

## **Apprendimento a casa: come aiutare i bambini**

In che modo i genitori possono aiutare i propri figli a imparare? Ecco alcuni esempi:

### **Creando un'atmosfera favorevole. Per ottenerla...**

- Il bambino deve avere una postazione di lavoro tranquilla in una stanza in cui si sente a proprio agio. Si consiglia di svolgere i compiti sempre nello stesso posto.
- Il bambino deve sedere a un tavolo (meglio se una scrivania, ma può essere anche un altro tavolo) in modo tale da stare in posizione eretta e non stancarsi. A tal proposito ricordate che:
  - stando seduti in modo scomposto e rigido si ostacolano la respirazione e la circolazione. Per fornire meglio l'ossigeno al cervello bisogna stare seduti sulla sedia in posizione eretta.
  - per la schiena è importante che l'altezza della sedia sia adeguata a quella del tavolo. L'altezza della sedia è corretta se in posizione rilassata i gomiti poggiano sul tavolo a un angolo di 90° rispetto al corpo e contemporaneamente i piedi poggiano senza sforzo sul pavimento.
- La postazione di lavoro deve essere illuminata da luce naturale o da una lampada da scrivania.

### **È possibile fare i compiti con maggiore concentrazione se...**

- non vi è nessuna distrazione (ospiti, fratelli e sorelle, PC, TV, cellulare, giocattoli o animali domestici).
- nella postazione di lavoro c'è qualcosa da bere (meglio se acqua).
- nella stanza c'è sempre aria fresca e una temperatura ambiente gradevole.
- si fanno delle pause. In media, i bambini da 8 a 12 anni possono prestare attenzione per 20-25 minuti alla volta, dopodiché dovrebbero muoversi per circa 3-5 minuti.

### **Anche l'ordine aiuta a imparare. A tal fine il bambino ha bisogno di...**

- un posto dedicato in cui tenere tutte le cose di scuola (ad es. uno scaffale, una cassettera, un armadio),
- una piccola scorta di matite e colori, colla stick, quaderni ecc.,
- l'orario delle lezioni appeso in bella vista presso la postazione di lavoro e anche una copia in un punto centrale della casa, ad es. in cucina,
- un prospetto di tutti i compiti e gli impegni della settimana (= programma settimanale) appeso in bella vista. In tal modo il bambino può spuntare tutti i compiti eseguiti (ad es. studiare per una verifica).