

IL TEMPO DEI COMPITI

La tecnica del pomodoro per i bambini

Per i bambini è difficile rimanere concentrati a lungo. È meglio quindi alternare momenti di compiti e di studio con piccole pause, magari utilizzando la tecnica del pomodoro.

- Scegli insieme a tuo figlio la materia e i compiti da cui iniziare
- A seconda dell'età del bambino, imposta un timer su 15, 20 o 25 minuti (questo intervallo di tempo corrisponde a "1 pomodoro")
- Insegna a tuo figlio a rimanere concentrato nel fare i compiti finché il timer non suona
- Quando il timer suona lascialgli fare 5 minuti di pausa
- Ogni 3/4 "pomodori" concedigli una pausa più lunga

**5 minuti
pausa**

**25 minuti
studio**

