

# #ioposso

## A CASA POSSO:

- DISEGNARE e DIPINGERE
- LEGGERE con i genitori, con i fratelli, per conto mio
- SCRIVERE il diario di bordo, lettere ad amici o parenti
- TELEFONARE
- CUCINARE dolci e salati
- SUONARE
- VEDERE LA TV
- FARE LAVORI MANUALI di bricolage
- CHATTARE con i compagni di classe, con i nonni (se sono moderni!), con i cugini e gli zii
- FARE ATTIVITA' SPORTIVA
- BALLARE e CANTARE
- GIOCARE ONLINE insieme agli amici (per un tempo definito)
- SVOLGERE COMPITI SCOLASTICI
- COLLEGARMI ALLA PIATTAFORMA consigliata dalla scuola
- AIUTARE MAMMA e PAPA' nei lavori domestici e di piccola manutenzione
- SFIDARE I MIEI FAMILIARI NEI GIOCHI DA TAVOLO (puzzle, monopoli, risiko, carte,...)

## ALL'APERTO POSSO:

- ♦ PASSEGGIARE e CORRERE SOTTO CASA da solo o con i genitori (mantenendo la distanza di almeno 1 metro, se dovessi incontrare qualcuno)
- ♦ FARE LA SPESA, se nessun altro può, per i nonni che abitano sopra o sotto casa (si esce 1 per famiglia)

## AL BALCONE, IN TERRAZZA E IN GIARDINO POSSO:

- \* DISEGNARE, DIPINGERE E FOTOGRAFARE quello che vedo intorno

# #ioposso

# #ioposso

## Qualche consiglio organizzativo:

- ⇒ PER L'ATTIVITA' FISICA: individua uno spazio e attrezzalo con tappetino o cuscini. Chiedi all'insegnante di educazione fisica, o al tuo preparatore atletico, un programma di esercizi da svolgere la mattina e il pomeriggio per almeno mezz'ora, oppure scarica dallo smartphone un'applicazione che ti guidi durante l'attività. Attenzione a non scegliere livelli di attività troppo complessi!
- ⇒ PER LA RELAZIONE A DISTANZA: impegnati a **TELEFONARE TUTTI I GIORNI** ad un amico di scuola o ad un vicino di casa, scegliendo ogni giorno un compagno diverso
- ⇒ PER LA VERIFICA: Ogni sera **SPUNTA** le attività che hai fatto e, se nel tempo ti accorgi che le spunte sono concentrate sulle stesse attività, prova a sperimentarne altre.

# #ioposso