

Liceo scientifico statale
«Galileo Galilei»
Selvazzano Dentro (PD)

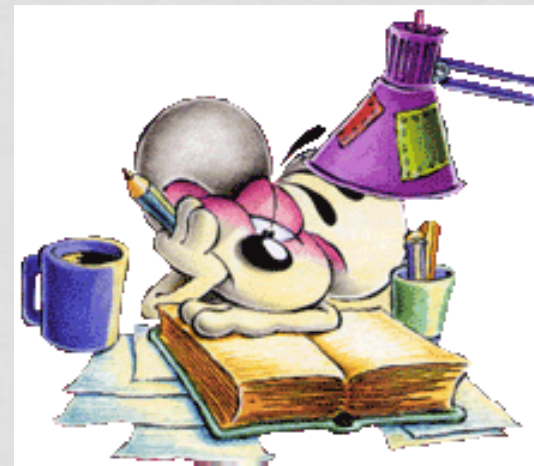
IL METODO DI STUDIO

MODULO 1: APPUNTI DI BASE

Prof. Giorgio Aduso

SOMMARIO

- Problemi e soluzioni
- Come apprendiamo
- Dove studiare?
- Quando studiare?
- Come organizzare lo studio?
- Quanto studiare?
- Un programma
- Come studiare?
- L'ascolto in classe
- Gli appunti
- L'ascolto attivo
- Riepilogando....



LO STUDIO

PROBLEMI?

- Incapacità a concentrarsi
- Ignoranza sul funzionamento della mente
- Non prendere appunti a scuola
- Non gerarchizzare le informazioni

SOLUZIONI!

- Eliminare le fonti di distrazione
- Imparare a studiare (non basta leggere)
- Prendere appunti aiuta l'attenzione
- Solo alcune sono le informazioni chiave

PROBLEMI?

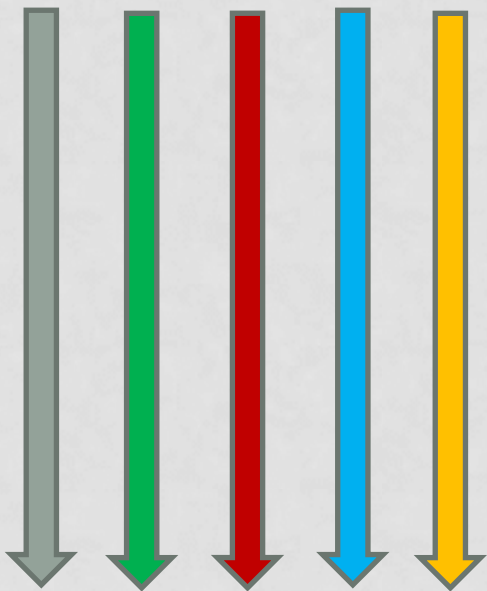
- Emotività e paura dell'interrogazione
- Sfiducia dati gli insuccessi ripetuti
- Atteggiamenti irrazionali
- Incapacità di essere costanti

SOLUZIONI!

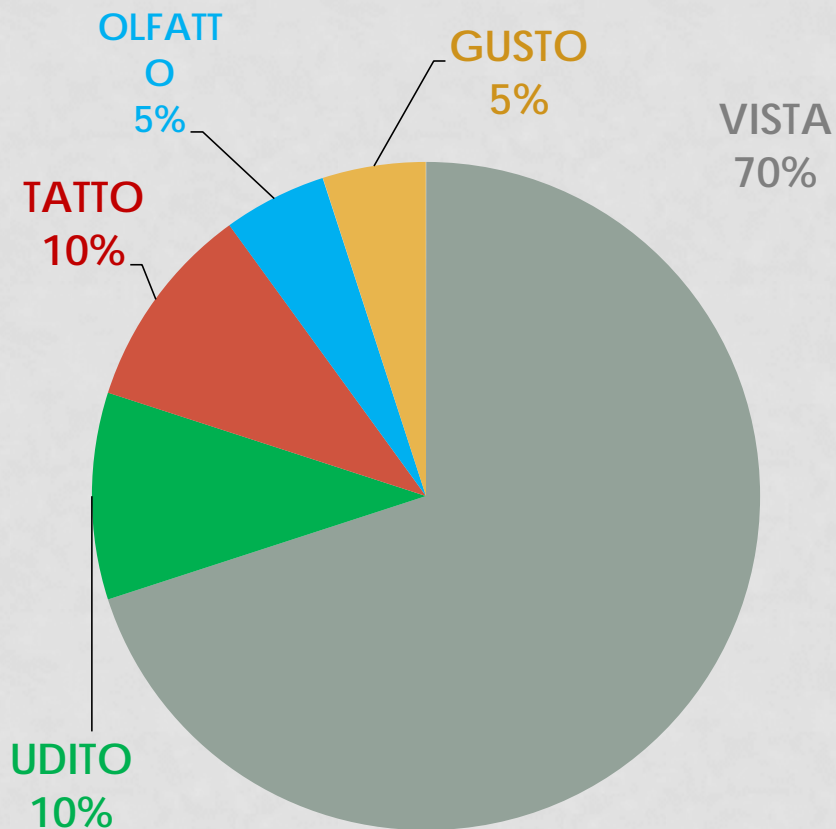
- Autostima e fiducia in se stessi
- Motivare lo studio per il proprio futuro
- Pensiero positivo
- Solo il quotidiano e paziente lavoro dà i frutti sperati

COME APPRENDIAMO

Percezione



Memorizzazione



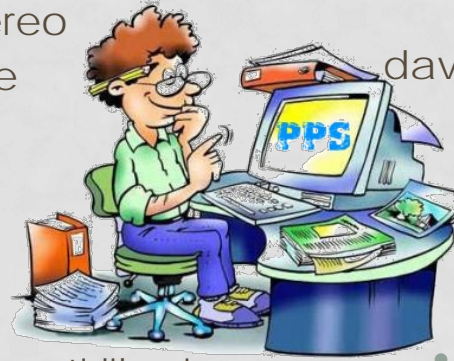
I canali sensoriali

DOVE STUDIARE?

- **Sì**, senza le cuffie dello stereo e in un ambiente confortevole

- **Sì**, al mattino presto dopo la colazione

- **Sì**, a scuola durante i momenti liberi



- in vasca da bagno? **No**
- davanti alla televisione accesa? **No**
- in salotto tra le chiacchiere dei familiari? **No**
- disteso a letto con le cuffie dello stereo? **No**
- in classe durante le interrogazioni degli altri o durante le ore delle altre materie? **No**

**Per studiare efficacemente hai bisogno di concentrarti:
evita quindi di studiare in luoghi rumorosi
e dove puoi distrarti facilmente.**

QUANDO STUDIARE?



- Studiare è importante per te
- Allo studio dovrai **dedicare la parte migliore del tuo tempo**, cioè quella in cui il cervello funziona al meglio delle sue possibilità. Soprattutto vorrai farlo nel migliore dei modi e senza sprecare tempo.

Dormo abbastanza la notte?

Ho mangiato a sufficienza ai pasti?

Posso concentrarmi senza essere disturbato?

Se hai risposto 3 volte SI', allora sei nelle tue migliori condizioni!!

- Considerando che la mattina la passi a scuola, è chiaro che il momento migliore per lo studio personale è il pomeriggio.

**Evita quindi di studiare dopo cena,
quando la stanchezza rallenterebbe i tuoi ritmi di lavoro.**

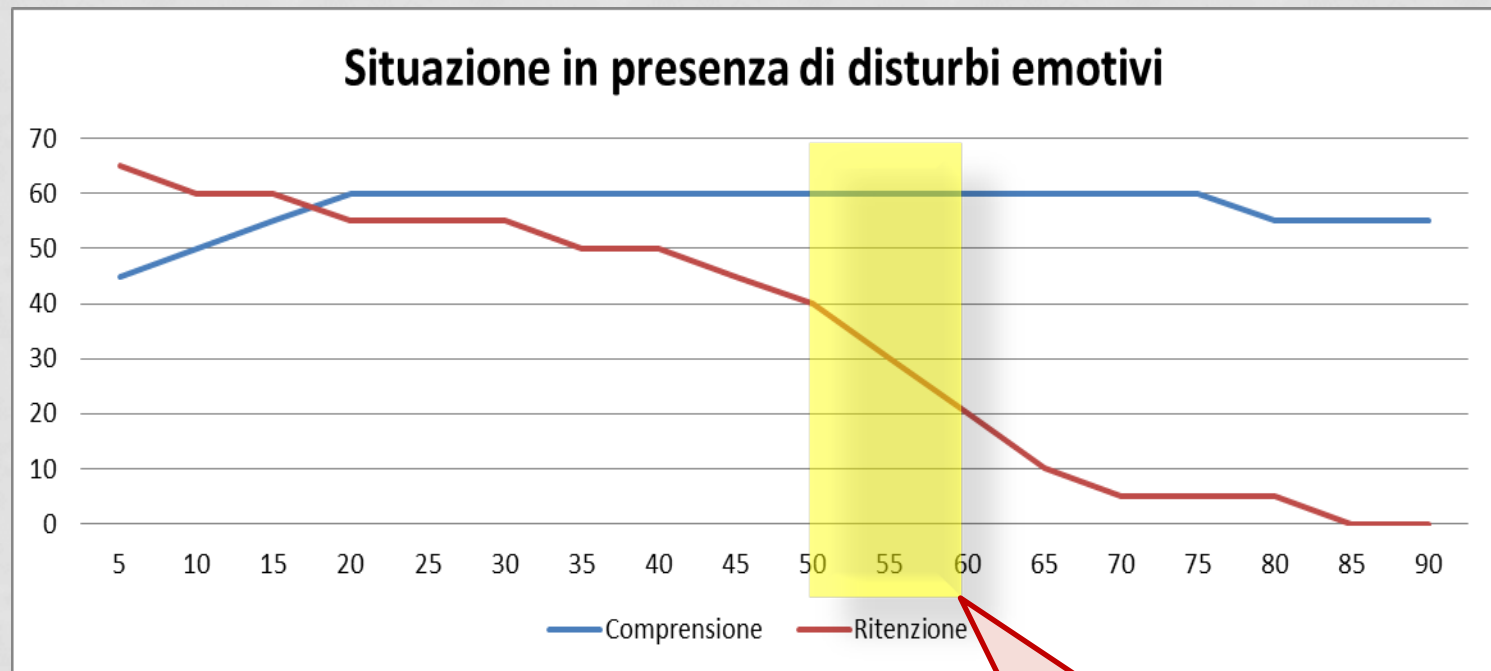
COME ORGANIZZARE LO STUDIO?

Suddividi le tue ore in unità da 40-50 minuti, quindi concediti una pausa di 10 minuti. Dopo 2-3 unità fai una pausa più lunga.



- Saranno queste pause i momenti in cui potrai fare merenda, ascoltare una canzone, telefonare o mandare un sms agli amici.
- Subordinare i tuoi ritmi di vita alla scuola non significa rinunciare ad avere un'attività o al tempo per stare con gli amici.
- Ricorda però che la scuola è il tuo impegno "professionale" e quindi prioritario.

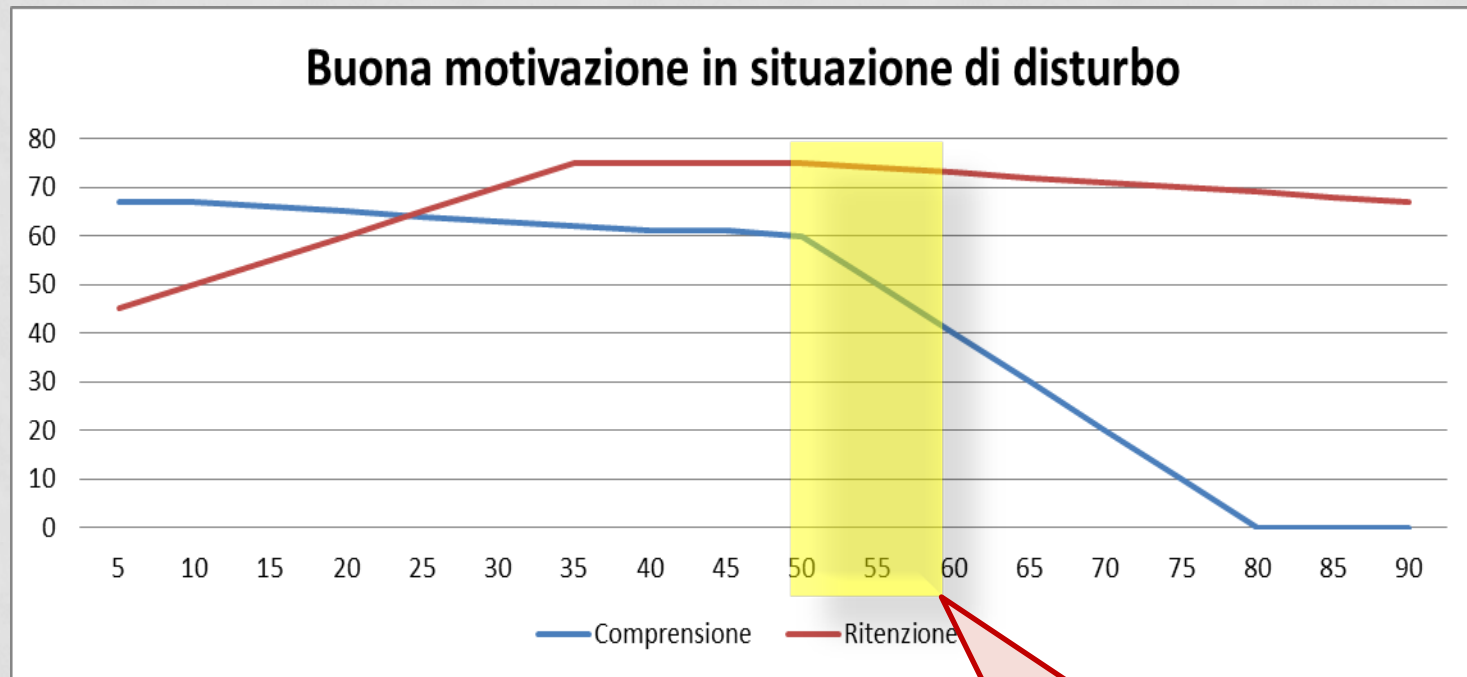
LA MOTIVAZIONE DEL 50 + 10



1

Pausa strategica

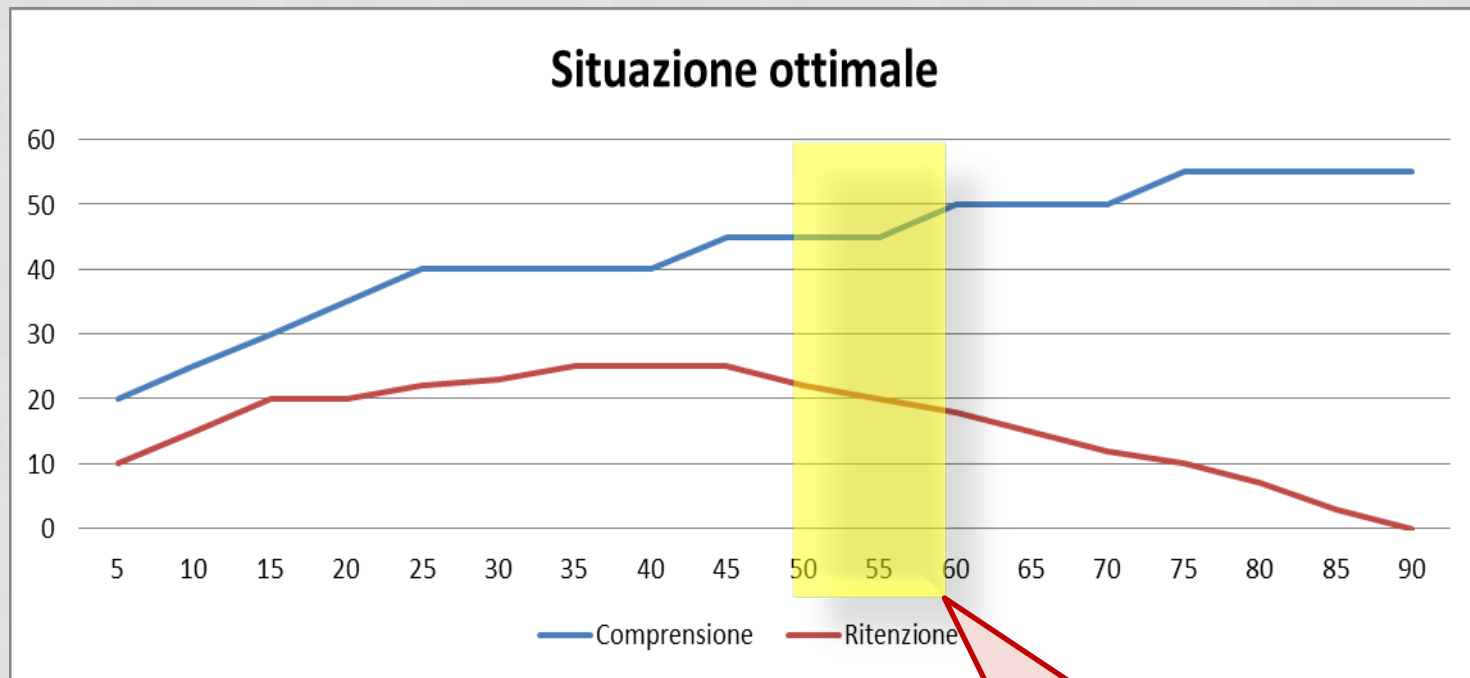
LA MOTIVAZIONE DEL 50 + 10



2

Pausa strategica

LA MOTIVAZIONE DEL 50 + 10



3

Pausa strategica

QUANTO STUDIARE?



NON ESISTE UNA RISPOSTA UGUALE PER TUTTI

La quantità di tempo utile a realizzare uno studio proficuo dipende infatti da:

- **la motivazione**, che ha accompagnato anche la scelta di iscriversi a questa scuola;
- **la concentrazione**, di cui ciascuno sa disporre;
- **il possesso di conoscenze di base**, necessarie per acquisire abilità superiori;
- **il possesso di strategie e metodo di studio già collaudati**;
- **la complessità**, di volta in volta maggiore o minore, **del lavoro da svolgere**.

Il tempo che passerai sui libri sarà maggiore rispetto a quello che finora hai concesso allo studio.

- Basandoci sulla nostra esperienza, possiamo indicare in 3 ore il lavoro ordinario pomeridiano, da aumentare in caso di preparazione a compiti o a interrogazioni particolarmente impegnativi.

UN PROGRAMMA

Nel tuo orario settimanale ci saranno, presumibilmente, giorni più intensi e altri sicuramente meno;

- **impara fin da principio ad organizzarti**, sfruttando al meglio il tuo tempo, e a non organizzare il tuo pomeriggio in base all'orario del giorno successivo.
- **Devi uscire dal meccanismo a rischio** che ti porta ad aprire il diario alla ricerca del "che cosa devo fare per domani?".
- **La gestione del tuo tempo**, anziché occasionale, dovrà essere **programmata** in funzione dell'intera settimana.
- *Questo ti permetterà di svolgere anche le altre attività cui tieni particolarmente.*

Stabilisci un tuo orario di studio della durata di almeno 3 ore al giorno e distribuisce il carico settimanale



COME STUDIARE?



Ciascuna disciplina richiede e presuppone differenti abilità, necessita di metodologie specifiche.

Ciascun insegnante ti aiuterà ad adattare il tuo metodo di studio alla sua materia, fornendoti in maniera esplicita adeguate indicazioni, così come ti consiglierà gli strumenti che ritiene più idonei e dei quali tu potrai avvalerti al fine di facilitare e migliorare il tuo rendimento.

- *Ricorda che esistono anche dei momenti privilegiati, come le assemblee di classe, nel corso dei quali ti sarà possibile esporre le tue difficoltà ai compagni e discuterne con loro per individuare assieme, se il problema è comune, le possibili strategie di intervento o formulare ipotesi di soluzione.*

Al di là dei problemi specifici che investono le singole discipline, ci sono tuttavia alcune indicazioni di carattere più generale.

L'ASCOLTO IN CLASSE

La prima regola d'oro consiste nel rendere proficuo il tuo stare a scuola.

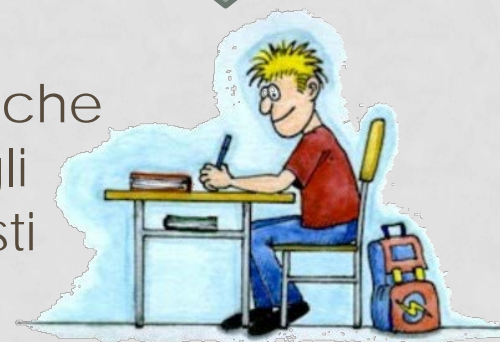
- L'ascolto in classe è un aiuto fondamentale per lo studio pomeridiano
- Se segui con attenzione le spiegazioni, già metti le fondamenta del tuo lavoro successivo.
- ***Verba volant, scripta manent!***
organizzati quindi con carta e penna e sforzati di prendere appunti dalle lezioni che i tuoi insegnanti tengono in classe; ciò ti aiuterà a
 - non distrarti
 - e sarà anche un modo per dare un primo ordine agli argomenti trattati.



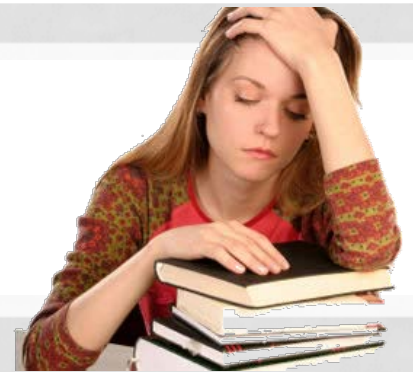
GLI APPUNTI

Rielabora i tuoi appunti quanto prima (se possibile lo stesso pomeriggio) quando la memoria è ancora fresca

- Ti invitiamo a trascrivere gli appunti in modo ordinato
 - dai fogli di brutta copia ad un quaderno che diventerà uno strumento del tuo studio (gli appunti presi disordinatamente e mai rivisti non servono a nulla).
 - Nel corso di tale risistemazione puoi integrare anche con altre fonti le tue informazioni;
 - non dimenticare i testi suggeriti dall'insegnante
 - (ti ricordiamo a tal proposito che esiste la biblioteca scolastica)



L'ASCOLTO



- Indipendentemente dalla formula con cui ti saranno presentati in classe (*lezione frontale, analisi guidata di fonti e documenti, esperimenti di laboratorio, esercitazioni collettive ecc.*), **ricorda che quegli stessi argomenti saranno oggetto del tuo studio e del tuo lavoro a casa.**
- E' sempre garanzia di minor fatica e minor spreco di tempo possedere un percorso logico già in parte, o del tutto, costruito a scuola, **così come è vantaggioso avvalersi di esempi già svolti, di suggerimenti o indicazioni forniti dagli insegnanti.**

Ascoltare i compagni interrogati sarà un'ottima occasione per verificare la tua preparazione e, approfittando delle risposte altrui e delle correzioni, potrai riorganizzare al meglio, nelle successive fasi di ripasso a casa, quanto già sai, mirando più efficacemente i tuoi sforzi.

L'esperienza insegna che i professori tendono a riformulare spesso le stesse domande e non per pigrizia; in esse il più delle volte si concentra il nocciolo delle questioni.

Inoltre gli insegnanti approfittano delle verifiche per puntualizzare quegli aspetti rispetto ai quali la classe presenta difficoltà.

*Non distrarti
durante le
interrogazioni
dei compagni!*



**Qual è il primo passo
verso il successo nello studio?**

Partecipare attivamente alle lezioni



**cioè applicare i consigli
riassunti nel seguente schema!**

