

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

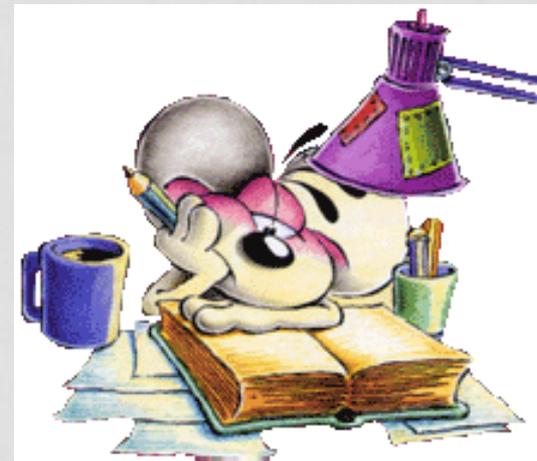
# IL METODO DI STUDIO

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?

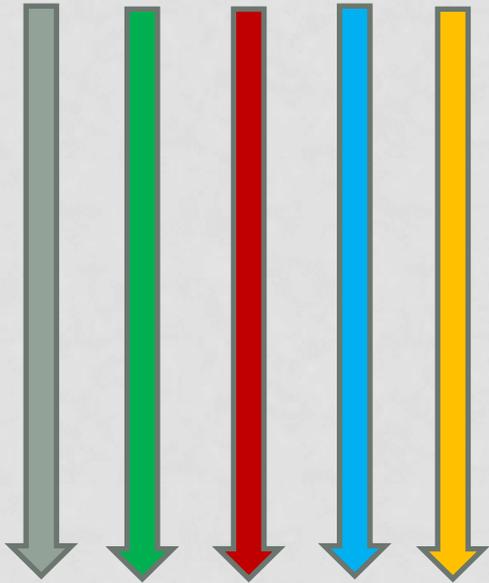
- Emotività e paura dell'interrogazione
- Sfiducia dati gli insuccessi ripetuti
- Atteggiamenti irrazionali
- Incapacità di essere costanti

# SOLUZIONI!

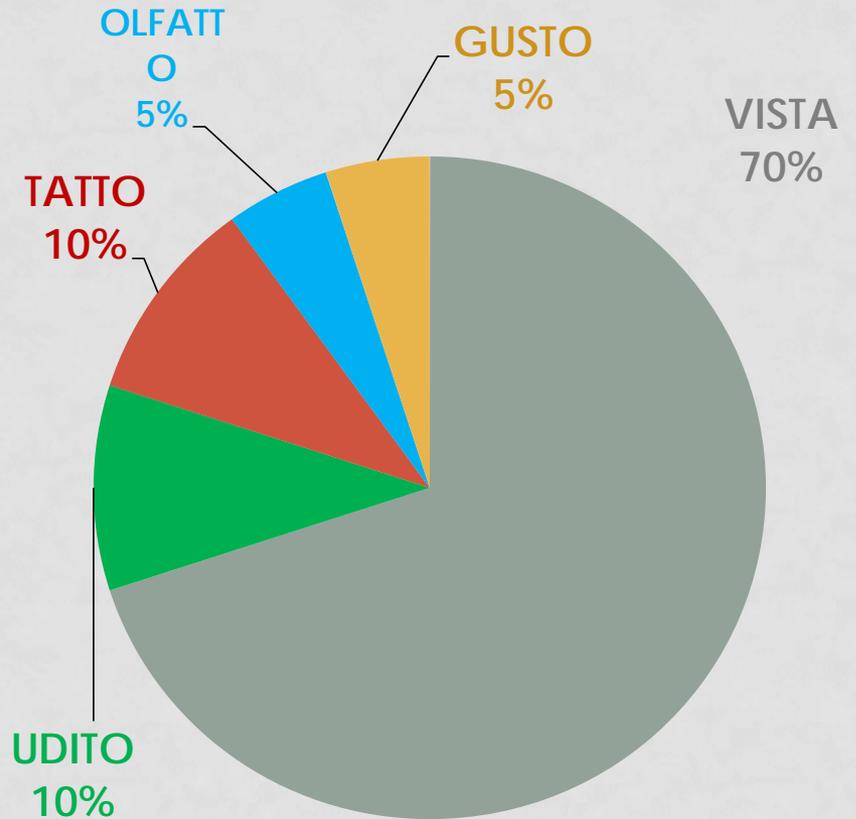
- Autostima e fiducia in se stessi
- Motivare lo studio per il proprio futuro
- Pensiero positivo
- Solo il quotidiano e paziente lavoro dà i frutti sperati

# COME APPRENDIAMO

## Percezione



**Memorizzazione**



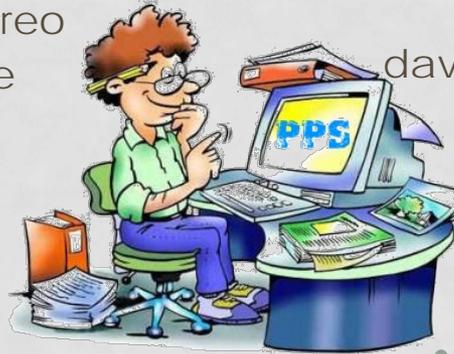
**I canali sensoriali**

# DOVE STUDIARE?

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

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

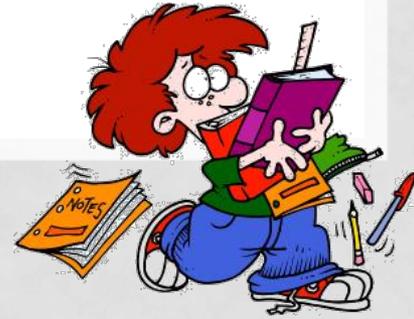
- **Sì**, a scuola durante i momenti liberi



- 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.**

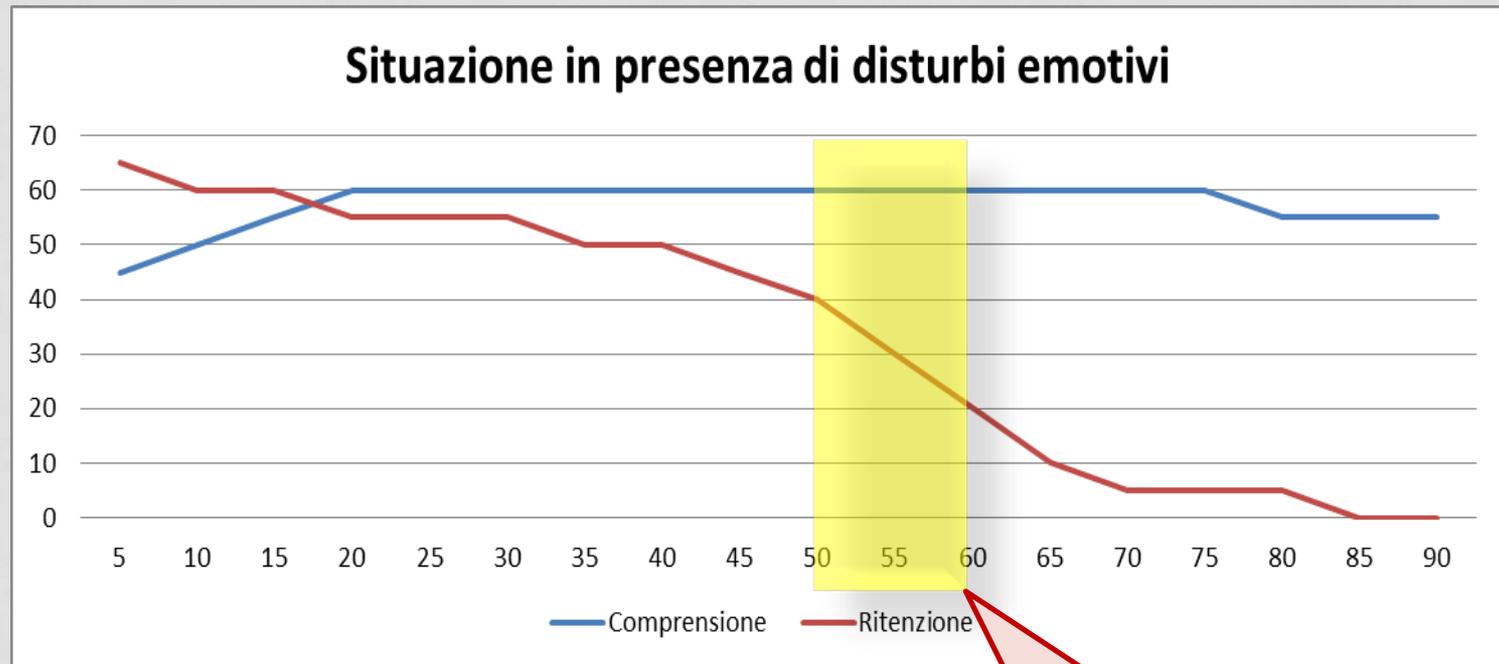
# COME ORGANIZZARE LO STUDIO?

*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.

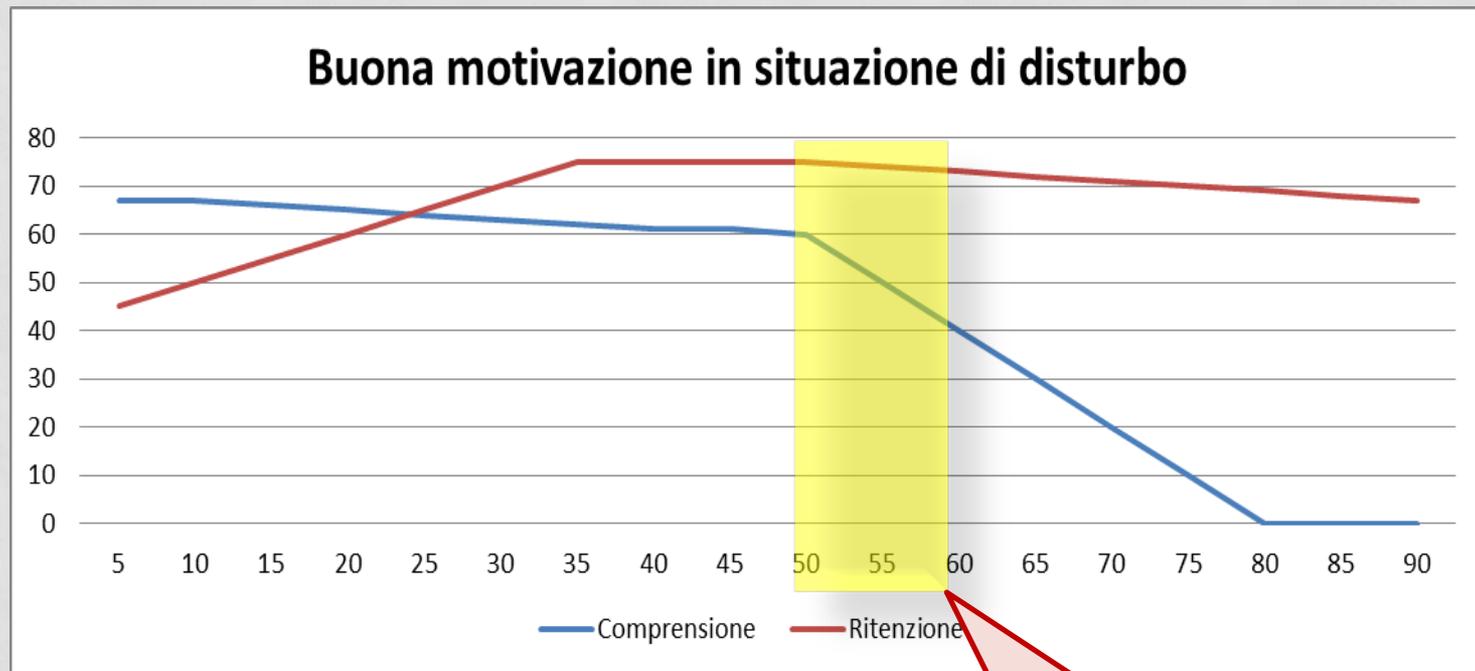
# LA MOTIVAZIONE DEL 50 + 10



1

Pausa strategica

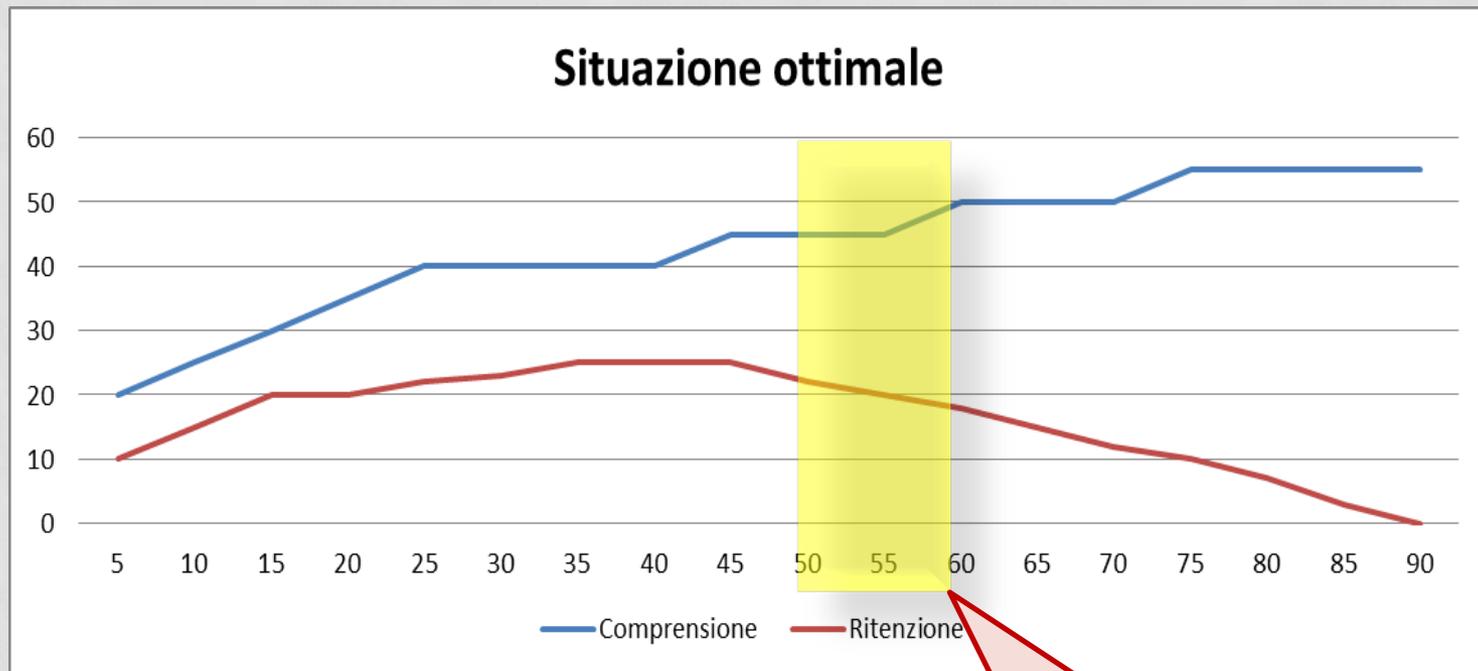
# LA MOTIVAZIONE DEL 50 + 10



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.**

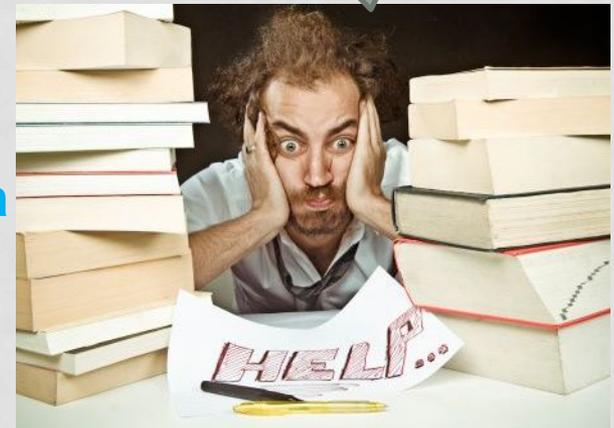
- Basandoci sulla nostra esperienza, possiamo indicare in 3 ore il lavoro ordinario pomeridiano, da aumentare in caso di preparazione a compiti o a interrogazioni particolarmente impegnativi.

# 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 distribuisci 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

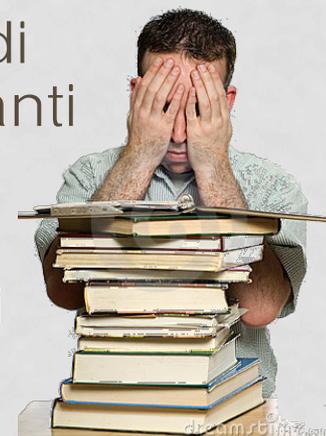
**La prima regola d'oro consiste nel rendere proficuo il tuo stare a scuola.**

- 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.



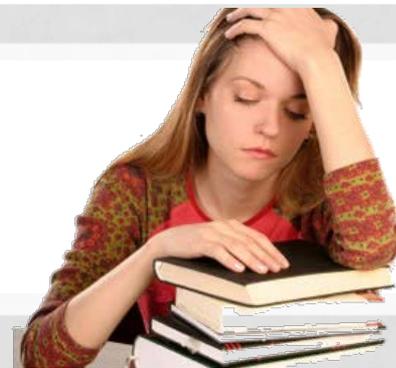
# GLI APPUNTI

*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!

