



PICCOLO VADEMECUM

PER LO STUDIO

In questo momento eccezionale in cui dobbiamo trovare un nuovo quotidiano è bene tener presente pochi semplici consigli per continuare a studiare in maniera efficace.

Anche le buone abitudini generali ci aiutano ad avere migliori risultati. Studiare, infatti, è un'attività che fa bruciare calorie, quindi è sempre bene essere ben riposati e aver assunto il corretto apporto calorico mediante i pasti.

DOVE STUDIARE Per studiare hai bisogno di concentrarti: **evita** quindi **di studiare in luoghi rumorosi** e dove puoi distrarti facilmente. Ad esempio è buona pratica fare i compiti senza le cuffie dello stereo e con la tv spenta in un ambiente confortevole e raccolto.

CREA UNA ROUTINE E' necessario **trovare un momento ideale per lo studio**, in cui possiamo concentrarci senza essere disturbati e **in cui siamo più freschi e produttivi**, come ad esempio dopo una bella colazione o dopo il pranzo. Potrebbe essere utile scegliere sempre uno stesso orario per darci un ritmo e stabilire da subito una nuova abitudine, un po' come quando andavamo a scuola.

ORGANIZZARE I COMPITI E' utile **sapere quanti e quali compiti** ci sono da fare in modo da riuscire a **organizzarci una tabella o una lista settimanale** per non rimanere indietro e dimenticare qualcosa.

Una volta scelto un momento per lo studio, è sempre bene **iniziare a fare prima i compiti più complicati** o quelli in si sente di avere maggiore difficoltà, perché appena ci si mette a studiare si è più freschi e non si rischia di perdere tempo. **Poi si può proseguire con le materie orali**, tipo storia e geografia, e **infine dedicarsi ai compiti scritti e rilassarsi con le materie pratiche** come musica, educazione artistica o educazione tecnica.

PRIMA DI INIZIARE

Stai sempre **attento alle indicazioni date dai professori** e segui le loro istruzioni per svolgere i compiti.

Se hai dei dubbi o difficoltà ricordati che puoi chiedere a noi o confrontarti con i tuoi compagni.

IMP! Acquisisci **consapevolezza sulle tue capacità**, prova a immaginare quanto ci metterai a svolgere ogni compito e con un orologio tieni il tempo. Alla fine confronta la tua previsione con il tempo effettivamente impiegato per l'esecuzione: coincide? Se è diverso, e nello specifico se il tempo da te ipotizzato si è rivelato insufficiente per completare l'esercizio prova a cercare il motivo: non sapevo a sufficienza le regole? Ci sono delle cose che non ho capito? Infine prova a pensare a come migliorarti dove hai avuto difficoltà.



CONSIGLI PER STUDIARE IN MANIERA EFFICACE

- Guarda tutta la pagina, immagini, grafici e leggi il titolo e i titoloetti dei paragrafi così da capire in generale di cosa parla
- Leggi una prima volta tutto il testo
- Assicurati di aver capito tutti i concetti riguardando quelli poco chiari e cercando di comprenderne il significato generale dal contesto o cercando le parole che non conosciamo
- Riconosci o sottolinea i concetti principali e individua le parole chiave più importanti che ti servono per imparare e spiegare quanto letto
- Ora riordina le informazioni più importanti in un riassunto o in una mappa provando a spiegare con le tue parole
- Per verificare di aver capito prova a spiegare a qualcuno quanto hai appena studiato o ripeti a voce alta

NB! Non imparare a memoria: cerca di ripetere a parole tue, perché devi innanzitutto capire di cosa stai parlando, così da imparare anche ad esprimerti correttamente in italiano.

SEMPRE VALIDO:

Per fare in modo di riuscire a svolgere i compiti scritti nel minor tempo possibile, è meglio fare un piccolo ripasso delle regole da applicare prima di iniziare. Sarà molto più facile in questo modo non perdersi tra i numeri e le formule di matematica e geometria, ad esempio, o le regole della lingua inglese e francese.

BUONO STUDIO