

IMPARARE A STUDIARE

Già in questi primi giorni di scuola, desideriamo darti dei suggerimenti, delle strategie per **imparare a studiare**, per acquisire un **metodo di studio**.

Metodo di studio che sarà tanto più valido, efficace, quanto più forte sarà la tua motivazione allo studio, cioè la tua voglia, il tuo desiderio di conoscere e imparare.

IL MIO METODO DI STUDIO

Ti presentiamo un **questionario** relativo al tuo metodo di studio.

Di volta in volta, indica con una crocetta le voci che ti riguardano.

1. Di solito studio:

- ☐ seduto al tavolo
- ☐ sdraiato sul letto

- ☐ seduto in poltrona
- ☐ altro (specificare) _____

2. Imparo meglio se studio:

- ☐ da solo
- ☐ in un piccolo gruppo

- ☐ con un compagno
- ☐ con un adulto (familiare)

3. In genere preferisco studiare:

- ☐ nel primo pomeriggio
- ☐ nel tardo pomeriggio

- ☐ la sera, dopo cena
- ☐ al mattino, prima di andare a scuola

4. Prima di studiare:

- ☐ consulto il diario per verificare i compiti assegnati
- ☐ mi affido alla memoria
- ☐ metto in ordine il mio tavolo e preparo l'occorrente
- ☐ cerco di concentrarmi
- ☐ organizzo un piano di lavoro
- ☐ telefono a un compagno per essere sicuro di che cosa devo studiare
- ☐ altro (specificare) _____

5. Generalmente, inizio a studiare per prime:

- ☐ le materie facili
- ☐ le materie preferite
- ☐ le materie difficili

6. Mentre studio:

- ☐ lascio la TV, la radio o il lettore MP3 accesi
- ☐ ascolto musica
- ☐ lascio il cellulare e il computer accesi per controllare se arrivano dei messaggi
- ☐ ho bisogno di assoluto silenzio per concentrarmi meglio

7. Mentre studio:

- | | |
|--|---|
| ☐ riesco a concentrarmi a lungo | ☐ mi interrompo spesso |
| ☐ faccio fatica a concentrarmi | ☐ faccio una pausa ogni mezz'ora di studio |
| ☐ mi distraigo spesso | ☐ altro (specificare) _____ |

8. Capisco e studio meglio se:

- | | |
|---|--|
| ☐ leggo ad alta voce | ☐ guardo immagini, foto, tabelle |
| ☐ leggo silenziosamente, mentalmente | ☐ eseguo gli esercizi |
| ☐ rileggo una o più volte il testo | ☐ ripeto ad alta voce |
| ☐ sottolineo i concetti più importanti | ☐ ripeto mentalmente |
| ☐ prendo appunti o schematizzo | ☐ ripeto l'argomento a un familiare |
| ☐ faccio un riassunto scritto | ☐ altro (specificare) _____ |

9. Se non mi è chiaro il contenuto di ciò che sto studiando:

- ☐ lo rileggo
- ☐ sottolineo le parole di cui non conosco il significato e consulto il dizionario
- ☐ proseguo nella lettura cercando di capirlo
- ☐ chiedo spiegazioni a un familiare o a un compagno
- ☐ non me ne preoccupo, salto e vado avanti
- ☐ decido di chiedere spiegazioni il giorno dopo all'insegnante

10. Se incontro difficoltà nell'esecuzione di un esercizio:

- ☐ rileggo attentamente la consegna
- ☐ rileggo la regola e tento più volte di eseguirlo
- ☐ chiedo spiegazioni a un familiare o a un compagno
- ☐ non me ne preoccupo e passo a un altro esercizio
- ☐ decido di chiedere spiegazioni il giorno dopo all'insegnante

11. Nei pomeriggi in cui ho pochi compiti per il giorno dopo:

- ☐ svolgo i pochi compiti assegnati e non faccio altro
- ☐ ne approfitto per svolgere i compiti per i giorni seguenti
- ☐ ne approfitto per ripassare argomenti che non ho ben capito

12. Per quanto riguarda il computer come strumento didattico, lo uso:

- ☐ spesso ☐ raramente ☐ mai

Commenta ora le tue risposte con l'insegnante. Quali i risultati? Possiedi un buon metodo di studio, che ti permette di studiare in modo efficace e proficuo oppure possiedi un metodo inefficace, tale da compromettere la riuscita scolastica? In quest'ultimo caso, leggi attentamente le «regole» per studiare in modo efficace, che ti presentiamo nelle pagine seguenti e cerca di metterle in pratica.

«REGOLE» PER STUDIARE IN MODO EFFICACE

Ecco alcune «regole» per rendere più proficuo il tuo studio a scuola e a casa.

A SCUOLA

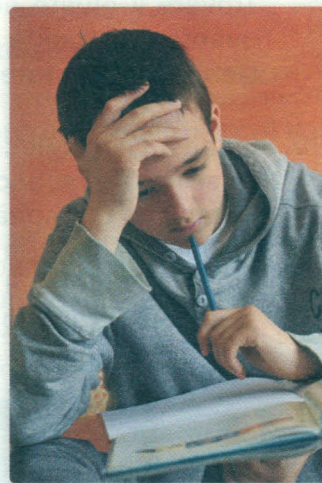
1. Innanzitutto **concentrati**, presta attenzione. **Ascolta attentamente** le spiegazioni dell'insegnante senza lasciarti distrarre da compagni, rumori, fatti, situazioni, fantasticherie... Ricorda che stare attenti in classe significa studiare a casa con più facilità e impiegando minor tempo.
2. Durante le spiegazioni, **sottolinea**, evidenzia sul libro le informazioni principali e soprattutto **prendi appunti**: in tal modo sarai costretto ad ascoltare molto attentamente per comprendere i concetti chiave e appuntarli.
3. Durante le spiegazioni e le interrogazioni, **partecipa attivamente**. Chiedi educatamente la parola e **intervieni chiedendo spiegazioni, chiarimenti** in relazione a un determinato argomento che non hai capito perfettamente, oppure **esprimendo opinioni personali**.
4. **Prima di svolgere un compito o un'attività, leggi attentamente la consegna** per capire esattamente ciò che ti viene richiesto (che cosa fare, in che modo, con quale ordine...) e, **se incontri delle difficoltà, chiedi aiuto all'insegnante**.
5. **Annota sempre, nel tuo diario scolastico, con ordine e precisione, i compiti** che, di volta in volta, ti vengono assegnati.
Ti consigliamo di trascrivere in ciascuna pagina del diario le varie materie secondo l'ordine del tuo orario scolastico. In questo modo potrai subito renderti conto, al momento dello studio a casa, della quantità di compiti da svolgere e soprattutto delle materie che richiedono maggiore applicazione e impegno.

Ecco un esempio.

GIOVEDÌ 8 NOVEMBRE	
GEOGRAFIA:	studiare paragrafi 4-5-6, pagg. 181-183
ANTOLOGIA:	leggere brano pag. 243 + esercizi 1-2-3-5-7-10
GRAMMATICA:	ripassare l'articolo + studiare il nome paragrafi 1-2-3, pagg. 62-64, + esercizi pag. 65
SCIENZE:	verifica scritta

A CASA

1. Innanzitutto, **concentrati**. Prendi le distanze da persone, rumori, cose, situazioni che potrebbero distrarti durante lo studio. Pertanto, spegni il televisore e il cellulare, ripulisci il tavolo dal materiale (fogli, libri, riviste, giornaletti...) che non c'entra con l'attività dello studio o con l'esecuzione dei compiti.
2. **Non pretendere di fare mille cose contemporaneamente**: guardare la tv, ascoltare musica, rispondere al cellulare, inviare sms, ingoiare panini e patatine e, nello stesso tempo, svolgere un tema o risolvere un problema o imparare una poesia a memoria. **I tempi per lo studio e per il relax devono essere separati.**
3. **Durante lo studio**, per tenere desta la tua capacità di concentrazione e attenzione, **concediti delle pause brevi ma frequenti**.
Ti suggeriamo anche di cambiare spesso l'aria del locale in cui studi e di fare degli esercizi di respirazione. Gli esperti hanno notato che la rapidità e la profondità del respiro condizionano l'attenzione. Una respirazione lenta e profonda permette di eliminare le tossine, regolarizza il battito del cuore, combatte l'ansia e porta al cervello l'ossigeno indispensabile al suo funzionamento.
4. **Prima di iniziare, consulta il diario e pianifica le ore di studio**.
La consultazione del diario scolastico è molto importante per renderti conto degli impegni di studio per il pomeriggio e quindi per pianificare le ore di studio. Supponiamo che il lavoro da svolgere ti richieda complessivamente tre ore di studio: decidi a che ora iniziarlo, come suddividerlo fra le varie materie, quando è preferibile fare un intervallo per «rinfrescarti le idee» e per la merenda. **Un consiglio: studia per prime, quando la tua mente è fresca e rende di più, le materie più impegnative o gli argomenti più complessi.**
5. **Leggi attentamente**, una prima volta, l'argomento da studiare al fine di coglierne il senso generale. Presta soprattutto attenzione ai seguenti elementi:
 - ▶ frasi iniziali e finali di ciascun paragrafo: ti permetteranno di cogliere lo sviluppo dell'argomento;
 - ▶ parole o espressioni evidenziate in neretto, in corsivo o maiuscolo: segnalano concetti importanti;
 - ▶ parole ripetute più volte, cioè le parole chiave, centrali rispetto all'argomento trattato;
 - ▶ illustrazioni, disegni, schemi, tabelle con relative didascalie: fanno sempre riferimento al testo e contribuiscono a far capire meglio e subito determinati concetti per i quali sarebbero necessarie ampie spiegazioni.



Inoltre, durante questa prima fase di lettura, tieni sempre a portata di mano il **dizionario** di italiano. Infatti, se trovi dei termini di cui non conosci il significato o del cui significato non sei sicuro, la consultazione del dizionario ti permetterà di chiarire qualsiasi dubbio e quindi di comprendere appieno il testo.

- 6. Rileggi attentamente** il testo, «pezzo per pezzo», e **sottolinea i concetti chiave**, cioè quelli più importanti, centrali.

Là dove è possibile costruisci, a partire dai concetti chiave, degli **schemi riassuntivi** di quanto hai appreso.

- 7. Ripeti ad alta voce**, e con le tue parole, quanto hai letto. La ripetizione deve sempre essere fatta con frasi complete, cercando di costruire un discorso vero e proprio che segna un filo logico.

Inizialmente la ripetizione può riguardare solo piccole unità di lettura; poi, a mano a mano che sei in grado di esporre piccole unità, puoi provare a ripetere parti di testo sempre maggiori, che includono le unità precedenti.

Così procedendo, alla fine ti risulterà più facile ripetere l'intero contenuto del testo.

Puoi ripetere il testo da solo; ricorda però che la presenza di un compagno o di un'altra persona ti potrà essere di grande stimolo.

Il registratore inoltre può essere un valido modo per controllare l'efficacia dell'esposizione.



- 8. Eventualmente, rileggi** il testo per controllare se la tua rielaborazione è stata fedele al testo e che non ti sia sfuggita qualche informazione importante.

- 9. Attenzione! Se per il giorno dopo non hai molti compiti, abituati a «portarti avanti»**, cioè a svolgere i compiti per i giorni successivi. In questo modo non avrai pomeriggi troppo carichi di compiti e potrai così dedicarti ad **attività extrascolastiche** (sport, gioco, incontri con gli amici...).

Trovare il **giusto equilibrio tra studio e tempo libero** è molto importante in quanto ti permette di studiare e, nello stesso tempo, di scaricare eventuali tensioni e di instaurare rapporti con gli altri, avere scambi comunicativi con gli altri.

- 10. Infine un consiglio: dormi a sufficienza.**

La scarsità di sonno non provoca solamente vuoti di memoria, ma anche ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione. In media uno studente della tua età ha bisogno di dormire dalle otto alle nove ore con regolarità. Evita allora di perdere tempo durante il pomeriggio, di cinciocchiare attorno ai compiti, di rimandare a più tardi lo studio, magari a dopo cena, di guardare la televisione o di connettersi a Internet fino a tardi.



IL RIPASSO: UNO DEI PUNTI QUALIFICANTI DEL METODO DI STUDIO

Il **ripasso** è senza dubbio uno dei punti qualificanti del metodo di studio. Esso **consiste nel riprendere più volte** (almeno cinque, secondo gli esperti) e a **distanza di tempo, con il massimo impegno, da soli o con altri, gli argomenti appresi**. Il **ripasso può essere organizzato in momenti personali e/o di classe**.

Tra le ore da impegnare nello studio occorre prevedere precisi momenti di ripasso per le singole materie. Ricorda, però, che il **ripasso** non deve essere sporadico o parziale, ma **sistematico**. Infatti, solo se l'argomento viene ripreso a scadenze regolari, si può parlare di autentico ripasso.

Anche la normale **attività della classe** comporta di fatto delle buone e numerose occasioni di ripresa degli argomenti. Pensa alle esercitazioni, ai compiti, alle interrogazioni. Sono dei **veri e propri momenti di ripasso**: non sprecarli!



Per **ripassare in modo efficace** ti suggeriamo alcune **strategie**.

- 1. La rilettura veloce, ma attenta,** basata sulle sottolineature o evidenziazioni del testo.
- 2. La ripresa di riassunti, schemi, appunti.**
Ricorda però che il riassunto o lo schema, durante il ripasso, non può sostituire completamente il libro di testo; devi considerarlo più una guida che il sostituto del testo. Ciò è vero soprattutto quando il ripasso ha come oggetto lezioni studiate molto tempo prima dell'interrogazione o dell'esame.
- 3. Le auto-interrogazioni personali o di gruppo:** procurati una serie di domande (raccolte magari durante un'interrogazione o ricavate dagli esercizi proposti nel testo) e cerca di rispondere in modo chiaro, ordinato e completo da solo o in gruppo con i compagni.
In quest'ultimo caso, potreste organizzare delle vere e proprie interrogazioni, durante le quali si dovrebbero esporre in maniera completa e organica, come davanti a un professore, gli argomenti studiati.