

Regole per studiare in modo efficace



Vuoi migliorare il tuo modo di studiare?

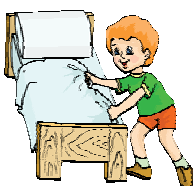
Qui di seguito ti suggeriamo alcune regole. Prova a seguirle : sicuramente ti aiuteranno ad acquisire un metodo che ti permetterà di rendere più efficace il tuo studio in classe e a casa.

REGOLE

- ✚ Innanzitutto **concentrati**, presta attenzione.
- ✚ **In classe**: ascolta attentamente le spiegazioni senza lasciarti distrarre ... ricordati che stare attenti in classe significa studiare a casa con più facilità e impiegando minor tempo.
- ✚ **A casa**: spegni il televisore o la radio, ripulisci il tavolo dal materiale che non c'entra con l'attività dello studio o con l'esecuzione del compito.



- ✚ **Non pretendere di fare mille cose contemporaneamente**: guardare la TV, ascoltare musica, tracannare bibite, ingoiare panini e patatine, nello stesso tempo svolgere il tema o risolvere il problema o imparare la poesia a memoria.
- ✚ **Prima di iniziare decidi come procedere**: materie che affronterai per prime, esercizi che svolgerai in un secondo momento.
- ✚ **A seconda di quello che devi studiare scegli ed utilizza le strategie a te più efficaci**. Te ne suggeriamo alcune qui a fianco.
- ✚ **Per ricordare quello che hai studiato**: è necessario rivederlo e ripeterlo più volte nel tempo.
- ✚ **Infine 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.



STRATEGIE



- * Leggere con attenzione per capire.
- * Leggere più volte o rileggere.
- * Richiamare conoscenze precedenti.
- * Sottolineare parti importanti.
- * Farsi domande per controllare di aver capito.
- * Chiedersi il significato delle parole.
- * Cercare il significato sul vocabolario o chiedere.
- * Dividere il testo in parti o sequenze.
- * Utilizzare figure, didascalie, cartine, schemi, grafici ...
- * Riassumere.
- * Schematizzare.
- * Scrivere parole chiave.
- * Ripetere più volte.
- * Riferire ad altri quanto studiato.
- * Eseguire esercizi orali e scritti.

