

ISTITUTO COMPRENSIVO DI AVIO (TN)  
Scuola Secondaria di Primo Grado

Anno scolastico 2023/2024

# Un metodo per studiare

Diario di bordo di .....



Se offri un pesce ad un povero, lo sazierai per un giorno... se gli insegni a pescare, lo sazierai per tutta la vita...

*(antico proverbio cinese)*

## VEDERE LO STUDIO IN MODO DIVERSO

Soluzioni universali per imparare a studiare non ce ne sono, ma due attenzioni possono aiutarti:

1. **"Cambiare gli occhiali"** con cui studi e lasciarti trasportare dalla voglia di conoscere, caratteristica tipicamente umana. Cercare di capire che s'impara per se stessi, per il proprio futuro.
2. **Utilizzare strumenti e strategie per organizzarti nello studio**, per acquisire un metodo che ti permetta di risparmiare tempo ottenendo risultati migliori.



In definitiva, per diventare uno studente di successo è necessario essere

<b>ATTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• partecipare con impegno alle lezioni, ascoltando e prendendo appunti</li><li>• collaborare con l'insegnante (chiedere spiegazioni, intervenire, ecc.)</li></ul>
<b>ORGANIZZATI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sapere quando studiare (organizzarsi la settimana)</li><li>• saper dove studiare</li><li>• sapere come studiare, cioè avere buone capacità di: lettura, sintesi, rielaborazione, concentrazione, esposizione orale, memorizzazione</li><li>• saper utilizzare i libri di testo</li><li>• saper collegare i nuovi apprendimenti con quelli precedenti</li></ul>
<b>DISPONIBILI AL CAMBIAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ampliare le proprie conoscenze</li><li>• seguire le indicazioni degli insegnanti</li><li>• auto valutarsi e migliorarsi</li></ul>



11. **Stai alzato fino a tardi, la sera prima di un'interrogazione o di una verifica?**

Sì <sup>N<sub>A</sub></sup>      No <sup>N<sub>A</sub></sup>      A volte <sup>N<sub>A</sub></sup>

12. **Se hai poco da fare, ti anticipi per i giorni successivi?**

Sempre <sup>N<sub>A</sub></sup>      Spesso <sup>N<sub>A</sub></sup>      A volte <sup>N<sub>A</sub></sup>      Mai <sup>N<sub>A</sub></sup>

13. **Come valuti i tuoi risultati attuali nello studio?**

Molto positivi <sup>N<sub>A</sub></sup>

Buoni <sup>N<sub>A</sub></sup>

Discreti <sup>N<sub>A</sub></sup>

Sufficienti <sup>N<sub>A</sub></sup>

Incerti <sup>N<sub>A</sub></sup>

### RIEPILOGO DEL QUESTIONARIO:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Studio bene quando** .....

## VINCERE I NEMICI DELLO STUDIO

Quali sono i nemici dello studio?

In classe:

- La **distrazione**
- La mancanza di attenzione continua (**disattenzione**)
- La **demotivazione** e il **disinteresse**

A casa:

- La mancanza di organizzazione (**disorganizzazione**)
- L'uso scorretto dei libri di testo
- La mancanza di voglia di studiare: demotivazione e disinteresse

Una frase ricorrente: *"Non riesco a ricordare, però ho letto dieci volte lo stesso pezzo!"*

Da cosa può dipendere il non riuscire a imparare e ricordare?  
Le cause possono essere molte e variare da studente a studente.  
Tu come la pensi?

.....

.....

.....

## CAPIRE E RICORDARE



A scuola s'impara attraverso:

1. la spiegazione dell'insegnante
2. la lettura del libro di testo
3. L'utilizzo delle nuove tecnologie e di altri strumenti

Proviamo a schematizzare le fasi dello studio:

*Capire e ricordare ciò che dice l'insegnante  
Capire e ricordare ciò che dice il libro o quanto  
ti è stato comunicato attraverso altri  
strumenti*

*Verificare di aver capito (ripassare)  
Verificare di ricordare (ripetere)*

*Dimostrare di aver capito e di ricordare  
(interrogazioni, verifiche)*

Dunque, si tratta di:

**TROVARE UN METODO PER**

Capire le spiegazioni dell'insegnante

Concentrarsi durante le spiegazioni dell'insegnante

Usare e capire il libro di testo e gli altri strumenti

Per fare queste cose occorrono tecniche e strumenti, oltre che la famosa "voglia di studiare".

**RICORDA:** Alcune di queste tecniche e alcuni di questi strumenti, che attualmente utilizzi prevalentemente nell'attività scolastica, in seguito li potrai adattare alle varie situazioni della vita quotidiana.

## DISTRAZIONE E CONCENTRAZIONE

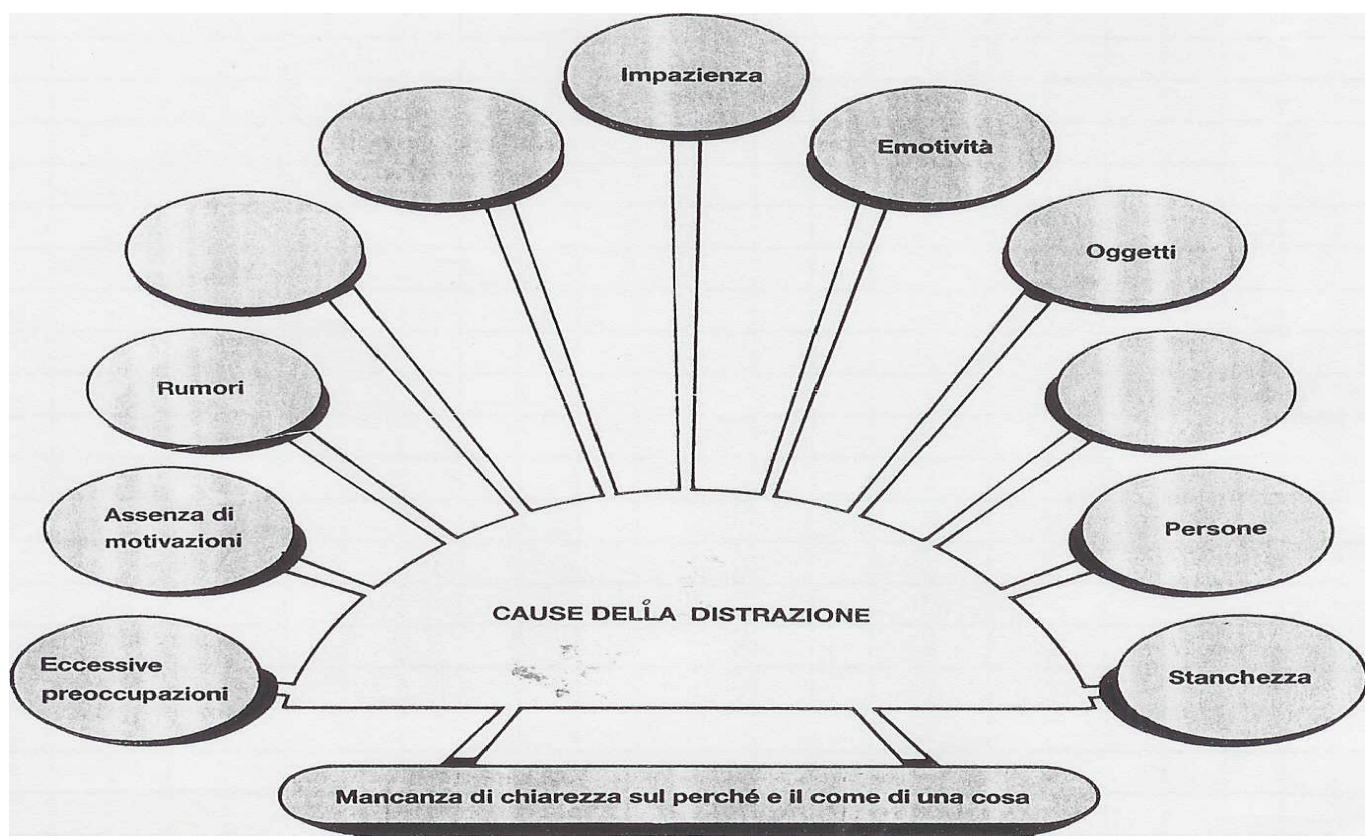
Il contrario dell'attenzione è la *distrazione*, che è stata definita una malattia, anzi la malattia dei nostri giorni: una specie di morbo che non permette alla persona di impegnare le sue facoltà in quello che sta facendo: di *concentrarsi*.

*Concentrarsi* significa fare una cosa per volta, dedicarle il tempo necessario senza fretta né impazienza, come se fosse l'unica e l'ultima cosa da fare.

*Distrarsi* vuoi dire farsi «portare via» e finire con l'essere «fuori», «assenti» dall'attività che si sta compiendo.

Per guarire dalla distrazione occorre individuarne le cause e prendere gli opportuni rimedi. Le cause sono molte e diverse. Osserva attentamente lo schema seguente e prova ad aggiungervi qualche altra causa di distrazione.

A scuola come a casa è bene individuare le cause della distrazione e cercare di eliminarle.



Le battute dei protagonisti della vignetta ci offrono un campionario delle affermazioni che gli studenti fanno a proposito della capacità di concentrazione a casa e a scuola. Discutile con i compagni.



## QUESTIONARIO: Come ti organizzi a casa?

1. Fai i compiti e studi sempre nel medesimo posto o no? Dove?

Sì <sup>NA</sup>

No <sup>NA</sup>

Studio in .....



2. Ritieni che la stanza dove studi sia adatta a lavorare bene o preferiresti cambiare?

Sì <sup>NA</sup>

No <sup>NA</sup> Preferirei studiare .....

3. Ci sono elementi di disturbo? Se sì, quali?

No <sup>NA</sup>

Sì <sup>NA</sup> Mi disturba .....

.....

4. Dove tieni il materiale scolastico (libri, quaderni, ecc.)?

.....

5. Fai i compiti da solo o con qualcuno?

Faccio i compiti da solo sempre N<sub>A</sub>  
A volte studio con..... N<sub>A</sub>  
Studio sempre con ..... N<sub>A</sub>

**6. Chi ti può aiutare? (familiari, amici... nessuno)**

.....  
.....  
.....

**RIEPILOGO DEL QUESTIONARIO:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Avrei risultati migliori se .....**  
.....

**QUESTIONARIO: Le tue capacità d'attenzione a scuola**

**1. Per quanto tempo, in genere, riesci a prestare attenzione alle spiegazioni degli insegnanti?**

- Fino a 10 minuti
- Fino a 20 minuti
- Fino a 30 minuti
- Fino a .....

**2. Chiedi spiegazioni, se non capisci?**

Sì <sup>N<sub>A</sub></sup>

No <sup>N<sub>A</sub></sup> perché .....

**3. Fatichi a star fermo?**

Sì <sup>N<sub>A</sub></sup>

A volte <sup>N<sub>A</sub></sup>

No <sup>N<sub>A</sub></sup>

**4. Quali sono le cose che ti fanno distrarre più facilmente?**



.....  
.....  
5. In quali momenti della giornata scolastica ti senti più stanco e distratto?  
.....

RIEPILOGO DEL QUESTIONARIO:  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Avrei risultati migliori se .....  
.....

### OSSERVARSI PER MIGLIORARE

Questo lavoro durerà almeno tre settimane. Si tratta di osservarsi e, al termine di ogni lezione, darsi un punteggio in base all'attenzione:

0 = non ho idea di quale argomento abbia trattato l'insegnante

1 = ho una vaga idea dell'argomento trattato, ma ho perso "il filo" tante volte

2 = ho seguito in modo abbastanza continuativo

3 = ho seguito sempre e con interesse

Giornalmente compila la tabella seguente. Alla fine, cerchia in rosso i punteggi più bassi (0 e 1). Potrai così sapere le materie, le ore e i giorni in cui ti distrai maggiormente e riflettere sul perché.

1° settimana:

<i>giorno</i>	<i>ora</i>	<i>materia</i>	<i>punti</i>	<i>giorno</i>	<i>ora</i>	<i>materia</i>	<i>punti</i>
LUNEDÌ				GIOVEDÌ			
MARTEDÌ				VENERDÌ			
MERCOLEDÌ				SABATO			

Riassumi l'esito della 1° settimana.

Giorni in cui ti distrai di più	
Ore della giornata e materie in cui ti distrai più spesso	Ore ..... Materie ..... .....
I tre principali motivi di distrazione in ordine d'importanza (es.: scarso interesse, rumori, difficoltà a capire l'insegnante, stanchezza, ecc.)	

2° settimana:

<i>giorno</i>	<i>ora</i>	<i>materia</i>	<i>punti</i>	<i>giorno</i>	<i>ora</i>	<i>materia</i>	<i>punti</i>
<b>LUNEDÌ</b>				<b>GIOVEDÌ</b>			
<b>MARTEDÌ</b>				<b>VENERDÌ</b>			
<b>MERCOLEDÌ</b>				<b>SABATO</b>			

Riassumi l'esito della 2° settimana.

Giorni in cui ti distrai di più	
Ore della giornata e materie in cui ti distrai più spesso	Ore ..... Materie ..... .....
I tre principali motivi di distrazione in ordine d'importanza (es.: scarso interesse, rumori, difficoltà a capire l'insegnante, stanchezza, ecc.)	

## REGOLE PER L'ATTENZIONE



La medicina per guarire dalla distrazione non è stata ancora trovata e... non si troverà mai. Niente da fare, allora, contro gli incurabili "distrattoni"?

In realtà la **distrazione può essere combattuta e vinta lentamente, giorno dopo giorno**, ma senza «magiche» pozioni o «fantastiche» pastiglie. **Basta volerlo fermamente e attenersi con costanza a queste regole.**

### A SCUOLA

1. *Creare in classe un clima di amicizia e di solidarietà tra insegnanti e compagni. E questa la base necessaria per lavorare insieme con piacere, con gusto e, quindi, con attenzione.*
2. *Rispettare le regole di comportamento stabilite.*
3. *Concentrarsi e attivare qualche strategia per stare attenti: fare domande se non si capisce, chiedere al docente di ripetere, prendere appunti.*

### A CASA

1. *Non pretendere di fare mille cose contemporaneamente: guardare la TV, ascoltare musica, tracannare bibite, ingoiare panini e patatine e, nello stesso tempo, svolgere il tema o risolvere un problema o imparare una poesia a memoria.*
2. *Prendi le distanze da persone, rumori, cose, situazioni che ti potrebbero distrarre durante lo studio. È bene, perciò, che chi fatica a concentrarsi spenga la TV e simili, ripulisca il tavolo dal materiale (fogli, libri, adesivi, manifesti, riviste, ecc.) che non c'entra con l'attività dello studio o con l'esecuzione del compito. È necessario, quindi, trovare il posto adeguato.*
3. *Prima di iniziare l'attività concentrati per un momento come fanno gli atleti prima delle loro gare. Infatti non è opportuno il passaggio immediato dallo svago al lavoro. È utile fare mentalmente un piano e ripetersi lentamente: «Adesso voglio studiare questo capitolo ... eseguire questo compito ... farò così per raggiungere questo obiettivo ...». È meglio progettare il percorso di studio che buttarsi a razzo su libri e quaderni e avere l'illusione di terminare in «quattro e quattro otto».*
4. *Se vuoi risparmiare tempo e fatica nello studio, devi impegnare tutta la tua attenzione subito e mantenerla istante dopo istante. Evita perciò di perdere tempo attorno ai compiti, di rinviare a più tardi, quando verrà l'ispirazione. Occorre decidersi e*

concentrarsi subito, fin dall'inizio.

5. *Durante lo studio aiutati con "trucchi" del tipo:*

- leggere con concentrazione;
- sottolineare, visualizzare, schematizzare;
- vincere la pigrizia e ricercare i termini che ostacolano la comprensione;
- iniziare lo studio dagli argomenti più difficili e noiosi;
- cercare di anticipare le conclusioni dei fatti o dei ragionamenti che il testo ti sottopone (*gioco del chiudo il libro ed indovino*);
- annotarsi ciò che non si capisce, per chiedere poi all'insegnante o per confrontarsi con un compagno;
- concedersi al momento opportuno 10-15 minuti di riposo.

6. *Curare l'alimentazione e la respirazione.*

## **ALCUNE MODALITÀ DI STUDIO**

**Orientarsi nel libro di testo e capire dove mi trovo**

**Leggere ad alta voce**

Molti sostengono che leggere ad alta voce non è il modo migliore di studiare, ma qualche volta si rivela utile per combattere stanchezza, mancanza di concentrazione, scarsa motivazione, ecc.

**Sottolineare**

In riferimento a parole chiave e ai punti più importanti. Usare la "sottolineatura retrospettiva": prima leggere e sottolineare dopo.

**Pensare e immaginare quando si studia**

Se stai studiando temi immaginabili, come accade spesso in storia, geografia, scienze, ecc., cerca di vedere con la mente ambienti, personaggi e situazioni.

**Scrivere quando si studia**

Non solo sottolineare, ma scrivere brevi note sul testo, attaccare post-it, fare uno schema, un riassunto, riscrivere le parole chiave

### **Utilizzare strategie di lettura**

Lettura di scorrimento (rana): ha lo scopo di trovare velocemente un'informazione contenuta nel testo (es. vocabolario)

Lettura approfondita (tartaruga): quando dobbiamo apprendere i contenuti di un testo

Lettura di esplorazione (lepre): ha lo scopo di orientarsi nel testo, di farsi un'idea del contenuto

### **Utilizzare il ripasso**

Abituarsi a ripassare, non solo a leggere più volte un testo. Esporre a voce alta o mentalmente quanto si è studiato senza l'aiuto del libro.