

Consigli per migliorare il proprio metodo di studio

Il viaggio che porta a scoprire qualcosa non consiste nella ricerca di nuovi luoghi, ma nell'assunzione di nuovi sguardi. [Marcel Proust]

Le buone abitudini

All'inizio del pomeriggio passa in rassegna tutti gli impegni che hai, scolastici ed extrascolastici, cercando di prevedere quanto tempo sarà necessario a portarli a termine, poi organizza la loro sequenza.

Se hai tempo a disposizione non limitarti a svolgere i compiti per il giorno successivo soprattutto se nel corso della settimana ci saranno pomeriggi più pesanti con rientri scolastici o altri impegni.

È una buona abitudine annotare sul diario tutti gli impegni settimanali anche quelli non scolastici.

Questo non significa rinunciare a ciò che ti piace o a stare con gli amici: basta solo sapersi organizzare!

Se ti aspetta un pomeriggio di studio intenso attento/a a cosa mangi a pranzo: cibi troppo pesanti da digerire non ti aiutano.

Non metterti a studiare o fare i compiti subito dopo il pranzo: riposati prima un po' facendo ciò che ti piace (meglio una passeggiata all'aria aperta o un giro in giardino respirando a pieni polmoni che la tv o i videogames).

Se sei troppo stanco/a concediti anche un sonnellino (non troppo lungo).

Evita di leggere o studiare in luoghi troppo comodi come sdraiato/a su letto o divano soprattutto se sei stanco/a.

Scegli per lo studio un luogo tranquillo e soprattutto lontano da tentazioni e da possibili fonti di distrazione (giochi, fratelli e sorelle, cellulare, televisore, animali domestici, ecc.).

Prima di iniziare a lavorare riordina la scrivania o il tavolo tenendo a portata di mano tutto quello che potrebbe servirti (da non dimenticare mai un dizionario e un bel bicchiere d'acqua).

No a radio, tv o musica in sottofondo quando si studia; sì a radio e musica per attività pratiche come disegnare, colorare, ricopiare, ecc.

Le buone pratiche (strategie di studio)

Lo studio comincia a scuola: è indispensabile seguire con attenzione le lezioni degli insegnanti, ma anche le interrogazioni dei compagni prendendo appunti sul quaderno in maniera chiara, ordinata e personale.

Non dimenticarti di segnare sempre dettagliatamente i compiti sul diario: non fidarti delle tue capacità di memoria.

Concentrati davvero anche se per periodi di tempo limitati: è impossibile mantenere un livello di attenzione elevato per troppo tempo.

Dividi il tempo in unità di lavoro: ogni 30-40 minuti puoi concederti 10 minuti di pausa.

A metà pomeriggio è indispensabile una buona merenda che nutra anche il cervello.

Puoi decidere di alternare le materie (più leggere e più pesanti) evitando di lasciare quello che ti pesa maggiormente alla fine.

Dedicati sempre prima allo studio e poi allo svolgimento di esercizi sull'argomento studiato e non viceversa.

Anche la semplice lettura di un testo permette di assimilare alcuni concetti, in particolare la prima lettura serve a farsi un'idea generale dell'argomento e a conoscere le parole nuove incontrate magari con l'aiuto del dizionario.

Focalizza i punti principali evidenziandoli e sottolineandoli.

Le fotografie, i grafici, le tabelle, i box di approfondimento a volte sono molto più importanti del testo scritto: non trascurarli.

Fai una scaletta o una mappa o uno schema sul quaderno utilizzando più colori.

Ripeti i punti chiave cercando di collegarli tra loro.

Ripeti a voce alta utilizzando le tue parole per spiegare i concetti, ma inserendo i termini specifici che hai imparato quando necessario.

Per lo studio è necessaria una prima fase individuale e personale, ma può esser utile ripetere insieme ad un compagno/a magari facendosi domande a vicenda cercando di anticipare quelle che faranno gli insegnanti o utilizzando quelle dell'eserciziaro.

Studia con regolarità le parti assegnate dall'insegnante anche se non hai verifiche prossime nel tempo: accumulare troppe nozioni da imparare è pericoloso, rischi poi di studiare in modo affrettato e superficiale e di non capire le spiegazioni dell'insegnante in classe.

Calcola il tempo in modo da non lasciare mai compiti da svolgere dopo cena. Saresti troppo stanco/a e lo studio non ti renderebbe.

Una volta a letto, meglio qualche pagina di un buon libro magari divertente che continuare il ripasso di quanto studiato.

La fiducia nelle proprie capacità

Per il ripasso prima di una verifica ricordati sempre di riguardare tutti gli schemi e gli appunti del tuo quaderno: sono più preziosi del libro perché li hai fatti tu!

Non agitarti se non hai capito qualcosa o ti sembra troppo difficile quanto ti è richiesto: chiedi aiuto a genitori, fratelli grandi, compagni e all'insegnante il giorno dopo a scuola. Chiedere spiegazioni non è segno di debolezza, ma di consapevolezza e di voglia di capire.

Non pensare che quello che ti chiedono gli insegnanti è sicuramente difficile e al di sopra delle tue capacità: studiando nel modo corretto si ottengono sempre buoni risultati.

Gli errori sono importanti: permettono di comprendere meglio e in modo più stabile i procedimenti e le relazioni tra concetti.

Anche argomenti apparentemente lontani dalla tua realtà quotidiana possono rivelarsi interessanti: la scuola non è noiosa, a volte è il modo in cui vengono proposti gli argomenti ad essere noioso... Quando ti annoi cerca di guardare gli argomenti da un prospettiva diversa, fatti delle domande, stimola la tua curiosità.

Se ci sono argomenti che ti appassionano particolarmente proponi all'insegnante di trattarli in classe con i compagni/e.

Lo studio non serve a prendere un bel voto in pagella, ma a migliorarsi e a crescere persone sensibili e informate.

Non copiare i compiti, non serve a niente, non è dignitoso, non ti aiuta a crescere, corri il rischio di copiare anche gli errori degli altri, non ti rende autonomo: se una volta ti sei dimenticato di lavorare a casa è meglio dirlo all'insegnante all'inizio della lezione.

Capita a tutti qualche volta di ricevere una valutazione del proprio lavoro che non si giudica soddisfacente: parlane con l'insegnante, chiedi spiegazioni per cercare di capire cosa non ha funzionato.

I miglioramenti nello studio sono lenti: non aspettarti subito risultati clamorosi, ci vuole pazienza.

Gli stili personali di apprendimento

Ricorda che non tutte le materie e non tutti gli argomenti si studiano allo stesso modo, esistono diversi metodi di studio e diverse pratiche, che per esempio ci si prepara in modo diverso per una verifica scritta e per una prova orale.

Ricorda anche che ciascuno e ciascuna di noi è diverso dagli altri (per fortuna!) perciò ognuno deve trovare il proprio stile personale di apprendimento perché ognuno di noi è unico e speciale!