



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE «E.FERMI»

Via S. Croce n°14 – Tel 0424.525.318 – 0424.220.271 –

Fax: 0424.220271-C.F.: 82002530242 –www.fermibassano.it

email:segreteria@fermibassano.it - vitf05000q@istruzione.it

36061 BASSANO DEL GRAPPA

IL METODO DI STUDIO

A.S. 2012/2013

Premessa

Questo fascicolo raccoglie alcune **strategie di apprendimento** che possono facilitare il tuo lavoro di studente ed il tuo successo scolastico.

Troppo spesso la mancanza di un rigoroso metodo di studio, pur in presenza di buona volontà, può portare all'insuccesso, al senso di inadeguatezza verso la realtà scolastica, allo scoraggiamento e, in molti casi, all'abbandono.

La scuola fornisce strumenti che possono essere usati per continuare ad apprendere rendendo gli alunni autonomi, consapevoli delle proprie capacità e del modo migliore per utilizzarle.

La scuola, in sostanza, deve insegnare l'arte dell'imparare ad imparare.

Obiettivo di questo fascicolo sul metodo di studio è promuovere l'apprendimento consapevole, fornendo strumenti di lavoro che puntano in modo sistematico, esplicito e tecnico all'acquisizione di abilità e strategie efficaci e permanenti.

Il lavoro a scuola

La prima regola d'oro per acquisire un buon metodo di studio consiste nel rendere proficuo il tuo stare a scuola. In classe è fondamentale seguire le spiegazioni dell'insegnante. La concentrazione in classe deve essere molto alta. Evita quindi qualsiasi fonte di distrazione e cerca soprattutto di:

• PRENDERE APPUNTI

Non perdere tempo. Prendere appunti dalle lezioni che i tuoi insegnanti tengono in classe ti aiuterà a non distrarti, a passare velocemente il tempo del tuo stare a scuola e sarà anche un modo per dare un primo ordine agli argomenti trattati. **Avere un percorso logico** già in parte, o del tutto, **costruito a scuola è garanzia di minor fatica e minor spreco di tempo**, così come è vantaggioso l'avvalersi di esempi già svolti, di suggerimenti o indicazioni forniti dagli insegnanti.



• SEGUIRE LE INTERROGAZIONI

Ascoltare i compagni interrogati sarà un'ottima **occasione per verificare la tua preparazione**. Approfitta delle risposte altrui e delle osservazioni dell'insegnante, potrai riorganizzarti al meglio, nelle successive fasi di ripasso a casa, mirando più efficacemente i tuoi sforzi. Prova a rispondere mentalmente alle domande dell'insegnante per valutare e prendere coscienza della tua preparazione.

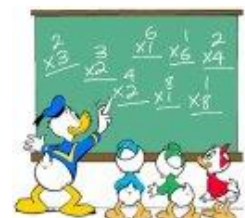
L'esperienza insegna che i professori tendono a riformulare spesso le stesse domande e non per pigrizia; in esse, il più delle volte, si concentra il nocciolo delle questioni.

Inoltre gli insegnanti approfittano delle interrogazioni per puntualizzare quegli aspetti rispetto ai quali la classe presenta maggiori difficoltà.

• CHIARIRE I DUBBI

Chiedi all'insegnante ulteriori spiegazioni quando qualcosa non ti è chiaro, intervenendo appena possibile.

E' utile anche chiedere aiuto ai compagni che hanno capito l'argomento. Sempre più il sapere deve essere condiviso e per farlo si deve non solo essere in grado di spiegare in modo semplice concetti difficili ma anche saper ascoltare le spiegazioni degli altri e fare domande sensate se non si ha capito.



Il lavoro a casa

Dove e quando studio?

Per studiare efficacemente hai bisogno di concentrarti: evita quindi di studiare in luoghi rumorosi e dove puoi distrarti facilmente, stacca telefono ed e-mail.

Il piano su cui ti appoggi per studiare deve essere ordinato e libero da qualsiasi oggetto non attinente all'attività di quel momento.

Una buona illuminazione serve per mantenerti attento e vigile, ma anche per stancare meno i tuoi occhi.

Quando studi prova a tenere socchiusa la finestra o ad arieggiare la stanza, ti accorgerai immediatamente che la tua attenzione aumenta, ti sentirai più sveglio e riuscirai a studiare con maggiore facilità.

Il momento migliore per lo studio personale è il pomeriggio. Puoi ripassare al mattino presto, dopo aver dormito almeno sette/otto ore: il sonno è molto importante per rigenerare il sistema nervoso e per rielaborare le informazioni apprese durante il giorno.

Quanto e cosa studio?

Non esiste una risposta uguale per tutti al quesito quanto studio. La quantità di tempo utile a realizzare uno studio proficuo dipende da molti fattori:

- dalla motivazione che ti spinge a migliorare la tua conoscenza delle cose e al desiderio di ottenere possibilità in più di lavoro e di realizzazione;
- dalla concentrazione, di cui ciascuno sa disporre;
- dal possesso di conoscenze di base, necessarie per acquisire abilità superiori;
- dal possesso di strategie e metodo di studio già collaudati;
- dalla complessità, di volta in volta maggiore o minore, del lavoro da svolgere.

Sulla base della nostra esperienza ti consigliamo un lavoro pomeridiano di **almeno 2 ore** da aumentare in caso di preparazione a compiti o a interrogazioni particolarmente impegnativi.

E' fondamentale:

➤ ORGANIZZARE LA GIORNATA

Il cervello ha una capacità di attenzione ininterrotta per massimo 50 minuti. Suddividi le tue ore in unità di studio da 40-50 minuti, quindi concediti una pausa di 10. Dopo 2-3 unità di studio concediti una pausa più lunga.

Se durante lo studio ti viene in mente qualcosa di extra scolastico da fare, scrivilo su un foglio, così liberi la mente, e usa le varie pause per adempiere agli impegni che hai annotato durante l'unità di studio.

Gli argomenti da studiare vanno disposti in ordine di difficoltà decrescente (le materie più impegnative vanno affrontate per prime).

➤ ORGANIZZARE LA SETTIMANA

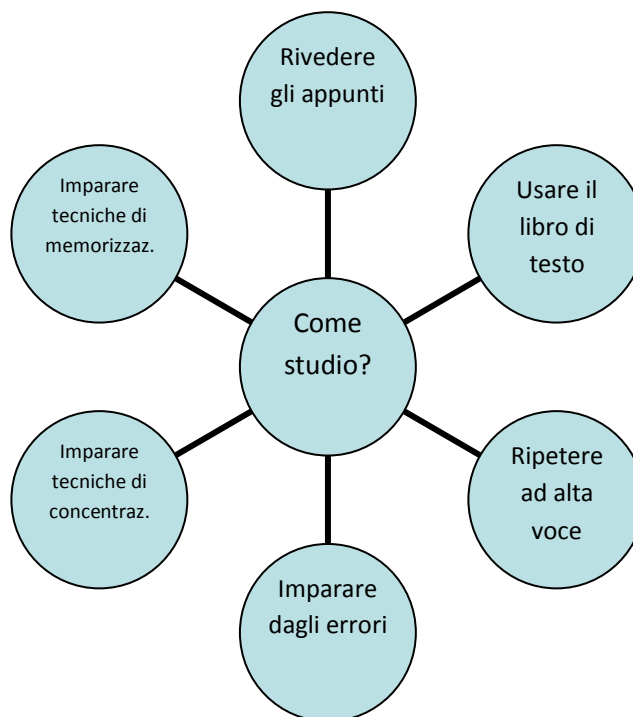
Preparati ogni settimana un planning, un piano di lavoro (cfr. esempio a pagina seguente). Nel tuo orario settimanale ci saranno, presumibilmente, giorni più intensi e altri sicuramente meno pesanti; impara fin da principio ad organizzarti, sfruttando al meglio il tuo tempo, e a non gestire il tuo pomeriggio in base all'orario del giorno successivo.

Se vuoi migliorare la capacità di apprendere devi lasciarti un po' di tempo per il divertimento ed eliminare il più possibile le fonti di stress. Subordinare i tuoi ritmi di vita alla scuola non significa rinunciare ad avere un'attività o tempo per stare con gli amici. Quindi organizzati ricordandoti che la scuola è il tuo impegno "professionale" e quindi prioritario.

Esempio di *planning settimanale* per il lavoro pomeridiano

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Pro memoria</i>
14.....	14.....	14.....	14.....	14.....	14.....	Telefonare
15.....	15.....	15.....	15.....	15.....	15.....	Scrivere
16.....	16.....	16.....	16.....	16.....	16.....	
17.....	17.....	17.....	17.....	17.....	17.....	Vedere
18.....	18.....	18.....	18.....	18.....	18.....	
19.....	19.....	19.....	19.....	19.....	19.....	Fare
20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	
21.....	21.....	21.....	21.....	21.....	21.....	

Come studio?



E' importantissimo:

- **RIVEDERE GLI APPUNTI**

Utilizza preferibilmente raccoglitori ad anelli e trascrivi gli appunti in modo ordinato dai fogli di brutta copia a quelli di bella che saranno raggruppati all'inizio del raccoglitore che diventerà uno strumento del tuo studio (gli appunti presi disordinatamente e mai rivisti non servono a nulla).

Nel corso di tale risistemazione integra le tue informazioni anche con altre fonti; non dimenticare i libri di testo suggeriti dall'insegnante.

Rivedi e svolgi anche più volte gli esercizi di esempio usati in classe dall'insegnante. E' fondamentale imparare la procedura per svolgere un esercizio oltre la regola che gli sottende. Se non riesci a svolgere questi esercizi a maggior ragione non riuscirai a fare quelli assegnati per casa.

Trova nel libro la parte di teoria da studiare ed esegui gli esercizi di esempio svolti. Se ancora non hai capito l'argomento chiedi aiuto ad un compagno o chiedi all'insegnante di rivedere quell'esercizio durante la lezione successiva.

- **USARE SEMPRE IL LIBRO DI TESTO**

E' estremamente **utile sottolineare** o evidenziare i concetti di maggiore importanza.

E' anche utile scrivere sul margine destro o sinistro un piccolo riassunto di quanto contenuto nel paragrafo o una parola chiave che lo identifichi o annotare collegamenti ad altri argomenti trattati precedentemente o in altre materie.

A fine capitolo è fondamentale la costruzione di uno **schema di sintesi** che ti permetta di ricordare le parole chiave e gli argomenti principali della lettura che hai appena concluso. Per costruire un buon schema di sintesi devi aver letto l'argomento almeno due volte.

- **RIPETERE AD ALTA VOCE**

Dopo aver imparato a memoria lo schema di sintesi, sulla base di questo schema esponi ad alta voce l'argomento che hai studiato. Prova a registrarti con un registratore o a filmarti con una video camera almeno una volta, per poter rivedere, riascoltare e correggere la tua esposizione.

Può servirti ripetere davanti ad uno specchio.

Elimina i silenzi troppo lunghi; scandisci bene le parole, non masticarle ed evidenzia bene le doppie, cerca di parlare in modo chiaro, con tono deciso e voce sostenuta.

Cerca di arricchire la tua esposizione con particolari, con osservazioni e con collegamenti utili, aggiungendo anche il tuo parere, quando serve.

E' fondamentale, inoltre, nella esposizione di quanto hai studiato utilizzare un linguaggio specifico della materia di cui ti stai occupando.

Cerca, infine, di ripetere e ripassare le parti per te più problematiche.

- **IMPARARE DAGLI ERRORI**

"Sbagliando si impara" solo se si interiorizza l'errore e si comprende la causa dell'errore.

Raggruppa gli errori che commetti più frequentemente in una determinata materia sul primo foglio del quaderno e rivedili frequentemente, specie prima delle verifiche o delle interrogazioni per evitare di commetterli in fase di esame.

- **IMPARARE TECNICHE DI CONCENTRAZIONE**

Impara a forzare il pensiero su ciò che stai facendo e rimanda alla pausa (10 minuti) tutte le cose che ti vengono in mente durante l'unità di studio. Quando studi mantieni un atteggiamento del "qui ed ora", concentrati unicamente sul capitolo o sul paragrafo che stai studiando. Senza dare importanza al materiale che hai già appreso, o, ancor peggio, alla quantità di materiale che devi ancora apprendere. Tutto questo diventa una fonte di distrazione, togliendo energia all'apprendimento delle informazioni che stai studiando. Procedi passo dopo passo, senza preoccuparti di quello che devi ancora fare.

- **IMPARARE TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE**

STADIO 1: Assumi un atteggiamento positivo.

Abbi fiducia nelle tue capacità di ricordare e di apprendere. Credi in te stesso.

STADIO 2: Ripartisci il lavoro mnemonico in momenti diversi.

A volte gli studenti pensano che più stanno sui libri e più apprendono, e passano giornate sui libri specialmente prima delle verifiche, altri pensano sia necessario troppo tempo per studiare e quindi rinunciano a priori. Per fortuna periodi brevi di lavoro mnemonico non più di due unità (circa due ore) valgono di più di sei ore di studio frenetico all'ultimo momento. Bisogna organizzarsi. Uno schema di apprendimento ideale dovrebbe includere momenti di ripasso e momenti di riposo. Quindi:

1. Ripassa immediatamente ciò che hai studiato utilizzando lo schema di sintesi;
2. Ripassa nuovamente dopo la prima ora;
3. Ripassa dopo una notte di sonno.

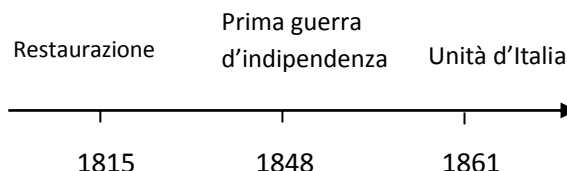
STADIO 3: Studia la lezione o il testo coinvolgendo nel processo d'apprendimento tutti i tuoi sensi: Vedilo, Dillo e Scrivilo

Vedilo

La maggior parte dei nostri ricordi sono visivi. Leggi il testo che devi studiare una volta e visualizza un possibile schema di sintesi che possa aiutarti a ricordare il testo da imparare.

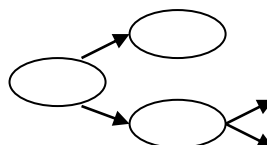
Possibili schemi di sintesi sono:

Linee cronologiche:



Mappe concettuali: Puoi utilizzare i capitoli e i paragrafi del testo che stai studiando come linee guida per costruire questo schema di sintesi che arricchirai con parole chiave (termini tecnici specifici per quella materia) e collegamenti anche ad altri argomenti.

Diagramma ad albero o a grappolo:



Dillo

Rispondi a voce alta alle domande-guida che formulerai basandovi sui tuoi appunti, testi scolastici o tratte dalle interrogazioni che hai ascoltato.

Leggi ad alta voce, con un certo ritmo e musicalità, per esempio, i problemi di matematica che ti vengono proposti, la risoluzione degli stessi sarà più semplice. (A proposito dei numeri, i pubblicitari usano una strategia molto efficace al fine di ricordare i numeri. Pensa alle pubblicità finalizzate a reclamizzare numeri utili: 12.40, 89.24.24; la strategia si basa nel dire il numero utilizzando un forte ritmo e variandone la tonalità).

Scrivilo

Lo scrivere più volte la formula, il vocabolo inglese, la parola difficile o trascrivere lo schema di sintesi aiuta a memorizzare. In particolare per lo studio delle lingue straniere sono utili i "fogli di studio". Piega un foglio in tre parti. Un foglio di studio riporta il vocabolo da imparare nella parte sinistra e la sua traduzione nella parte centrale. Dopo aver compilato il foglio di lavoro, scritto o ripetuto ad alta voce le soluzioni più volte sei pronto per piegare la terza parte della pagina coprire le risposte e scrivere ciò che hai memorizzato.

STADIO 4: Utilizza agganci, associazioni di idee, parole chiavi e frasi in rima

Per ricordare i grandi laghi italiani, per esempio, si può ricorrere a un acronimo: MaGICo = Maggiore, Garda, Iseo, Como.

Se devi ricordare delle parole in un ordine specifico, puoi aiutarti con una filastrocca o una frase senza senso. Esempi:

➤ "Tragrelesci Melipoma."

I Venti: **T**ramontana, **G**reco, **L**evante, **S**cirocco, **M**ezzogiorno, **L**ibeccio, **P**onente, **M**aestrale.

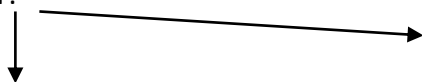
➤ Il volume della sfera (sai) qual è? Quattro terzi, pi greco, erre tre.

STADIO 5: Ripassa prima di dormire e/o quando ti svegli.

Per consolidare la memorizzazione delle informazioni che stai immagazzinando, ripassa prima di andare a dormire e/o la mattina stessa.

Le verifiche

E' importante saper:



- GESTIRE IL TEMPO**
 Durante la verifica devi essere cosciente del tempo che passa, di quanto tempo ti rimane per completare gli esercizi o le domande. Per questo motivo **devi avere un orologio**, il cellulare è spento e quindi non lo puoi usare. Dividi fin da subito il tempo a disposizione per la prova per il numero di esercizi assegnati. **Affronta gli esercizi più facili subito** e poi rivedi il tempo che rimane per gli altri esercizi più difficili. Quando gli esercizi più difficili non vengono ed è passato il tempo dedicato a quell'esercizio passa a quello successivo.

- CURARE L'ORDINE**
 Le cancellature, i riferimenti ad altre pagine e la confusione sono segnale di disattenzione verso il proprio lavoro. Quando si consegna un lavoro deve essere presentato bene. Devi abituarti a **prestare attenzione** anche **alla forma** del tuo operato perché è il tuo "biglietto da visita".

	PREPARAZIONE DELLA VERIFICA	COME ORGANIZZARE LA VERIFICA
MATERIE SCIENTIFICHE	<p>a) Rifai gli esercizi esempio e gli esercizi svolti in classe, se non vengono correttamente confrontali con quelli corretti nel quaderno rivedendo il processo logico sbagliato e trascrivendo l'errore commesso all'inizio del quaderno.</p> <p>b) Prova ad anticipare la tipologia di esercizi che il professore metterà sulla verifica.</p> <p>c) Rivedi la prima pagina del quaderno dove hai annotato gli errori che commetti più frequentemente.</p>	<p>1. GLI ESERCIZI: Svolgi l'esercizio assegnato in brutta copia, controlla i passaggi, rifai l'esercizio per confermare il risultato.</p> <p>CASO 1: Se il risultato conferma quello del primo esercizio, riscrivilo in bella copia. Attenzione non copiare dal foglio di brutta copia ma rifallo controllandolo passaggio dopo passaggio con quello della brutta copia.</p> <p>CASO 2: Se il risultato non è uguale al primo, allora confronta i due esercizi vedendo dove i procedimenti si discostano. Molto spesso si trovano gli errori che portano alla giusta soluzione.</p> <p>2. LA FATTIBILITA' DEL RISULTATO: Verifica la ragionevolezza delle tue soluzioni. Inserisci la tua risposta nel problema per vedere se ha un senso.</p>
MATERIE UMANISTICHE	<p>a) Studia l'argomento oggetto di verifica (rivedi la parte Come Studiare)</p> <p>b) Anticipa le tracce che ti può dare il docente</p> <p>c) Prepara una varietà di risposte a grandi linee</p>	<p>1. Leggi attentamente ogni enunciato e sottolinea le parole chiave</p> <p>2. Analizza l'intero test prima di cominciare e scrivere</p> <p>3. Costruisci un diagramma a grappolo dei punti principali della tua risposta prima di iniziare a scrivere</p> <p>4. Cerca di scrivere una risposta o un tema focalizzato su un determinato argomento, strettamente organizzato e supportato dai fatti</p>

Le interrogazioni

Preparati alle interrogazioni ripetendo ad alta voce. Fai ascoltare la tua esposizione a qualcuno facendoti fare le domande che hai trascritto dalle interrogazioni precedenti dell'insegnante.

Utilizza termini specifici della materia che stai affrontando. Contestualizza la tua risposta senza sintetizzare all'estremo l'argomento ("due parole in croce"), struttura la frase in modo completo (il soggetto e il verbo vengono dati per sottintesi troppo spesso) e articolato sforzandoti di trovare argomenti per far capire al docente che hai studiato.

La postura, il tono di voce durante un'interrogazione devono essere "professionali". Ricordati, infine, di guardare in faccia il docente e di scandire bene le parole che usi.



Le 6 regole della matematica...e non solo!

La matematica richiede più attenzione delle altre materie, un rigore e una precisione che solo la concentrazione e una buona motivazione possono dare. Per questo motivo, per ottenere risultati più che sufficienti, non occorre avere un Q.I. d'eccezione, ma bisogna credere nelle proprie capacità ed essere metodici nello studio e nell'esecuzione degli esercizi.

M1 Ricopia i tuoi appunti:

Nel tuo quaderno ad anelli ricopia gli appunti presi durante la lezione. Evidenzia le definizioni, codifica le regole discusse dal tuo professore. Ordine e leggibilità sono i tuoi primi passi per diventare un migliore studente di matematica.

M2 Rifai il problema esemplificato del professore:

Riscrivi il modello o l'esercizio di esempio più volte finché non riesci a farlo senza esitazione.

M3 Rifai più volte gli esercizi:

A CASA:

Se due esercizi non portano allo stesso risultato, confronta i procedimenti. Molto spesso si trovano due errori diversi, uno in un esercizio e uno nell'altro, e poi si riesce a trovare la soluzione corretta. Se l'esercizio non viene corretto chiedi ai compagni informazioni o confronta i tuoi compiti con i loro, altrimenti sarà l'insegnante ad aiutarti a capire dove è l'errore.

L'errore deve essere annotato all'inizio del quaderno con l'obiettivo di non rifarlo.

DURANTE LA VERIFICA:

Fai prima gli esercizi che ti sembrano più facili. Svolgi l'esercizio in brutta copia, controlla i passaggi, rifai l'esercizio per confermare il risultato, se diverso confronta gli esercizi altrimenti riscrivilo in bella copia rifacendolo per la terza volta senza copiarlo dal foglio di brutta ma controllando la sua correttezza con quello della brutta copia, passaggio dopo passaggio.

M4 Ripeti ad alta voce

Sforzati di spiegare a voce (o chiacchierando mentalmente) ogni stadio del procedimento, ciò ti aiuterà a concentrarti, memorizzarlo meglio e a verificarne la fattibilità.

M5 Ricontrolla il lavoro

Ricontrolla i tuoi calcoli, ed anche il tuo processo di pensiero. Questo è anche più importante quando passi da uno stadio di un problema al successivo, o da un concetto all'altro.

M6 Rivedi le tue risposte per verificarne la ragionevolezza

Verifica la ragionevolezza delle tue soluzioni. Inserisci la tua risposta nel problema per vedere se ha un senso. Quest'ultimo controllo potrebbe risparmiarti tempo e difficoltà più tardi.

Qualche motivo in più per studiare matematica senza usare la calcolatrice:

Forse non hai mai pensato che fare calcoli semplici potesse aiutarti a diventare più attento e concentrato: le ultime ricerche hanno dimostrato che stimolando e allenando il cervello a fare ad esempio semplici calcoli di resto alla cassa del supermercato o a fare i conti al ristorante si favorisce l'attività cerebrale e neurologica migliorando l'attenzione, la velocità di pensiero e la memoria.



“Sì come il ferro s’arrugginisce senza esercizio, e l’acqua si putrefà o nel freddo s’addiaccia, così lo ‘ngegno senza esercizio si guasta...” (L. da Vinci)