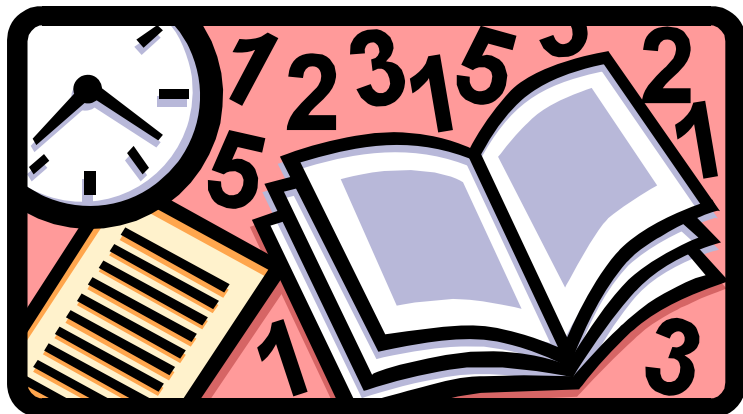


PER LO STUDENTE : GLI STRUMENTI DEL MESTIERE

1. COME ORGANIZZARE IL TEMPO A CASA E A SCUOLA

2. COME STUDIARE



1. COME ORGANIZZARE IL TEMPO A CASA E A SCUOLA

ORGANIZZA IL TUO TEMPO

- All'inizio di ogni settimana pianifica i tuoi impegni pomeridiani in un quadro generale:
 - impegni fissi (allenamenti sportivi, lezioni di musica ecc.)
 - impegni scolastici (compiti in classe, interrogazioni programmate, consegna relazioni ecc.)
 - impegni flessibili (una mostra, un giro in centro ecc.)

<i>giorno</i>	<i>impegni fissi</i>	<i>impegni scolastici</i>	<i>impegni flessibili</i>
lunedì			
martedì			
mercoledì			
giovedì			
venerdì			
sabato			
domenica			

Fotocopia e compila la tabella della pagina seguente !

AIUTA LA TUA CONCENTRAZIONE

- Fai una cosa per volta, senza interruzioni: decidi da quale materia iniziare, prepara gli strumenti necessari e poi ...comincia il tuo lavoro !



Giorno / data	Impegni fissi	Impegni scolastici	Impegni flessibili
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

QUANTE ORE STUDIARE ?

- Ora che sei alle superiori, calcola dalle 3 alle 4 ore pomeridiane, cioè quelle che ti garantiranno un discreto risultato, specialmente se le avrai bene organizzate e programmate con continuità.

QUANDO RILASSARSI ?

- Dopo pranzo riposati un po', poi comincia studiare e, dopo tre quarti d'ora, concediti una pausa di 10 minuti (puoi telefonare, ascoltare musica, mangiare senza abbuffarti ecc.)

DA DOVE COMINCIARE ?

- Se durante la scuola media hai ottenuto buoni risultati, significa che usi un buon metodo di studio e puoi continuare così.
- Se i giudizi sono stati un po' scarsi, allora ti conviene impararne uno diverso, che dia frutti migliori e più sicuri.
- Prova a fare così: ogni pomeriggio studia tutte le materie affrontate la mattina a scuola. Dividi il pomeriggio in 3 parti:
 1. rivedi gli appunti (vedi 2° capitolo di questo libretto), studia le parti teoriche (sarai facilitato perché hai ancora in mente le spiegazioni dell'insegnante)
 2. esegui tutti i compiti che sono stati assegnati al mattino (potrai anche ascoltare musica, se non ti deconcentra)
 3. ripassa gli argomenti delle lezioni del giorno dopo (ti occorrerà poco tempo perché hai già studiato ed eseguito i compiti nei pomeriggi precedenti).
- Ricorda che questo metodo va applicato dall'inizio della scuola e con continuità.
- Se non vuoi lavorare il sabato, dovrai farlo la domenica.

E SE AVANZA TEMPO ?

- Rivedi gli argomenti in cui sai di avere difficoltà : chiarimenti ed esercizi in più ti renderanno sicuro di te.



QUANDO RIPOSARE ?

- Durante la settimana non andare a letto tardi (21.30 - 22.00 al massimo) e se alla televisione c'è qualcosa di imperdibile, registralo, per vederlo con più calma e gusto in un altro momento.

COME NON SPRECARE LE ORE A SCUOLA

- Quando sei in classe decidi di stare attento .
- Non chiacchierare inutilmente e non distrarti continuamente: se ascolti e prendi appunti non ti annoi, impari di più e a casa ti servirà meno tempo per preparare le tue lezioni.

2. COME STUDIARE

STUDIARE È UN PERCORSO A TAPPE :

- SEGUIRE LA LEZIONE
- LAVORARE SUL LIBRO DI TESTO
- MEMORIZZARE
- COLLEGARE

prima tappa: SEGUIRE LA LEZIONE

Il tuo studio è già iniziato da quando l'insegnante spiega la lezione. Per rendere efficace una lezione in classe bisogna :

1. ASCOLTARE

Predisponiti all'ascolto:

- mettiti comodo sulla sedia
- prepara il materiale necessario (libro, quaderno, penne ..)
- cerca di eliminare altri pensieri
- leggi il titolo, osserva figure, grafici , didascalie del capitolo che l'insegnante spiegherà
- Ascolta con motivazione e impegno .

2. PARTECIPARE ATTIVAMENTE

Cerca di ricordare cosa già conosci sull'argomento.

Quando l'insegnante termina la lezione , esprimi tutti i tuoi dubbi, le incertezze, le obiezioni....

3. PRENDERE APPUNTI (vedi scheda "APPUNTI")

Saper prendere appunti

- aiuta a stare attenti durante la lezione
- è il primo momento di studio: fa sì che nella memoria si fissi un'alta percentuale dei contenuti di una lezione
- permette nello studio a casa di avere subito chiari gli elementi fondamentali dell'argomento

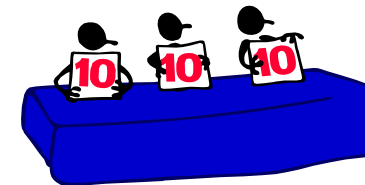


Compila la scheda "RIESCO A SEGUIRE LE LEZIONI IN MODO PROFICUO ?"
scheda "RIESCO A SEGUIRE LE LEZIONI IN MODO PROFICUO ?"

"COME AUTOVALUTARE LA PROPRIA CAPACITÀ DI ATTEZIONE E CONCENTRAZIONE IN CLASSE"

1. Nell'ora di lezione sono stato attento per :

- quasi tutta l'ora
- 15 minuti
- 30 minuti
- meno di 5 minuti



2. Durante le interrogazioni dei miei compagni :

- sono stato attento e ho segnato le domande sul quaderno
- sono stato attento per quasi tutta l'ora
- ho studiato altre materie
- mi sono distratto ed ho pensato ad altro

3. Durante le spiegazioni :

- sono rimasto concentrato e ho cercato di capire
- ho preso appunti e ho chiesto spiegazioni
- non sono riuscito a capire per cui ho iniziato a pensare ad altro
- mi sono annoiato e ho cercato di coinvolgere il mio compagno in altre attività

4. In conclusione ritengo che :

- la mia capacità di attenzione e di concentrazione sia discreta e rispondente alle richieste dei docenti
- la mia capacità di attenzione e di concentrazione sia sufficiente, ma non di grande aiuto per il lavoro che svolgerò a casa
- la mia capacità di attenzione e di concentrazione sia totalmente inadeguata e quindi mi riprometto di

IN CLASSE, DURANTE LA LEZIONE , stendi i PRE-APPUNTI , in "brutta copia"

1. Scrivi , all'inizio della lezione, la data, la materia, l'argomento
2. ASCOLTA ATTENTAMENTE quello che dice l'insegnante
3. NON cercare di scrivere TUTTE LE FRASI pronunciate, ma individua e scrivi sul quaderno le PAROLE o i CONCETTI CHIAVE del discorso (solitamente sono quei concetti che l'insegnante ripete più volte in forme diverse o che riporta sulla lavagna)
4. Scrivi lasciando libera una colonna (circa un terzo della larghezza del foglio) per eventuali dubbi, integrazioni, correzioni ...
5. Per essere più veloce nel prendere appunti:
 - elimina gli articoli , i pronomi, le congiunzioni, gli ausiliari
 - abbrevia le parole ed utilizza sigle o simboli come

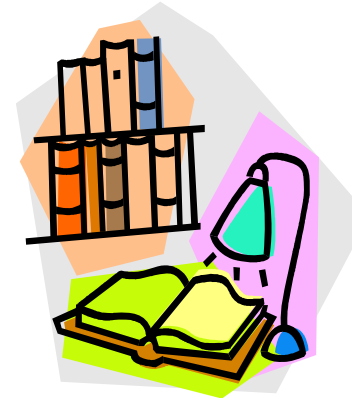
= : uguale	x : per	+ : più	- : meno
/ : diviso	xò : però	xchè : perché	qs : questo
>> : aumenta	<< : diminuisce	> : maggiore	< : minore
→ : conseguenza	~ : circa	± : più o meno	? : dubbio
H ₂ O : acqua	tecn : tecnica		

❖ *TORNATO A CASA , NELLO STESSO GIORNO DELLA LEZIONE, (non rimandare : più aspetti, più dimentichi !)*

stendi gli APPUNTI DEFINITIVI , in "bella copia"

1. RILEGGI i pre-appunti
2. RISCIVILI completandoli con le parti sottintese e abbreviate
3. Individua le parti più importanti ed EVIDENZIALE
4. Eventualmente confronta il contenuto dei tuoi appunti con quanto scritto sul LIBRO DI TESTO , per conferma del tuo lavoro o per eventuali integrazioni e correzioni

GLI APPUNTI DEFINITIVI DEVONO ESSERE CORRETTI, COMPLETI E CHIARI : solo così potranno esserti utili e, se li presterai ad un tuo compagno assente ad una lezione , anche lui ci capirà qualcosa !

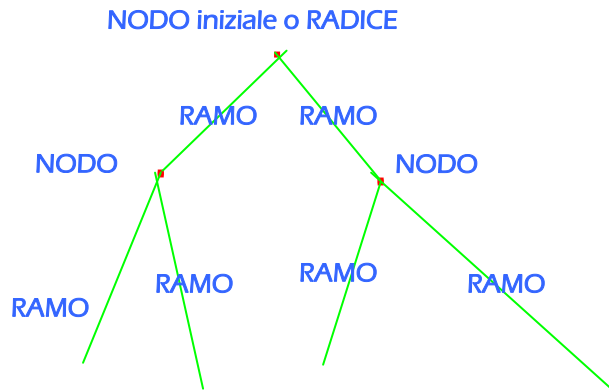


➤ **LEGGERE**

- lettura preliminare , cioè scorrimento rapido di titolo, sottotitolo, parti evidenziate, illustrazioni... ⇒ per inquadrare l'argomento che si dovrà affrontare
- lettura completa ⇒ per conoscere gli argomenti nella loro completezza, approfondire gli appunti delle lezioni

- **SOTTOLINEARE** parole e concetti chiave (non tutte le frasi! e solo se il libro non è già strutturato con parti evidenziate o sottolineate)
- **INDICARE con " ? " LE PARTI NON CHIARE** (da sottoporre all'insegnante)
- **INDICARE LE PARTI PIU' IMPORTANTI** a lato del testo, con altri simboli (asterisco, punto esclamativo o occhialini !)
- **SCHEMATIZZARE** i contenuti costruendo **DIAGRAMMI AD ALBERO** o **MAPPE CONCETTUALI**, eventualmente da integrare agli appunti delle lezioni (vedi schede "SCHEMATIZZARE")
- **SINTETIZZARE** il testo (vedi scheda "RIASSUMERE")
- **FARE LE ESERCITAZIONI** eventualmente proposte nel libro di testo o assegnate dall'insegnante

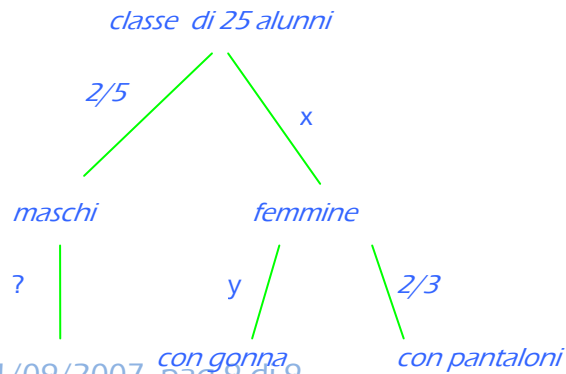
scheda "SCHEMATIZZARE": DIAGRAMMA AD ALBERO



Usa il **DIAGRAMMA AD ALBERO** quando devi rappresentare i contenuti classificandoli in modo via via più dettagliato o per risolvere problemi (vedi *esempio*). Il punto di partenza, titolo del diagramma, è il NODO iniziale, detto anche RADICE. Da ogni NODO partono diramazioni sempre più fitte, i RAMI, intercalati da NODI INTERMEDI.

Esempio

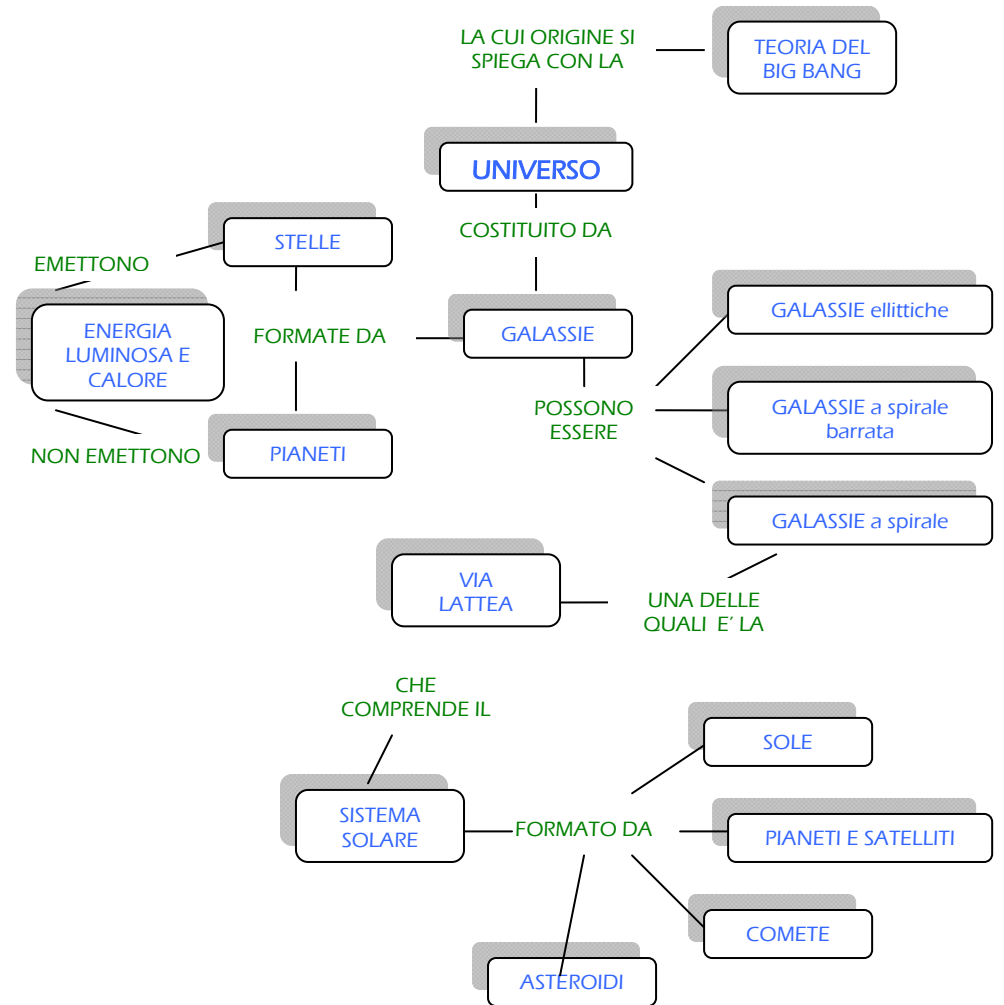
Sappiamo che una classe è formata da 25 persone e che i $\frac{2}{5}$ sono maschi. Quanti sono i maschi e quante le femmine? Se i $\frac{2}{3}$ delle femmine portano i pantaloni, quante sono le ragazze che portano la gonna? E quanti gli studenti che portano i pantaloni? Completato l'albero, si ottiene la soluzione del problema.



scheda "SCHEMATIZZARE": MAPPA CONCETTUALE



Usa la **MAPPA CONCETTUALE** per rappresentare graficamente i rapporti tra vari concetti. Il punto di partenza, l'idea principale, va evidenziata e ad essa vanno collegati gli altri argomenti.



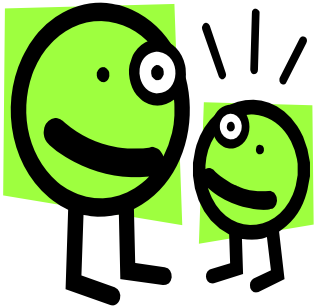
Fare un riassunto significa rendere un testo più breve, rispettando però i concetti principali e le informazioni essenziali.

COME DEVE ESSERE

Per procedere alla riscrittura o alla esposizione orale occorre sapere che :

- il riassunto deve risultare un testo comprensibile in sé, senza dover ricorrere all'originale
- non si devono ricopiare frasi direttamente dall'originale
- si deve usare la 3^a persona
- si deve mantenere il tempo (presente o passato) del testo originale
- spariscono i discorsi diretti e, se è necessario riportare un dialogo, si deve usare il discorso indiretto
- non sono richiesti commenti personali
- il riassunto prevede generalmente un numero di parole pari a ¼ dell'originale

COME SI FA A RIDURRE



- cancellare: eliminare le informazioni meno importanti, quelle che si deducono facilmente e quelle implicite nella frase successiva. Es. : La vittima dell'omicidio è un insegnante dell'IIS Maxwell, Rossi Paolo- abitante in via Verdi 5, colpito da numerose coltellate - è stato trovato nel cortile dal signor Bianchi, che fa il custode dell'istituto. Il maggior indiziato è un suo alunno della classe 3 D del liceo. Riassunto : La vittima è Rossi Paolo, docente dell'Istituto Maxwell, ucciso forse da un suo alunno.

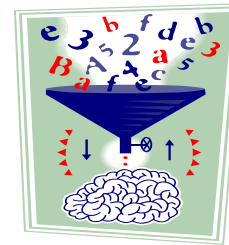
- reformulare per abbreviare, es. Il signor Rossi, che fa il docente...= il prof. Rossi.

IL CONTROLLO FINALE

Per verificare che il riassunto contenga i dati essenziali occorre che ci siano le risposte alle seguenti domande: chi ? (chi agisce), che cosa ? (l'azione o l'argomento), come? (lo svolgimento), dove? (in quali luoghi o circostanze), quando? (i tempi), perché?(i motivi e gli scopi).

terza tappa : MEMORIZZARE

Memorizzare vuol dire "sistemare nella memoria".



Per riuscirci PUOI UTILIZZARE

- ⇒ gli appunti
- ⇒ il libro di testo
- ⇒ gli schemi e le mappe concettuali
- ⇒ le sintesi

COME ?

- ⇒ rileggendoli
- ⇒ ripetendo ad alta voce
- ⇒ provando a registrarti per poterti riascoltare e correggere
- ⇒ facendo ascoltare a qualcuno la tua esposizione per vedere se sei chiaro anche per gli altri

Ricordati che esiste la "memoria visiva": anche la disposizione del testo o le immagini ti saranno utili !

quarta tappa : COLLEGARE

Realizzare collegamenti e confronti tra le conoscenze è una capacità "alta" che richiede tempo e conoscenze e si potenzia nel corso dell'intero quinquennio.

Per ora , anche con l'aiuto dell'insegnante, cerca di scoprire somiglianze e differenze tra nuovi e vecchi argomenti, anche tra discipline diverse: potresti avere delle sorprese !

Buon lavoro !

Il presente opuscolo è stato realizzato da
un gruppo di Docenti del
LICEO SCIENTIFICO TECNOLOGICO
nell'a.s. 2004/2005