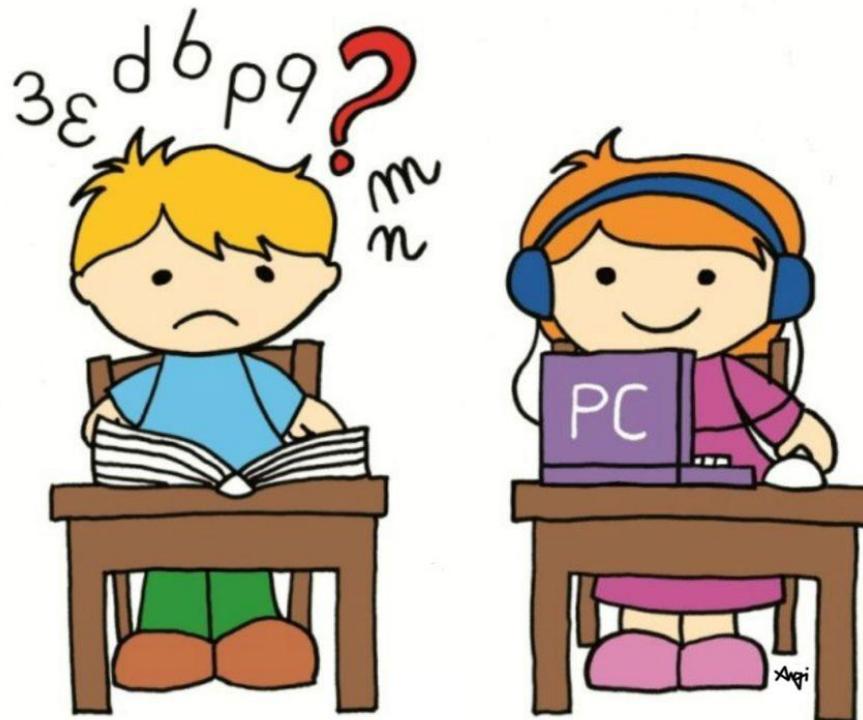
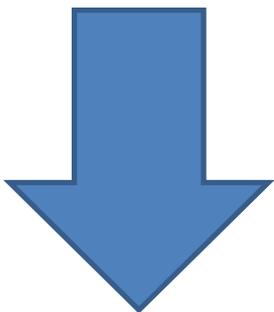


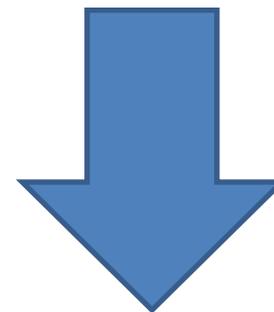
# IMPARIAMO AD IMPARARE: IL NOSTRO LABORATORIO DI METACOGNIZIONE



# LO SCOPO DEL CORSO E'



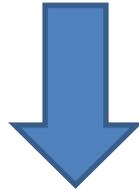
DIVENTARE CAPACI  
DI STUDIARE DA  
SOLI.



ACQUISIRE SICUREZZA  
E FIDUCIA IN SE  
STESSI.



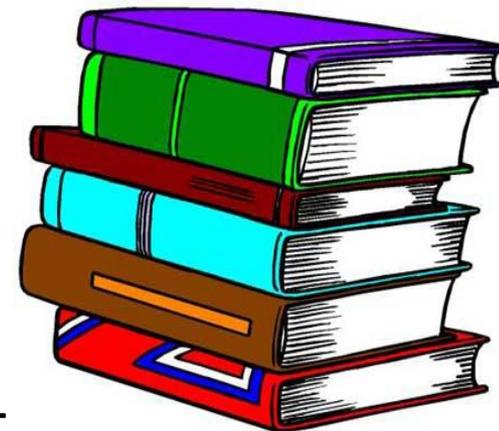
# PRIMO PASSO



## IMPARARE UN BUON METODO DI STUDIO:

- ❖ PROGRAMMARE LO STUDIO.
- ❖ TROVARE LA GIUSTA CONCENTRAZIONE.
- ❖ TROVARE UNO SPAZIO CONFORTEVOLE.
- ❖ ORGANIZZARE BENE IL TEMPO A DISPOSIZIONE.

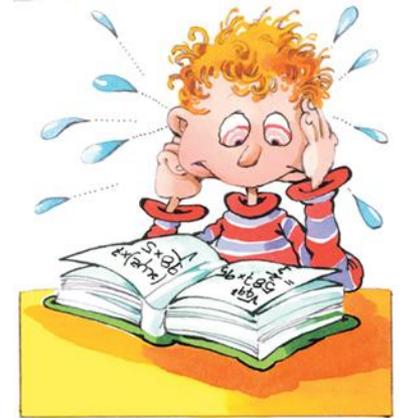
# PROGRAMMARE LO STUDIO



- INIZIARE A STUDIARE SENZA RIMANDARE.
- ANALIZZARE TUTTE LE MATERIE CHE DEVO STUDIARE.
- STUDIARE PRIMA LE MATERIE PER IL GIORNO SUCCESSIVO
- ALTERNARE LO STUDIO A PAUSE BREVI MA PIACEVOLI.
- FARE PRIMA I COMPITI POI LE COSE CHE MI PIACCIONO DI PIU'.

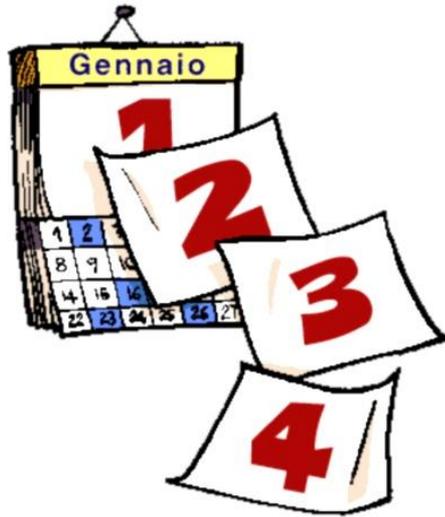
# TROVARE LA GIUSTA CONCENTRAZIONE

- EVITARE I LUOGHI RUMOROSI.
- SPENGERE TELEFONINO E TELEVISIONE
- NON FARSI PRENDERE DALL'ANSIA.
- NON STUDIARE PER MENO DI 20 MINUTI DI SEGUITO.
- DOPO 40 MINUTI FARE UNA BREVE PAUSA.
- RIPRENDERE L' ATTIVITA' E PORTARLA A CONCLUSIONE.



# TROVARE UNO SPAZIO CONFORTEVOLE

- AMBIENTE: STANZA TRANQUILLA E CONFORTEVOLE
- RUMORI: RIDURLI IL PIU' POSSIBILE
- INTERRUZIONI: SOLO QUELLE PROGRAMMATE
- POSTAZIONE: LAVORARE IN UNA SCRIVANIA O UN TAVOLO PER AVERE UNA CORRETTA POSTURA
- STRUMENTI: AVERE VICINO TUTTO IL NECESSARIO



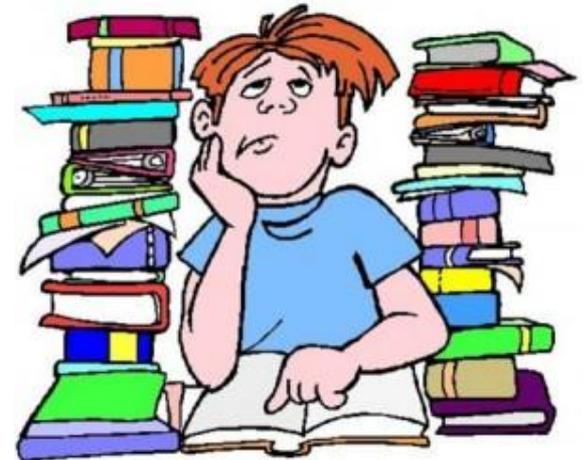
# IL TEMPO



- TROVARE UN EQUILIBRIO TRA ATTIVITA' SCOLASTICHE ED EXTRASCOLASTICHE
- VALUTARE LE SCADENZE DELLE INTERROGAZIONI E DEI COMPITI.
- CAPIRE DI QUANTO TEMPO OGNUNO HA BISOGNO PER LO STUDIO

# DAVANTI AL LIBRO

- LETTURA GLOBALE ED ANALITICA
- SOTTOLINEARE
- PRENDERE APPUNTI
- SCHEMATIZZAZIONE
- MEMORIZZAZIONE



# LETTURA GLOBALE ED ANALITICA

- LEGGERE IL PARAGRAFO ED INDIVIDUARE L'ARGOMENTO PRINCIPALE.
- FERMARSI SULLE PAROLE EVIDENZIATE O SCRITTE IN NERETTO.
- TROVARE IL SIGNIFICATO DELLE PAROLE CHE NON CONOSCI.
- DIVIDERE IL BRANO IN PICCOLI PEZZI, OGNI UNO DEI QUALI CONTIENE UN'INFORMAZIONE IMPORTANTE.

# LA SOTTOLINEATURA

- EVIDENZIARE CIO' CHE SEMBRA IMPORTANTE CON COLORI CHE COLPISCONO.
- SOTTOLINEARE POCO NON PIU' DI UN TERZO DEL TESTO.
- INDIVIDUARE LE PAROLE CHIAVE E QUINDI IL CONCETTO DA SOTTOLINEARE.



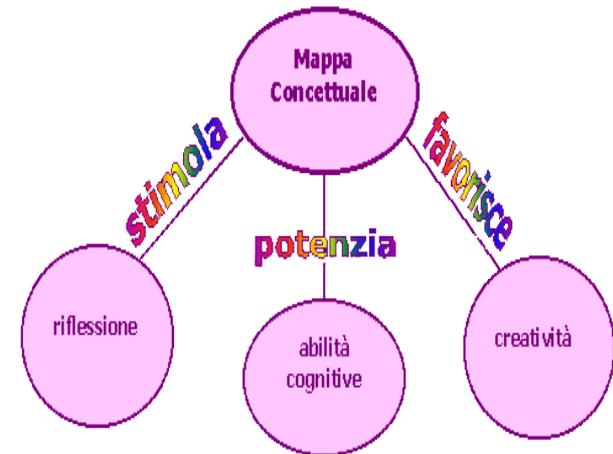
# PRENDERE APPUNTI

- SEGNARE A MARGINE DELLE UNITA' DI LETTURA LE PAROLE CHIAVE.
- SCRIVERRE I CONCETTI ESPRESSI NEL TESTO A PARTIRE DALLE PAROLE CHIAVE, CON BREVI FRASI.



# SCHEMATIZZAZIONE

- RIORDINARE SUL QUADERNO GLI APPUNTI UTILIZZANDO:
  - 1) **Schema ad elenco** riscrivendo i punti chiave trovati
  - 2) **Mappa concettuale** inserendo al centro il concetto principale e collegando ad esso le informazioni secondarie.



# MEMORIZZAZIONE

- RIPETERE AD ALTA VOCE LE INFORMAZIONI PIU' VOLTE.
- RIELABORARE CON PAROLE PROPRIE.
- SIMULARE L'INTERROGAZIONE O CON UNA PERSONA CHE ASCOLTA O DAVANTI ALLO SPECCHIO.
- RIPASSARE USANDO LE MAPPE.

