





# Sommario

Sommario .....	1
PRESENTAZIONE .....	2
Perché studiare?.....	2
INTRODUZIONE .....	3
ALCUNE DEFINIZIONI.....	4
L'INSUCCESSO SCOLASTICO.....	5
IL SUCCESSO SCOLASTICO .....	6
PENSIERI E PAROLE.....	7
LA MOTIVAZIONE .....	8
IL CIRCOLO VIZIOSO.....	10
... E LE EMOZIONI?.....	10
LA MIA MENTE SUPERVISIONA COME STUDIO .....	11
PERSEVERANZA E DETERMINAZIONE.....	12
PUNTI DI FORZA E PUNTI DEBOLI .....	13
POSSO FARCELA .....	14
APPUNTATI GLI APPUNTI .....	15
COME ASCOLTARE UNA LEZIONE .....	17
COSA C'E' NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI? .....	18
VEDIAMO LE STRATEGIE.....	19
PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DI STUDIO ED EXTRA STUDIO.....	21
COSA POTREBBERO FARE GLI INSEGNANTI.....	22
STUDIARE COME .....	23
Il mio obiettivo .....	23
STUDIARE PERCHE' .....	24

# PRESENTAZIONE

## Perché studiare?

La prima risposta a questa domanda è che la necessità di apprendere fa parte della natura umana ed è presente fin dall'antichità.

La parola “studio” deriva dal latino e significa “applicarsi, interessarsi a” ed è proprio il desiderio di conoscere e la curiosità di scoprire la realtà che ci circonda che ha consentito i progressi dell’umanità in tutti i campi del sapere; infatti come avrebbero fatto i grandi inventori a scoprire nuove cose se non avessero avuto la curiosità per capire e conoscere il mondo in cui vivevano?

Pensando alla condizione di studenti, da una parte c’è chi è appassionato della scuola, dello studio e a cui non pesa la fatica che richiede, perché realmente ne capisce l’importanza, dall’altra vi è chi vive la scuola come un faticoso dovere al quale sottostare e ubbidire. Si può quindi studiare con interesse e curiosità oppure cercare di sopravvivere “studiacchiando” per costrizione, perché l’importante è “non essere bocciati”.

Senza dubbio studiare è molto faticoso, perché richiede energie, tempo, interesse, concentrazione e metodo.

In questa guida troverai alcuni suggerimenti e strategie che potranno essere utili per migliorare i tuoi risultati scolastici, perché studiare è molto più che imparare a memoria dei paragrafi o ripassare per paura di una interrogazione.

Ricorda comunque, qualsiasi sia la tua scelta, che **gli strumenti qui proposti rimangono sempre utili** perché per prepararsi a qualsiasi lavoro si voglia fare sono richieste capacità di organizzazione, attenzione e concentrazione per imparare, nonché impegno e una forte motivazione.

Le attività proposte possono essere svolte sia in un lavoro individuale sia insieme ai compagni di classe.

# INTRODUZIONE



Maria sa fare bene il suo lavoro. E' sempre pronta, preparata e motivata a dare il meglio di sé: si tiene informata su strumenti e attrezzature utili per il suo lavoro, frequenta corsi di aggiornamento, è sempre puntuale e opera con scrupolo.

Solo così può migliorare la sua professionalità, offrire un lavoro di qualità e soddisfare i suoi clienti.



Anche Mario dà il meglio di sé, presta attenzione agli attrezzi del suo lavoro cioè a come studia: a scuola sta attento e prende appunti, a casa si organizza nello studio, si applica con impegno e metodo. Ha trovato gli strumenti e le strategie più adatte per ottenere risultati positivi.

È riuscito a migliorare in alcune materie per lui difficili da comprendere e ha quindi più tempo libero per sé, per la famiglia e per i suoi amici.

---

<sup>1</sup> Illustration by Icons 8 from Ouch!

## ALCUNE DEFINIZIONI

Puoi esprimere i tuoi pensieri, ricercare le definizioni e confrontarle con i tuoi compagni:



Cosa significa **APPRENDIMENTO**?

---

---

---

---

Considera il fatto che l'**apprendimento** è un concetto ampio, che è presente in tutti gli ambiti della tua vita, non riguarda solo il percorso di istruzione e non è vincolato solo ai testi scolastici e alla teoria, ma è anche legato alle attività pratiche e alla manualità. Tutto ciò di cui fai esperienza, ad esempio guardare un film o un documentario, praticare il tuo sport preferito, il fai da te, ecc., può rappresentare un'occasione per apprendere nuove conoscenze e capacità, sia che ciò avvenga in modo spontaneo che in modo intenzionale. Nel primo caso lo scopo principale nello svolgere queste attività non è generare apprendimento in quanto esse sono auto-motivanti e dalle quali trai soddisfazione e gratificazione; nel secondo caso invece, volontariamente ti impegni per imparare cose che non conosci.

Cosa significa **STUDIARE**?

---

---

---

---

Perché lo **studio** non sia solo un dovere, la prima cosa è scoprire quali sono i tuoi interessi, cosa ti piace, cosa stimola la tua curiosità, cosa impari con più facilità; questo ti permetterebbe uno studio più soddisfacente anche in termini di risultati, tenendo conto che tutte le materie possono diventare un'occasione di confronto e rivelarsi una piacevole scoperta.

# L'INSUCCESSO SCOLASTICO

Quali sono secondo te le cause che portano a un insuccesso scolastico?

1. DISTRAZIONE	Vero	Falso
2. MATERIE CHE NON PIACCIONO	Vero	Falso
3. DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE	Vero	Falso
4. MATERIE DIFFICILI	Vero	Falso
5. DOCENTI CHE NON SPIEGANO BENE	Vero	Falso
6. NON ANDARE VOLENTIERI A SCUOLA	Vero	Falso
7. RITENERE ALTRE COSE PIU'IMPORTANTI DELLO STUDIO	Vero	Falso
8. DISORGANIZZAZIONE NELLO STUDIO	Vero	Falso
9. CONSIDERARE INUTILE LA SCUOLA	Vero	Falso
10. POCA ATTENZIONE ALLE SPIEGAZIONI	Vero	Falso
11. ALTRO: _____	Vero	Falso

Confronta le risposte che hai dato con quelle dei tuoi compagni e approfondisci l'argomento con i tuoi docenti.

# IL SUCCESSO SCOLASTICO

Quali sono secondo te i motivi del successo scolastico?

1. ATTENZIONE DURANTE LE SPIEGAZIONI	Vero	Falso
2. ELIMINAZIONE DI POSSIBILI DISTRAZIONI	Vero	Falso
3. RITENERE IMPORTANTE LA SCUOLA	Vero	Falso
4. ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO	Vero	Falso
5. NON MOLLARE 'SUBITO' SE QUALCOSA NON RIESCE	Vero	Falso
6. ACCETTARE INSEGNANTI CHE PIACCIONO POCO	Vero	Falso
7. AVERE IN MENTE UN OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE	Vero	Falso
8. ANDARE VOLENTIERI A SCUOLA	Vero	Falso
9. PREPARARSI PER TEMPO ALLE VERIFICHE	Vero	Falso
10. RIUSCIRE A SCUOLA DIPENDE DAI DOCENTI	Vero	Falso
11. ALTRO: _____	Vero	Falso

Confronta le risposte che hai dato con quelle dei tuoi compagni e approfondisci l'argomento con i tuoi docenti



# PENSIERI E PAROLE

	<b>UTILE</b>	<b>INUTILE</b>
<b>PIACEVOLE</b>	<b>1</b> <i>La scuola È UTILE per me e per il mio futuro</i>  <i>E per me È PIACEVOLE frequentarla</i>	<b>2</b> <i>La scuola È INUTILE per me e per il mio futuro</i>  <i>MA per me È PIACEVOLE frequentarla</i>
<b>SPIACEVOLE</b>	<b>3</b> <i>La scuola È UTILE per me e per il mio futuro</i>  <i>MA per me NON È PIACEVOLE frequentarla</i>	<b>4</b> <i>La scuola È INUTILE per me e per il mio futuro</i>  <i>E per me NON È PIACEVOLE frequentarla</i>

Quale di queste 4 affermazioni condividi?

1

2

3

4



Cerca di spiegare perché l'hai scelta:

---

e quali sono le conseguenze sull'impegno scolastico?

---

---

Se vuoi, puoi confrontarti con i tuoi compagni.

# LA MOTIVAZIONE



dal latino (capace di far muovere)  
ciò che spinge a mettere in atto  
un comportamento diretto verso  
un obiettivo (causa, ragione)

dal latino (agire/fare)  
operazione di chi agisce  
ed effetto che ne segue

## Motivazione **INTRINSECA**

Quando la spinta a mettere in atto un determinato comportamento dipende da bisogni personali e autonomi (auto-determinati).



***CURIOSITÀ, PASSIONE, TEMPO DEDICATO, SODDISFAZIONE***

## Motivazione **ESTRINSECA**

Quando la spinta a mettere in atto un determinato comportamento dipende dal bisogno di approvazione esterna o dal bisogno di evitamento di situazioni spiacevoli (etero-diretta).



***SENSO DEL DOVERE, OBBLIGO, GIUDIZIO***

Prova a collegare i seguenti bisogni alle motivazioni:



Il percorso scolastico è costellato da motivazioni estrinseche ed intrinseche.

É bene essere consapevoli che l'energia delle motivazioni intrinseche viene da sé stessi ed è quindi un "motore" più potente.



Sapresti individuare una tua attività del tempo libero che svolgi con piacere, che soddisfa la tua curiosità, che ti diverte e ti coinvolge?

---

Confronta questa attività che hai scelto con qualche materia o attività scolastica; quale ti suscita la stessa curiosità, interesse, coinvolgimento?

---

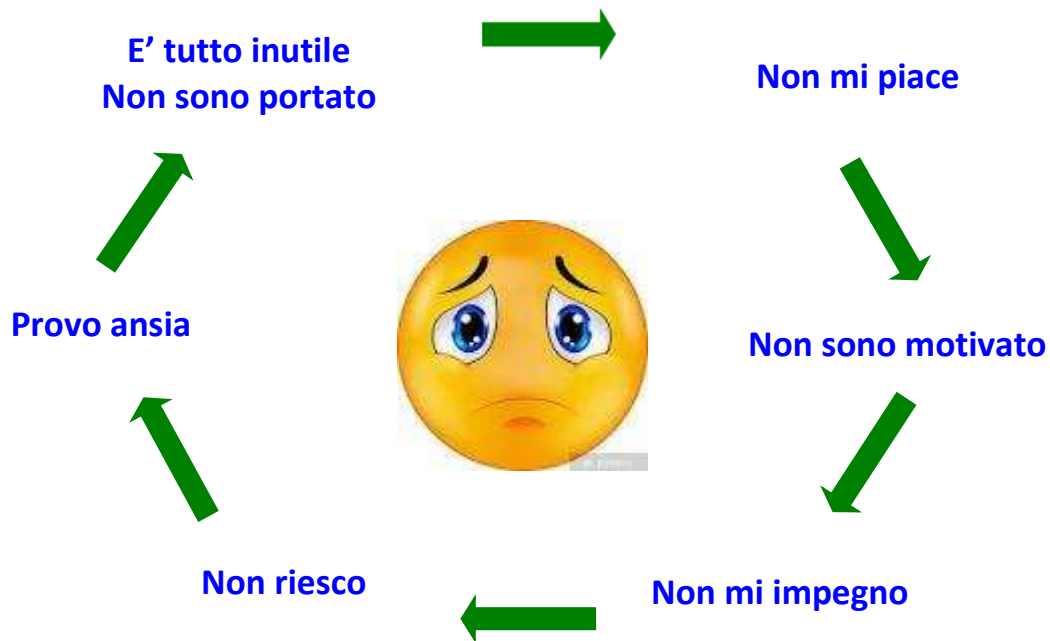
Quali aspetti in comune trovi?

---

E quali differenze?

---

## IL CIRCOLO VIZIOSO



Ci sono materie in cui ti ritrovi in questo circolo vizioso?

SI

NO



Se **SI**, quali sono?

---

*"Che tu pensi di farcela o di non farcela, hai ragione" (Henry Ford)*

### .... E LE EMOZIONI?

Non siamo fatti di sola razionalità; accanto ad essa è presente, e a volte predominante, anche la componente emotiva. Così accade anche ad uno studente: nella sua quotidiana giornata talvolta l'emotività irrompe, disturba, interferisce o cambia le priorità. Ci possono essere altri pensieri, o ci si può sentire particolarmente stanchi, poco attenti, o semplicemente con uno stato d'animo che porta lontano dalla concentrazione necessaria allo studio.

Prendere confidenza con le emozioni, imparare a riconoscerle, accettarle e incanalarle significa stare meglio con sé stessi, anche quando l'argomento riguarda il tempo scuola e lo studio. Anche nell'apprendimento le emozioni, opportunamente gestite, hanno un ruolo importante, contribuiscono al raggiungimento di risultati positivi e consolidano le conoscenze.

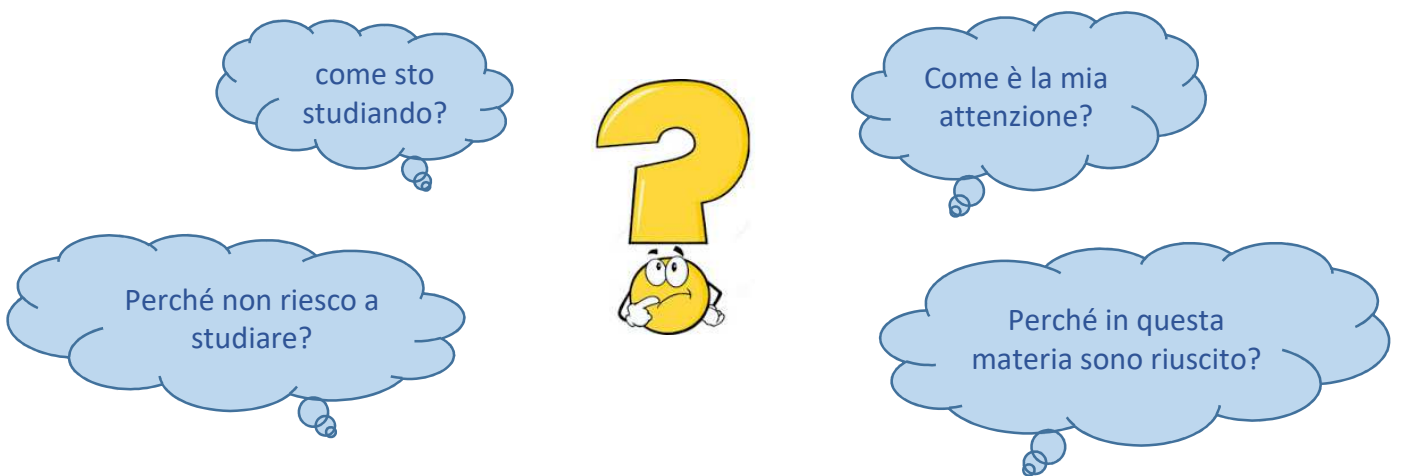
L'emozione è **una risorsa**.

# LA MIA MENTE SUPERVISIONA COME STUDIO

Stiamo parlando della capacità di autoregolazione.

**L'AUTOREGOLAZIONE nello studio è il processo tramite il quale uno studente attiva e mantiene comportamenti orientati al raggiungimento di un obiettivo.** Lo studente diventa consapevole di come funziona la propria mente e del fatto che il processo di studio possa essere analizzato, controllato e modificato.

Si è capaci di auto-valutarsi e controllarsi quando, per esempio, si riesce a rispondere a queste domande:



Questo richiede:

**1. capacità di PIANIFICARE**

(cioè prevedere adeguati luoghi, tempi e modalità di studio)

**2. capacità di CONTROLLARE il comportamento che si adotta**

(operazioni attraverso cui lo studente può controllare l'esecuzione del proprio compito e il suo esito)

**3. capacità di VALUTARE come si sta procedendo**

(ad esempio saper correggere errori e modi che ci allontanano dall'obiettivo ed eventualmente implementare la conoscenza di altre strategie da poter applicare flessibilmente in base al contesto)

## PERSEVERANZA E DETERMINAZIONE

Per ottenere buoni risultati è importante lavorare con perseveranza e determinazione.

L'apprendimento è un investimento a lungo termine, non è detto che gli effetti siano immediati, è necessario essere costanti, non arrendersi davanti alle difficoltà.



In quale di queste azioni ti ritrovi?

- Quando mi accorgo di essere distratto, utilizzo una strategia che mi aiuti a recuperare l'attenzione.
- Faccio degli intervalli programmati per mantenere la concentrazione nello studio.
- Quando un argomento o un esercizio è difficile, invece di interromperlo subito ci provo ancora, cercando una diversa strategia.
- Quando mi sento stanco di studiare e penso di smettere, mi sforzo e tengo duro.
- Quando so che per il giorno seguente tra le varie materie una è proprio difficile, la "attacco" per prima.
- Anche se un compito non mi piace, è troppo noioso e lungo, cerco di impegnarmi e di non lasciarlo a metà.
- Cerco di trattenermi dal dare la colpa di un insuccesso a motivi esterni.
- Quando mi capita di svolgere i compiti all'ultimo momento, cerco di capirne i motivi e di organizzarmi meglio.
- Il voto è l'indicatore della prestazione; la sufficienza può essere una conquista o un punto di partenza, dipende da quello che voglio.

## PUNTI DI FORZA E PUNTI DEBOLI



Saresti indicare quali sono i tuoi PUNTI DI FORZA come studente?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Saresti indicare quali sono i tuoi PUNTI DEBOLI come studente?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Se vuoi puoi confrontare le risposte che hai dato con quelle dei tuoi compagni e approfondire l'argomento con i tuoi docenti.

Il confronto delle risposte con i tuoi compagni può farti capire che quello che per te è un punto di forza o di debolezza può non avere lo stesso peso e la stessa importanza per ciascuno e quindi farti considerare questo aspetto sotto una luce diversa.

# POSSO FARCELA



Valuta e indica le MATERIE  
dove ti senti sicuro, ritieni di potercela fare...e di non potercela fare

(100= sono molto sicuro di farcela; 0= sono un po' sicuro di farcela; -100= sono molto sicuro di non farcela)

100	
80	
60	
40	
20	
0	
- 20	
- 40	
- 60	
- 80	
- 100	



Potresti spiegare perché in alcune materie pensi di non farcela?

---

---

---

---



## APPUNTATI GLI APPUNTI



L'attività del "prendere appunti" è indubbiamente impegnativa ed è un "qualcosa in più" di non obbligatorio e per la quale a volte non ci si sente portati. Può essere considerata una perdita di tempo, faticosa e non produttiva per vari motivi; alcuni sono stati elencati qui sotto in "**Obiezioni comuni**". Può esserci una svolta se ci si accorge che il prendere appunti diventa uno strumento utile a rendere il proprio metodo di studio più efficace e veloce.

Concordiamo tutti che sicuramente non è utile, oltre che impossibile, trascrivere una intera lezione; inoltre, bisogna prendere atto che questa attività implica un doppio sforzo: si deve ascoltare, capire e anche **selezionare** le cose importanti che vengono dette.

Per cogliere e riuscire a trascrivere gli elementi principali del discorso che si sta ascoltando, bisogna adottare il proprio metodo, quello che si ritiene favorisca il personale stile di apprendimento.

Prova a prendere spunto da questi "**Suggerimenti**", magari puoi provare ad adottarne qualcuno, a scoprire che prendere appunti EFFICACI E PERSONALIZZATI aiuta anche a rendere più piacevole e scorrevole una lezione. E poi, forse, ti stupirai nel vedere che saranno utili anche in altri contesti.

### **Obiezioni comuni**

### **Suggerimento**

*Non riesco a scrivere tutto perché il professore/la professoressa parla velocemente*

- Annota solo i concetti chiave.
- Scrivilo con parole tue.
- L'insegnante tende a ripetere più volte i passaggi importanti, quindi sarà più facile riconoscerli e annotarli.
- Se non si è capito qualche concetto, meglio chiedere subito all'insegnante di ripetere.

*Durante la spiegazione mi distraigo facilmente, non riesco proprio ad immaginare di prendere anche appunti*

Il tempo scuola va sfruttato al massimo per dover fare meno fatica a casa, individualmente; quindi, anche lo sforzo di attenzione durante una lezione è una componente che va allenata, e forse lo scrivere qualche concetto, sinteticamente, con simboli e immagini che possono aiutare nello studio, può essere un inizio.

## Obiezioni comuni

## Suggerimento

<i>Scrivo lentamente</i>	<p>Gli appunti non sono una gara di bella scrittura, hanno una funzione di utilità, l'importante è che anche in un secondo tempo siano comprensibili.</p> <p>Si può ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>abbreviare</u> non solo frasi e concetti, ma anche parole e nomi; (ad esempio si scriverà "lett." per letteratura);</li><li>- <u>ridurre</u> al minimo le parole che possono essere superflue, in particolare tutti gli articoli e le preposizioni;</li><li>- <u>utilizzare simboli</u> per sostituire intere parole, come +, =, &lt;;</li><li>- disegnare <u>frecce</u> che servano da collegamento, al posto di giri di parole che uniscano le frasi;</li><li>- utilizzare <u>segni convenzionali</u> propri, inventare un proprio codice.</li></ul>
<i>Mi sembra di capire di più solo ascoltando</i>	<p>Inizia annotando solo i concetti chiave; nello studio individuale li avrai ben presenti e potrai ampliarli, magari utilizzando i momenti in cui il docente ripete un concetto.</p>
<i>Si perde troppo tempo a rivederli a casa</i>	<p>Rileggendo gli appunti a casa, l'ideale è evidenziare o cerchiare le parole chiave, sottolineare i concetti più importanti.</p>
<i>Rileggendoli non capisco quello che ho scritto</i>	<p>L'ideale è rileggere gli appunti entro la giornata, per avere ben in mente il discorso che si associa a quanto scritto, ed eventualmente integrarlo, correggere eventuali errori, rendere espliciti nessi logici non scritti. In questo modo, gli appunti diventeranno "comprensibili" e anche rileggendoli a distanza di tempo sarà possibile rifare e ricordarsi gli stessi collegamenti.</p>
<i>Ma siamo sicuri che tutta questa fatica serva?</i>	<p>Prova! Prendere appunti è una questione di esercizio, è una attività in cui ci sono molti margini di cambiamento e di miglioramento. Tu decidi cosa è più utile per te; a mano a mano che sperimenti puoi cambiare qualcosa perché gli appunti diventino più utili e funzionali al tuo scopo: imparare, capire una lezione con maggiore facilità e ricordarsela a lungo, nonché ripeterla facilmente a distanza di tempo se viene richiesta.</p> <p>Inoltre, potrebbe essere utile avere una propria "tecnica di appunti" anche al di fuori dell'ambiente scolastico.</p>

# COME ASCOLTARE UNA LEZIONE

Durante una spiegazione presta particolare attenzione a quanto sta dicendo il/la tuo/tua insegnante; alcune espressioni possono essere **un utile segnale** per aiutarti nella comprensione della lezione.

<i><b>Fraasi o parole segnale</b></i>	<i><b>Spiegazione</b></i>
Parole che introducono ESEMPLI: <i>per illustrare; per esemplificare; per citare...</i>	Il professore vuole chiarire il punto appena trattato.
Parole che specificano RELAZIONI TEMPORALI: <i>Prima, prima di; dopo, anteriormente; successivamente; nel frattempo</i>	Sta per essere enunciata una relazione in termini di tempo: cosa viene prima e cosa viene dopo? Cosa viene in mezzo?
Parole che segnalano un'AGGIUNTA: <i>Inoltre, in aggiunta; a maggior ragione; e anche, bisogna anche considerare che...</i>	Ciò che verrà enunciato rappresenta una aggiunta, un completamento di quello che è stato appena detto.
Parole che definiscono una RELAZIONE CAUSA E EFFETTO: <i>Perciò; come risultato; se...allora; così; di conseguenza...</i>	Vengono sottolineate delle relazioni di causa e di effetto.
Parole che segnalano un CONTRASTO: <i>da un altro punto di vista; per contro; al contrario; pro e contro...</i>	L'argomento ha un risvolto diverso, rappresenta l'altra faccia della medaglia.
Parole di ELENCO: <i>I quattro punti; primo, secondo, terzo...; e poi; finalmente...</i>	Questi punti sono importanti, altrimenti non sarebbero stati enumerati in ordine, con precisione.
Parole di ENFASI: <i>Il più importante; soprattutto; ricordate questo; un aspetto centrale...</i>	Inviti espliciti a ricordare certi aspetti.
Parole di RIPETIZIONE, DELUCIDAZIONE: <i>In altre parole; in parole povere; brevemente; ciò è; in sostanza; significa semplicemente...</i>	Ciò che segue spiega in maniera più semplice un concetto complesso.
Parole PERNO: <i>Comunque; naturalmente; già; ma ancora...</i>	Rappresentano un avviso che c'è qualche dubbio, sono una precisazione circa quanto appena svolto.
Parole che introducono una SINTESI: <i>In poche parole; riassumendo; in conclusione...</i>	Si tratta di un riassunto; è meglio trascrivere puntualmente.
Parole di COLLEGAMENTO o ANALOGIA: <i>Ciò assomiglia a; è del tutto analogo a; cosa vi fa venire in mente...</i>	Si sta cercando di istituire un collegamento con qualcosa che dovrebbe essere già noto.
Parole di INDIZIO per l'esame: <i>Ciò è importante; questo punto è da ricordare; vedremo ancora...</i>	Questi sono argomenti di possibili domande d'esame; conviene studiare bene.

## COSA C'E' NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI?



**CANCELLERIA** (colori, evidenziatori, righelli, matite, ecc... )

**PRENDERE APPUNTI** (schemi – tracce – simboli)

**TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE** (parole chiave – note – richiami)

**DIAGRAMMI – GRAFICI - TABELLE**

**MAPPE COGNITIVE**

**DISEGNI, FIGURE, FOTOGRAFIE**

Sicuramente i tuoi insegnanti ne avranno parlato e avranno detto come utilizzare questi utili “attrezzi”: sono delle idee concrete che puoi impiegare per creare il tuo metodo di studio personalizzato.

La cassetta è tua, e tu hai la chiave per aprirla e scegliere quello che ti serve.

# VEDIAMO LE STRATEGIE



Qui sono elencate alcune STRATEGIE DI STUDIO che possono esserti utili per migliorare il tuo metodo: scegli quelle che si addicono alla tua persona e che pensi di essere in grado di adottare in modo abbastanza sistematico. Per comodità di lettura e per farti riflettere meglio sono suddivise in due fasi.

## LETTURA

**1** *Se non si capisce una parte del testo rileggerla più lentamente con attenzione*

**2** *Prima di iniziare la lettura attenta dare una prima letta rapida al testo cercando di cogliere l'argomento generale*

**3** *Decidere inizialmente come studiare il testo e/o darsi una tabella di marcia (come dividerlo, quanto tempo dedicarvi...)*

**4** *Durante la lettura del testo chiedersi se si sta capendo l'argomento*

**5** *Sottolineare o evidenziare le informazioni importanti dopo aver letto il testo almeno una volta*

**6** *Farsi venire in mente ciò che già si conosce dell'argomento che si sta studiando*

**7** *Osservare bene le figure e leggere le didascalie o le spiegazioni vicine*

**8** *Prima di iniziare a leggere osservare il titolo, i sottotitoli, le parole evidenziate e le figure*

**9** *Scrivere degli appunti sintetici a fianco del testo o su un foglio a parte durante lo studio*

**10** *Leggere, cercando di capire*

Ho scelto e utilizzerò:

---

---

## RIELABORAZIONE

*1 Alla fine fare un riassunto scritto...  
o uno schema, un diagramma o una  
tabella*

*2 Dedicare un po' di tempo al ripasso  
delle parti che si sanno meno*

*3 Ripetere l'argomento subito, alla  
fine dello studio,  
rielaborando con parole proprie*

*4 Alla fine pensare a delle domande  
che l'insegnante potrebbe fare*

*5 Ripetere l'argomento con un amico*

*6 Fare una prova dell'interrogazione  
o della verifica  
immaginando di essere proprio in  
quella situazione*

*7 Approfondire l'argomento trattato  
utilizzando altri strumenti e cercando  
altre informazioni (altri testi,  
vocabolario, internet, biblioteca)*



Ho scelto e utilizzerò:

---

---

---

# PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DI STUDIO ED EXTRA STUDIO

Come potresti migliorare la distribuzione dell'impegno scolastico nella settimana?

Prova a riportare come hai impiegato i pomeriggi nella settimana appena passata inserendo i numeri nella tabella utilizzando la seguente LEGENDA:

**LEGENDA:**

- ① ripasso appunti presi a scuola
- ② attività di studio
- ③ attività sportive
- ④ attività ricreative (es.:tv, videogames, social)
- ⑤ impegni personali (es. visite mediche)
- ⑥ altre attività non scolastiche (amici, hobby, attività sociali)

*scrivo in BLU* "COSA HO FATTO"

*scrivo in ROSSO* "COSA AVREI DOVUTO FARE"

settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

ORE	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Utilizzando lo stesso schema settimanale potresti provare a organizzarti in maniera più funzionale, in base ai risultati della settimana di prova.

## COSA POTREBBERO FARE GLI INSEGNANTI...



Se qualcuno ti chiedesse di dare qualche consiglio ai tuoi insegnanti, cosa diresti loro?

Cosa potrebbero fare?

- per rendere le lezioni più motivanti e piacevoli

---

- per facilitare il vostro apprendimento

---

- per agevolarvi nel prendere appunti

---

- per facilitare lo studio a casa

---

- per farvi star bene nelle interrogazioni

---

- per...

---

---

---

---

---



## STUDIARE COME



Ti abbiamo dato alcuni suggerimenti su come organizzare il tempo studio, sulle tecniche e strategie che i tuoi docenti ti hanno illustrato per studiare le diverse discipline e abbiamo riflettuto sulle tue attuali modalità di studio.

Sei quindi in grado di scegliere quali attrezzi utilizzare per ottenere i risultati che ti poni e di decidere quale obiettivo raggiungere per la fine dell'anno scolastico.

### Il mio obiettivo



Scegli una delle due opzioni:

**ESSERE PROMOSSO**

Quindi, in quali materie devo assolutamente migliorare?

---

---

**AVERE A GIUGNO DEBITI NELLE SEGUENTI MATERIE**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

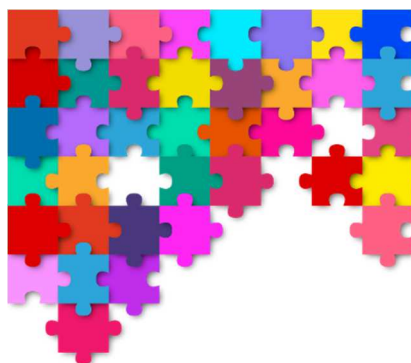
3. \_\_\_\_\_

Quindi, in quali materie devo assolutamente migliorare?

---

---

## STUDIARE PERCHE'



Vogliamo darti una risposta, tra le tante che troverai, a questa domanda:

si studia perché così, in un modo o nell'altro, **TROVERAI LA TUA STRADA** e le diverse modalità di pensare che hai appreso a scuola ti potranno essere utili.

Da 0 a 100 quanto **METTI IN GIOCO DI TE STESSO PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO?**

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Con chi prenderesti questo tuo impegno?

---

Mettila tua FIRMA

---



*Questa guida è stata realizzata a cura della*

*Direzione centrale lavoro, formazione, istruzione e famiglia  
Servizio ricerca, apprendimento permanente e Fondo Sociale Europeo*

