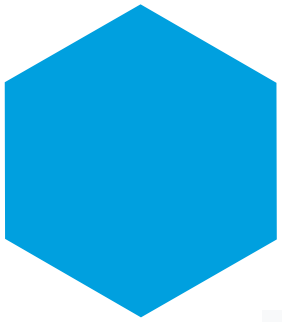


# Metodo di studio e motivazione all'apprendimento

Sandro Marengo

Adele Maria Veste





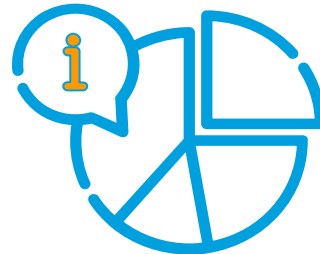
## II PROGETTO FORMATIVO

Fornire ai docenti, **strumenti, strategie e spunti di riflessione per motivare gli studenti ad apprendere e guidarli verso l'acquisizione di un metodo di studio efficace** .



### Formatori

**Sandro Marengo** , professore di inglese e tedesco, è il social prof che guida la classifica italiana dell'Osservatorio Alkemy-II Sole 24 Ore, dedicata agli insegnanti diventati famosi online.



### Formatori

**Adele Maria Veste** , formatrice La Scuola SEI Academy.



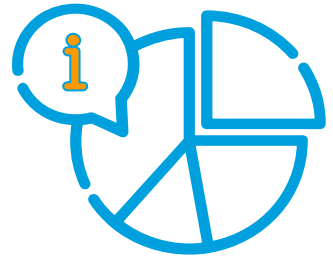


# PREMESSA



Essere consapevoli delle proprie caratteristiche

- Stili cognitivi**
- Stili di apprendimento**
- Preferenze ambientali**



Per fortuna al mondo non siamo tutti uguali...



**E**  
**Meno male!**



# CONOSCERSI

# 1. Prima di studiare, programma il tuo tempo

Programma il tuo tempo scrivendo i tuoi obiettivi di studio all'inizio della settimana e poi stimando quanto tempo impiegherà ogni attività.

Valuta l'urgenza di ogni attività e programma attività più urgenti per l'inizio della settimana.

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<b>mattina</b> (8.30-13)	scuola	scuola	scuola	scuola	scuola	compiti	compiti
<b>I parte pomeriggio</b> (14.30-16.00)	compiti	scuola	compiti	compiti	scuola	relax	
<b>II parte pomeriggio</b> (16.30-18.00)	compiti	relax	corso di inglese		relax	relax	
<b>III parte pomeriggio</b> (18.30-20.00)	relax		compiti	relax	relax	relax	

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
14.30-15.30	TELEVISIONE	STUDIO	STUDIO	STUDIO	TELEVISIONE
15.30-16.30	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
16.30-17.30	STUDIO	FESTA COMPLEANNO	STUDIO	CATECHISMO	STUDIO
17.30-18.30	CALCIO	FESTA COMPLEANNO	CALCIO	CATECHISMO	NUOTO
18.30-19.30	CALCIO	FESTA COMPLEANNO	CALCIO	STUDIO	NUOTO



Notes



Reminders

Take a note...



LABELS



Admin



Advice



Alien Life



American Poets



American Writers



App Ideas



Artificial Intelligence



Blue Origin



Books

PINNED



Notes in Hurry



Wired  
Grow with Google  
Project Euphoria  
Food Area at Chandni Chowk  
Square in Mirpurkhas



FOCUS

Web Development  
STAY CALM... Do  
everything slowly.

Habits you should  
develop

Working hard  
Reading books  
Reading poetry  
Learning new things  
Improving skills  
Writing diary daily

Label note

Notes



Label limit reached. Delete an  
existing label to add a new one.

Your Bad Habits

Watching too much Youtube  
Watching too much movies  
Wasting a lot of time watching  
news

To Live Longer!

Have plenty of sleep  
Don't take stress  
Intermittent Fasting  
Very low sugar intake  
Exercise

Health

Rules of the Game

RULE 1: You must not break  
any of the rules given below or  
otherwise there will be serious  
consequences on your life.

RULE 2: Bed Time: 11 PM

RULE 3: Sleep Duration: 7 hours

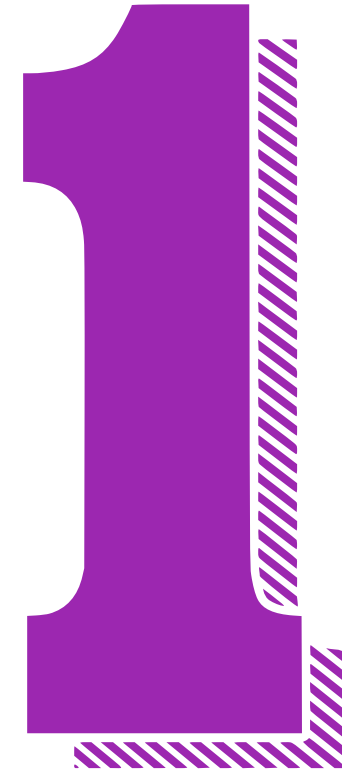
RULE 4: Do whatever you want:

## **Studia a un orario prestabilito**

Stabilire un'abitudine allo studio è estremamente importante per sviluppare buone capacità di studio. Sapere quando studierai ti impedisce di impegnarti in attività contrastanti o di perdere tempo a decidere quando studierai, a raccogliere materiale, ecc.

## **Studia in un ambiente simile all'ambiente scolastico**

Prova a studiare alla scrivania con poche o nessuna distrazione. Potresti voler disattivare la musica e tutti gli altri rumori. Sentirti come se fossi in un ambiente familiare quando fai un test ti aiuterà anche a ricordare le informazioni.



## 2. Impara i trucchi per prendere appunti in modo efficiente.

Più i tuoi appunti sono completi, leggibili e organizzati, più facile sarà per te studiarli.

Le note possono aumentare il richiamo di informazioni importanti e possono essere utilizzate per richiamare argomenti o idee importanti che è necessario rivisitare.

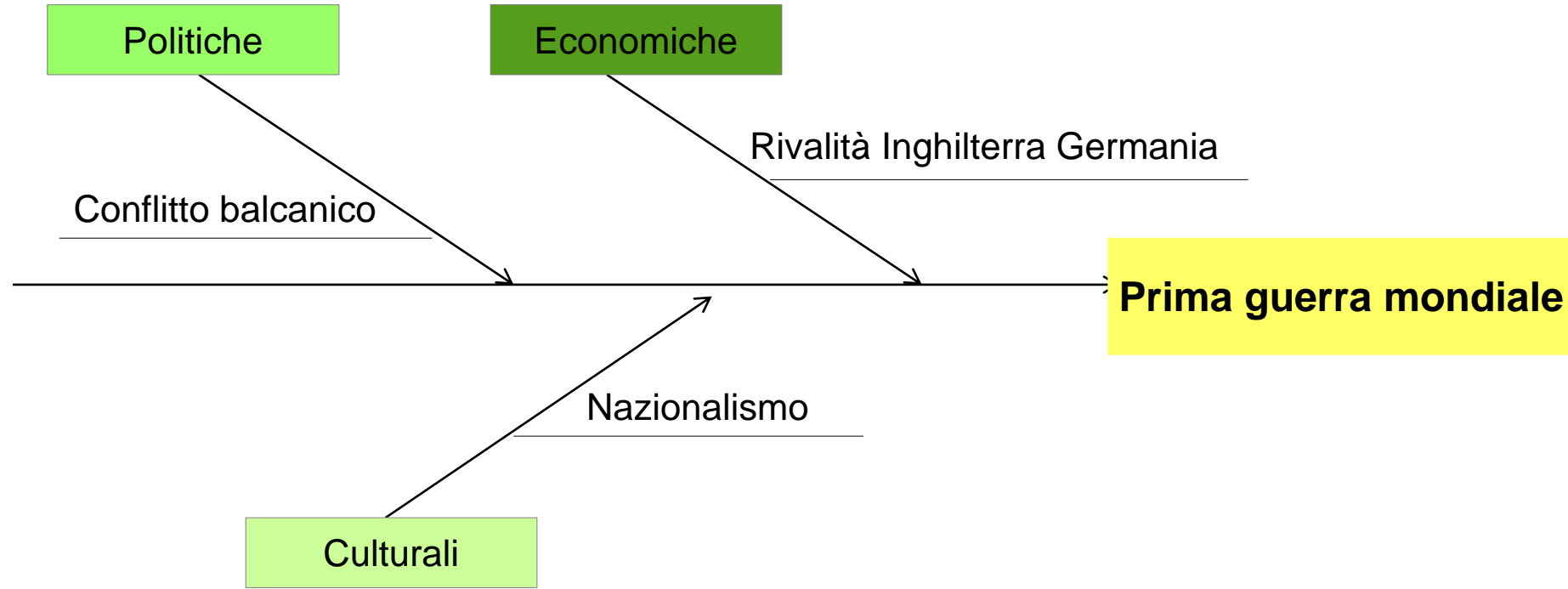
**Utilizza** numerazioni diverse (arabo, romano) o simboli per contrassegnare le tue note. Ad esempio, usa una stella per i punti a cui vorresti tornare, un punto esclamativo per i punti che intendi inserire nelle flashcard o una faccina sorridente per i concetti che desideri che il tuo insegnante spieghi nuovamente.

•**Accorcia le tue note usando abbreviazioni e simboli.** Non è necessario scrivere ogni parola se sai che ricorderai cosa significa qualcosa di più breve. Risparmia tempo!

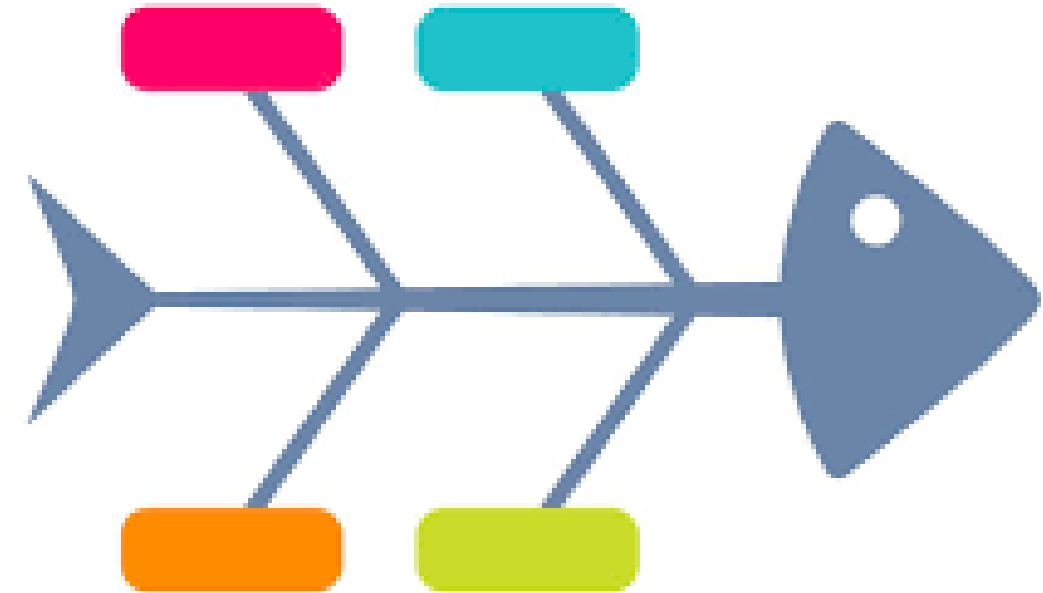
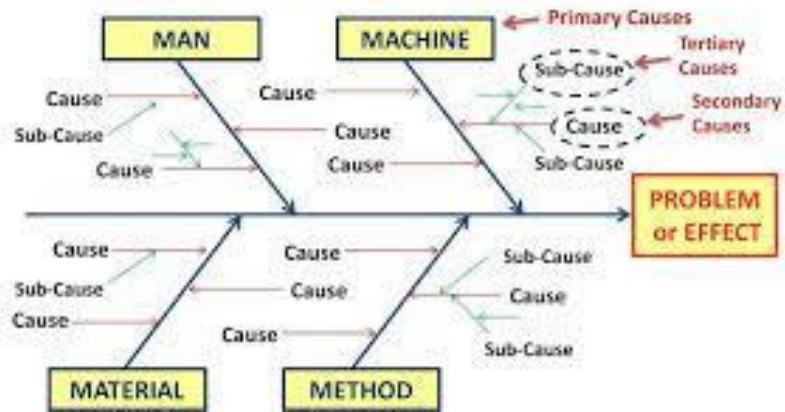
•**Sentiti libero di essere creativo** . Disegna immagini, bolle di pensiero o qualsiasi cosa attiri la tua attenzione su argomenti importanti.

• Disegna le frecce causa all'effetto. Usa evidenziatori di colore diverso. La mappa mentale è un'ottima tecnica per aiutare a organizzare visivamente le informazioni che devi studiare.

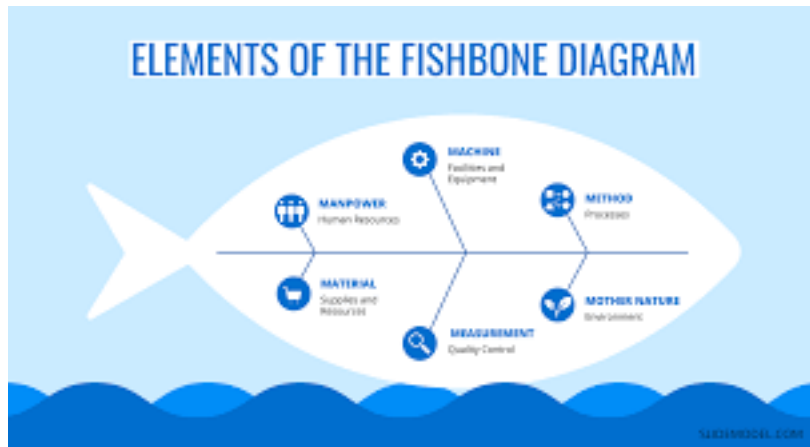




## CAUSE AND EFFECT DIAGRAM

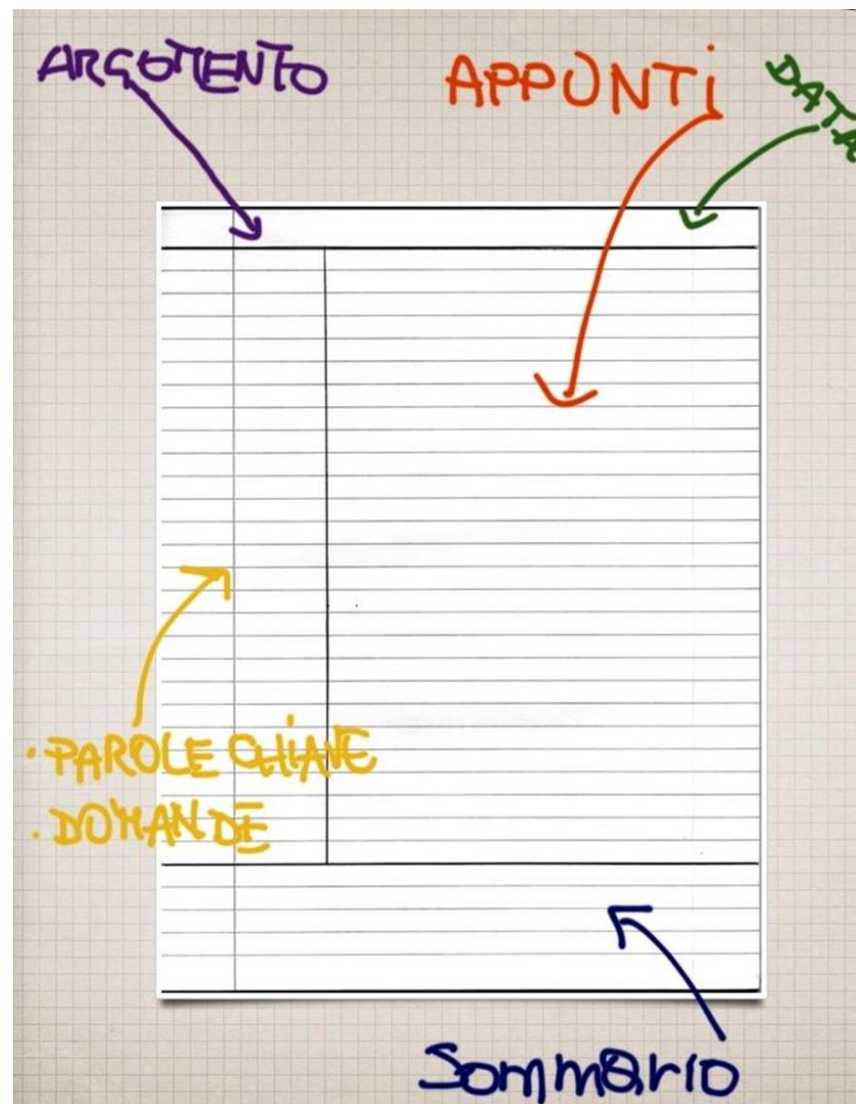


## ELEMENTS OF THE FISHBONE DIAGRAM

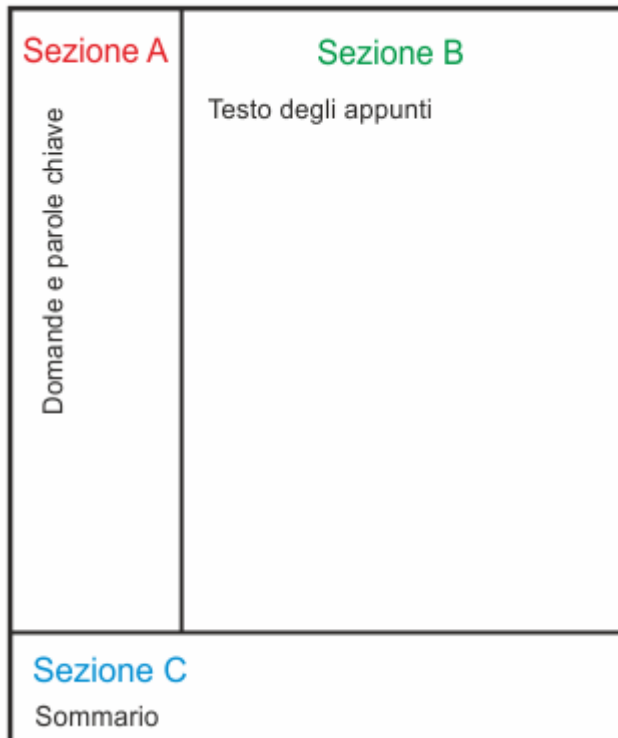


# Organizzatori per prendere appunti

- Metodo di Cornell



# Metodo Cornell



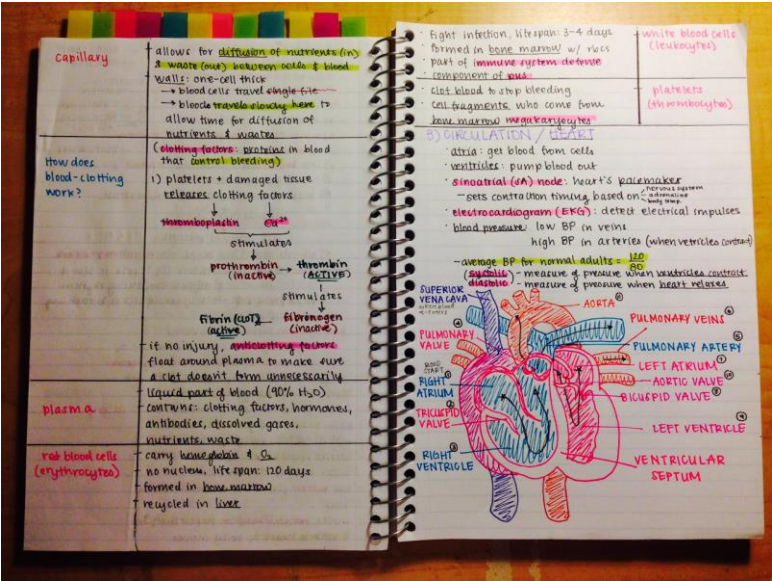
Il metodo per prendere appunti Cornell è stato sviluppato nella Cornell University. Si tratta di un sistema molto usato per fare annotazioni durante una lezione o una lettura, e per ripassare e memorizzare quel materiale

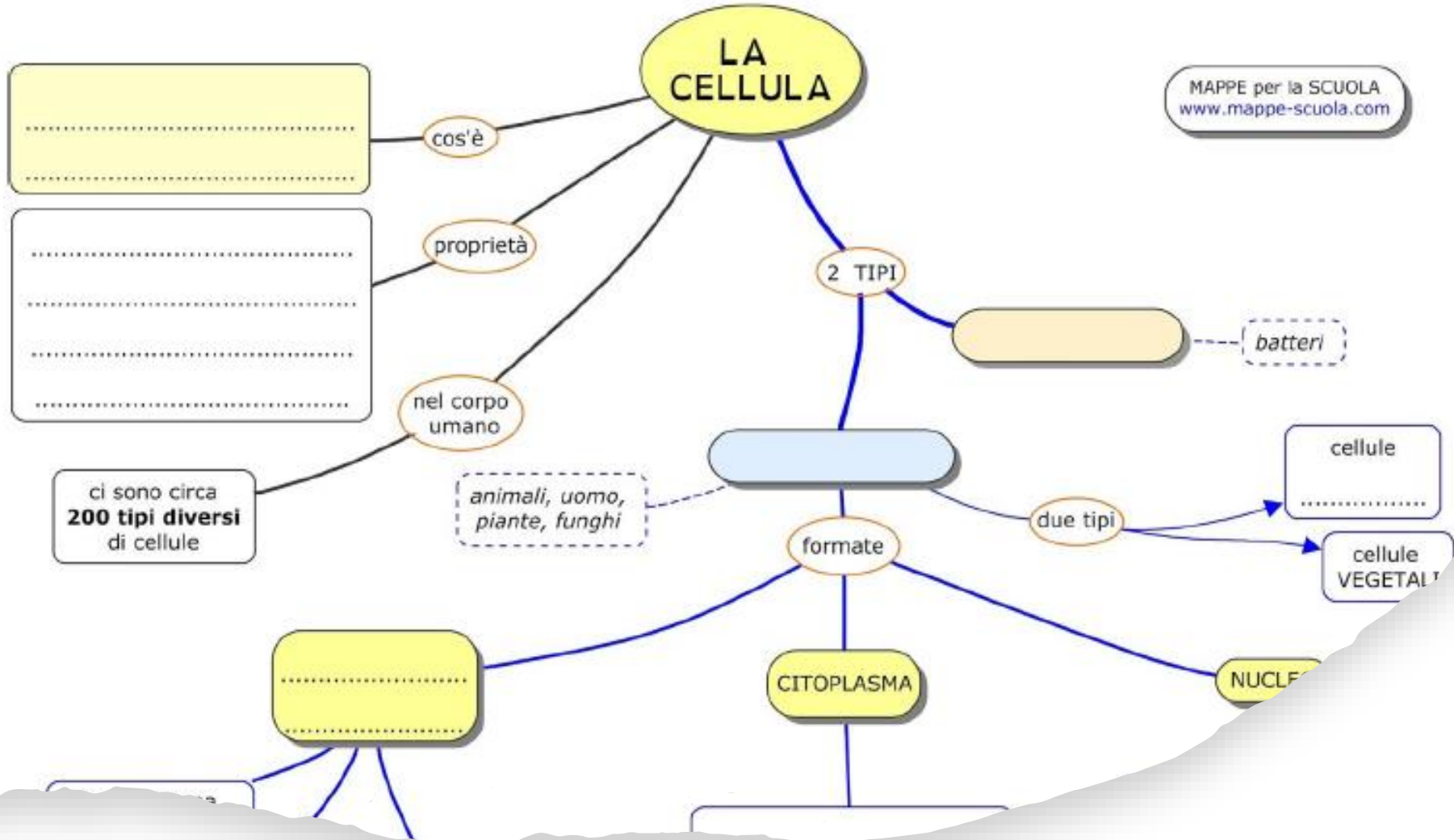
Il tradizionale foglio di carta viene diviso in:

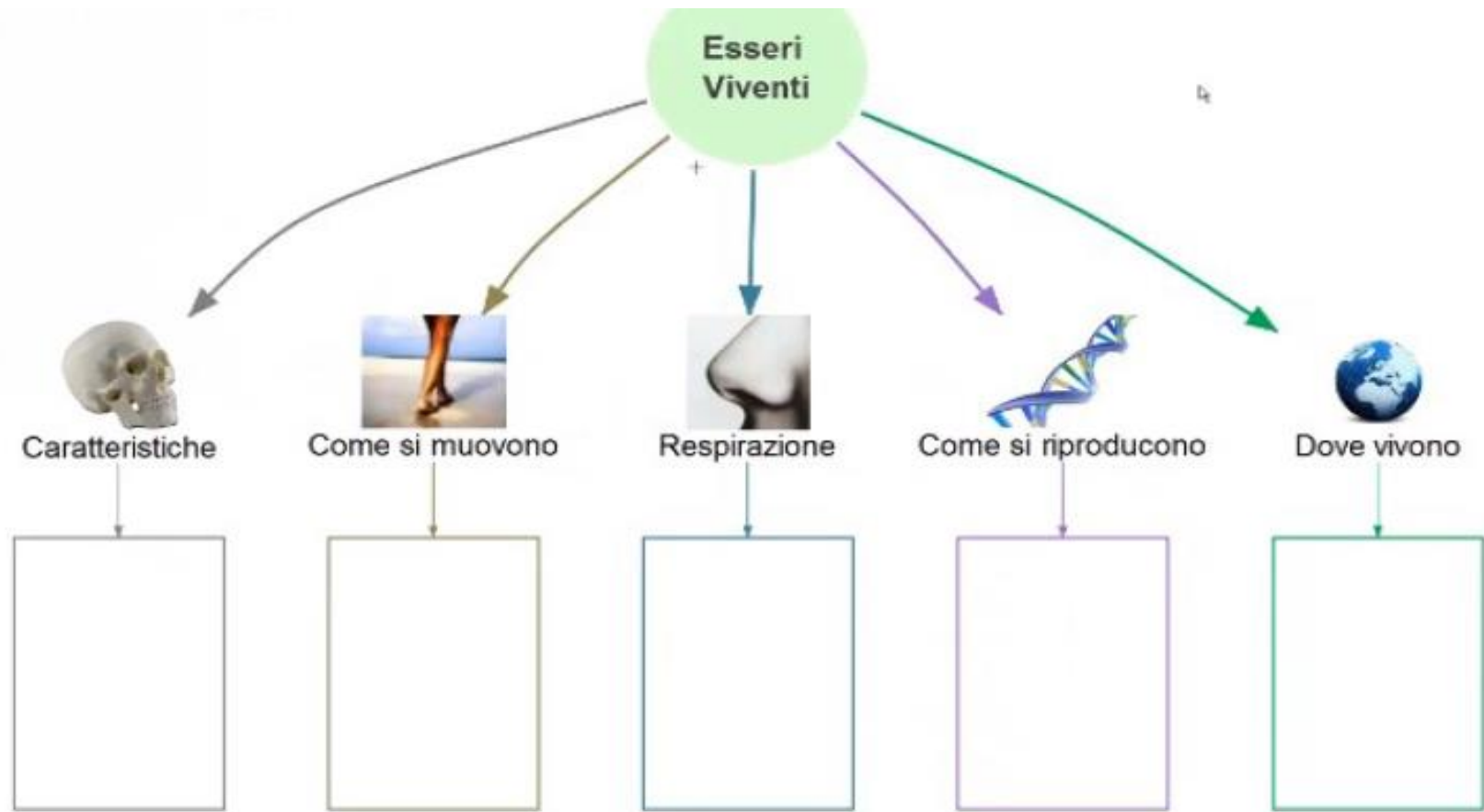
- sezione di destra, che è quella in cui vengono presi gli appunti veri e propri
- sezione di sinistra, in cui vengono registrate le parole chiave relative al contenuto della sezione destra.
- banda inferiore, dove in una riga si riassume il contenuto della pagina e si annotano domande di dettaglio
- banda superiore, dove vengono registrati dati “anagrafici” come giorno, data, professore, materia, etc.

L'efficacia del metodo Cornell si basa su due fatti principali:

- Ascolto attivo, “trasferire l’ascolto su carta, ciclo ascolto-rielaborazione-azione.
- Ripasso secondo tre livelli di dettaglio differenti:
  - riassunto
  - parole chiave,
  - totale degli appunti,
  - Strumento di studio/ripasso più strutturato e veloce.



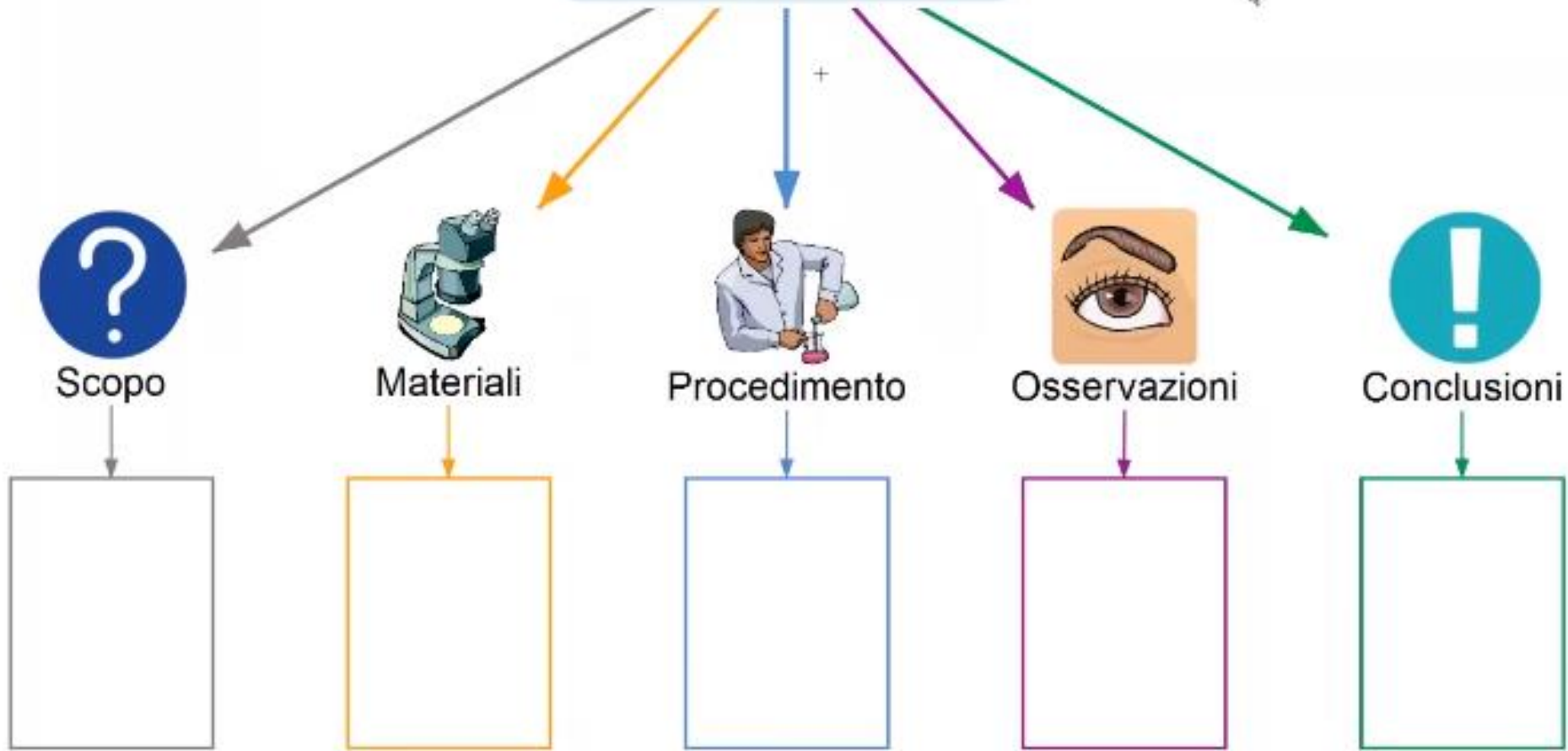






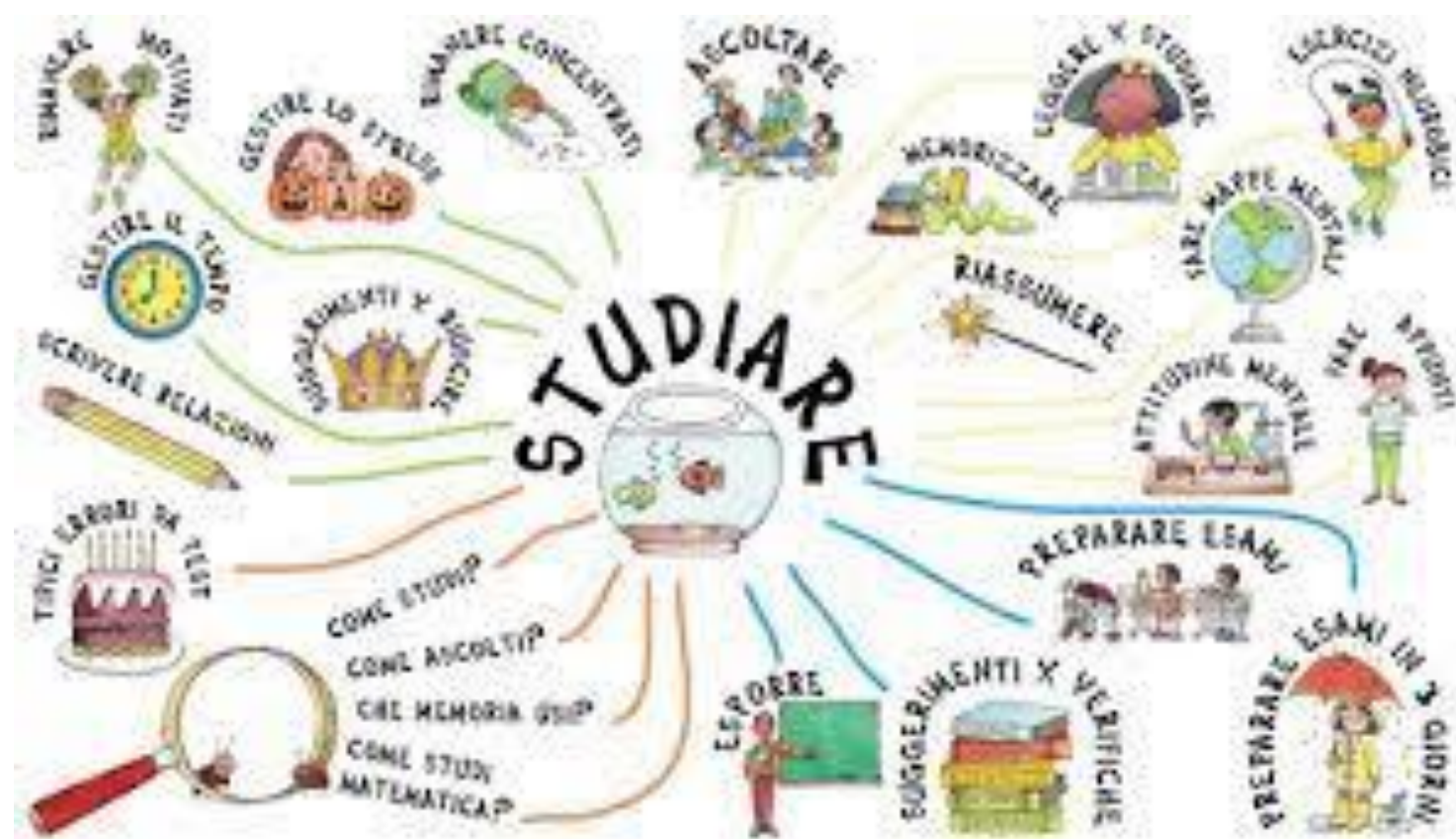


# Esperimento di Scienze









EVERYONE  
CAN DO IT

BUT WHY  
SHOULD I ?

# SKETCHNOTING

NO FANCY  
TOOLS  
NEEDED



HELPS YOU  
UNDERSTAND  
MATERIAL



HELPS YOU  
REMEMBER  
WHAT YOU'RE  
LEARNING

• Lo sketchnoting: tutto  
l'essenziale in un disegno



OVER TIME  
YOU WILL  
**DISCOVER**  
your own  
**VISUAL LIBRARY**

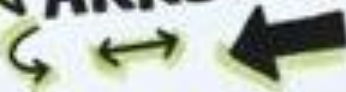


**USE:**

★ SHAPES



★ ARROWS



★ TYPOGRAPHY

THIN **T** **Bud**

★ GROUPS



CAT

ITALY



PERSON



BOOK

ONLY YOU

PRACTICE

&

**FUN**

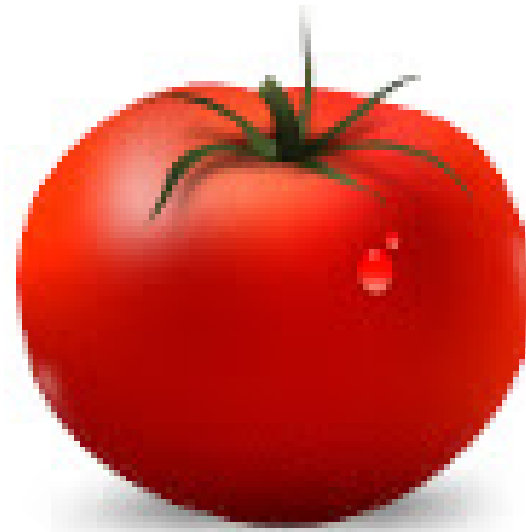


[https://www.youtube.com/watch?v=oa-\\_Bb5ttoM](https://www.youtube.com/watch?v=oa-_Bb5ttoM)



### 3. Usa saggiamente il tuo tempo di studio.

- **Fai uno sforzo consapevole** per stare lontano da siti web che possono distrarti e che possono risucchiarti la giornata. Se hai problemi con questo, puoi scaricare un'app che ti permetterà di chiudere i siti Web che distraggono quando lo desideri, come SelfControl per gli utenti Mac.
- [Strict Workflow](#) è un'estensione di Chrome che bloccherà i siti Web che distraggono per 25 minuti alla volta e ti darà anche pause di 5 minuti.



- **Fai pause frequenti** . Impara il ritmo naturale del tuo corpo e scopri quanto tempo ci vuole per tornare nella zona. Se è facile per te riprendere subito i tuoi studi, fai una pausa di 5 minuti ogni mezz'ora. Se ti ci vuole un po' per rimetterti a fuoco, potrebbe essere meglio fare una pausa di 30 minuti ogni ora e mezza.
- Evita di svolgere più attività contemporaneamente:
- può indebolire la tua comprensione delle informazioni,
- ridurre la tua memoria e danneggiare le tue prestazioni in generale.

# • Controllare le distrazioni

- Non per tutti il silenzio è la condizione ideale di studio;
- In una situazione di assoluto silenzio, anche il minimo rumore può indurre una distrazione;
- In certi casi, può essere utile tenere occupati i nostri sensi (es., udito) dando loro “qualcosa da fare” per permettere alle funzioni di ordine superiore di lavorare in tranquillità. **Come?**
  - Usare generalmente musica intorno ai 60 battiti al minuto
  - Possibilmente senza parole (o in una lingua sconosciuta)

## SPECCHIO (Salvatore Quasimodo)

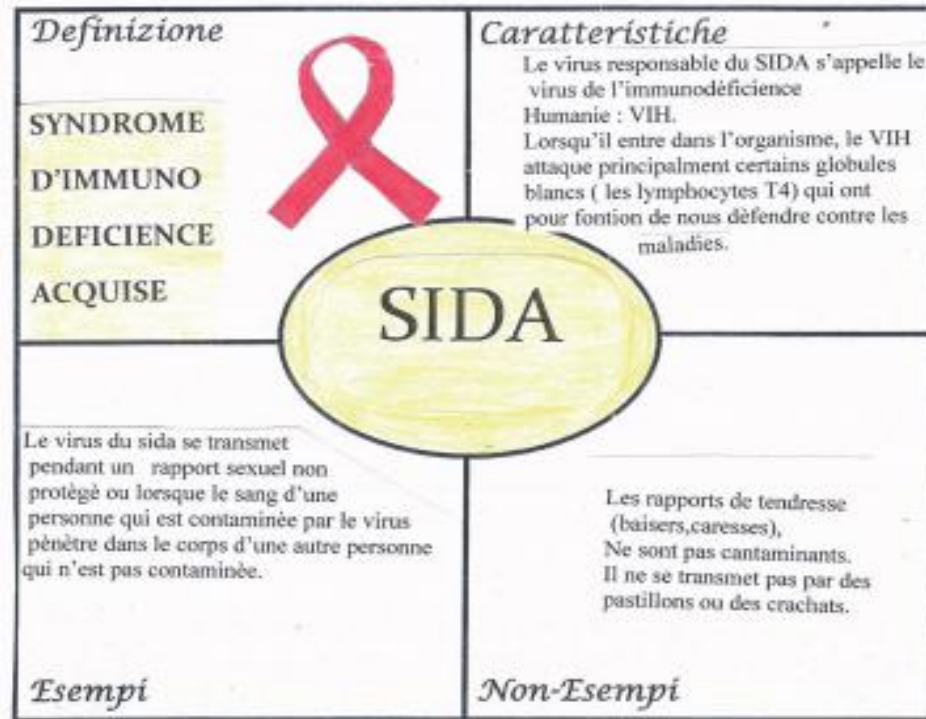


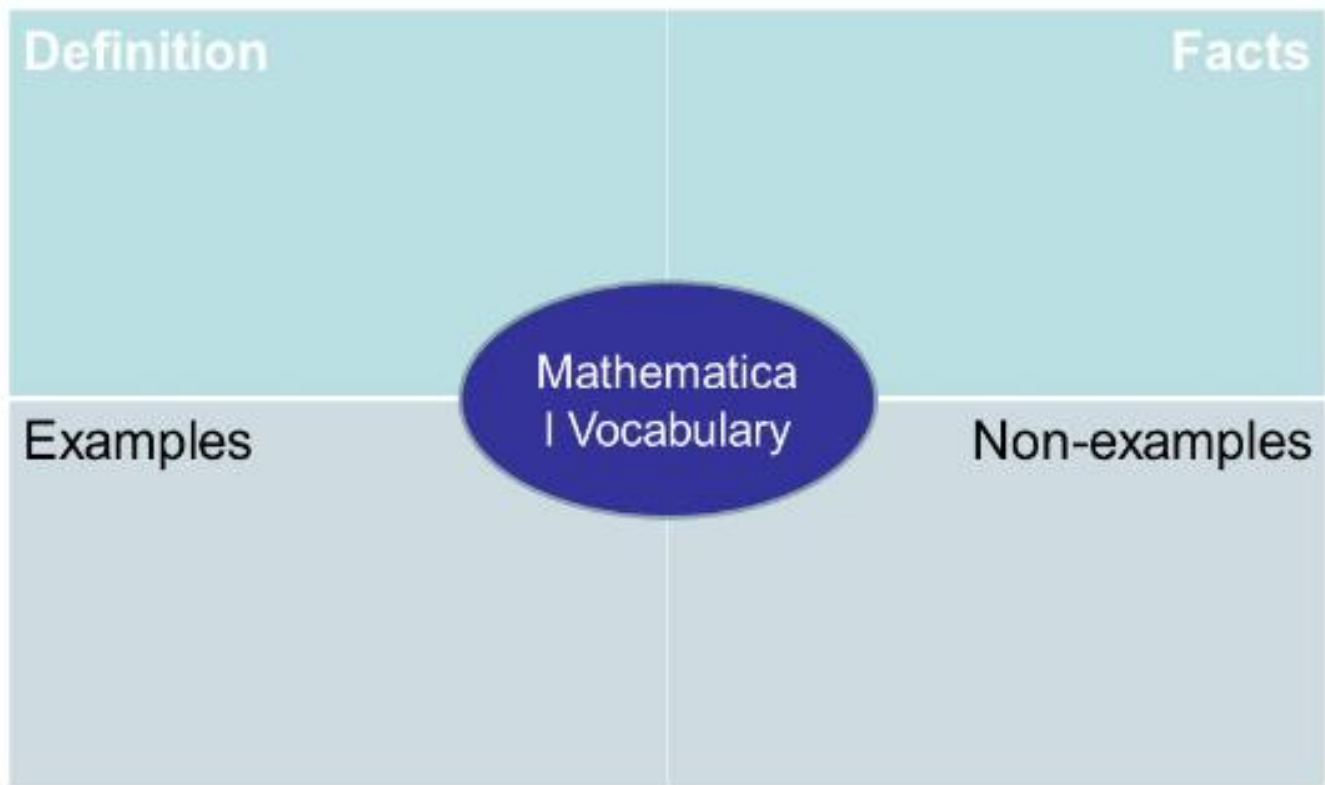
## 4. Usa strumenti di studio creativi.

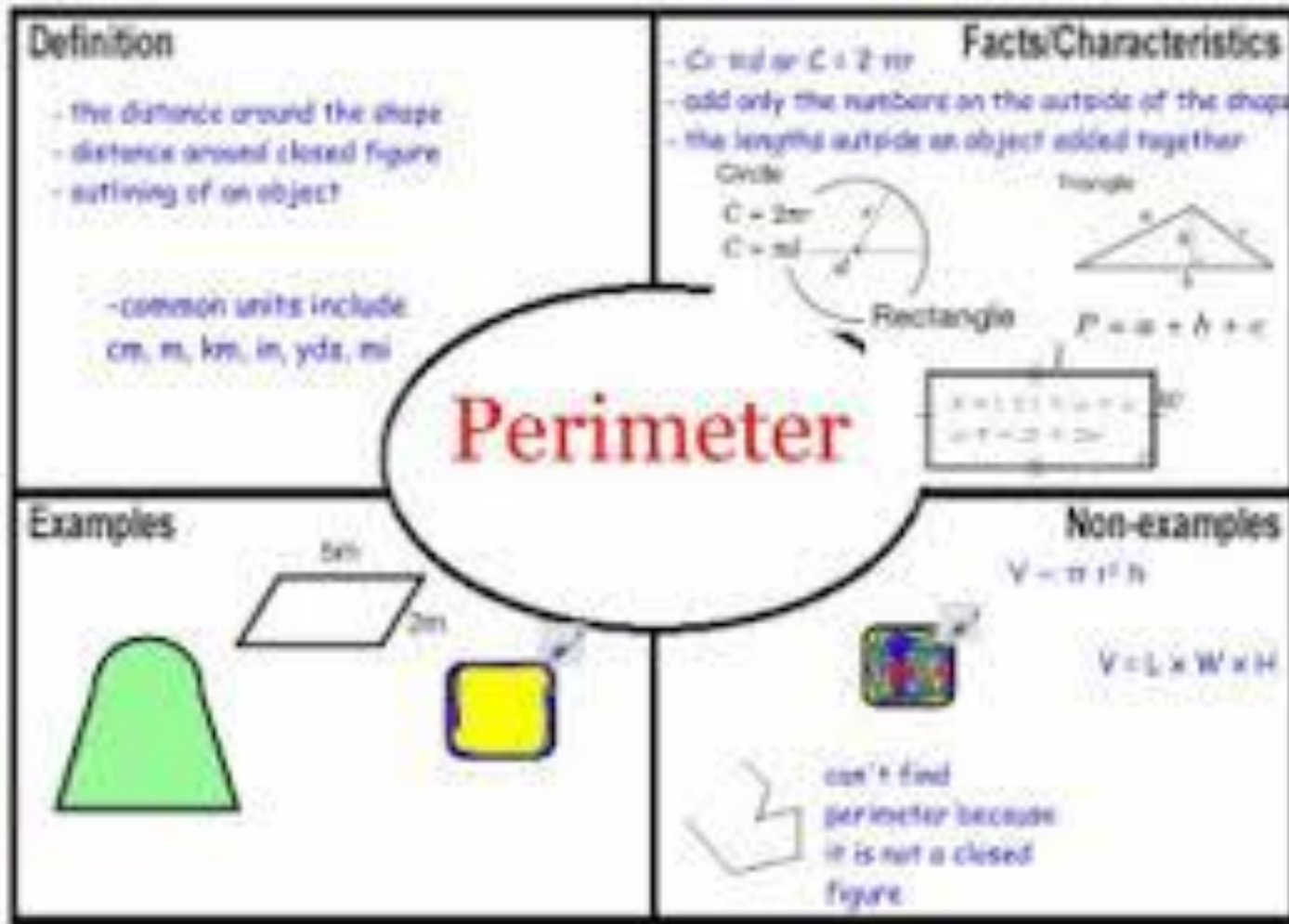
- **Trasforma i tuoi appunti in flashcard.** Le flashcard ti sfidano a ricordare i fatti che hai coperto e ti ricompensano martellando questi concetti nel tuo cervello. Mentre rivedi i tuoi appunti, segna tutti i termini o gli argomenti con cui stai lottando o che richiedono una maggiore comprensione o memorizzazione. Crea flashcard da carte 3x5 o cerca una delle tante app gratuite online per creare flashcard digitali e provalo.
- **Visualizza concetti difficili** trasformandoli in immagini o storie.
- mentre leggi idee e argomenti diversi, estrai parole o frasi specifiche e collegale a un'immagine nella tua mente, un ricordo o una storia. Questo ti aiuterà anche a ricordare le informazioni quando sarai in grado di associarle alla storia o all'immagine in un secondo momento.



## Frayer Diagram







## DEFINITIONS

## CHARACTERISTICS

**Types of Adjectives:**

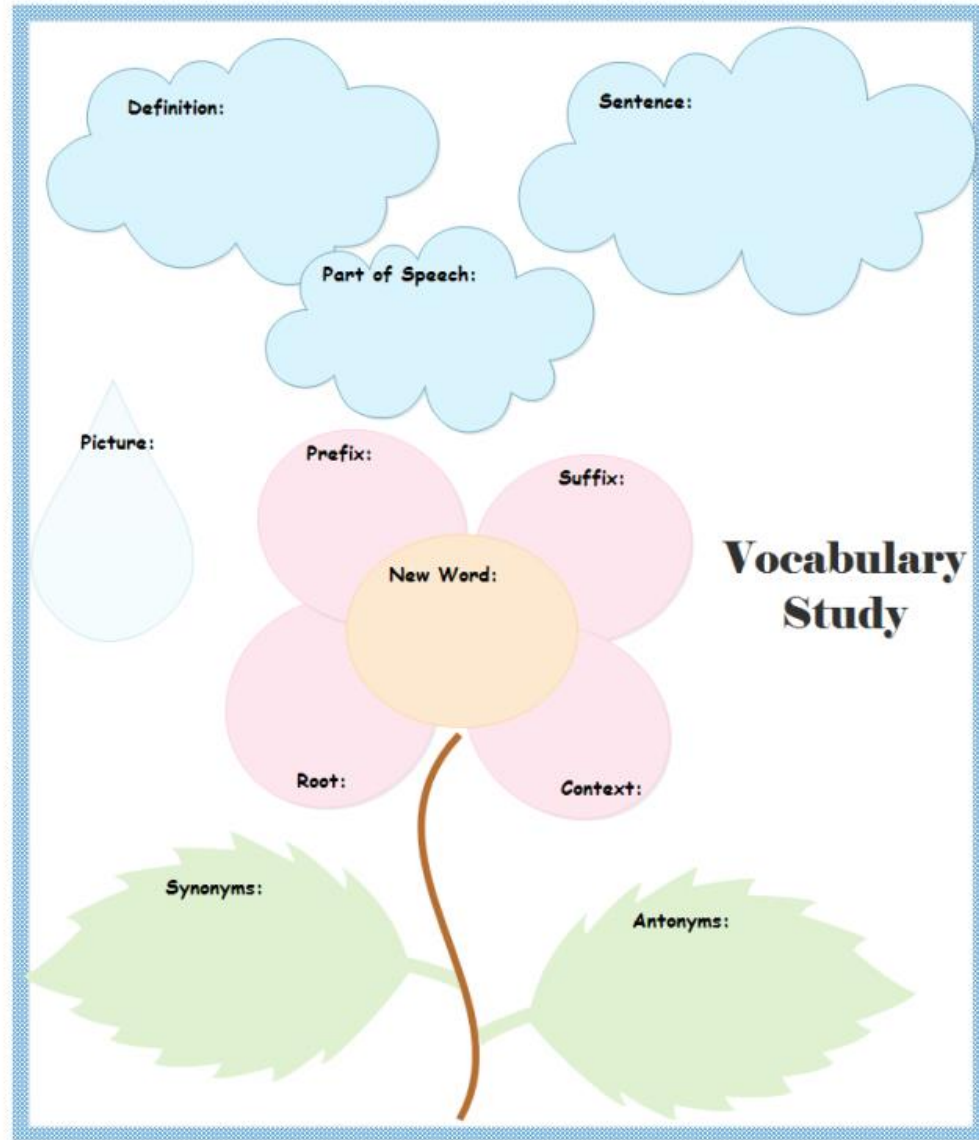
- color
- qualities
- size
- shape
- personality traits
- time

Adjectives make writing more interesting. Adjectives help create a picture for the reader.

## ADJECTIVES

### EXAMPLES

### NON-EXAMPLES



## 5. Mantieniti in salute.

- Non puoi essere «sul pezzo» se non ti prendi cura di te stesso.
- 
- Essere stanchi, affamati o agitati può influire negativamente sulla concentrazione e sulla capacità di ricordare le informazioni

