

Study Tips - Suggerimenti per lo studio

1 - Manage your time (Gestisci il tuo tempo)

Crea un **programma settimanale** e dedica ogni giorno una parte del tuo tempo allo studio.

2 - Manage your place (Crea il tuo spazio per lo studio)

È buona norma studiare in un luogo piuttosto tranquillo e silenzioso. Se ti aiuta ascoltare la musica, limitala ad un sottofondo. Non è una buona idea avere la tv accesa mentre studi -se proprio non resisti alla tentazione, spostati in biblioteca!-

Cerca di studiare in una posizione comoda, non così comoda però da addormentarti—il letto non è il posto migliore per studiare quando si è stanchi (a proposito dormi almeno 8 ore ogni notte e sfrutterai al meglio il tempo dedicato allo studio).

Studiare di notte, solitamente, è una perdita di tempo.

Evita di procrastinare. Se procrastini tutti i tuoi sforzi saranno vani e finirai per dare la colpa al tuo metodo. Il tuo atteggiamento è fondamentale per ottenere risultati dal tuo studio.

Cerca di non distrarti: resisti alla tentazione di connetterti a msn o a facebook. In questo modo puoi gestire il tempo in modo più efficiente e finire il lavoro velocemente, avendo anche più tempo per dormire.

3 - Study in chunks (Studia ad intervalli di 30-40 minuti)

Studia per prima la materia più difficile. Affrontala quando sei più concentrato.

Il cervello ha bisogno di tempo per archiviare le nuove informazioni nella memoria a lungo termine, non è possibile studiare ininterrottamente. Fai delle pause di 5-10 minuti ogni 30-40 minuti di studio (non di più!) e fai dell'attività fisica in modo da riattivare la circolazione.

Academy srl

Sede legale:
Via Fagnani 13 (Ang. P.za Roma)
60019 Senigallia (Ancona)
Tel. 0039 071 7922927
Fax 0039 071 7922927
www.academyschool.com
info@academyschool.com
Partita IVA: 02318420425
Registro Imprese: AN 177925



Ente Accreditato dalla Regione Marche
Decreto n.7/FSE_06 del 18.01.2010

Esenzione IVA ai sensi dell'art.10, n.20 DPR 633/72
Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

4 - Copy your notes (Riscrivi i tuoi appunti a casa)

Considera gli appunti presi in classe una sorta di “bozza”. Riscrivili il prima possibile dopo la lezione, mentre i concetti sono ancora chiari nella tua mente. Il processo di riscrittura è un approccio più attivo allo studio - la sola lettura degli appunti non impegna la tua mente nello stesso modo. Puoi tenere **due quaderni degli appunti**—uno per la bozza e uno per i tuoi appunti riscritti.

Alcuni scrivono i propri appunti al computer, altri trovano che scrivere a mano aumenti la loro abilità nel tenere a mente le informazioni. Scegli tu il metodo che più ti si addice.

Cerca di parafrasare il più possibile, ti aiuterà a rielaborare con altre parole i periodi trascritti facilitandone la comprensione.

5 - Get the facts (Impara i concetti più importanti)

Quando inizi a studiare un nuovo capitolo, dedica alcuni minuti a leggere l'introduzione, il titolo, la prima frase di ogni paragrafo ed il riassunto per avere un'idea del contenuto (queste parti possono fornirti da sole anche più informazioni di quelle richieste in un test!). Prima di leggere il capitolo per intero avrai così già estrapolato le parti più significative che risulteranno anche più facili da imparare.

Usa un evidenziatore giallo o sottolinea i punti più importanti nel corpo del testo in modo che sia possibile individuarli più facilmente quando riesamini il materiale o porti gli appunti in bella copia. Per riassumere con parole tue, o commentare dei punti importanti, ti può essere d'aiuto anche scrivere delle annotazioni a matita a margine del testo (queste abitudini possono far perdere valore al libro quando lo rivenderai ma la tua cultura vale di più).

Il **riassunto** servirà a rivedere rapidamente i nuovi concetti che hai appreso, mentre sono ancora vivi nella memoria, ed aiutarti a memorizzarli. Questo è anche il modo migliore per richiamare le idee più importanti poco prima di un test quando il tempo è limitato.

Se hai bisogno di ricordare una gran quantità di materiale per un periodo lungo - per un esame finale, per un esame orale all'università o per l'ingresso ad una professione, il riassunto è anche un buon metodo per **ripassare periodicamente**, in modo da mantenere fresche in mente le nozioni già apprese.

Se hai abbastanza privacy, **ripeti ad alta voce i tuoi riassunti**. Questa abitudine è molto importante perché coinvolgere più sensi nell'attività di apprendimento (ricorda che “la ripetizione è la madre di tutte le abilità”).

Se hai problemi a sintetizzare ciò che stai studiando in modo che rimanga impresso nella tua memoria, prova ad **insegnarlo a qualcun altro**. Fai finta di dover insegnare a qualcuno che non sa nulla sull'argomento.

Academy srl

Sede legale:
Via Fagnani 13 (Ang. P.za Roma)
60019 Senigallia (Ancona)
Tel. 0039 071 7922927
Fax 0039 071 7922927
www.academyschool.com
info@academyschool.com
Partita IVA: 02318420425
Registro Imprese: AN 177925



Ente Accreditato dalla Regione Marche
Decreto n.7/FSE_06 del 18.01.2010

Esenzione IVA ai sensi dell'art.10, n.20 DPR 633/72
Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

6 - Use Associations (Fai delle associazioni)

Il metodo più efficace per ricordare le informazioni è quello di “collegarle” ad altre già presenti nella tua mente. Alcune tecniche sono:

MEMORY AIDS (mnemonica o aiuti per la memoria) - riorganizza le informazioni in una sequenza che ritieni significativa.

MIND MAPS - organizza le informazioni in una mappa mentale. Il risultato finale dovrebbe essere una struttura a ragnatela che collega parole e idee in qualche modo connesse nel tuo pensiero.

STUDY SHEETS - prova a condensare le informazioni di cui hai bisogno in un foglio, o due se strettamente necessario. Portali con te e rileggili ogni volta che hai tempo nei giorni prima del test. Se realizzi il tuo “foglio di studio” sul computer, potrai avere un controllo maggiore della visualizzazione modificando le dimensioni dei caratteri, gli spazi ai margini, ecc.

Prova a scrivere al computer. Il programma Word può trasformare i tuoi appunti in diversi riassunti. Stampali ed evidenziane le parti più importanti. Riassumile e stampale; ripeti nuovamente questa operazione. Picchiettare le dita sulla tastiera ti consentirà di scaricare lo stress permettendoti di protrarre lo studio.

Puoi anche far diventare i tuoi stessi appunti delle schede di memoria, utilizzando il **sistema di appunti di Cornell**. Questo metodo consiste nel raggruppare le tue note intorno ad alcune parole chiave. Potrai così metterti alla prova coprendo una parte degli appunti e cercando di ricordare ciò che avevi scritto basandoti solamente sulla parola chiave.

7 - Study with a friend (Studia con un amico)

Studiare con un compagno che affronta il lavoro seriamente come lo fai tu, può essere una buona motivazione a lavorare di più. Organizzate le sessioni di studio in più parti, rivedete gli appunti, sottolineate il capitolo e discutete dei concetti. (Cercate di essere l'uno l'insegnante dell'altro in modo da essere sicuri che abbiate capito entrambi).

Academy srl

Sede legale:
Via Fagnani 13 (Ang. P.za Roma)
60019 Senigallia (Ancona)
Tel. 0039 071 7922927
Fax 0039 071 7922927
www.academyschool.com
info@academyschool.com
Partita IVA: 02318420425
Registro Imprese: AN 177925



Ente Accreditato dalla Regione Marche
Decreto n.7/FSE_06 del 18.01.2010

Esenzione IVA ai sensi dell'art.10, n.20 DPR 633/72
Ufficio Scolastico Regionale per le Marche