

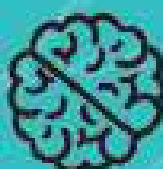
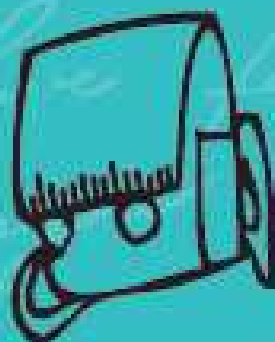
CAROL
VORDERMAN



COMPITI a CASA

COME AIUTARE TUO FIGLIO *nello*

STUDIO



 **eduka**

Sommario

PREFAZIONE di Carol Vorderman **6**

1 **COME IMPARIAMO**

Perché è necessario un metodo di studio?	12
Aiutare uno studente... a studiare	14
Come funziona il cervello	16
Studiare in modo efficace	18
Stili di apprendimento	20

2 **TROVARE E FISSARE DEGLI OBIETTIVI**

Trovare la giusta motivazione	24
L'apprendimento attivo	26
Assumersi le proprie responsabilità	28
Studiare in autonomia	30
Gestire la pressione	32
Mantenersi in forma	34
Dove studiare	36
Organizzarsi	38
La concentrazione	40
Non sprecate tempo!	42
Gestire il perfezionismo	44
La giusta mentalità	46
Creare le tabelle di marcia	48
Rispettare le tabelle di marcia	50
Pianificare la crescita personale	52

3 **OTTENERE LE INFORMAZIONI E UTILIZZARLE**

Reperire le informazioni	56
Migliorare le abilità di lettura	58

Saper valutare le informazioni	60
Immergersi nell'apprendimento	62
Esplorare nuovi stili di apprendimento	64
Collaborare con gli altri	66
Capacità di ascolto attivo	68
Il lavoro in team	70
Il lavoro di progetto	72
Prendere appunti	74
Allenare la memoria	76
Migliorare il modo di pensare	78
Cos'è il pensiero critico?	80
Sviluppare il pensiero critico	82
Il pensiero riflessivo	84
Il pensiero creativo	86
Saper scrivere: come migliorare	88
Analizzare una domanda	90
Rispondere a una domanda	92
Imparare ad argomentare	94
Saper controllare il proprio lavoro	96
Migliorare le capacità di presentazione	98
Dalla teoria alla pratica	100
L'uso del computer	102

4 **STUDIARE ONLINE**

Gli strumenti del mestiere	106
Vari tipi di risorse	108
Reperire il materiale	110
L'uso dei segnalibri	112
Prendere appunti online	114
Plagio	116
I social media	118
IVLE (Ambienti virtuali per l'apprendimento)	120
Sicurezza online	122
La rivoluzione nei corsi online	124

5 TECNICHE DI RIPASSO

Si parte!	128
I problemi più comuni quando si ripassa	132
Piani di ripasso	136
L'uso dell'apprendimento attivo per ripassare	142
Le schede di ripasso	144
Leggere	148
Prendere appunti: i vari stili	150
Le mappe mentali	152
La memoria e il cervello	154
Diagrammi di flusso e mnemonica	156
Aiutare ancora di più la memoria	158
Memoria e tecnologia	160
Sapere cosa aspettarsi	162
Gruppi di ripasso	164
Autovalutazioni e feedback	166

6 TECNICHE DI VERIFICA

Cos'è un esame?	170
Esami scritti	172
Scelta multipla	176
Esami orali	178
Altri tipi di esame	180
Il giorno dell'esame: consigli e spunti	184
La pubblicazione dei risultati	188

7 GESTIRE L'ANSIA

Cos'è lo stress da esame?	192
Gestire l'ansia da esame	196
Studiare... in modo sano	200

Prendersi una pausa	204
Rilassamento, visualizzazione e pensiero positivo	206
Capire quando chiedere aiuto	210

8 RISORSE

Riepilogo dei capitoli	213
Capitolo 1: risorse	220
Che studenti siete?	
Capitolo 2: risorse	222
La gestione del tempo	
Il modello SMART	
Fissare degli obiettivi	
Capitolo 3: risorse	226
Programmare	
Le liste	
Tecniche di apprendimento attivo	
Capacità di presentazione	
Capitolo 4: risorse	232
Siti web e app utili per lo studio online	
Capitolo 5: risorse	234
La lista delle priorità	
Piani di ripasso settimanali	
Piani di ripasso mensili	
Schede riassuntive e di ripasso	
Capitolo 6: risorse	242
Liste per gli esami	
Capitolo 7: risorse	244
Stress: lista e quiz	
Gestire lo stress	
Glossario	248
Indice	252
Ringraziamenti	256

Prendere appunti

GLI APPUNTI SONO UN MODO PER FISSARE I FATTI CHIAVE E POSSONO ESSERE UNA PREZIOSISSIMA FONTE DI INFORMAZIONE.

Ogni studente mette a punto il proprio metodo per prendere appunti. Molti trovano che sia d'aiuto sottolineare, evidenziare, disegnare simboli, usare i colori o inserire elenchi puntati nei loro appunti. Utilizzare sempre il medesimo stile significa riuscire a definire un sistema di lavoro coerente e funzionante, che diventerà sempre più automatico ed efficace.

VEDI ANCHE	
◀ 26-27	L'apprendimento attivo
◀ 58-59	Migliorare le abilità di lettura
◀ 68-69	Capacità di ascolto attivo
Prendere appunti online	114-115 ▶
Plagio	116-117 ▶
Le schede di ripasso	144-147 ▶
Leggere	148-149 ▶
Prendere appunti: i vari stili	150-151 ▶
Le mappe mentali	152-153 ▶

Prendere appunti in modo efficace

Quando sono concisi, gli appunti sono più efficaci. Concentrate le informazioni in brevi blocchi piuttosto che ricopiare parti ampie dai libri. Pensate alle informazioni che avete e organizzatele in modo logico. Lasciate spazi bianchi affinché dettagli e concetti possano essere aggiunti e sviluppati. Evidenziate o sottolineate i punti chiave con colori diversi: può essere un modo valido per ricordare le informazioni.

Elenchi puntati

Alcuni studenti preferiscono evitare di sottolineare, evidenziare e prendere appunti a bordo pagina sui testi di riferimento. Se il testo non è fotocopiato, ma si trova in un libro, magari anche nuovo, potreste volerlo lasciare pulito. Lo stesso vale per i libri presi in prestito in biblioteca, sui quali è vietato sottolineare. In entrambi i casi, si può prendere appunti su un foglio a parte, utilizzando elenchi puntati per essere sintetici. Organizzate gli appunti in raccoglitori, così da poterli trovare con facilità.

Quali sono le vostre scuse? Forse non amate sudare, non avete tempo, o forse siete semplicemente pigri. Qualunque sia il motivo, non siete i soli: sempre meno giovani fanno movimento a sufficienza. Tuttavia, muoversi apporta diversi benefici dal punto di vista della salute e della vita sociale, perciò è il momento di smettere di lamentarsi e di iniziare a fare esercizio.

Allenarsi regolarmente migliorerà non solo la vostra salute a lungo termine, ma vi aiuterà anche a sentirvi più felici e meno stressati.

Esercizio regolare = benefici fisici e sociali

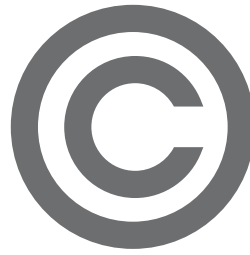
- Sempre meno giovani fanno movimento
- Benefici dell'allenamento = salute + vita sociale
- Salute**
 - salute a lungo termine
 - più in forma
 - più felici
 - meno stressati
 - più energia
- Vita sociale**
 - incontrare regolarmente gli amici
 - nuovi amici nel gruppo

Sottolineate le informazioni chiave nel testo.

Gli elenchi puntati semplificano la lettura del testo.

Plagio

Si parla di plagio quando un individuo ruba idee di terzi e le presenta come proprie. Intenzionale o meno, l'atto del copiare è considerato un reato. Oggigiorno, copiare e incollare testi in formato elettronico è molto semplice, ma non bisognerebbe mai essere tentati a farlo. Anche se si riscrivono i concetti con parole proprie, bisognerebbe sempre indicare la fonte di provenienza del materiale.



◀ Il simbolo del copyright

Tutti i testi di riferimento, che presentino questo simbolo o meno, solitamente sono coperti da copyright.

Oltre ai benefici per la salute, praticare attività fisica può migliorare la vita sociale.

Si tratta di un'opportunità per vedere gli amici regolarmente e incontrare nuove persone entrando a fare parte di un gruppo.

Dunque, non ci sono scuse.

Un allenamento regolare ridurrà le possibilità di sviluppare patologie cardiache o di altro tipo. Nel breve termine, vi sentirete più in forma, più felici e più energici. Infine, fare movimento è il modo ideale per conoscere nuove persone e divertirsi.

vita
sociale

salute a
lungo
termine
migliora

in forma/
felice/
energia

Migliora la salute a lungo termine (meno malattie cardiache, ecc.) + livelli più alti di forma/felicità/energia. Migliora anche la vita sociale (amici/nuovi incontri)

Gli appunti devono essere più **concisi** possibile. Potete utilizzarli come **strumento di ripasso** per testare le vostre **conoscenze**.

Margini e note a piè di pagina

Un modo estremamente efficace di organizzare gli appunti è utilizzare una combinazione di stili, come ad esempio le note a margine in un testo evidenziato. Questa strategia è ideale quando si usano fogli fotocopiati, poiché si sfruttano gli spazi bianchi sulla pagina. Gli studenti si appuntano parole e concetti chiave nei margini, come se fossero dei suggerimenti. Le note a piè di pagina possono essere aggiunte in fondo per fare un riassunto con le proprie parole.

CONSIGLI UTILI

Buone abitudini

Quando vi appuntate qualcosa, **scrivete ogni dettaglio** (autore/titolo/editore/data) della fonte, inclusi capitoli e pagine, in modo che possiate avere un punto di riferimento in un secondo momento. Tali dettagli possono tornare utili quando sono citati, parafrasati o menzionati nel testo.

Prendete l'abitudine di codificare i vostri appunti con colori diversi. La scelta dei colori funziona meglio se, in qualche modo, essi si collegano al tema, come ad esempio il blu per il mare.

△ Prendere appunti sul testo

Gli studenti dovrebbero evidenziare le informazioni chiave, aggiungere brevi commenti a margine e a piè di pagina, così da poterli utilizzare quando necessario.

Allenare la memoria

IL CERVELLO È UN CONCENTRATO DI CREATIVITÀ. SFRUTTATENE OGNI POTENZIALITÀ ALLENANDOLO A LAVORARE IN MANIERA EFFICACE.

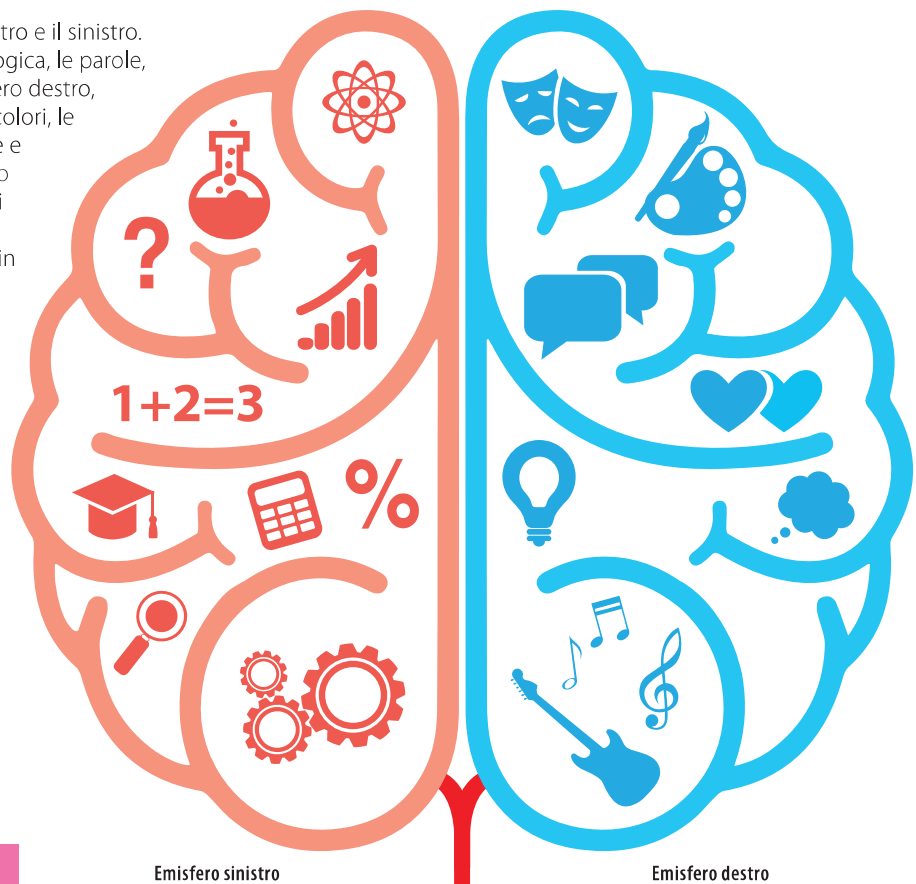
La memoria è un processo attivo e per incrementarlo vi sono molti modi. Sperimentatene diversi per vedere quale funziona meglio e in quale contesto. Adottate un approccio flessibile e creativo rispetto alle tecniche di apprendimento.

La capacità intellettuale

Il cervello è diviso in due emisferi, il destro e il sinistro. L'emisfero sinistro ha a che fare con la logica, le parole, i numeri, le sequenze e l'analisi. L'emisfero destro, invece, governa le melodie e il ritmo, i colori, le immagini, le emozioni, l'immaginazione e permette di vedere le cose in un quadro generale. Il cervello utilizza entrambi gli emisferi praticamente in ogni attività, perciò è importante stimolarli e tenerli in allenamento in contemporanea. Se, ad esempio, uno studente fa fatica a memorizzare qualcosa tramite la logica, potrebbe essergli utile testare un altro stile di apprendimento, come ad esempio l'uso delle mappe mentali.

▷ Destro vs sinistro

"S" sta per "sequenze" e per "sinistro": l'emisfero sinistro si occupa delle sequenze, della logica e dell'analisi. Associando la lettera "S" alla parola "sequenze" vi sarà più facile ricordare la differenza tra i due emisferi.



Emisfero sinistro

Emisfero destro

CONSIGLI UTILI

Ricordate di bere

Bevete molto mentre studiate. Al cervello serve il giusto equilibrio tra quantità d'acqua, energia e ossigeno. Se si disidrata, l'equilibrio si distrugge e le cellule cerebrali perdono la loro efficacia. Sebbene uno studente possa non avvertire il senso di sete, è fondamentale che i livelli dei fluidi siano sempre riforniti per mantenere la mente attiva.

Pause regolari consentono di trattenerne con più facilità **blocchi di informazioni gestibili.**

VEDI ANCHE

◀ 16-17 Come funziona il cervello

I problemi più comuni quando si ripassa 132-135 ▶

Le mappe mentali 152-153 ▶

La memoria e il cervello 154-155 ▶

Diagrammi di flusso e mnemonica 156-157 ▶

Aiutare ancora di più la memoria 158-159 ▶

Memoria e tecnologia 160-161 ▶

Ripetere

Le nuove informazioni sono immagazzinate dalla memoria a breve termine. Se gli studenti desiderano memorizzare un'informazione specifica, devono fare in modo che questa sia trasferita nella memoria a lungo termine. Si tratta di un procedimento che richiede pratica e ripetizione. Più uno studente torna sulla stessa informazione, più questa viene "fissata" e meglio collegata a un altro concetto.

▽ Fissare e collegare

Per trattenere un'informazione fondamentale nel modo più efficiente possibile, lo studente dovrebbe seguire questi 5 passaggi.

1. Ripetere l'informazione poco dopo averla studiata.

2. Ripeterla dopo 1 giorno.

4. Ripeterla dopo 1 mese.

3. Ripeterla dopo 1 settimana.

5. Ripeterla dopo 3-6 mesi.

Trucchi per la memoria

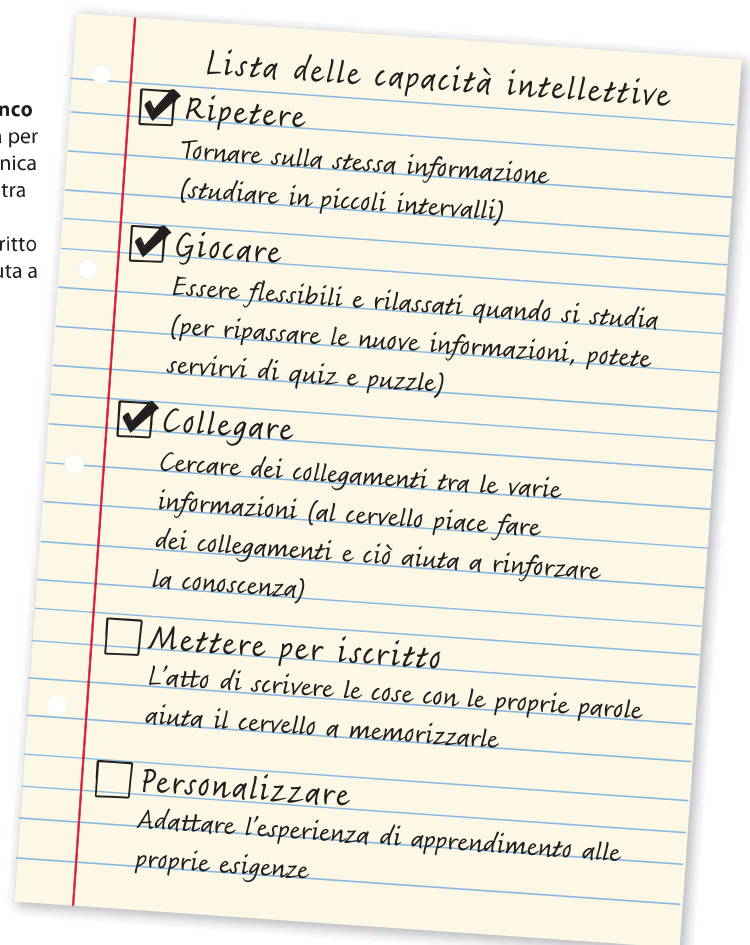
Gli studenti dovrebbero pensare a quei particolari metodi o tecniche che li aiutano a migliorare la memoria. Alcuni possono persino avere sviluppato trucchi personalizzati. Un metodo molto diffuso, chiamato mnemonica, consiste nel prendere le iniziali di una sequenza difficile e creare, da queste, una parola o una frase facile da ricordare (vedere pag. 156).

▷ **Nero su bianco**
Creare una lista per punti è una tecnica molto comune tra gli studenti. Mettere per iscritto un concetto aiuta a memorizzarlo.

PILLOLE DI VITA

Suoni orecchiabili

Attraverso suoni orecchiabili e immagini d'impatto, i pubblicitari riescono a toccare le emozioni degli spettatori. Per il cervello è facile ricordare tali spot: se sentita più volte, la musica può scatenare immediatamente il ricordo di quella pubblicità. Allo stesso modo, gli appunti, se collegati a immagini e suoni, possono essere ricordati più facilmente.



Migliorare il modo di pensare

PER FARE PROGRESSI, LO STUDENTE DEVE ALLENARE IL CERVELLO A SVILUPPARE ALCUNE ABILITÀ DI PENSIERO FONDAMENTALI.

Ci sono molti modi per affrontare una problematica o gestire una situazione. Prendere coscienza di quali siano tali modi aiuterà chi studia a pensare con lucidità.

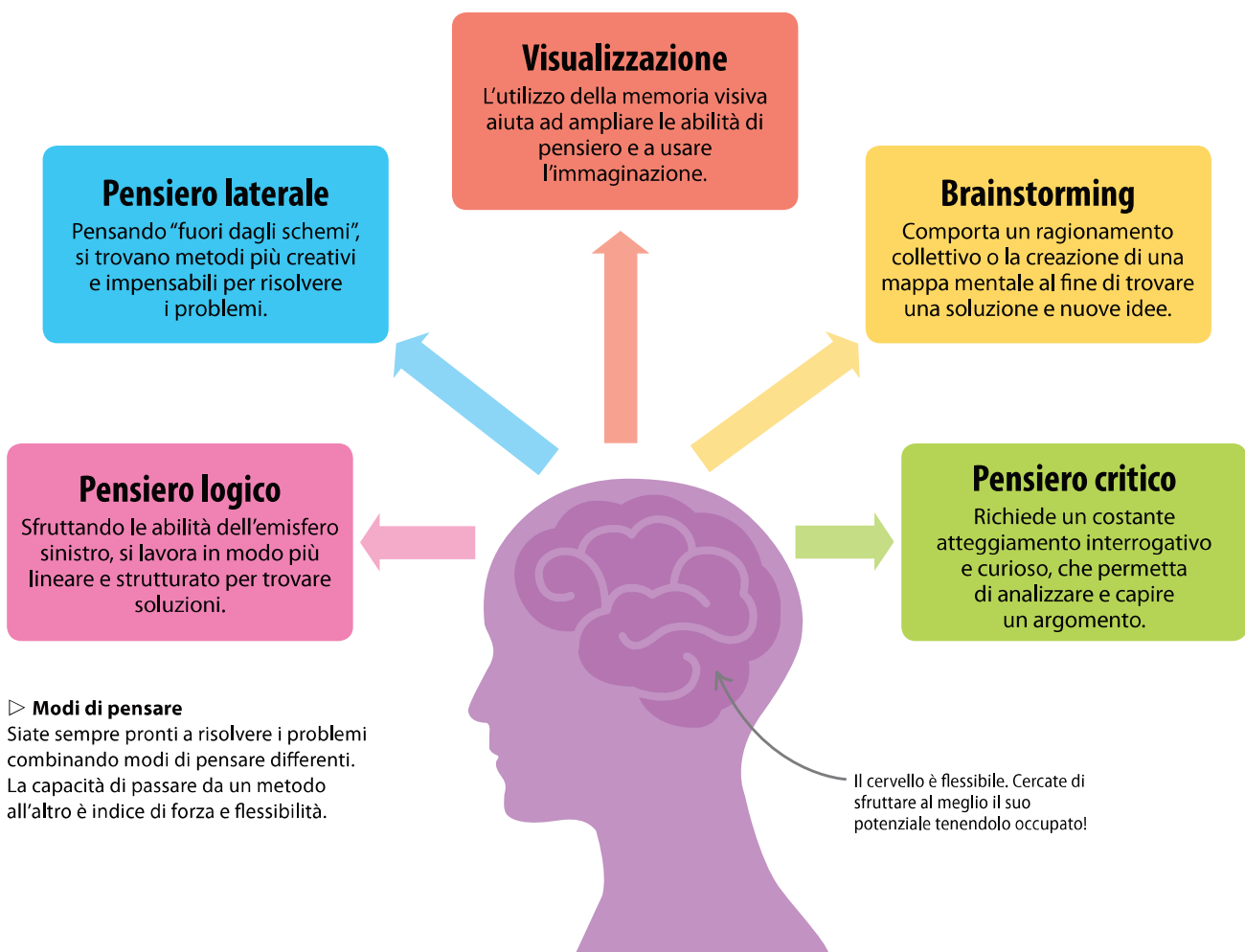
Aprire la mente

Alcuni individui, in particolare quelli che hanno una maggiore attività dell'emisfero sinistro, sono particolarmente portati a pensare in maniera logica, ad esempio seguendo un ordine o una sequenza. A questi soggetti potrebbe risultare facile risolvere problemi di matematica. Altri, invece, sono pensatori laterali. Il pensiero laterale implica un percorso meno diretto per risolvere i problemi. Pensare "fuori dagli schemi" (spesso mostrando una predominanza dell'emisfero destro) può essere utile a produrre idee innovative o nuovi modi di approcciarsi ai problemi.

VEDI ANCHE

Cos'è il pensiero critico?	80-81	➤
Sviluppare il pensiero critico	82-83	➤
Il pensiero creativo	86-87	➤
Vari tipi di risorse	108-109	➤
Reperire il materiale	110-111	➤
Le mappe mentali	152-153	➤
La memoria e il cervello	154-155	➤
Aiutare ancora di più la memoria	158-159	➤

Per ogni **specifico compito**, **scegliete** un metodo di apprendimento **appropriato**.

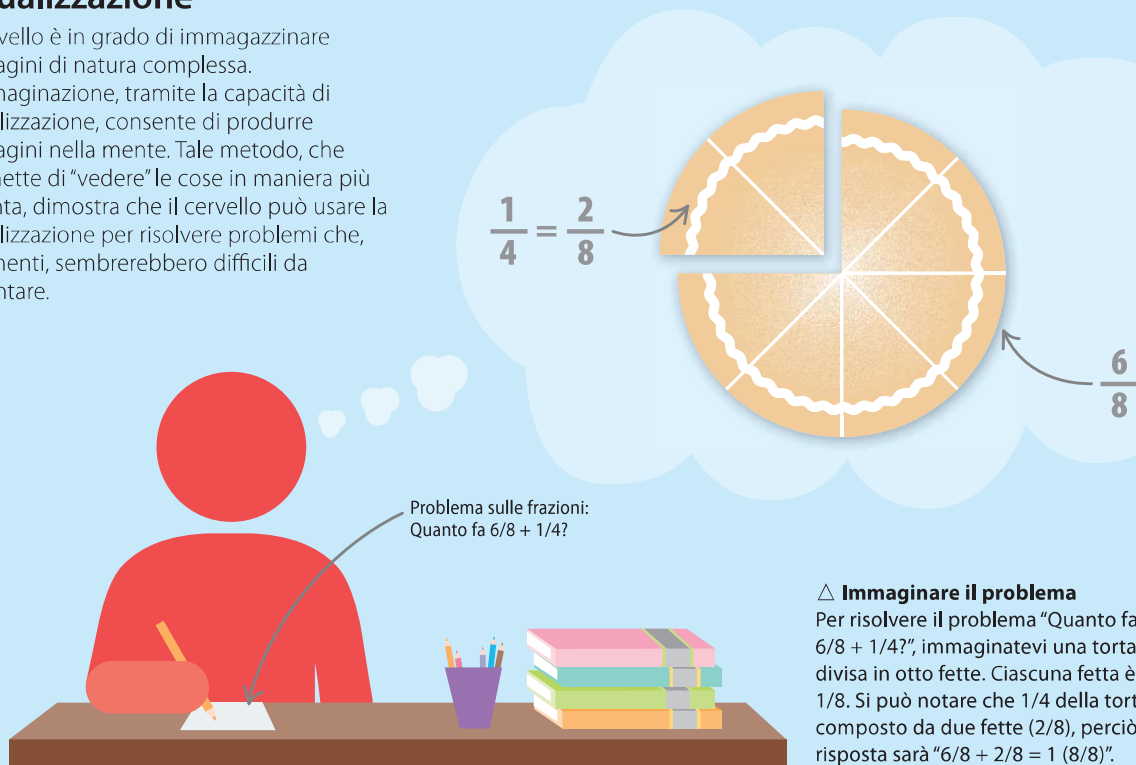


► Modi di pensare

Siate sempre pronti a risolvere i problemi combinando modi di pensare differenti. La capacità di passare da un metodo all'altro è indice di forza e flessibilità.

Visualizzazione

Il cervello è in grado di immagazzinare immagini di natura complessa. L'immaginazione, tramite la capacità di visualizzazione, consente di produrre immagini nella mente. Tale metodo, che permette di "vedere" le cose in maniera più distinta, dimostra che il cervello può usare la visualizzazione per risolvere problemi che, altrimenti, sembrerebbero difficili da affrontare.



△ Immaginare il problema

Per risolvere il problema "Quanto fa $6/8 + 1/4$?", immaginatevi una torta divisa in otto fette. Ciascuna fetta è $1/8$. Si può notare che $1/4$ della torta è composto da due fette ($2/8$), perciò la risposta sarà " $6/8 + 2/8 = 1 (8/8)$ ".

Questione di approccio

Non prendete mai fatti e concetti per veri. Imparate a interrogarvi quando studiate. Ascoltate gli insegnanti, leggete libri, fate ricerche e aumentate la vostra conoscenza. Più cose conoscerete, più domande vi porrete. Gli studenti, discutendo delle proprie idee con gli amici, potrebbero scoprire cosa davvero pensano loro stessi. Più sofisticato sarà il loro atteggiamento quando si interrogheranno, maggiore sarà la volontà di porre "domande giuste" per ottenere le migliori risposte.

CONSIGLI UTILI

Un fulmine a ciel sereno...

Vi è mai successo di trovare la soluzione a un problema mentre non la stavate cercando? Quando studiate, concedetevi spazio e tempo: talvolta, le idee arrivano. Sir Alexander Fleming (1881-1955), che fece la scoperta più importante in campo medico del ventesimo secolo (la penicillina), disse: "A volte, si trova ciò che non si stava cercando".

Annotatevi qualche appunto sotto forma di domanda.

Perché è importante?
È vero in entrambi i casi?

△ Mettere tutto in discussione

Anziché pensare "Quali domande dovrò fare?", ponetevi domande su tutto. Utilizzate domande diverse, iniziando con chi, cosa, quando, dove, perché e come.



COMPITI a CASA

COME AIUTARE TUO FIGLIO *nello*

STUDIO

Ti piacerebbe aiutare tuo figlio a sentirsi più sicuro nello studio, ma non sai da dove iniziare?

Con spiegazioni chiare e dettagliate e istruzioni passo a passo, questo manuale è uno strumento prezioso per tutti i genitori che vogliono affiancare i propri figli nello studio. Lavorando sull'organizzazione, la motivazione, le tecniche di memorizzazione e di ripasso e la gestione dell'ansia, questa guida offre una metodologia innovativa che permette di affrontare al meglio lo studio quotidiano, riducendo lo stress e migliorando i risultati di compiti in classe e interrogazioni.

€ 24,00 (i.i.)

ISBN 978-8808674483



9 788898 374483

 **eduka**[®]