



Marina Brusamolino

Mini-guida per imparare a

STUDIARE BENE



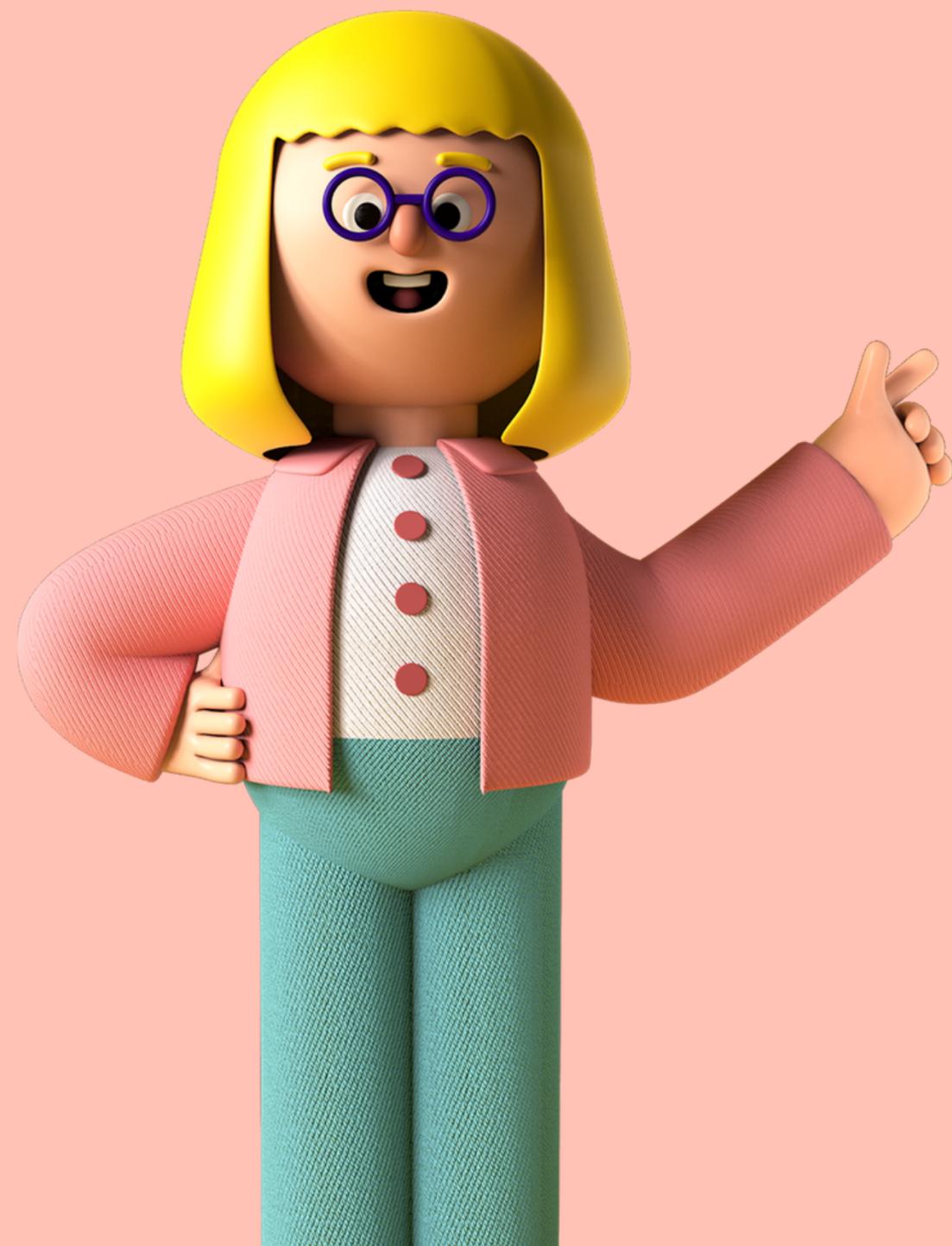


Scegli dove studiare.

Trova un posto a casa in cui puoi sederti comodamente e concentrarti.

Scegli un posto diverso da quello in cui di solito ti rilassi. Il luogo ideale è lontano dalla TV o altre distrazioni.





Prendi appunti.

Stai seguendo una videolezione o leggendo la pagina di un libro di testo e inizi a deconcentrarti? Prendere appunti tiene la mente impegnata.

Puoi ad esempio scrivere una parola o una breve frase per ogni paragrafo, per ricordarti di cosa parla.





Organizza la tua giornata.

Fai un elenco degli argomenti da studiare e dei compiti da fare.

Inizia sempre dalle attività più difficili, in modo da affrontarle quando hai più energia.



Riduci le distrazioni.

- 01** Usa la tua immaginazione e fai finta di essere a scuola.
- 02** Se ne hai uno, spegni il telefono e chiudilo in un cassetto oppure chiedi ai tuoi genitori di tenerlo.
- 03** Fai in modo che sulla scrivania o sul tavolo dove studi ci siano solo gli oggetti necessari.



Fai delle pause.

Se inizi ad avere difficoltà a concentrarti, prenditi 5 minuti di pausa e poi rimettiti al lavoro. Fai in modo che le pause non siano troppo lunghe o avrai difficoltà a riprendere a studiare. Puoi impostare un timer che ti avvisi quando i 5 minuti saranno passati.



Se hai difficoltà, chiedi aiuto.

Se hai difficoltà con una materia o con un compito, chiedi aiuto ai tuoi genitori, al tuo insegnante o ai tuoi compagni.

C'è sempre qualcuno disposto ad aiutarti se chiedi.





Scrivi.

Usa un diario per tenere traccia dei tuoi progressi o per annotare le domande da fare all'insegnante riguardo alle lezioni.



☰ Marina Brusamolino

Studiare può essere difficile,
ma può farti scoprire tante
cose nuove.

Imparare un buon METODO DI STUDIO
ti permette di avere delle capacità
che userai per tutta la tua vita, come
la gestione del tempo e delle energie,
l'autonomia e il pensiero creativo.

