



**Istituto d'Istruzione Superiore "Federico Flora"**  
**Istituto Tecnico per il Turismo**  
**Istituto Professionale per i Servizi**  
**Commerciali – Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera – Socio**  
**Sanitari**



33170 Pordenone - Via Ferraris n. 2

Tel. 0434.231601 -

Fax: 0434.231607

Sito Web:

[www.professionaleflorapn.it](http://www.professionaleflorapn.it)

e-mail:

[pnis00800v@istruzione.it](mailto:pnis00800v@istruzione.it)

Casella Posta Certificata:

[pnis00800v@pec.istruzione.it](mailto:pnis00800v@pec.istruzione.it)

C.f.: 80009070931

**CIRCOLARE N.15**

Pordenone, 14/09/17

**AI COORDINATORI**

**Classi Prime e Seconde**  
**Tutti gli indirizzi**

Loro sedi

**Oggetto: breve guida al metodo di studio efficace – classi prime e seconde**

Viene consegnata ai docenti coordinatori delle classi prime e seconde una breve guida al “metodo di studio efficace” cortesemente predisposta dalla prof.ssa Di Paola.

I docenti coordinatori avranno cura di leggerla agli allievi per richiamare l'attenzione alla valenza di un metodo di studio efficace per il raggiungimento degli obiettivi programmati.

La guida vuole essere solo l'occasione per un ulteriore momento di riflessione, che si aggiunge ai numerosi suggerimenti sull'argomento che, quotidianamente, gli allievi ricevono dai propri insegnanti.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

**Prof.ssa PAOLA STUFFERI**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art.3, c2 del DL n.39/1993

## COME STUDIARE IN MODO EFFICACE?

Ecco qualche suggerimento...

Ti sei mai chiesto cosa significa studiare? Per molti questo verbo è da sempre associato a una grande fatica, a un dovere che la scuola impone a cui non ci si può sottrarre se si vuole raggiungere l'ambito traguardo del diploma.

In realtà il termine studiare significa "applicare metodicamente la mente al fine di apprendere o elaborare un argomento, una disciplina, una tecnica o un'arte, con il sussidio di libri o di altri strumenti, con o senza la guida di un insegnante" (cit. Dizionario Garzanti).

Questa definizione evidenzia fundamentalmente due aspetti : il " come" e il "perchè".

Occorrerà fare i conti con entrambi se si vorrà rendere il tempo dedicato allo studio efficace e fruttuoso.

Come in un problema di matematica cominceremo dal fine ultimo da raggiungere per capire il come perseguirlo: **perché studiare?**

### 1. LA MOTIVAZIONE

**La motivazione è la forza trainante di tutte le nostre azioni quotidiane.** Pensiamo ai faticosi ma piacevoli allenamenti per chi pratica uno sport, o alle grandi battaglie per poter conquistare le prime uscite serali con gli amici.

Sulla motivazione a compiere un'azione o a portare a termine un compito assegnato incidono fattori esterni (sostegno sociale ed emotivo, ricompense e incentivi estrinseci) e fattori interni (convinzioni, atteggiamenti).

Ci sentiamo già sufficientemente motivati quando gli obiettivi da raggiungere sono chiari, nutriamo la consapevolezza di essere in grado di raggiungerli e che questi miglioreranno la qualità della nostra vita (benessere psico-fisico, miglioramento economico, riconoscimento sociale).

Risulta indispensabile quindi avere chiarezza sulle proprie aspettative e sui propri obiettivi quando si sceglie un indirizzo di studio. Questo è infatti un prerequisito indispensabile per conseguire il successo negli studi.

### 2. IL METODO

Se la motivazione è la fonte di energia, il nostro carburante, il metodo di studio rappresenta il pilota che ci dirigerà sul percorso giusto per raggiungere la destinazione senza intoppi e nei tempi giusti.

Quale allora il metodo di studio efficace? Premesso che ci sono delle variabili in ciascun apprendente (età, background socio-culturale, motivazione, capacità cognitive, predisposizione ad apprendere alcune discipline piuttosto che altre), si può sicuramente stilare **una lista di quello che bisogna evitare (A) e di quello che si deve fare(B)** per ottenere il successo nello studio, senza danneggiare in alcun modo l'apprendente.

<b>A</b>	<b>ATTEGGIAMENTI/COMPORAMENTI DA EVITARE</b>
1	Pensare che quanto si studia non servirà e non è interessante
2	Pensare che l'importante è perdere meno tempo possibile con lo studio
3	Dare poca importanza al proprio benessere psicofisico
4	Non pianificare i propri tempi di studio pensando al tanto tempo a disposizione
5	Ritenerne superflue le strategie di studio e di memoria
6	Studiare in presenza di fonti di distrazione (TV, cellulare, luoghi rumorosi...)
7	Pensare che tutto il materiale di studio abbia la stessa importanza
8	Continuare a studiare anche se la mente ormai è da un'altra parte
9	Fare una sgobbata, piuttosto che distribuire il lavoro nel tempo
10	Ripetere ossessivamente l'argomento di studio, anche dopo aver verificato che esso è stato appreso

<b>B</b>	<b>ATTEGGIAMENTI/COMPORAMENTI CORRETTI</b>
1	Pensare di essere in grado di raggiungere l'obiettivo impegnandosi adeguatamente (autostima/consapevolezza)
2	Pianificare il lavoro relativo al compito da svolgere proponendosi sottobiettivi chiari, semplici e fattibili (un passo alla volta!)
3	Prendersi cura di sé rispettando i ritmi biologici sonno/veglia
4	Imparare a concentrarsi sul compito, eliminando tutte le fonti di distrazione (no multitasking)
5	Imparare ad analizzare un testo per raggiungere la comprensione di esso *
6	Utilizzare schemi riassuntivi e mappe concettuali **
7	Dosare quotidianamente le difficoltà affrontando ogni giorno le materie che ci piacciono di meno . Le prime conquiste ci aiuteranno ad andare avanti nello studio
8	Fare delle piccole pause ogni 45 minuti alzandosi dal luogo di studio
9	Verificare sempre la capacità di esporre oralmente in modo chiaro ed organico quanto si è studiato
10	Ripetere ad alta voce l'argomento, non in maniera mnemonica, con coerenza e correttezza, assicurandosi di conoscere esattamente il significato di ogni termine usato nonché i concetti esposti

## **\* LA COMPRESIONE**

La comprensione di un "testo" (termine con cui si intende qualsiasi enunciato linguistico di senso compiuto sia orale che scritto, quando sottoposto ad analisi linguistica testuale), risulta essere di primaria e trasversale importanza non solo nella comune interazione quotidiana, ma nello studio di ogni disciplina.

L'attività del comprendere è strettamente collegata al bagaglio delle conoscenze pregresse che l'apprendente ha in ogni campo dello scibile umano, non solo quindi relative alla lingua madre. Quante più e varie esperienze conoscitive l'apprendente ha fatto e fa, tanti più saranno i risultati positivi che si otterranno nell'ambito della comprensione e dello studio.

Un apprendente che ha avuto la possibilità di essere sottoposto a più stimoli multiesperenziali, sarà naturalmente avvantaggiato nella comprensione di un testo relativo a conoscenze pregresse. Nello studio l'apprendente dovrà quotidianamente affrontare l'analisi di un testo scritto e, data l'importanza che riveste la sua comprensione, è bene che questa avvenga con metodo.

Qui di seguito alcuni consigli per l'analisi e la comprensione del testo:

1	Leggi tutto il testo una prima volta e sottolinea o cerchi tutte le parole che non conosci
2	Cerca il significato delle parole sconosciute e rileggi il testo
3	Prendi l'abitudine di rielaborare con parole tue le parti del testo che hai compreso
4	Prova ad esporre oralmente il testo studiato riassumendolo nei nuclei importanti
5	Rileggi attentamente il testo se ti rendi conto che la tua esposizione si interrompe e che stai tentando solo di ripetere mnemonicamente alcuni paragrafi
6	Redigi uno schema riassuntivo o una mappa concettuale dei nuclei essenziali appresi, ti aiuteranno a confermare le tue conoscenze, a renderti consapevole di quanto e come hai appreso e ti serviranno per il ripasso
7	Esponi il testo studiato rielaborandolo in maniera personale, vale a dire facendo gli opportuni collegamenti con altri saperi e, laddove possibile, ampliandoli

## **\*\* GLI SCHEMI E LE MAPPE CONCETTUALI**

Gli schemi e le mappe concettuali sono usate per rappresentare graficamente quanto appreso, ma soprattutto **come** si è appreso. Spesso gli studenti non sono in grado di redigere uno schema riassuntivo o una mappa concettuale e si limitano a riprodurre il testo eliminando qui e là delle frasi o parole. Questo è il sintomo di un cattivo metodo di studio che si affida, piuttosto che alla consapevolezza di ciò che si è compreso, alla memoria fine a se stessa, non come strumento all'interno di un processo di comprensione.

Sul web ci sono moltissimi esempi di schemi e mappe concettuali. (

[http://didatticaefficace.altervista.org/wp-content/uploads/2013/12/costruzione-collaborativa-della-conoscenza\\_organizzatori-grafici.pdf](http://didatticaefficace.altervista.org/wp-content/uploads/2013/12/costruzione-collaborativa-della-conoscenza_organizzatori-grafici.pdf) )

Si sottolinea che con il termine mappa concettuale si racchiude tutta la gamma di mappe che vengono usate nell'ambito della rappresentazione della conoscenza e dei saperi (**mappe cognitive, mentali, strutturali**).

## **IN SINTESI**

Studiare in modo efficace dipende da diversi fattori : **motivazione, metodo di studio, capacità cognitive, disponibilità ad apprendere.**

Risultano fondamentali nel raggiungimento degli obiettivi prefissati la pianificazione del lavoro in obiettivi chiari e semplici e in tempi diluiti in maniera costante quotidianamente, la comprensione del testo e la sua rielaborazione, alcune abilità (prendere appunti/schematizzare) e prerequisiti, la consistenza e la qualità delle esperienze pregresse.

Nell'apprendimento e nella rielaborazione del testo possono essere usate le memotecniche (strategie che aiutano a materializzare i saperi astratti e a ricordarli in talune circostanze – rime, acronimi, acrostici). Ecco alcuni esempi:

- rima ( "Su QUI e su QUA l'accento non va, su Lì e Là l'accento va!" )

- acronimi (ONU – Organizzazione Nazioni Unite )

- acrostici (La frase "Come Quando Fuori Piove" è usata dai giocatori di poker per stabilire la priorità di vincita nel caso di parità di punteggio - Cuori, Quadri, Fiori, Picche).

Buon lavoro!  
A.M. DI PAOLA