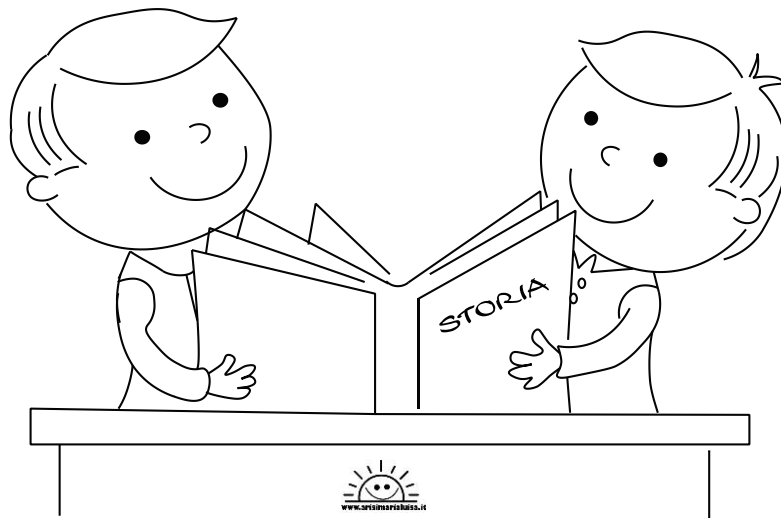


# IL METODO DI STUDIO



## Le principali regole di un buon metodo di studio

- 1 Mi alleno spesso** e decido in quanti e quali giorni.  
Es. se ho una paginetta di storia da studiare posso decidere che la studierò il mercoledì e il sabato in questo modo:
  - Studio per 15/20 minuti una parte della lezione.
  - Gioco, mi rilasso, guardo la tv...
  - Studio per 15/20 minuti un'altra parte della lezione
  - Gioco, mi rilasso, guardo la tv...
  - Ripasso tutto
  - Questo esercizio dovrebbe essere ripetuto nei giorni stabiliti
- 2 Elimino le possibili distrazioni:** giochi, telefono cellulare e televisione.  
Per concentrarsi bisogna **eliminare le distrazioni**. I giochi, il cellulare e la televisione, non favoriscono la concentrazione.
- 3 Utilizzo mappe /riassunti.**  
Queste tecniche sono molto utili perché permettono di memorizzare in modo semplice e veloce.
- 4 Quando ripeto immagino di dover insegnare agli altri** quello che ho imparato.  
Ripeto come se dovessi insegnare ad un amico ascoltatore o a un genitore quello che ho imparato.

**N.B.** Questa tecnica all'inizio richiede **impegno** ma poi ti darà delle **soddisfazioni** e se l'allenamento diventerà un'abitudine studiare non sarà più così difficile.