

IMPORTANTE PIANIFICARE!

Cosa significa PIANIFICARE?

1. STABILIRE le PRIORITA' (di tempo e di importanza)

- Scegliere ed identificare obiettivi chiari, concreti e raggiungibili;
- Stabilire una gerarchia che permetta di ottenere il risultato prefissato;
- Stabilire dei sotto-obiettivi
- Verificare i risultati.

2. PIANIFICARE TEMPI, MATERIALE E PROCEDURE

- Definire un piano giornaliero/settimanale/mensile

PROGRAMMA

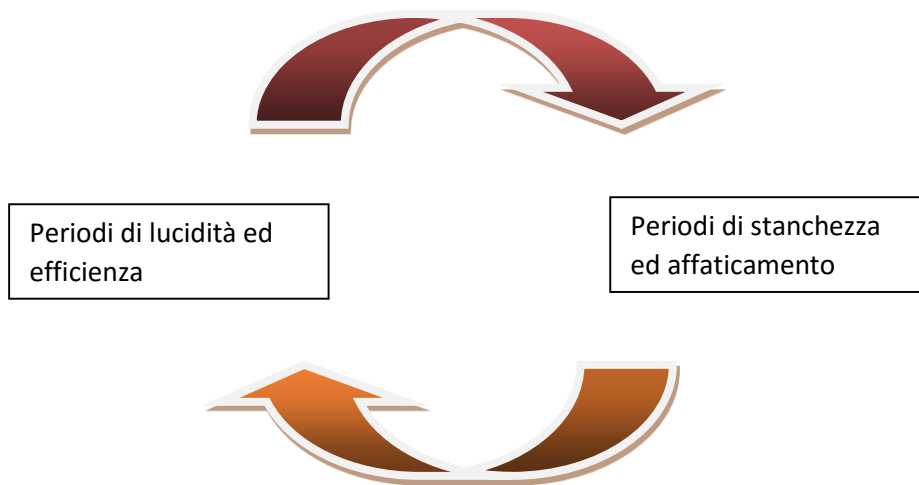
- realistico, non troppo rigido, modificabile in itinere ➡ IMPREVISTI! *f*
- prevedere quotidianamente momenti di studio e di svago. *f*
- prevedere brevi pause (10 min ogni 45 minuti circa). *f*
- programma a scalare.

ATTENZIONE ALL'OTTIMISMO COGNITIVO

la tendenza a sottostimare il tempo necessario per svolgere un compito (aggiungere sempre il 30% al tempo stimato per portare a termine un compito).

3. Saper rispettare il ritmo ATTIVITÀ ATTIVITA' '-RIPOSO

Ritmo biologico ciclico:



N.B. Riconoscere e rispettare il proprio ritmo per migliorarlo e adattarlo alle proprie esigenze di studio!

Come studiare?

Per preparare al meglio un esame occorre compiere alcuni passi fondamentali, eccone alcuni:

- 1.Motivarsi
- 2.Organizzarsi e pianificare
- 3.Leggere e comprendere
- 4.Elaborare
- 5.Memorizzare
- 6.Ricordare
- 7.Ripassare
- 8.Gestire l'ansia

✓ **COMPRENDERE**

f Indica la capacità di cogliere il significato del testo.

f Capire un testo non significa semplicemente riuscire a ritrovare il significato di una frase aggiungerlo a quello della frase successiva e ripetere questa operazione fino alla fine del testo. È infatti dimostrato che è possibile comprendere senza alcuna difficoltà un testo in modo superficiale ma non riuscire a ritrovare il senso di quello che si legge.

f Comprendere è un'attività costruttiva, interattiva e attiva che richiede l'integrazione delle informazioni nuove, contenute nel testo, all'interno delle strutture di conoscenza possedute dal lettore o dall'ascoltatore.