

CONSIGLI UTILI PER UN BUON METODO DI STUDIO



1. L'IMPORTANZA DEL CONTESTO

- a. Il contesto psicologico (approccia lo studio con entusiasmo. Respira e libera la mente prima di iniziare);



- b. Il contesto organizzativo (struttura il tuo studio in base ad obiettivi da completare);



- c. Il contesto ambientale (scegli il luogo più adatto: tranquillo e senza distrazioni).



2. NON DIMENTICARE LE PAUSE

- a. Scrivi i tuoi **obiettivi**;



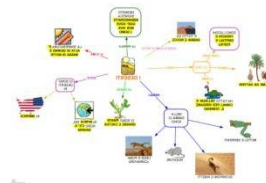
- a. Quantifica il **tempo** che all'incirca pensi ti sia necessario per raggiungere ogni tuo obiettivo;
- b. Prevedi delle **pause**, corte ma frequenti (l'ideale sarebbe fare una pausa di 5 minuti ogni 30 minuti di studio).
-

3. IL METODO IDEALE

- a. **LEGGI**: assicurati di essere **concentrato** (quando cominci a leggere, ti aiuterà a comprendere meglio il testo);
- b. **SOTTOLINEA**: usa **colori diversi** in funzione del contenuto del testo;



- c. **SCHEMATIZZA**: costruisci uno schema grafico utilizzando **parole chiave e disegni**;



- d. **RIPETI**: ripetere è fondamentale per **trattenere le informazioni**.