

A cura del dott. Bruno Bodini

Corso di formazione per peer tutor



Incontro 3 del 7.2.2011

Programma della giornata



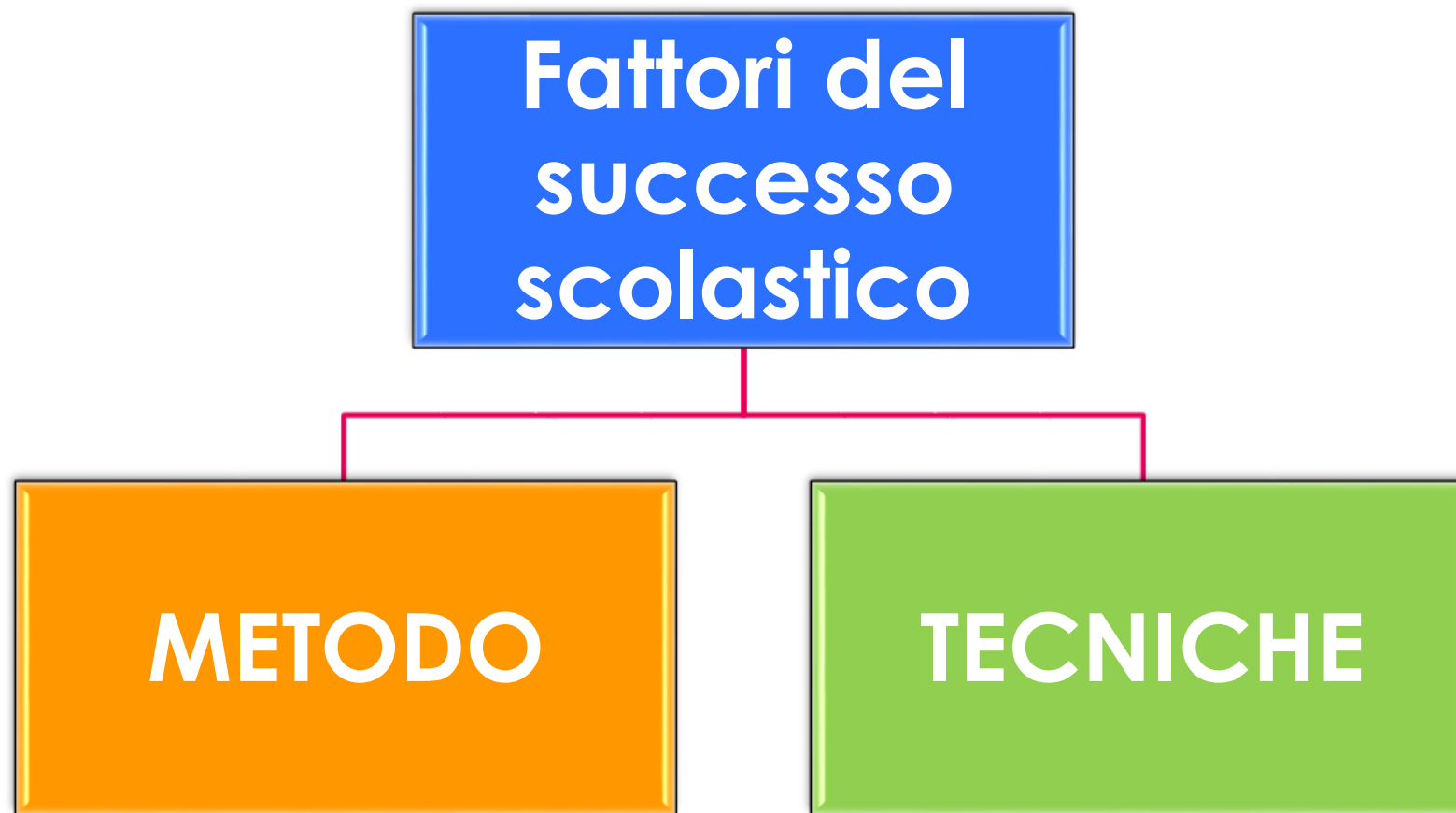
- ◉ Proiezione video del 31.1.2011
- ◉ Ripresa del lavoro dell'incontro precedente
- ◉ Presentazione di alcuni aspetti importanti del metodo di studio
- ◉ Esercitazione sulle tipologie di studenti e professori

Cosa possiamo imparare dall'esercitazione

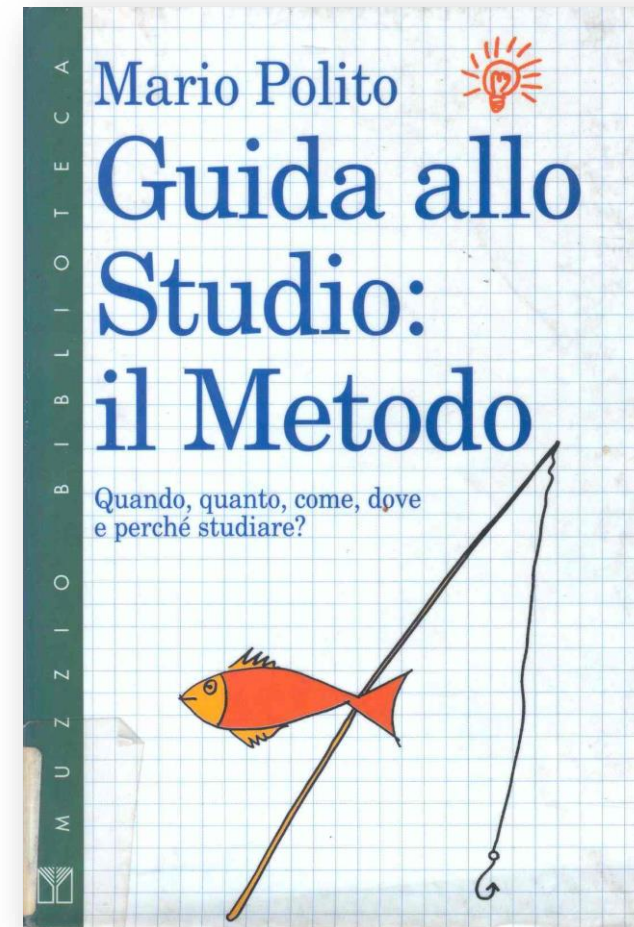


- ◉ Ai fini dell'apprendimento la costruzione di categorie può essere di particolare aiuto
- ◉ Le categorie si possono costruire generalizzando le percezioni della nostra esperienza
- ◉ Le categoria è utile perché semplifica i ragionamenti
- ◉ La categoria è pericolosa se viene usata in modo assoluto, rigido e pregiudiziale

Il lavoro delle prossime giornate



Il testo di riferimento



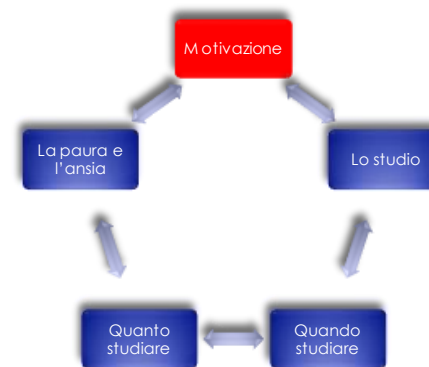
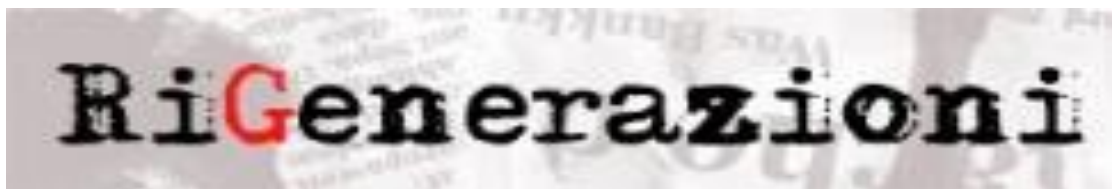
RiGenerazioni

Il metodo di studio



Le componenti fondamentali del metodo di studio



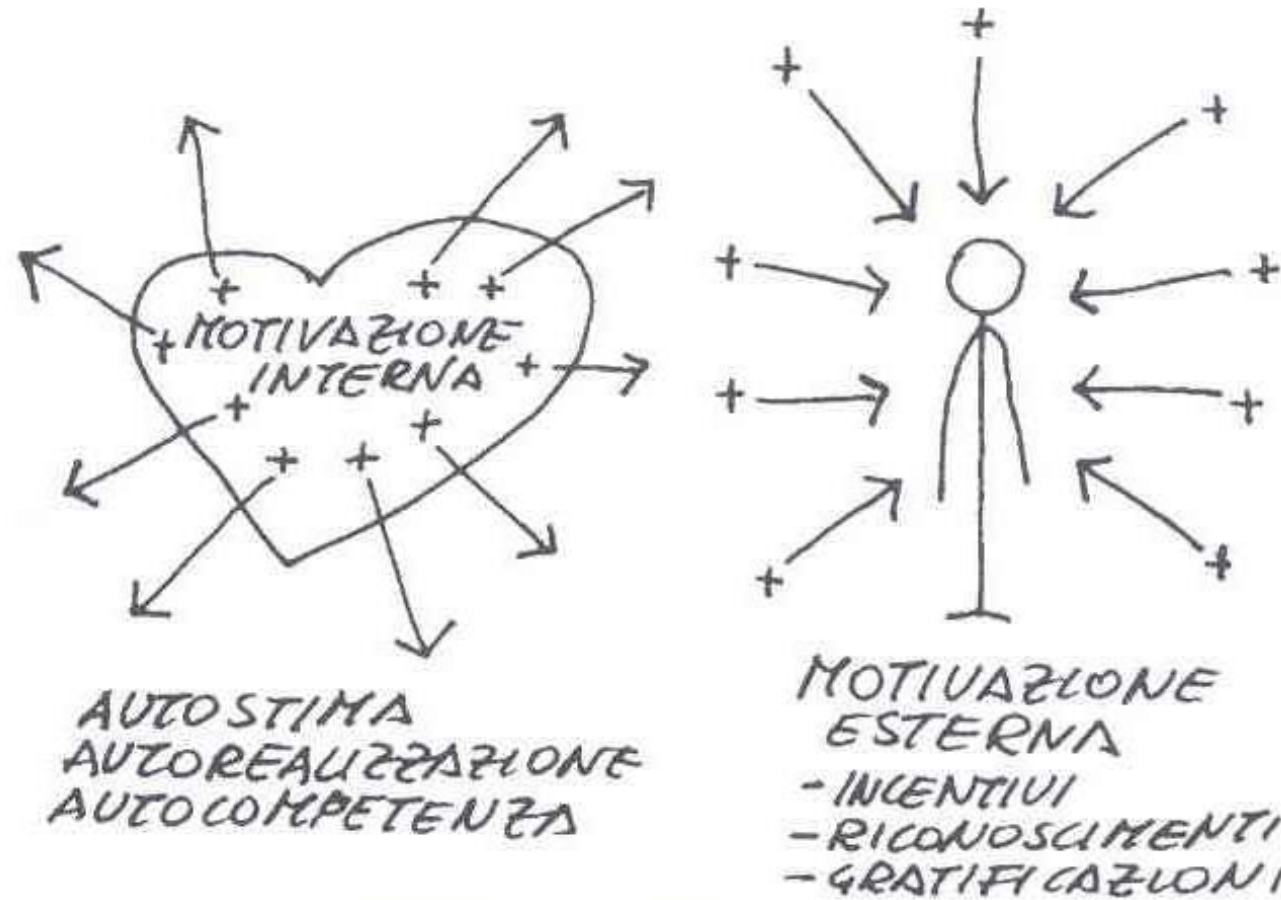


Determina ciò che si deve ricordare
e dimenticare

La motivazione



LA MOTIVAZIONE



Può essere intrinseca (valori e interessi)
o estrinseca (prodotta da aspetti
esterni)



La conoscenza immediata dei risultati dello studio aiuta ad autoregolarsi e rinforza i comportamenti che hanno avuto successo

LA MOTIVAZIONE



La motivazione cresce quando si ha successo e decresce con l'insuccesso

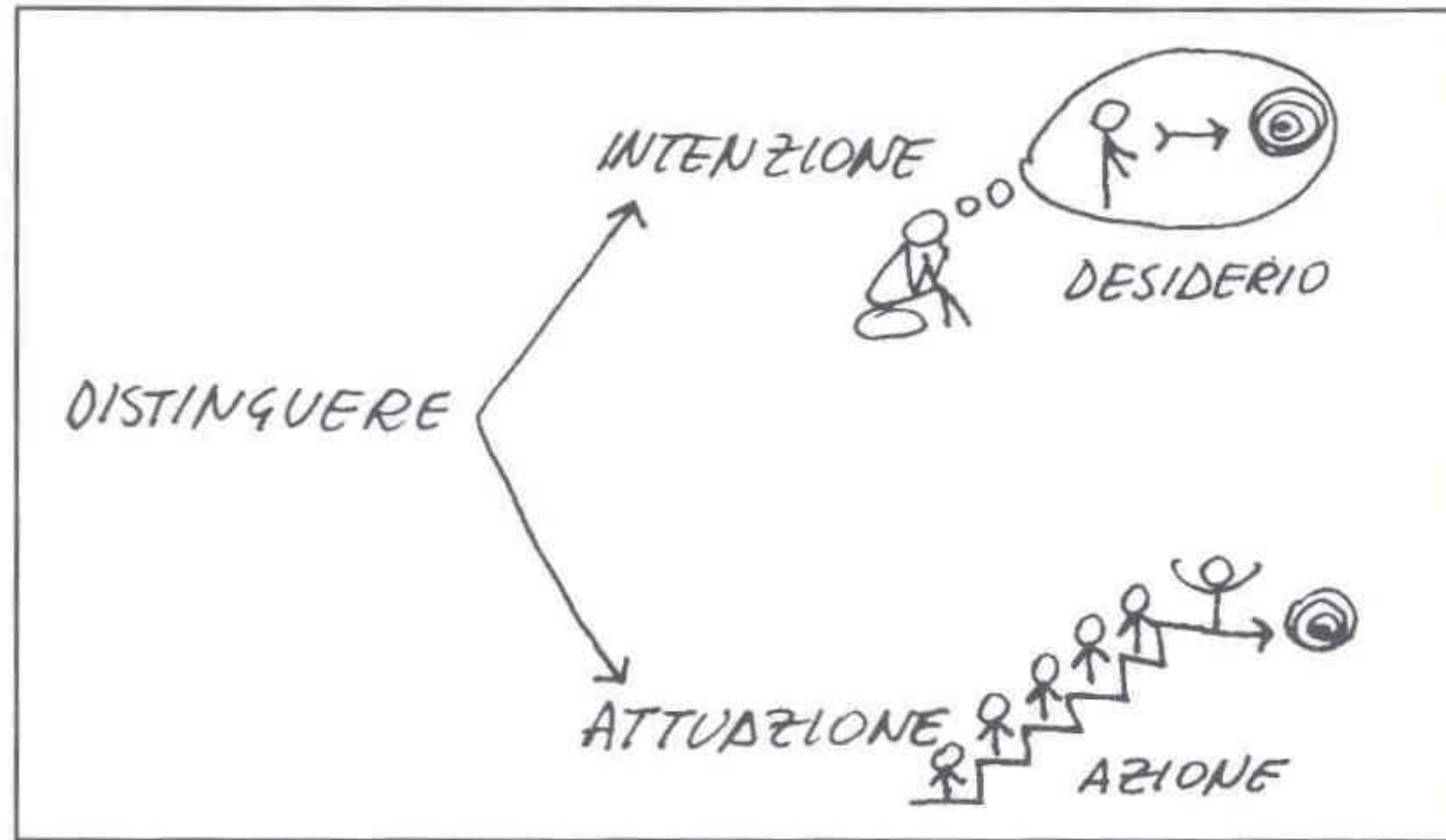


Il rischio del circolo vizioso, dalla
profezia che si autoavvera

Per modificare l'atteggiamento negativo verso una materia

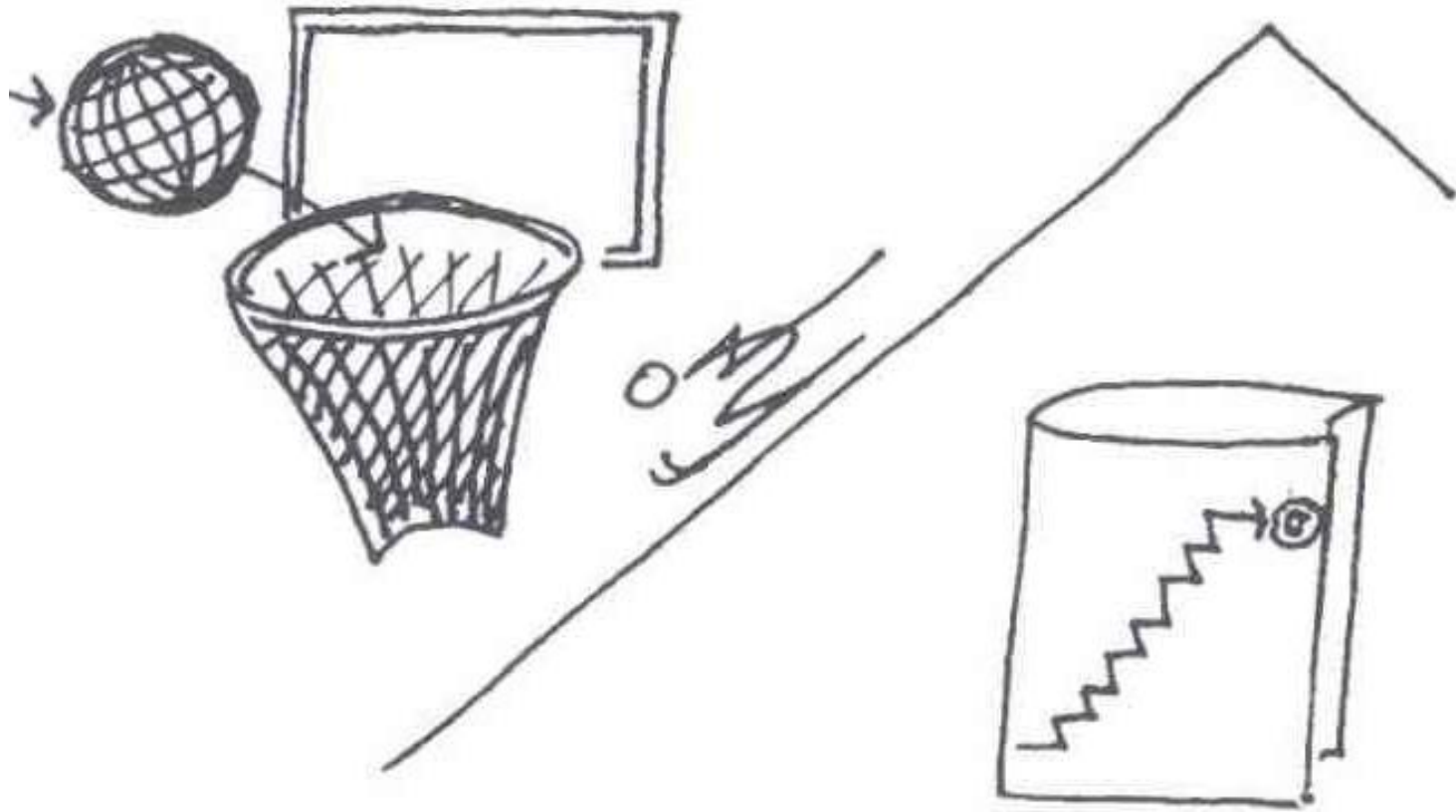
- ◉ Guardarla da un altro punto di vista
- ◉ Rafforzare l'autostima
- ◉ Avere tecniche diverse di apprendimento
- ◉ Investire meglio il proprio impegno
- ◉ Saper individuare i prerequisiti e i concetti fondamentali e studiarli con ordine
- ◉ Imparare a osservare i piccoli cambiamenti e progressi
- ◉ Se in difficoltà chiedere aiuto

LA MOTIVAZIONE

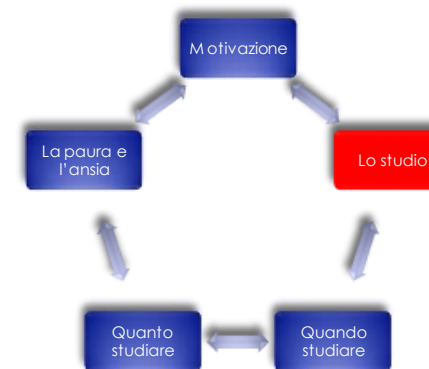
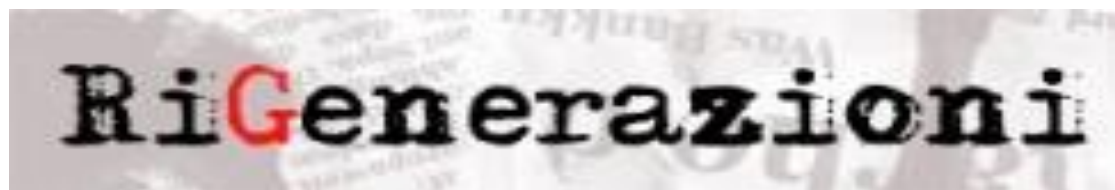


Non basta l'intenzione, serve l'attivazione

LA MOTIVAZIONE



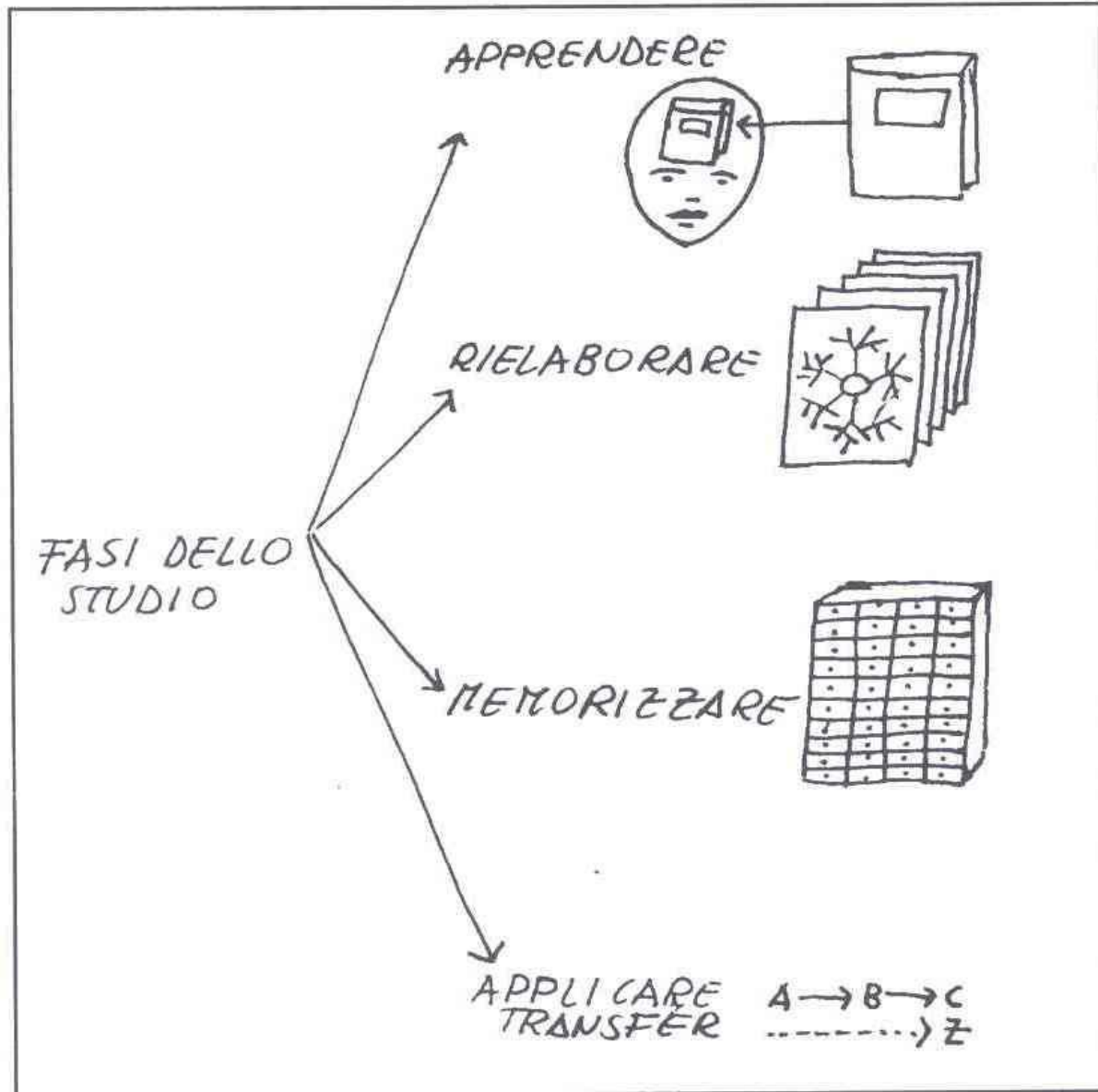
C'è un'analogia tra sport e studio.
Nello sport si ha concentrazione,
automonitoraggio, autovalutazione,
autorinforzo, pratica



Lo studio

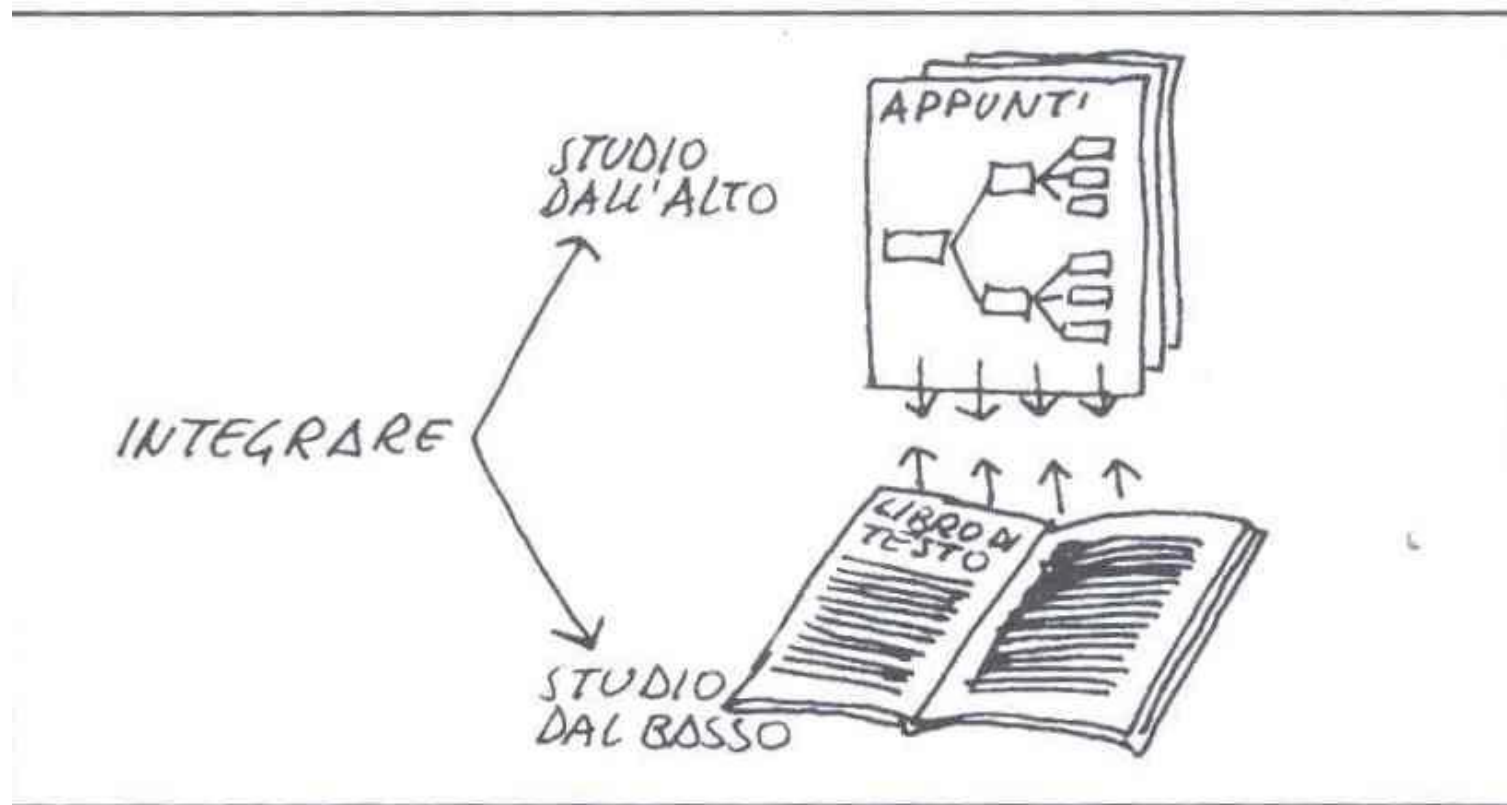


LO STUDIO

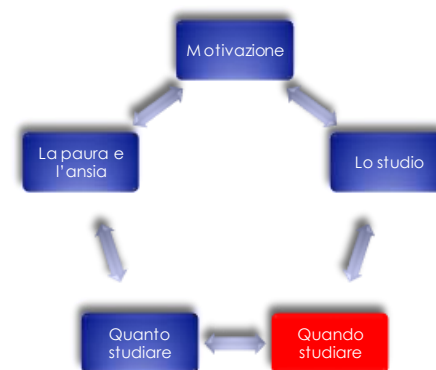


Le fasi

LO STUDIO



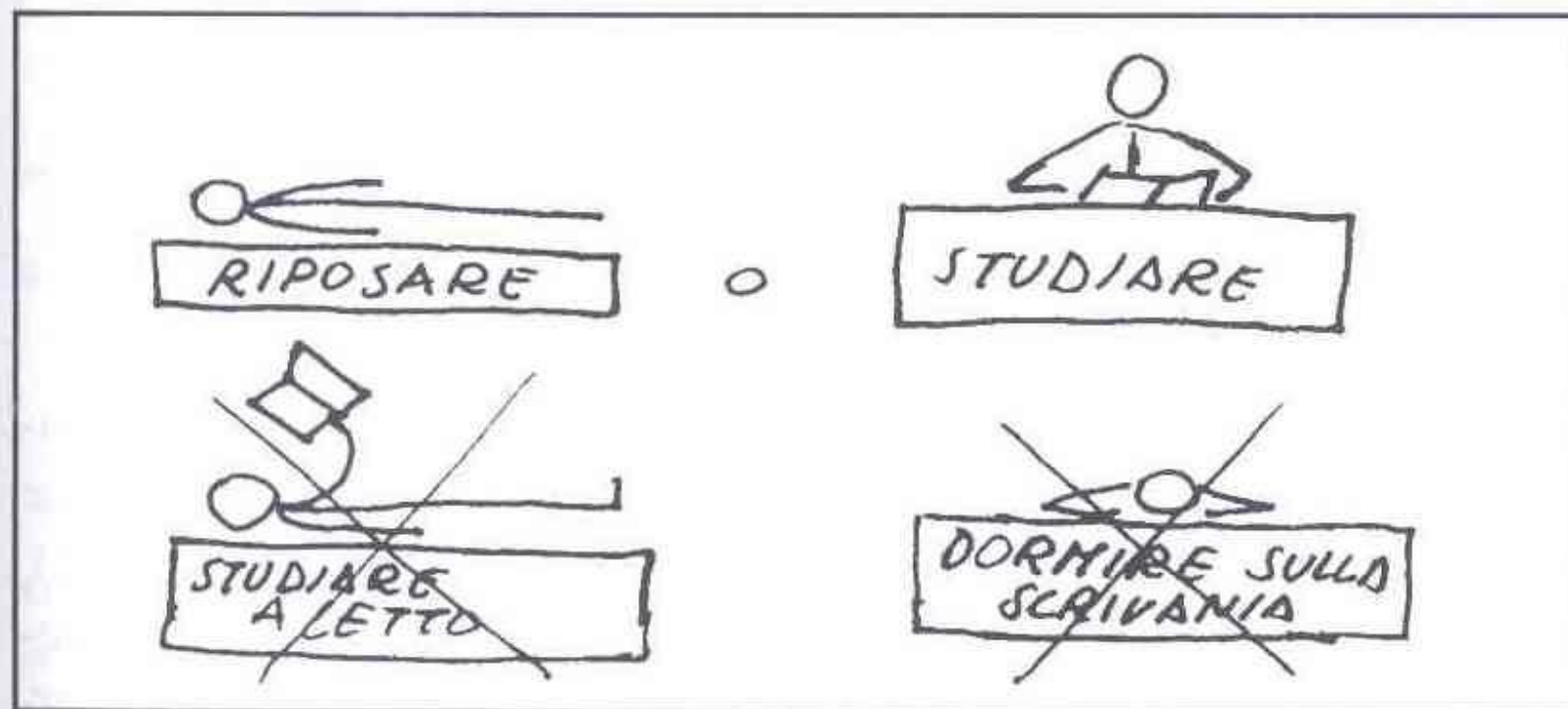
L'apprendimento è l'introiezione, incameramento delle informazioni. Avviene meglio nell'incontro tra lo studio dal basso (sui testi) e dall'alto (preconoscenze, interessi, aspettative)



Quando studiare

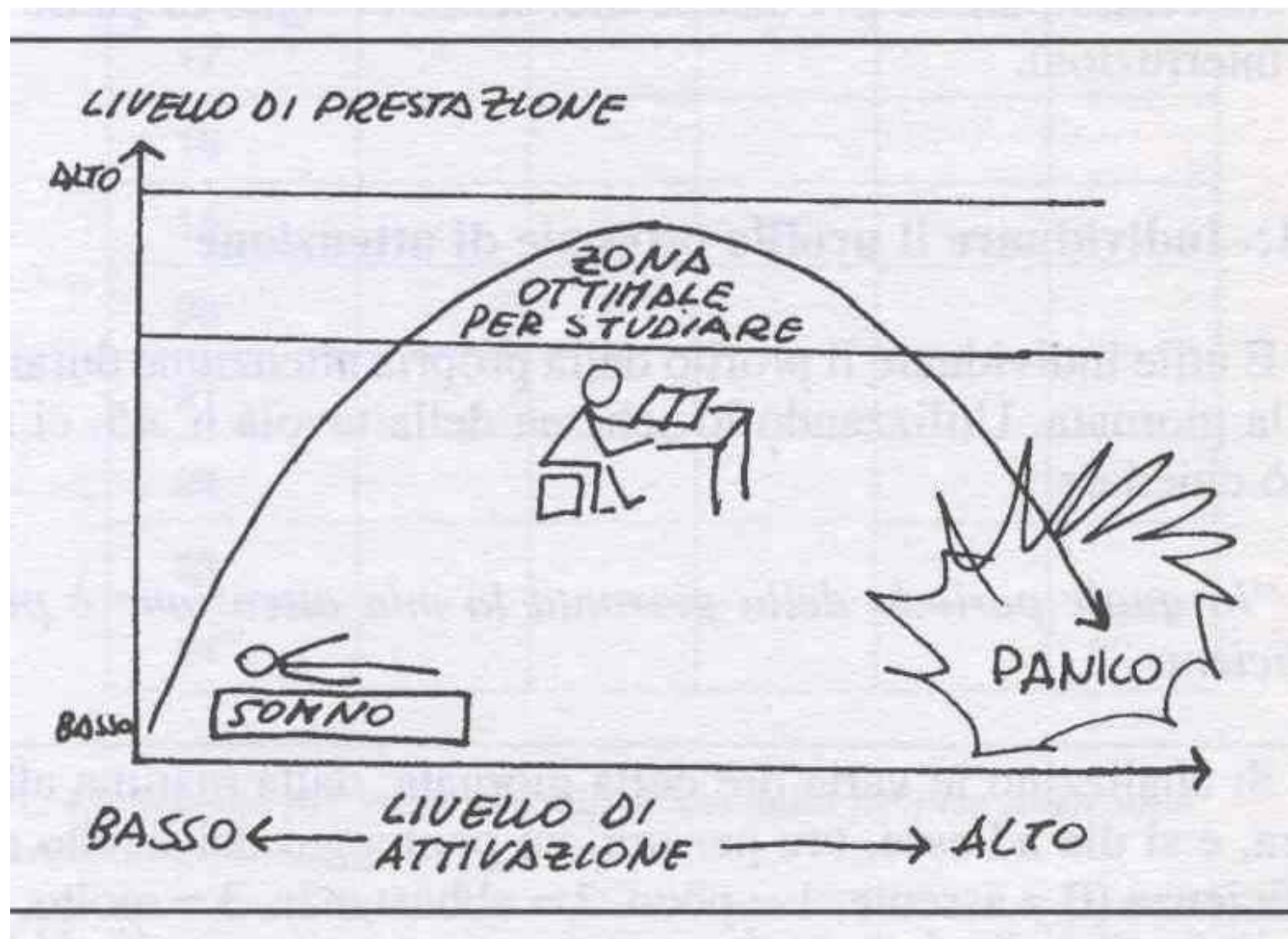


QUANDO STUDIARE



Rispettare il ritmo attività-riposo
Sono preferibili le pause brevi perché
non interrompono la concentrazione

QUANDO STUDIARE



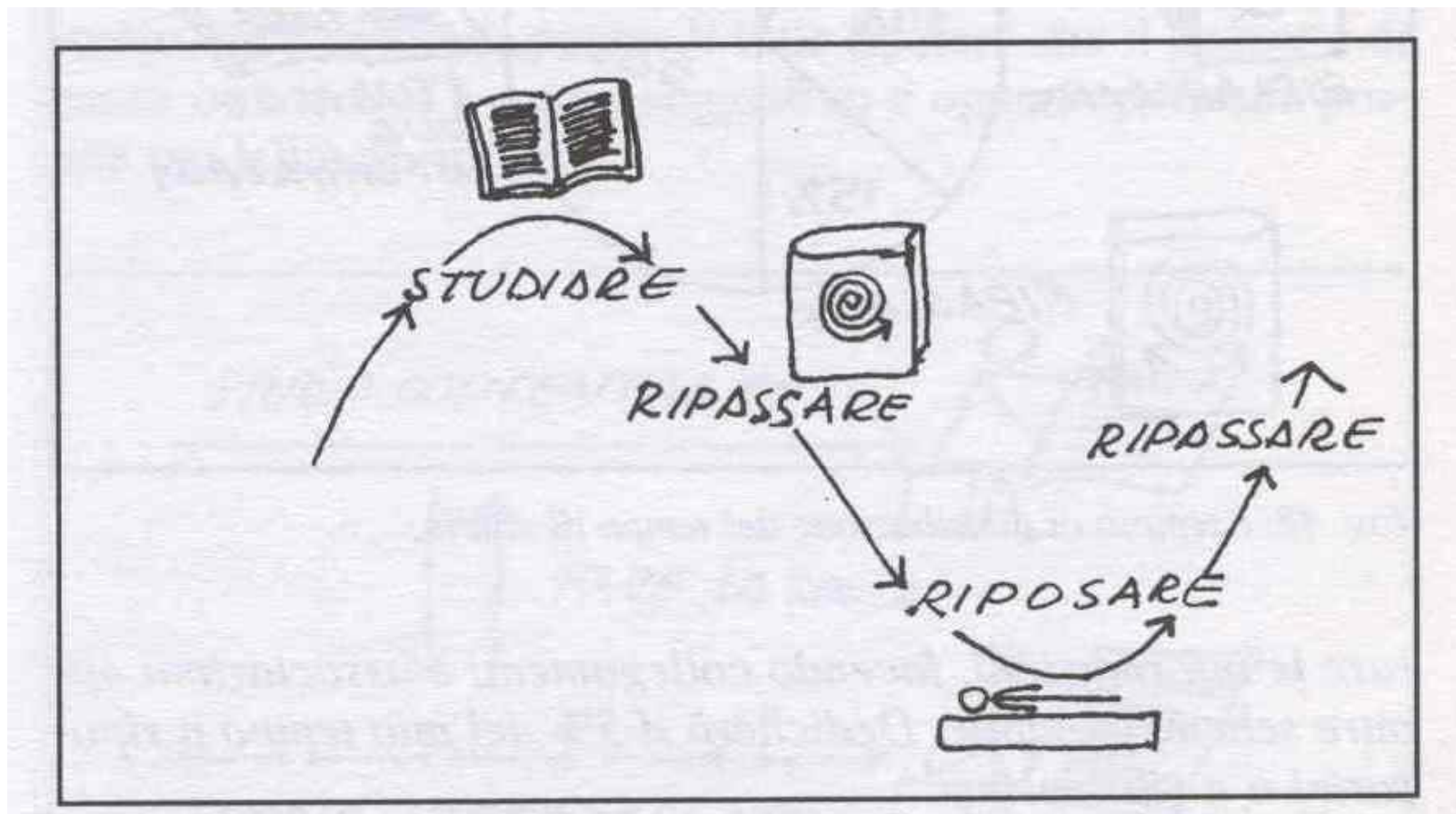
Evitare gli estremi della sonnolenza e dell'agitazione

QUANDO STUDIARE

Valutazione del livello di attenzione					
ORA	0	1	2	3	4
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

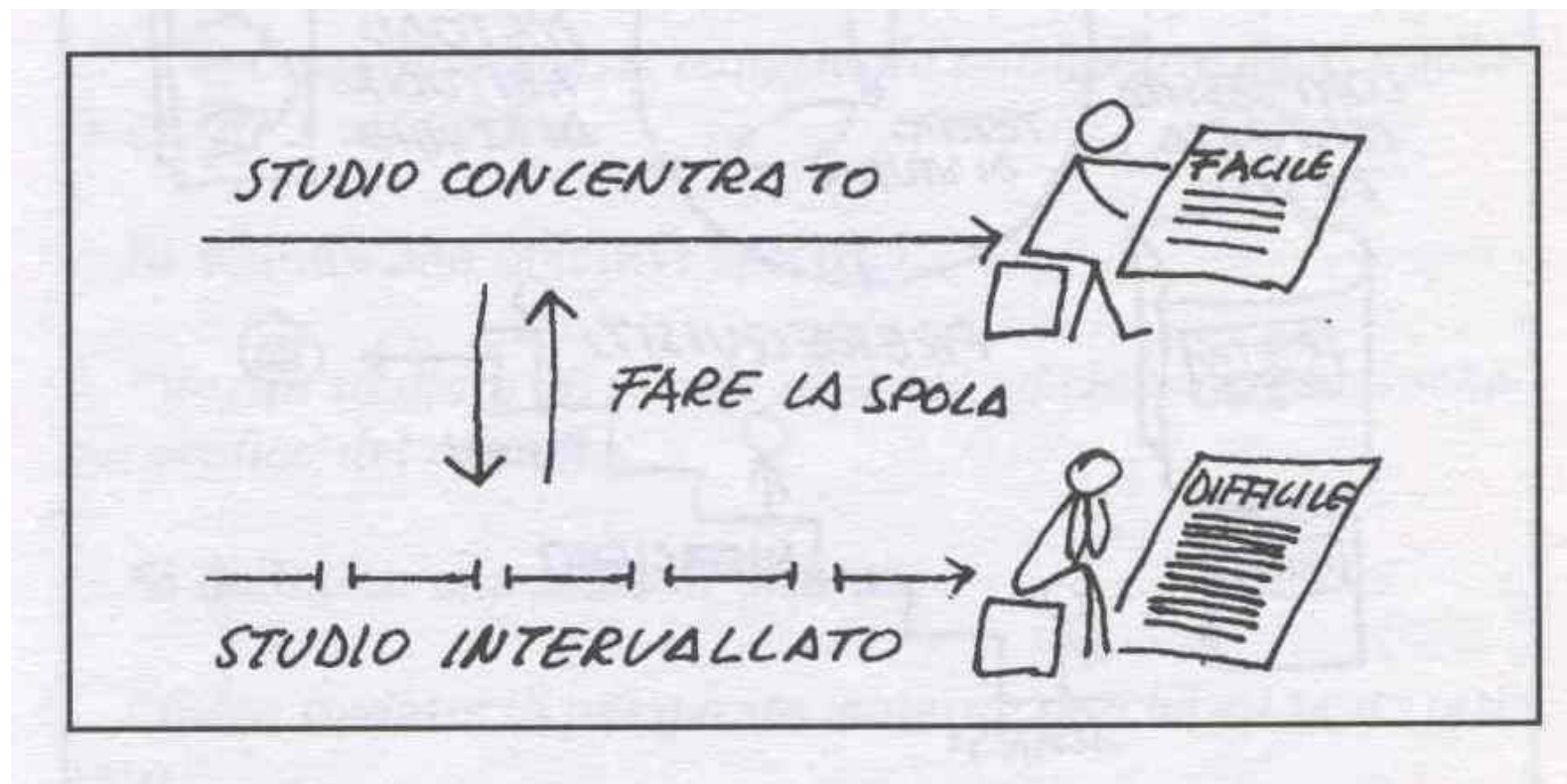
Saper individuare il livello ottimale della propria attenzione

QUANDO STUDIARE



Sarebbe meglio dedicare le diverse attività in base al livello di attenzione

QUANDO STUDIARE



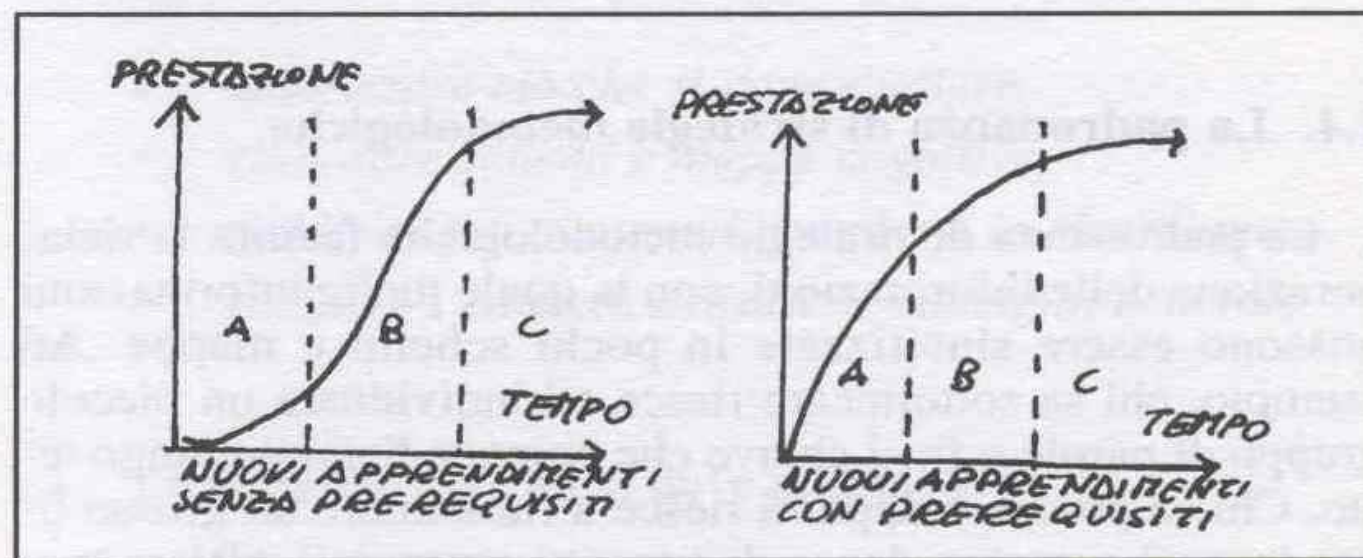
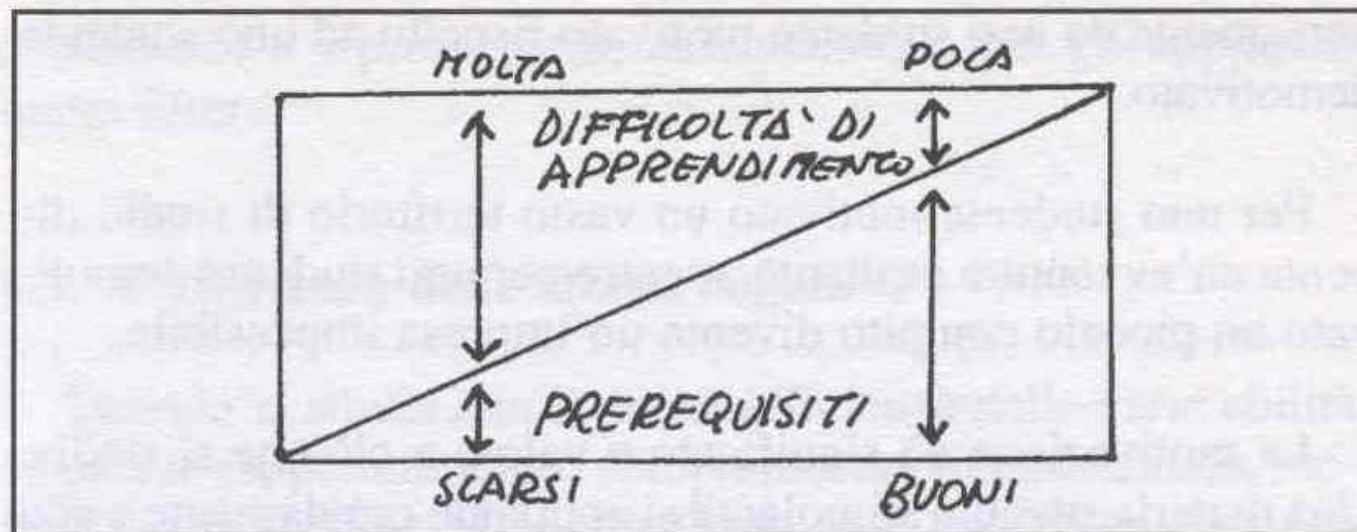
Fare la spola tra uno studio concentrato e uno intervallato
Elaborare un piano di studio giornaliero, settimanale, mensile

RiGenerazioni

QUANTO STUDIARE



QUANTO STUDIARE

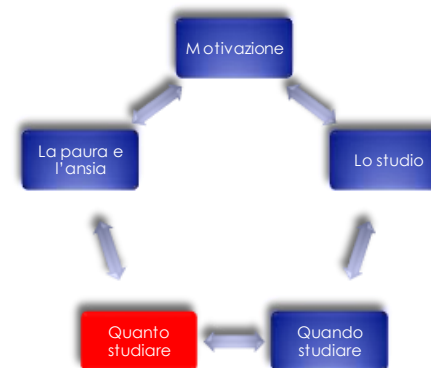
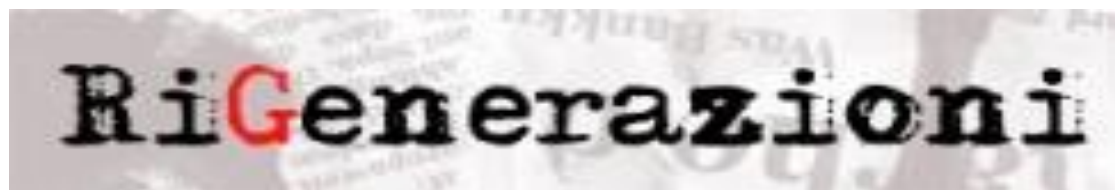


Dipende molto dai prerequisiti

Quanto studiare



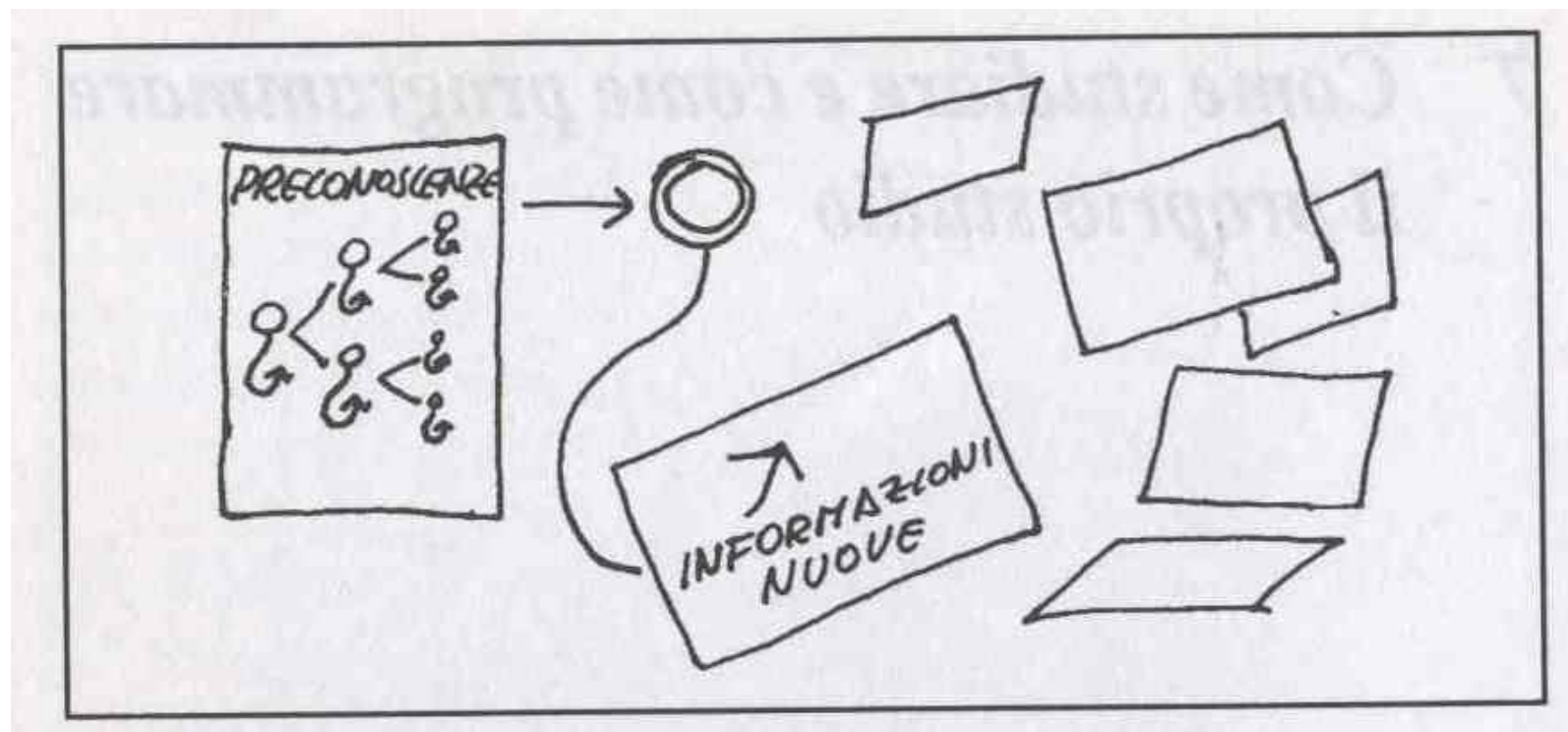
- ◉ Dalla complessità del testo
- ◉ Dalle metodologie che uno sa utilizzare (schematizzazione, suddivisione in parti, concretizzazione delle astrazioni)



Come studiare

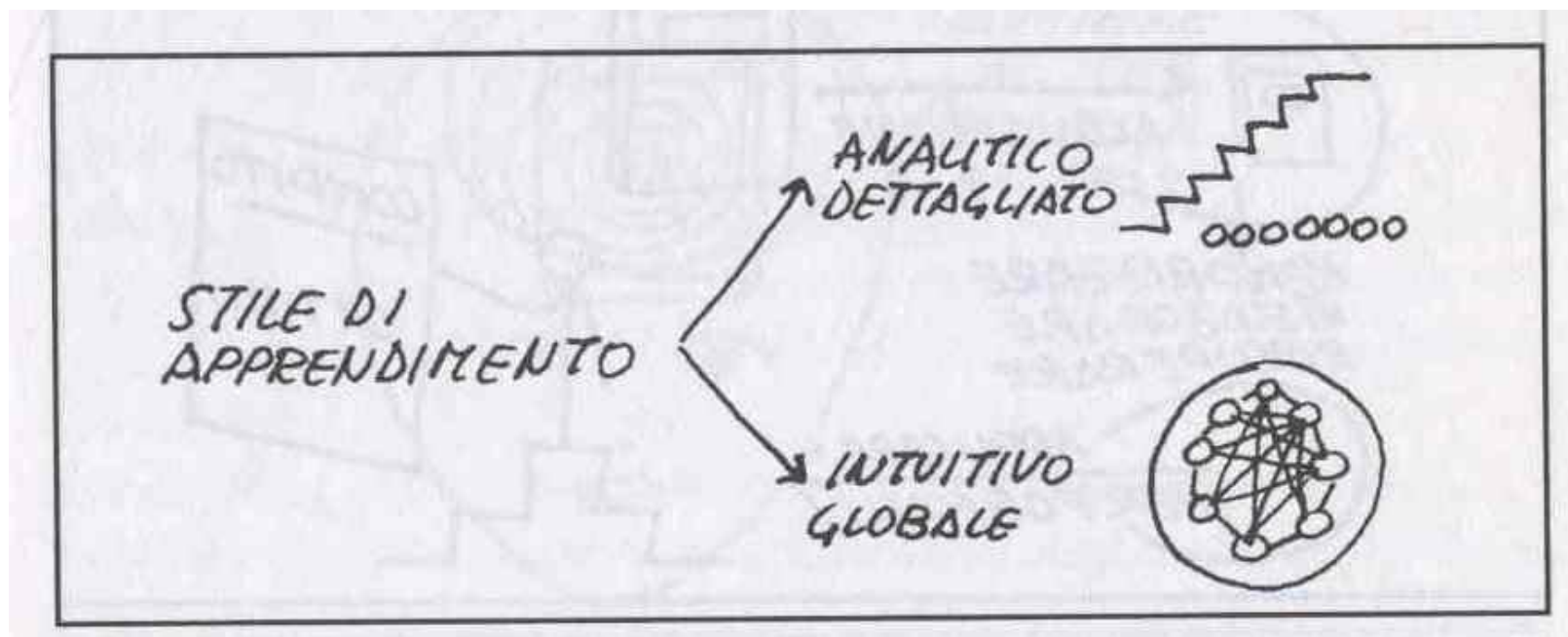


COME STUDIARE



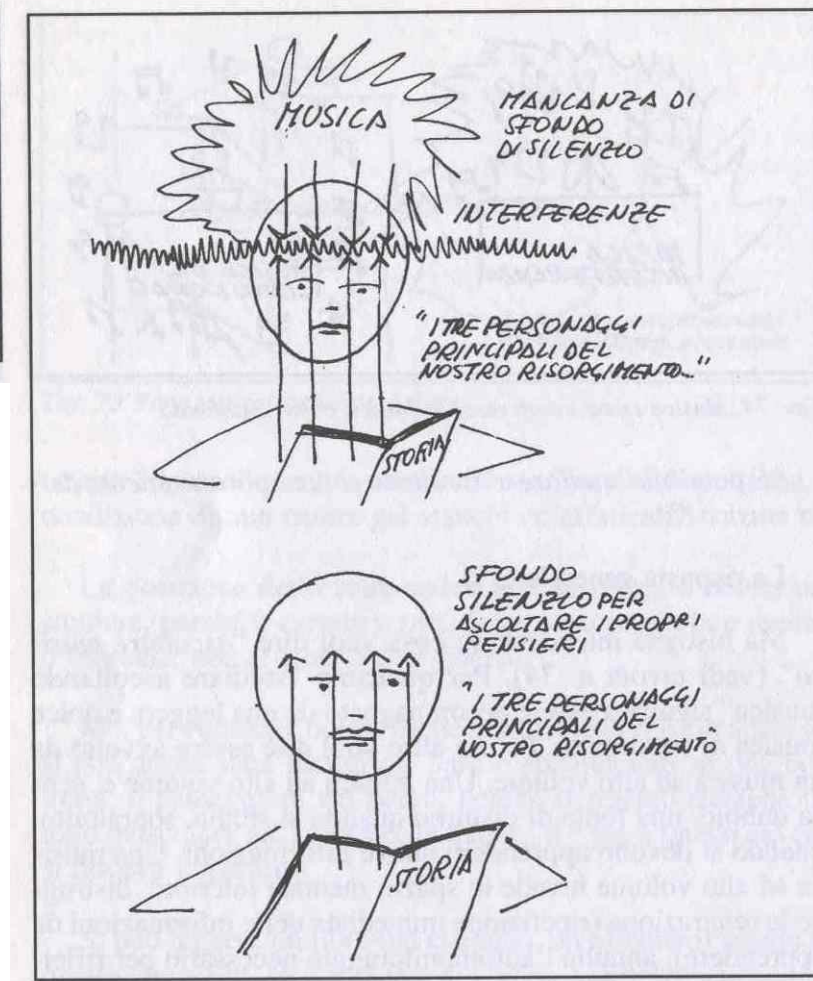
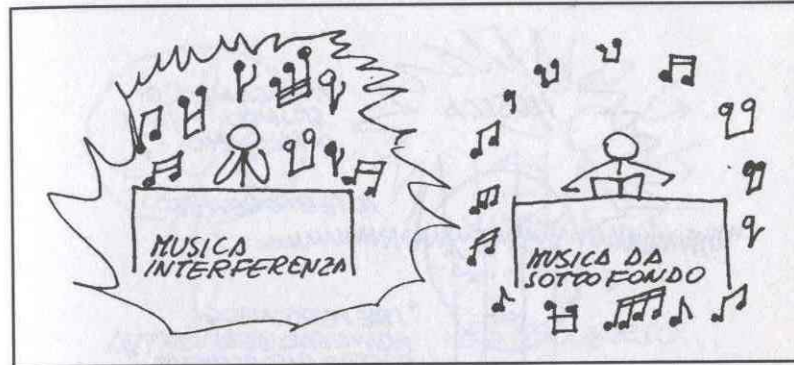
Riattivare le preconoscenze prima di studiare

COME STUDIARE



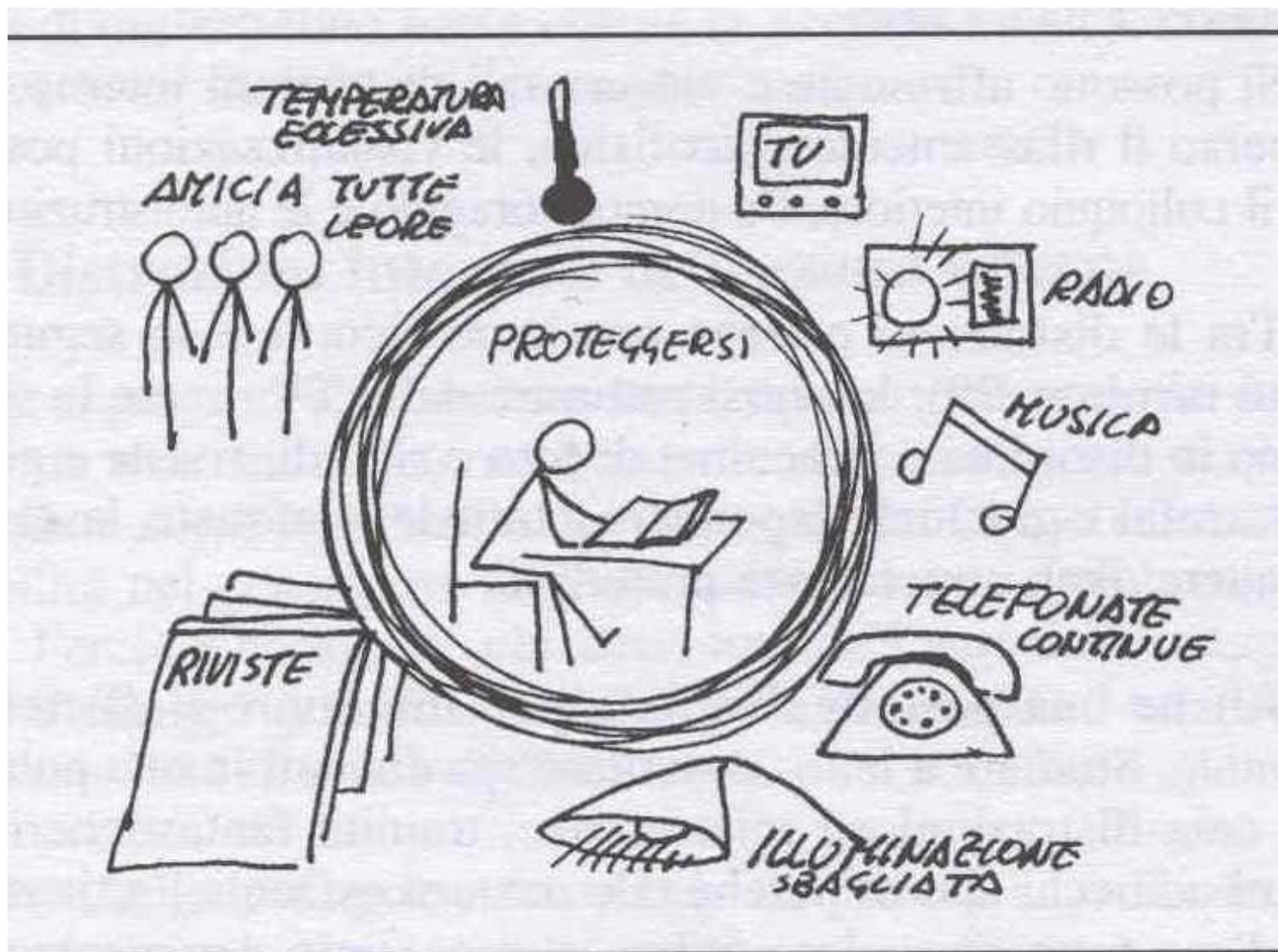
Variare il menù dei contenuti da studiare

COME STUDIARE



In generale la musica può distogliere dalla concentrazione ma dipende dal volume, dal carattere, da eventuali disturbi del contesto

COME STUDIARE

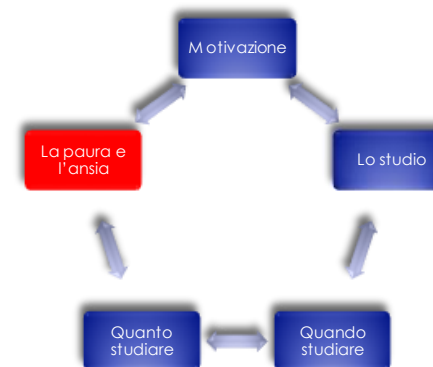


E' necessario proteggersi dalle interferenze esterne

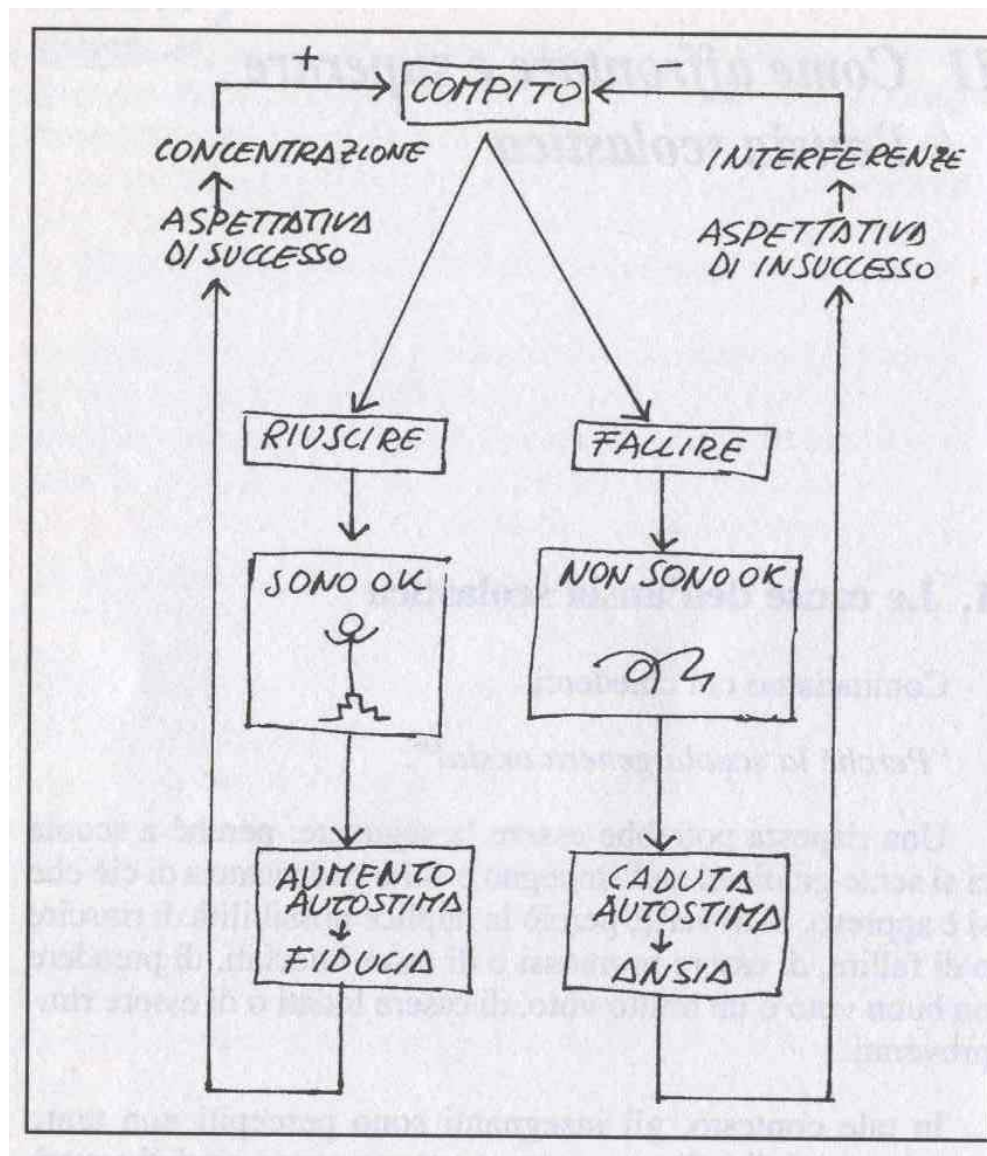
RiGenerazioni

La scuola produce ansia perché si vien giudicati. I docenti non sono percepiti come uomini di cultura ma giudici severi che emettono condanne

Gestire l'ansia e la preoccupazione

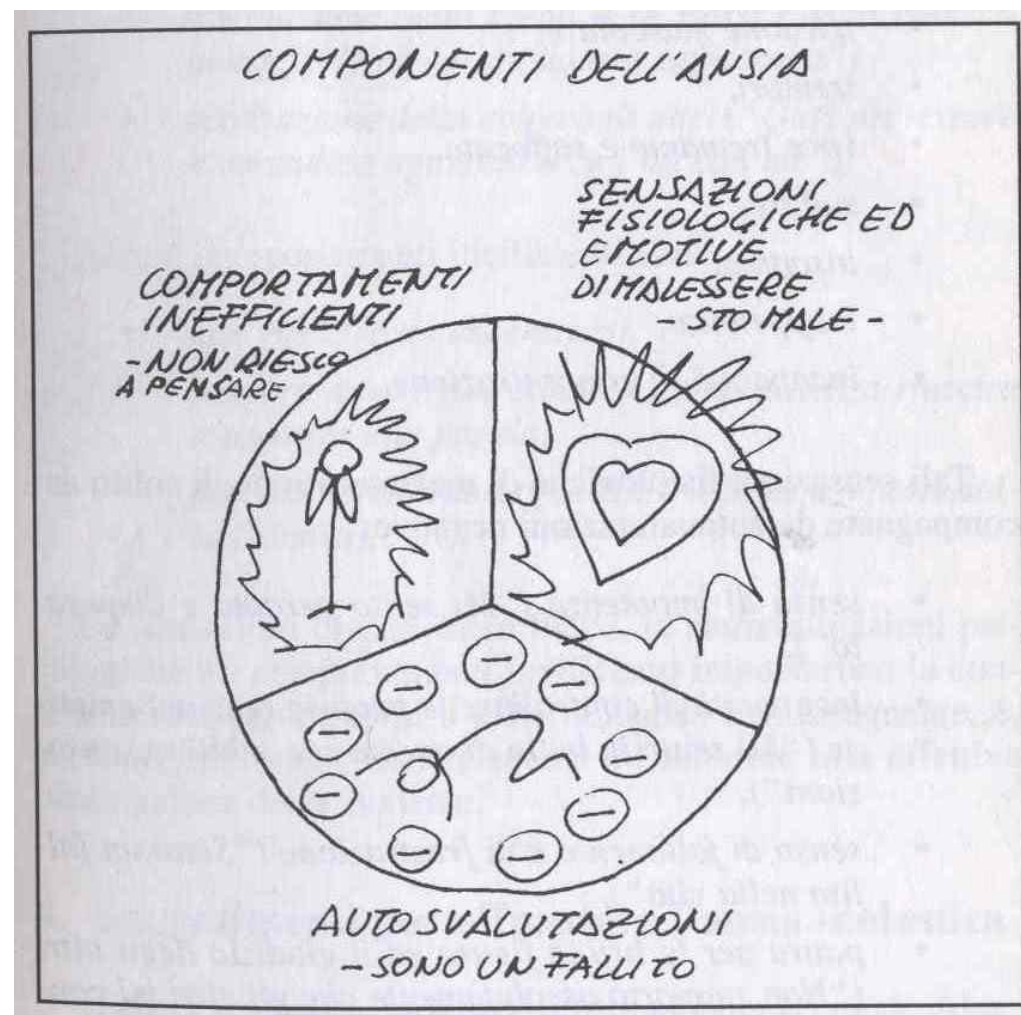


GESTIRE L'ANSIA E LA PREOCCUPAZIONE



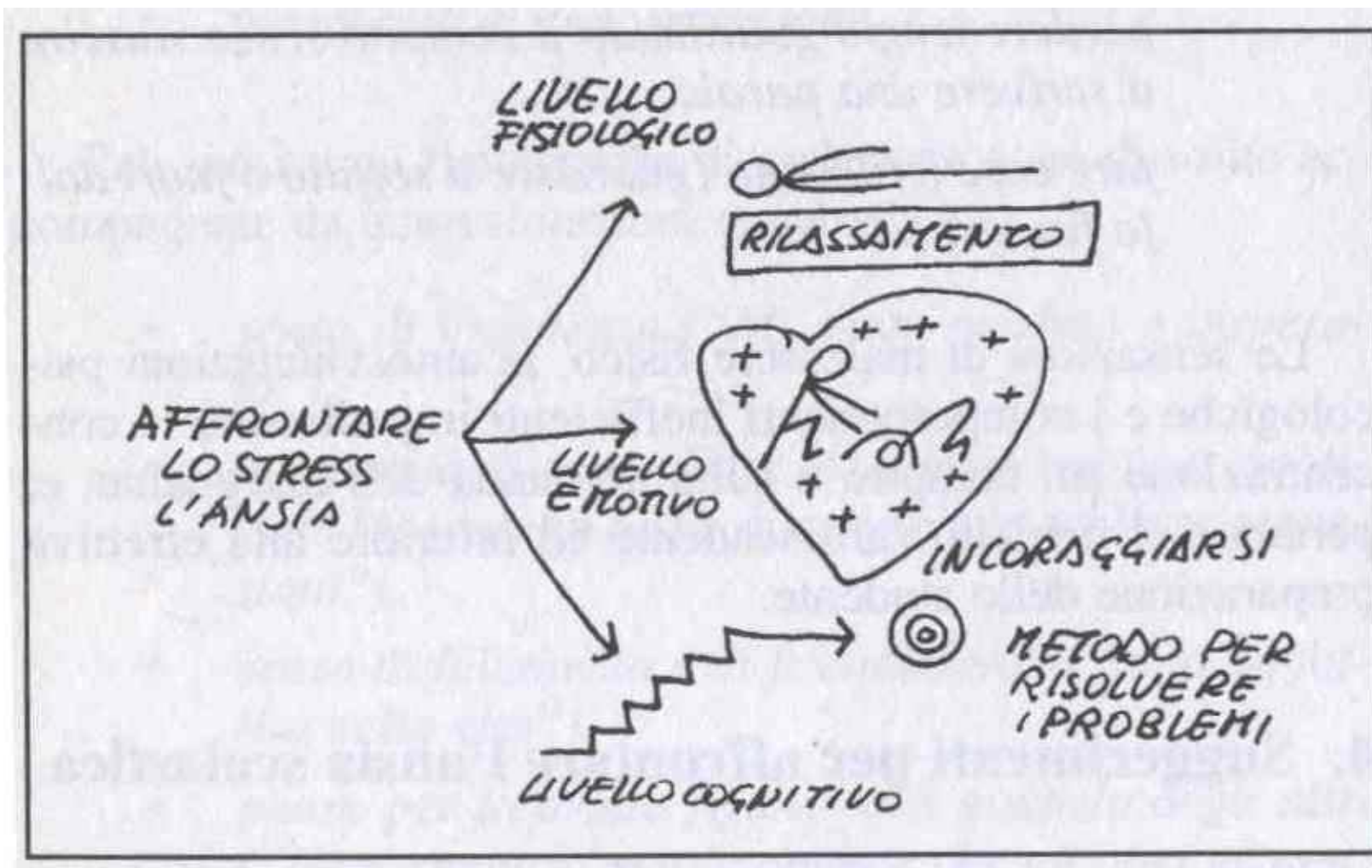
Come funziona l'ansia scolastica

GESTIRE L'ANSIA E LA PREOCCUPAZIONE



L'ansia ha più componenti: il comportamento inefficiente, malessere fisico, autosvalutazione

GESTIRE L'ANSIA E LA PREOCCUPAZIONE



Si può affrontare l'ansia andando a lavorare su 3 aspetti

Esercitazione



- ◉ Distribuzione a due gruppi delle slide con le vignette
- ◉ Ogni gruppo sceglie quelle che a loro dire rappresentano la variabile più importante per ciascuna di loro