

METODO DI STUDIO EFFICACE

METODO DI STUDIO EFFICACE

ATTENZIONE!

Nessun metodo di studio può garantire buoni risultati a prescindere dal tempo e dall'impegno dello studente.

Si può rendere l'apprendimento più appagante e duraturo ma nessun metodo produce risultati immediati e senza sforzo!

“Il genio è 1% ispirazione e 99% sudore”

Edison

METODO DI STUDIO EFFICACE

PARTIAMO DAL FATTO CHE NOI RICORDIAMO:

- 10%** di ciò che leggiamo;
- 20%** di ciò che sentiamo;
- 30%** di ciò che vediamo;
- 50%** di ciò che sentiamo e vediamo;
- 70%** di ciò di cui parliamo con gli altri;
- 80%** di ciò che sperimentiamo personalmente;
- 95%** di ciò che insegniamo agli altri.

METODO DI STUDIO EFFICACE

TEMPI DI MEMORIZZAZIONE

Memoria immediata: legata alla percezione di uno stimolo.

una dimostrazione di questo processo è costituita dalla comprensione immediata di ciò che viene detto da qualcuno: troviamo all'istante nella nostra mente il significato corrispondente alle parole ascoltate.

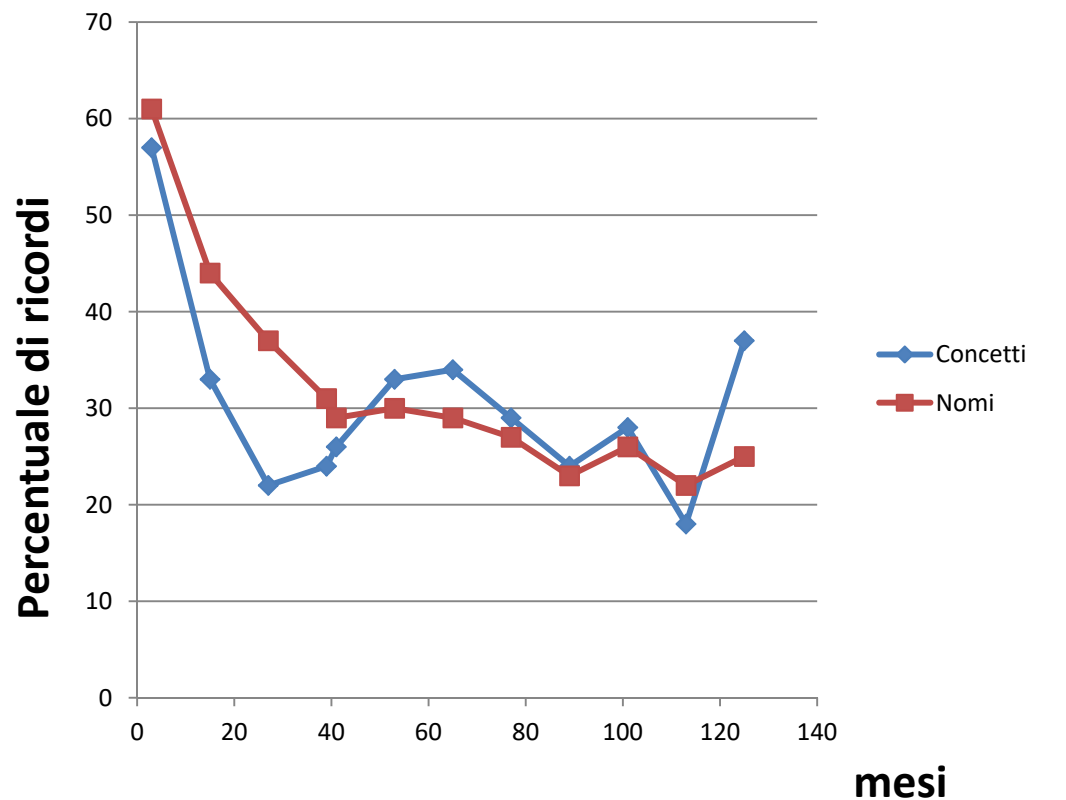
Memoria a breve termine: lavora in un arco di tempo che va dalle 24 alle 48 ore. al di là di questo periodo una buona parte di ciò che abbiamo percepito scompare.

Memoria a lungo termine: corrisponde alla capacità di ricordare stabilmente notizie, informazioni, concetti acquisiti, che possiamo richiamare alla mente e utilizzare in qualsiasi momento.

Per consolidare questo tipo di memoria, è opportuno esercitarla continuamente, attraverso esercizi, tecniche e strategie diverse, perché una buona parte di informazioni, pur se memorizzate, tende gradualmente a scomparire, dopo un periodo di tempo più o meno lungo, che può anche variare da persona a persona.

METODO DI STUDIO EFFICACE

La memoria lungo-termine negli anni



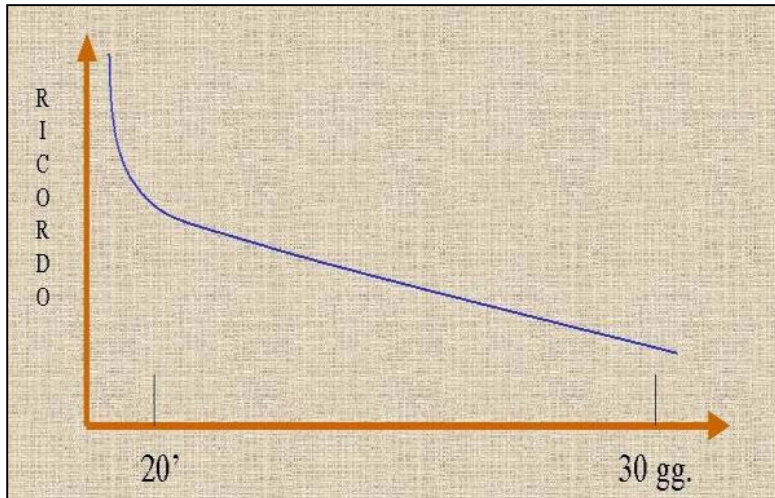
Inibizione-dimenticanza
è causata da interferenze
da parte
dell'apprendimento
precedente e successivo.

**I concetti rimangono
nella memoria a lungo
termine**

METODO DI STUDIO EFFICACE

La memoria lungo-termine negli anni

Hermann Ebbinghaus (Barmen, 24 gennaio 1850 – Breslau, 26 febbraio 1909), è stato uno psicologo e filosofo tedesco, precursore degli studi sperimentali sulla memoria. Ebbinghaus identificò la **curva dell'apprendimento** e la **curva dell'oblio**.



Secondo la curva dell'oblio il ricordo si attenua rapidamente nei primi 20 minuti dall'evento fino quasi ad annullarsi già dopo 20 giorni. Per questo è necessario per le cose importanti usare tecniche di memorizzazione.

METODO DI STUDIO EFFICACE

Alcune mnemotecniche

STRATEGIA	ESEMPIO
Rime: Il recupero è facilitato dai suggerimenti derivanti dalle parole che rimano fra loro.	<ul style="list-style-type: none">• “Su QUI e su QUA l'accento non va, su Lì e Là l'accento va!”• “Trenta giorni ha novembre, con aprile, giugno e settembre, di ventotto ce n'è uno, tutti gli altri ne han trentuno”, per ricordare il numero di giorni in ogni mese
Acronimi: Ovvero parole artificiali in cui ogni lettera funge da suggerimento per il recupero di altre parole.	<ul style="list-style-type: none">• DNA è l'acronimo di acido desossiribonucleico (Desoxyribonucleic Acid)
Acrostici: Sono frasi in cui le prime lettere di ogni parola fungono da suggerimento per il recupero di altre informazioni.	<ul style="list-style-type: none">• 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)
Associazioni: Fonetiche possono risultare utili per ricordare parole straniere, nomi, riferimenti geografici o termini non conosciuti. Basta associare la nuova parola da ricordare con qualcosa di noto e foneticamente simile.	<ul style="list-style-type: none">• Grand-père (nonno in lingua francese) grande-pera• Ankara (città della Turchia) -> Ancora• Streptococco (batterio)-> stretto-cocco

METODO DI STUDIO EFFICACE

RICORDARE

- ✓ Ripetere
 - ✓ Auto interrogarsi
 - ✓ Costruire modelli mentali e fare collegamenti
 - ✓ Usare mnemotecniche (rime, acronimi, acrostici, categorizzazioni, associazioni fonetiche e visive).
-
- ✓ **Formare immagini mentali dei termini concreti:**
individuare i termini concreti e tradurli in un'immagine mentale o eventualmente grafica.
 - ✓ **Concretizzare i concetti astratti e formare immagini mentali:**
trasformare i concetti astratti in uno o più concetti concreti e formare poi le immagini mentali.
 - ✓ **Associare:**
formare immagini, parole, frasi che associano una informazione difficile a qualcosa di già noto.

METODO DI STUDIO EFFICACE

RIPASSARE

Il ripasso è una revisione e una verifica delle informazioni apprese.

Il ripasso è una forma di automonitoraggio: “questo lo so ...questo non lo ricordo ...”

PERCHE' RIPASSARE ?

- rinforza la memorizzazione
- consente la verifica della propria preparazione
- consente di organizzare un'esposizione gradevole

**NB:
il ripasso va
organizzato**

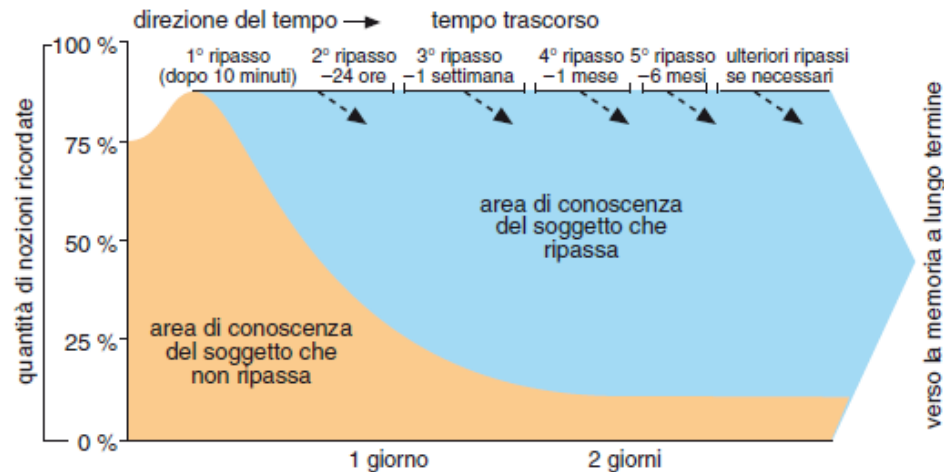
Per migliorare l'efficacia del ripasso è utile:

- Suddividere il materiale da studiare in capitoli, unità, ecc.
Organizzare schemi, appunti e fare sintesi.
- Ripassare il programma analiticamente(date, autori, nozioni ...).
- Ripetere più volte.
- Ripetere a distanza di tempo.
- Ripasso in itinere e finale.

METODO DI STUDIO EFFICACE

Ripasso perché?

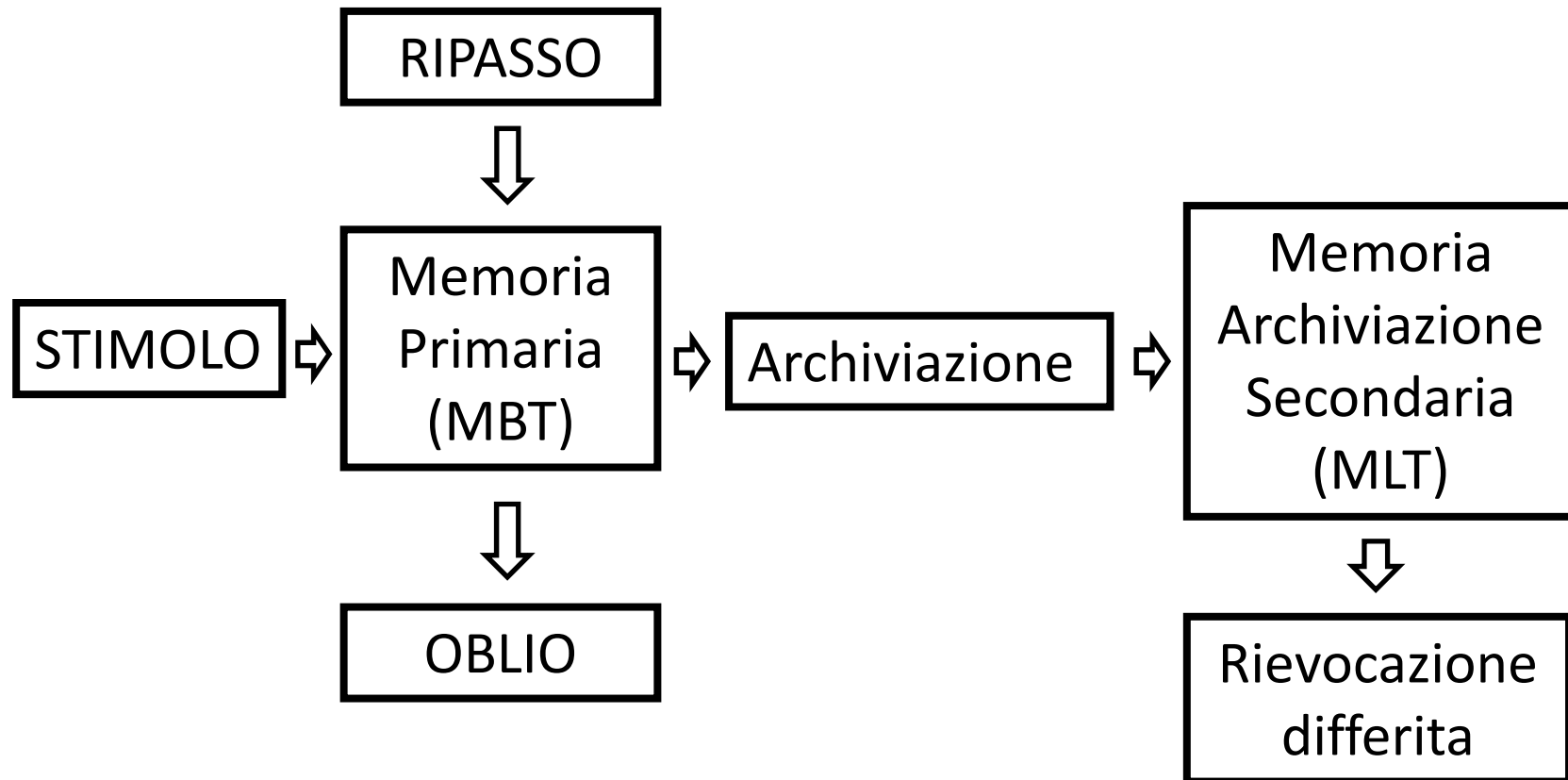
- Dopo lo studio iniziale, la mente classifica le informazioni come “probabilmente inutili” e per questo le mette nella memoria a breve termine.
- Il giorno dopo, la mente classifica le informazioni come “potenzialmente utili” e le mette nella memoria a medio termine.
- Dopo una settimana, la mente è preparata a far entrare le cose nella memoria a lungo termine, le informazioni sono classificate come “probabilmente utili”.
- Ripassa dopo un mese, e i collegamenti neuronali per quelle informazioni triplicheranno.



Il grafico indica come solo un ripasso ad intervalli adeguati può mantenere la memoria a un livello alto.

METODO DI STUDIO EFFICACE

MODELLI DI FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA



Modello a due componenti di Waugh e Norman, 1965