

Prendere appunti

Farlo sempre in un quaderno.

Si seguono molte delle regole per sottolineare.

Quando

Dopo aver letto almeno una pagina del testo.

Durante la seconda lettura e dopo aver sottolineato.

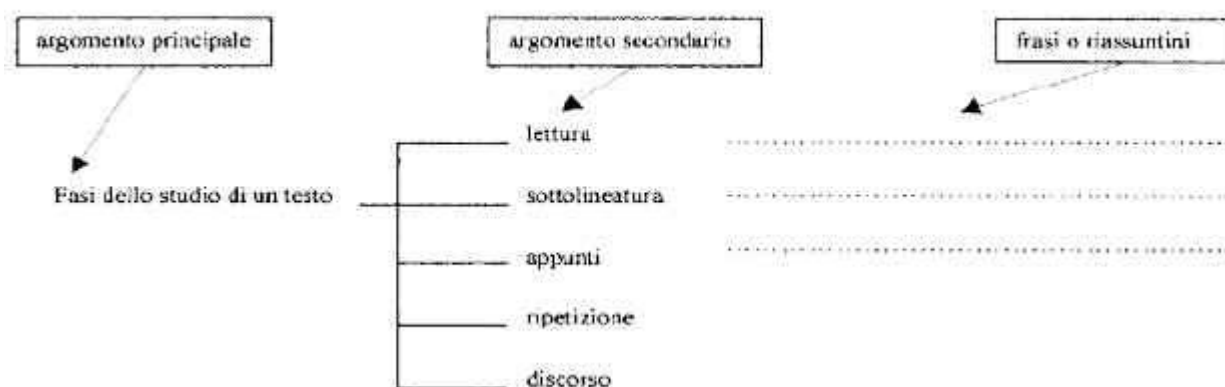
Se il testo è di un amico o di una biblioteca, prendere appunti ricchi di particolari.

Annotare il numero della pagina o della nota dalla quale si ricava l'informazione.

Tipi di appunti

Per	
parole chiave (o significative)	utili per la terminologia e per lo studio ravvicinato nel tempo, ma prive di collegamenti logici
frasi brevi e semplici	preziose per lo studio a distanza nel tempo
riassuntini (se l'argomento è complesso)	difficili da memorizzare
tabelle e mappe	con parole chiave e segni grafici per evidenziare le relazioni logiche (utili per la memorizzazione)

Mappa ad albero



Come

Sintetici e concisi.

Con parole proprie.

Se si ricopiano frasi del testo (citazioni), debbono essere poche, brevi e racchiuse tra virgolette.

In forma ordinata ed evidenziando le relazioni logiche fra i concetti con linee o frecce.

Una volta terminati, controllare che siano comprensibili.

Appunti a lezione

Schematici e rapidi, cercando di mantenere i collegamenti fra i concetti e annotando le opere esaminate.

Non occorre scrivere tutto quello che si ascolta.

In caso di contenuti poco chiari o espressi velocemente, chiedere all'insegnante di rispiegarli subito o a fine lezione.

Rileggerli e completarli subito dopo la lezione.

In caso di assenza, farsi prestare subito gli appunti e fotocopiarli.

Confrontare gli appunti della lezione con il libro di testo.

Tecniche di studio - Lezione n. 17

Sommario:

- Gli appunti.
 - Domande di verifica.
-

GLI APPUNTI

Da studi fatti nel campo dell'apprendimento si è concluso che la forza con cui un concetto viene registrato nella nostra mente è tanto più intensa quanto maggiore è il numero di sensi che concorrono nel momento della registrazione.

Da quanto sopra si può dedurre che il prendere appunti trova la radice della sua utilità nel fatto che una tale azione comporta pure l'uso del senso del tatto che altrimenti resterebbe del tutto inutilizzato.

Molti studenti trovano utile prendere appunti durante le lezioni tenute da un insegnante mentre sono rari quelli che prendono appunti mentre studiano per conto loro.

A favore degli appunti possiamo anche dire che la mente è in grado di essere programmata e lo studente che decide di prendere appunti la programma per un'attenzione maggiore affinché le informazioni ricevute possano poi essere riportate sulla carta. Purtroppo gli appunti, presi nel corso di una lezione da parte di un insegnante, non sono sempre agevoli o produttivi perché la velocità in cui gli argomenti vengono trattati è troppo elevata ed il prendere delle note potrebbe creare dei vuoti di attenzione e la conseguente perdita di parte dell'argomento trattato in quel momento. Nasce perciò la necessità di una tecnica che permetta di prendere degli appunti che non siano la riproduzione letterale di ciò che viene proposto dall'insegnante, dal relatore o dal libro in lettura, ma che contengano degli elementi che in futuro possano essere elaborati dalla nostra mente (tramite l'associazione di idee) e permettano la ricostruzione dell'argomento trattato.

Per meglio capire i presupposti di base per una simile tecnica andremo ora ad esaminare il funzionamento della nostra mente quando trasmettiamo o riceviamo dei messaggi.

Un osservatore poco attento potrebbe affermare che mentre parliamo, o ascoltiamo, la nostra mente è impegnata a far emettere o ricevere una sequela di parole, una dopo l'altra, in modo da formare dei pensieri completi. Egli potrebbe perciò pensare che la nostra mente lavora in modo sequenziale scegliendo (o ricevendo), una parola dopo l'altra.

Questo è vero solo parzialmente perché mentre parliamo (od ascoltiamo) la mente è impegnata in un lavoro velocissimo di valutazione, associazione e scarto il cui prodotto finale è una

parola che esce o l'inserzione della parola ricevuta in un contesto ben determinato.

Quanto sopra ci porta a comprendere il motivo per cui una parola da noi valutata inoffensiva può far reagire il nostro interlocutore in un modo imprevisto. Ognuno di noi associa le parole in arrivo con le idee ed i concetti che ha già presenti nella sua mente ed una parola sola è in grado di richiamare tutto un insieme di informazioni tra le quali ve ne può essere una che lo porta a mettersi sulla difensiva.

Per dare una idea di come la stessa parola possa essere la sorgente di una vera moltitudine di diverse associazioni mentali si pensi alla parola "vacanze" e come essa sia in grado di risvegliare dei pensieri del tutto personali e diversi in ogni persona a cui venga presentata. Questa abilità della mente nel ricostruire fatti o pensieri partendo da pochi elementi ci permette di elaborare delle tecniche per la ripresa di appunti che sono altamente sintetici; alcuni di essi sono:

- appunti discorsivo/sintetici (quella usata normalmente),
- appunti ad elenco,
- appunti a tabella,
- appunti a blocchi,
- appunti grafici.

La scelta della tecnica da utilizzare dipende dal tipo di argomento, a volte ne basta una sola mentre in altre occasione può nascere la necessità di usarne più di una contemporaneamente.

DOMANDE DI VERIFICA

Prendere appunti è sempre dannoso.

Vero Falso

1) Chi trascrive molte parole dette dall'insegnante può perdere parte della spiegazione.

Vero Falso

2) Chi decide di prendere degli appunti programma la sua mente per una maggiore attenzione.

Vero Falso

3) Gli appunti sintetici sono possibili perché la mente è in grado di ricostruire l'intero argomento tramite l'associazione di idee.

Vero Falso

4) Una parola che noi pronunciamo può creare diverse reazioni in alcune persone che la stanno ad ascoltare.

Vero Falso

APPUNTI PER UN METODO DI STUDIO

© prof. Livio Rossetti

Il "sistema" della dispersione scolastica è uno dei maggiori problemi della scuola italiana: ripetenze, abbandoni, scarsi risultati e, per i più dotati, difficoltà nello sviluppo delle proprie potenzialità.

Quali i possibili rimedi?

Diversi tipi di intervento sono stati attivati per rispondere positivamente a questi problemi: semplificando possiamo affermare che un buon metodo di studio e molta volontà sono due sicure medicine, non le uniche, ma certamente le più efficaci.

Il corso di studi che ogni studente della scuola superiore intraprende è impegnativo: prepara ad una futura attività di lavoro o al proseguimento degli studi a livello universitario

Per affrontare le molte difficoltà del percorso, lo studente deve essere fortemente motivato, dovrà avere una grande volontà, dovrà dimostrare impegno, applicazione e autonomia nell'organizzare il lavoro, sì da poter raggiungere gli obiettivi prefissati

Lo studente dovrà anche affinare il suo comportamento che dovrà essere leale e corretto, sia verso i compagni, sia nei confronti degli insegnanti e dovrà essere sempre puntuale negli impegni che gli verranno richiesti.

Se l'alunno si saprà organizzare e concentrare nel lavoro in classe e a casa, seguendo un metodo di studio appropriato, i risultati non tarderanno a giungere.

CAMBIARE MENTALITA'

Obiettivo

IL RENDIMENTO SCOLASTICO

Per poter ottenere un buon rendimento scolastico, lo studente deve avere:

- il desiderio di auto-affermazione, deve cioè credere nelle proprie forze, nelle proprie capacità e deve volere il successo negli studi (se lui stesso non crede di potercela fare, come può sperare di riuscire?);
- delle buone motivazioni (se lo studente non è motivato lavora male, svogliatamente, senza interesse e, di conseguenza, ottiene scarsi risultati).

Il docente può senza dubbio motivare lo studente, lo può interessare, lo può spingere a lavorare sempre meglio, ma è soprattutto lo studente che deve trovare delle buone motivazioni

per il suo lavoro e le trova se pensa al proprio futuro, a ciò che vorrà fare nella vita, a quali obiettivi si è prefissato.

Solo così si troverà coinvolto in un lavoro, a volte molto faticoso, ma che sarà utile, che avrà senso.

- una volontà di "ferro", soprattutto dovrà perseverare, applicarsi anche quando non vengono i buoni risultati. E' la volontà che ci può dare il senso dello sforzo, della fatica, dello studio costante e concentrato.
- possedere anche una buona dose di creatività (la creatività è quel pizzico in più, è personalizzare lo studio, è metterci un po' di fantasia, è concretizzare le proprie idee).

I singoli obiettivi che ogni alunno deve raggiungere possono essere classificati in due categorie: ciò che si deve sapere e ciò che si deve imparare.

IMPARARE

- ad apprendere
- a studiare
- a sviluppare le proprie potenzialità

SAPERE

- adattarsi
- affrontare e risolvere problemi
- gestire lo stress quotidiano
- giudicare il proprio lavoro
- decidere
- interpretare
- diventare autonomo nella costruzione della propria personalità.



I FATTORI DI UN BUON METODO

I fattori principali di un buon metodo di studio sono:

le motivazioni

cioè l'autostima, la spinta ideale interna, il pensiero del proprio futuro che sostengono l'azione
lo studio

cioè la quantità, la qualità e la costanza dello studio, la concentrazione, la gestione del tempo, dello studio e del riposo

le abilità cognitive,

cioè il conoscere, e metacognitive, cioè i processi conoscitivi,

le mnemotecniche

cioè le tecniche di memorizzazione

le strategie

cioè saper leggere, saper prendere appunti, saper schematizzare, saper schedare ciò che si studia

il metodo

cioè la guida, sapere cosa fare, come fare e quando fare, in pratica, saper progettare il proprio lavoro e saperlo autovalutare.

Per alcuni studenti il metodo di studio è un percorso inefficace; dicono di studiare ma in realtà perdono tempo sui libri senza ottenere risultati, anzi non arrivano proprio a raggiungere l'obiettivo finale della promozione.

Molti altri seguono un percorso tortuoso: molta fatica per raggiungere la mediocrità, sperando nella clemenza degli insegnanti.

Solo seguendo costantemente un metodo diretto si ottengono buoni risultati, lavorando ogni giorno, avendo chiara la meta che si vuole raggiungere.

LE TAPPE DEL LAVORO

lezione: come seguire la lezione

- prendere gli appunti
- seguire le interrogazioni
- fare gli esercizi
- fare domande

lo studio domestico: quando e come

- preparare lo studio
- leggere rapidamente
- sottolineare
- trovare le parole chiave
- schedare
- costruire le mappe mentali

il ripasso: perchè

- prestabilire le scadenze

- usare testo, appunti, schede e mappe
- simulare l'interrogazione
 - anticipare la lezione



SEGUIRE UNA LEZIONE

L'ascolto è fondamentale, è la prima fase della comprensione. Ascoltare con motivazione, intenzione, attenzione e impegno

Per caricare il meccanismo dell'ascolto, lo studente, in attesa dell'arrivo del docente o delle formalità di rito (firma del registro, assenze, ecc.), non dovrebbe sprecare utili minuti di pausa, ma potrebbe leggere velocemente il titolo e i sottotitoli del capitolo che l'insegnante spiegherà; osservare le eventuali figure, grafici, didascalie ecc.

Queste semplici attività attivano meccanismi di comprensione ed attenzione che sorreggeranno lo studente durante la lezione.

Durante la lezione si devono prendere appunti: questa attività aiuta lo studente a capire, a selezionare le informazioni. La scrittura aumenta la capacità di memorizzazione.

PRENDERE APPUNTI

Numerose sono le indicazioni che si rinvergono nei vari manuali dedicati alle tecniche della presa degli appunti durante una lezione o una conferenza. Molti autori si rifanno, comunque, alle metodologie formulate dagli studiosi della Università *Cornell*, e ad esse si ispira questa breve guida che chiameremo delle "8 erre".

In primo luogo si divide il foglio di un quaderno di medie dimensioni in due parti: una a sinistra più larga (circa 14 cm.), l'altra a destra larga solo 5 cm. Si lascia una riga in alto per poter inserire il titolo dell'argomento.

Mentre l'insegnante spiega, lo studente dovrà appuntare le informazioni in modo sintetico, con frasi brevi, schematiche, selezionando l'essenziale e tralasciando il superfluo.

registrare le informazioni è, quindi, il primo passo.

Al termine della lezione, o durante le pause della spiegazione, lo studente completerà le frasi e le parole lasciate in sospeso e dovrà

rileggere

rapidamente gli appunti. Appena ritornato a casa, nel pomeriggio, la prima cosa che lo studente dovrà fare sarà quella di riprendere in mano gli appunti e trovare, per ogni periodo, una parola-chiave che verrà scritta nella parte destra del foglio. Così facendo potrà

ridurre

all'essenziale la lezione ascoltata e appuntata. A questo punto, con un foglio bianco, dovrà coprire la parte sinistra della pagina, provando a

ricostruire

il contenuto della lezione utilizzando solo le parole-chiave. Poi lo studente dovrà

riflettere

sul contenuto della lezione, confrontandolo con le altre conoscenze possedute e facendo considerazioni personali sulle nuove informazioni acquisite. Quindi dovrà

riguardare

rapidamente gli appunti e le parole-chiave, poi, con ordine dovrà

raccogliere

gli appunti in appositi quaderni a fogli sciolti, divisi per argomento e per materia. Successivamente, ma possibilmente entro le 24 ore, dovrà

rileggere

gli appunti e le parole-chiave, iniziando, così, la fase del ripasso.



LE FASI DELLO STUDIO

Lo studio richiede molta concentrazione e lucidità mentale. Se lo studente si sente affaticato, distratto o assonnato, non dovrà iniziare lo studio; sprecherebbe il suo tempo. Lo studio è l'insieme di:

- lettura selettiva rapida
 - lettura a scopo di studio
 - sottolineatura
 - schedatura
 - preparazione delle mappe mentali
 - ripasso programmato
-

Scopo dello studio è fissare nella memoria a lungo termine i contenuti, per ripresentarli e rielaborarli. La lettura è essenzialmente un processo mentale che avviene tramite gli occhi.

Durante la lettura

- lo studente dovrà essere ordinato
- seduto al tavolino
- concentrato
- tenendo una posizione eretta
- con il libro a debita distanza e un po' inclinato
- ci dovrà essere una corretta illuminazione laterale allargando lo spazio di lettura a tutta la riga
- dovrà rapidamente guardare tutta la pagina.

Lo studente, nello stesso tempo, dovrà cercare di evitare di sdraiarsi, ascoltare musica, vedere la TV, mangiucchiare, giocherellare: sono tutte azioni che impediscono la concentrazione.

Dovrà evitare di leggere ad alta voce, perchè questo rallenta la velocità di lettura. Dovrà evitare di leggere lentamente, poichè questo favorisce la distrazione.

LETTURA A SCOPO DI STUDIO

Leggere per identificare e decodificare le informazioni da apprendere.

MODELLO di ROBINSON
SQ3R

Survey: Ricognizione preliminare del testo

Prelettura o lettura selettiva. Le tecniche di preparazione alla lettura servono a farci capire l'argomento che ci accingiamo ad affrontare; attivano la mente e focalizzano l'attenzione aiutando la concentrazione.

La lettura selettiva consiste nello scorrimento rapidissimo del titolo, dei sottotitoli, delle parole evidenziate in grassetto, delle illustrazioni, degli schemi, ecc. Subito dopo si attua una seconda passata rapida per rintracciare

informazioni più precise sull'argomento e sulle parti spiegate dall'insegnante durante la lezione.

Question: Domande

Prima della lettura del testo conviene motivare il nostro lavoro. Ciò può avvenire ponendosi domande del tipo: quali sono gli scopi di questa lettura? Quali possibili domande mi verranno poste?

Tutto ciò ci darà una motivazione precisa allo studio.

Read: Lettura intensiva del testo.

La lettura intensiva viene fatta per parti, rapidamente, in silenzio, cercando di individuare le parole-chiave o le parti più importanti che ricordano i passaggi sottolineati dall'insegnante durante la lezione: queste parti devono essere sottolineate.

Recite: Riformulazione dei contenuti dopo la lettura di ogni parte.

E' una rielaborazione mentale rapida dei contenuti. Dopo questa fase segue la schedatura attiva dei contenuti.

Review: Riguardare il testo rapidamente per controllare se la comprensione e la schedatura collimano.



Tenendo presente che generalmente si memorizza meglio ciò che si studia all'inizio e verso la fine di un periodo di circa sessanta minuti, è preferibile avere, nell'interno dell'ora, due o tre periodi di forte concentrazione di 20 o 30 minuti, intervallati da brevi pause (3 minuti circa); oppure si possono alternare periodi di lettura intensiva con le fasi di sottolineatura e schedatura.

EVIDENZIARE

Evidenziare facilita la memoria visiva e aiuta ad individuare l'essenziale in una pagina di testo.

Si sottolinea dopo la prima lettura per parti, cioè dopo aver letto ogni paragrafo e aver capito ciò che è importante. Si riduce il testo alle informazioni essenziali.

Si devono sottolineare solo le parole-chiave, ponendole in risalto; si ottiene così l'effetto

contrasto figura-
sfondo

Sempre per aiutare la nostra memoria visiva, si deve seguire uno schema coerente, ad es.:

una sottolineatura in blu, o con il colore che più ti piace (o una doppia sottolineatura in nero) per le parole o concetti principali,

una sottolineatura in rosso (o una semplice in nero) per le parole o concetti secondari,

oppure una marcatura ! a lato per gli esempi,

oppure un ? per le parti non capite che saranno oggetto di domande all'insegnante.

Un ottimo sistema di sottolineatura è quello che utilizza i colori, i simboli, dei numeretti laterali, le note riassuntive, i titoletti . Anche nel caso dei colori, utilizzare uno schema fisso, sfruttando i colori che più si addicono al gusto personale.



Al termine della lettura e della sottolineatura si ha la schedatura delle informazioni essenziali.

SCHEDARE

Si scheda dopo la lettura e la sottolineatura.

Gli schemi facilitano la sintesi,

aiutano la memorizzazione,

sono ottimi nel ripasso rapido.

Vi sono diversi modelli di schedatura: ecco i più comuni.

Schedatura indentata

Tema principale

A) PRIMO PUNTO

B) SECONDO PUNTO

C) TERZO PUNTO

Altro tema principale

A) PRIMO PUNTO

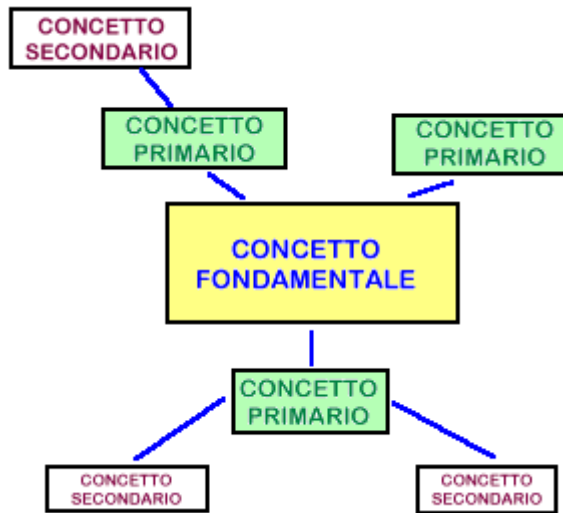
B) SECONDO PUNTO

C) TERZO PUNTO

Il tutto con note brevi e uso di parole-chiave

<p>Schedatura temporale</p> <p>Viene usata soprattutto in storia o quando si presenta un elenco di avvenimenti</p> <p>907 a.C. - fatto x</p> <p>325 a.C. - fatto y</p> <p>217 a.C. - fatto z</p> <p>150 d.C. - fatto k</p>	<p>Schedatura sequenziale</p> <p>In questo caso gli elementi della scheda sono legati mediante un diagramma a flusso come nell'esempio:</p>
	<p>papa Gregorio VII nel 1075 emana la "Dictatus papae"</p> <hr/> <p>l'imperatore Enrico IV non l'accetta, convoca il sinodo dei vescovi tedeschi a Worms che dichiarano decaduto il papa</p> <hr/> <p>Gregorio scomunica l'imperatore</p> <hr/> <p>i principi si ribellano all'imperatore decaduto ecc.</p>

<p>Tabelle e grafici</p> <p>Le tabelle e i grafici vengono impiegati per ridurre i valori numerici, rappresentandoli con disegni o piccoli grafici più facilmente memorizzabili</p>	<p>Tabella sinottica e Tabella dicotomica</p> <p>Questo tipo di tabelle vengono impiegate per schematizzare argomenti che si presentano in contrapposizione.</p>	<p>Confronto tra la vita di Leopardi</p>
<p>e la vita di Foscolo</p>	<p>Confronto tra la poetica di Pascoli</p>	<p>e la poetica del Carducci</p>



Il tipo di schedatura che ha maggior valore formativo è però la la schedatura aperta detta anche mappa mentale

LE MAPPE MENTALI

La schedatura aperta è detta anche mappa mentale.

E' sicuramente la schedatura con il maggior valore formativo, sviluppando la creatività, la fantasia, la capacità di sintesi.

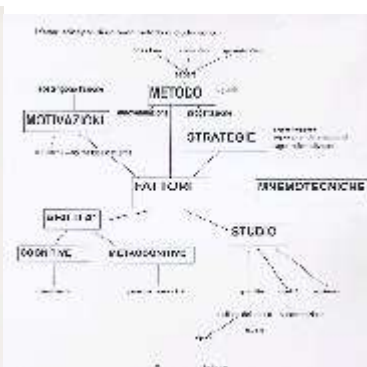
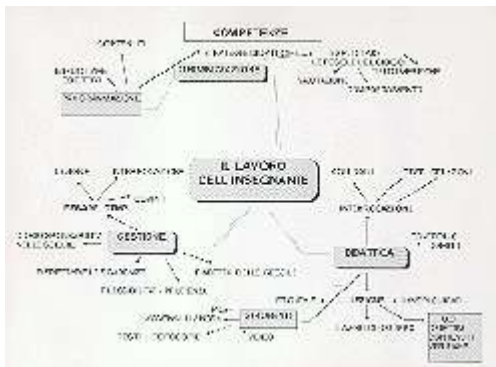
Questa schedatura mette in rilievo i rapporti tra i diversi concetti, usa le parole-chiave, può essere aggiornata e sviluppata, è ottima per il ripasso attivo rapido, visualizza il quadro d'insieme.

Costruire una mappa mentale è già studiare e ripassare. La mappa mentale è un atto creativo personale, stimola la memoria visiva, visualizza i nessi logici, offre una visione globale dell'argomento e sfrutta la multidimensionalità del cervello umano, guidandoci nella fase di riformulazione.

Una mappa-mentale, come si può vedere dall'immagine, viene costruita partendo dal centro, dove si pone il "concetto fondamentale", il "nucleo" di un determinato argomento; attorno si dispongono i "concetti primari", cioè le parti in cui si può suddividere l'argomento; quindi, all'esterno di ogni concetto primario i "concetti secondari", cioè le parti in cui si fraziona il concetto primario e, per ogni nucleo secondario, le esemplificazioni.



iamo ora due esempi pratici (le immagini sono da ingrandire).





RIPASSARE

Le prestazioni della nostra memoria, normalmente, sono tali che le nozioni apprese durante l'ascolto

della lezione e durante lo studio iniziano quasi da subito una caduta di ritenzione che già il giorno dopo scende attorno al 25% per divenire del 10% nel secondo giorno.

Questa caduta della prestazione mnemonica può essere rallentata, o al limite annullata, mediante un ripasso immediato e frequente.

In questo caso noi andiamo ad incidere sulla memoria a lungo termine, il vero magazzino delle nostre conoscenze. Questa memoria a lungo termine decresce progressivamente nel tempo: ecco perchè è consigliabile ripetere con metodicità tutto ciò che dobbiamo ricordare, soprattutto quando si tratta di nozioni scolastiche, in caso contrario, la fatica fatta nello studiare diviene fatica inutile, tempo sprecato, poichè dopo alcuni giorni o settimane non ricordiamo quasi più nulla.

CHI NON RIPETE DIMENTICA

Con il seguente sistema di brevi ripassi programmati con cura sul diario personale, si può assimilare fino al 90% del materiale archiviato. Questo lavoro richiede ogni giorno almeno il 20% del tempo dedicato allo studio: ripassare è studiare, ma, soprattutto, non sprecare lo studio.

Modello di ripasso programmato

ripasso	con che cosa	quando
1° revisione	rilettura rapida di testo e appunti	10 minuti dopo ogni ora di studio, per circa 10 minuti
2° revisione	richiamo attivo con appunti,	24 ore dopo lo studio,

	testo sottolineato, schede, mappe mentali	per pochi minuti
3° revisione	con appunti, schede e mappe mentali	una settimana dopo lo studio, per pochi minuti (circa 2' per argomento)
4° revisione	con appunti, schede e mappe mentali	un mese dopo (2' circa per argomento)
dalla 5° revisione in poi	con schede e mappe mentali	un mese dopo, fino alla fine dell'anno scolastico (2' per argomento)

Senza revisione non vi è memoria. Bisogna evitare i ripassi sporadici, servono a poco.

La memoria si crea e si rafforza solo con lo studio, la schedatura, la preparazione delle mappe mentali e con il ripasso, giorno dopo giorno.

Solo così la memoria aiuterà ad agganciare le nuove conoscenze e queste, assieme a ciò che è già stato archiviato nella memoria, allargheranno il "reticolo" del nostro sapere.

Questa è la spirale positiva che porta al successo scolastico.



Per poter ottenere buoni risultati bisogna organizzarsi, giorno dopo giorno, con buona volontà e perseveranza.

ORGANIZZARSI

Il lavoro dello studente è certamente impegnativo se fatto con metodo e costantemente. Oggi molti affrontano questo periodo della loro vita con indifferenza, svogliatamente, pensando più al divertimento e al vivere alla giornata come "cicale" piuttosto che al proprio futuro, alla propria formazione, ad affrontare i piccoli ostacoli quotidiani, i piccoli sacrifici di oggi in preparazione alle responsabilità e alle difficoltà della vita futura.

Se qualcuno volesse seguire le brevi indicazioni contenute in questa pagina sappia che bisogna entrare in una nuova dimensione dove si progetta e ci si organizza il lavoro e il divertimento, la fatica e il riposo, non sporadicamente, ma settimana dopo settimana, mese dopo mese, senza "mollare" di fronte alle difficoltà o alle cadute.

Col tempo i frutti arrivano, per i "secchioni", già abituati a macinare i libri, e per i meno "dotati".

Dunque ogni giorno:

- prepara le tue schede
- prepara una mappa mentale per materia
- manda a memoria le definizioni
- riordina i tuoi appunti
- ripeti i concetti chiave per memorizzarli
- scopri le tue mancanze e trova le soluzioni
- studia ogni pomeriggio le lezioni spiegate al mattino
- leggi molto, anche per diletto
- rimotivati

Sviluppate una immagine positiva di voi stessi

Se dubitate delle vostre capacità e vi rifugiate nell'insuccesso, non otterrete mai buoni risultati.

Bisogna non avere una immagine perdente, ma bisogna credere in se stessi, cioè pensare positivamente.

Per il tempo libero privilegiate l'attività sportiva, ma senza esagerare.

Evitate il rumore assordante che impedisce l'attenzione, ostacola lo studio e l'ascolto.

Prestate attenzione all'ambiente materiale in cui vivete e a quello affettivo.

Curate il vostro corpo, la vostra alimentazione, la vostra salute, il vostro riposo.

In caso di insuccesso, riprendete fiducia, non abbattetevi, siate responsabili.

Sviluppate la vostra creatività: essere creativi vuol dire avere il talento di immaginare, di inventare, di innovare, di essere autonomi, di personalizzare l'apprendimento.

Per avere creatività bisogna compiere ogni giorno un atto personale creativo, come predisporre un grafico, uno schema, una mappa mentale, rendendo originale un'idea.