

# 6 SUGGERIMENTI PER STUDIARE A CASA

(anche quando ti passa la voglia)

## DATTI UN TEMPO

**Utilizza un timer da cucina o un orologio per tenere il tempo:**

25 minuti di studio, 5 di pausa. Un tempo scandito aiuta a regolare lo studio, ogni volta che sei riuscito a mantenere la concentrazione segna un più su un foglio, ogni volta che no sei riuscito un meno, così alla fine vedrai se è stato un tempo speso bene.

## EVITA LE DISTRAZIONI

**Quando studi, lascia stare smartphone, cellulare, televisore.**

Puoi rispondere alle chat, ascoltare una canzone o vedere un video nei minuti di pausa, purché li rispetti.

## LEGGI AD ALTA VOCE

**Leggere ad alta voce è utilissimo.**

Il nostro cervello assorbe le informazioni sia a livello visivo sia a livello uditivo, inoltre così ci prepariamo all'esposizione orale.

## SCRIVI A MANO

**Ricordati che è fondamentale prendere appunti mentre studiamo.**

Scrivere a mano aiuta a memorizzare, se poi usiamo colori, simboli e disegni ancora meglio!

## DIVIDI IL LAVORO IN CAPITOLI

**Per studiare al meglio è importante darsi obiettivi concreti e misurabili.**

Studiare dati specifici un poco alla volta, verificandoli man mano, aiuta a memorizzare.

## METTITI ALLA PROVA

**Con un compagno o con un familiare è tutto più semplice.**

Una volta studiato, testa quanto hai imparato ripetendolo, rafforzi così le capacità di memorizzazione.