

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XIX • numero 200 • ottobre 2010

100
PAGINE



ACQUAFORTE

Informare i consumatori
e aiutarli a scegliere
in modo consapevole.
La campagna di Coop
sull'acqua a difesa
della salute e dell'ambiente.

tutte a terra
da ottobre in Coop solo uova
da galline allevate a terra

verde speranza
il futuro è nella green economy

**maneggiare
con cura**
tutto sulla psoriasi

amarcordless
guida all'acquisto
dei cordless



tutti i candidati per le elezioni
dei Comitati direttivi
delle Sezioni soci Coop

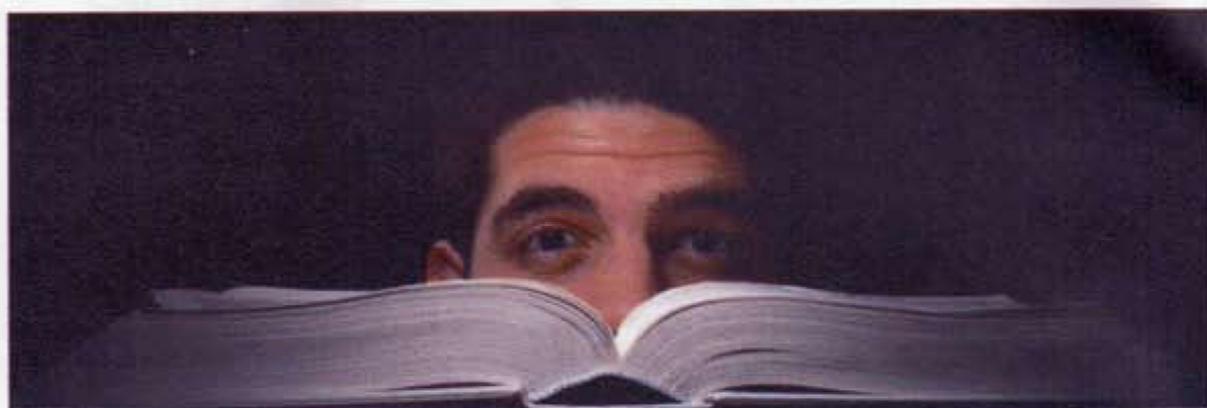


INSERTO CONVENIENZA da pag. 55 a pag. 62



a sommo studio

Una pagina di storia o di scienze, una definizione di matematica, le regole di grammatica di una lingua. Studiare bene è soprattutto una questione di metodo. Repetita iuvant, ma non basta.
di Rita Nannelli



A chi non è mai capitato di dimenticare un appuntamento, una ricorrenza, l'argomento di storia studiato il giorno prima, il nome di una persona?

E frasi del tipo "ho studiato tutto il giorno ma non mi ricordo niente" oppure "all'esame ho avuto un vuoto di memoria e sono andato nel pallone", se non le abbiamo pronunciate noi sicuramente un compagno di studi.

smemoranda

Ma contro i "brutti" scherzi della memoria il rimedio c'è, a quanto dice **Mara Bonucci**, laureata in scienze dell'educazione ed esperta di tecniche di memoria «Avere una buona memoria o un buon metodo di studio non è una dote innata e non esistono persone smemorate e altre no. Tutti abbiamo una memoria perfetta, ma non la usiamo in modo corretto. Di solito, infatti, se dobbiamo ricordare un testo o anche un numero di telefono e non abbiamo la possibilità di scrivere, lo ripetiamo mentalmente infinite volte fino a quando lo possiamo appuntare».

La memoria, infatti, è perfetta nella fase del deposito delle informazioni, ma non in quella del richiamo. Tutti i dati che acquisiamo dall'esterno rimangono nella mente in ordine sparso ed è per questo che spesso sorgono dei problemi quando dobbiamo richiamarle. È un po' come se avessimo un vocabolario della lingua italiana con le parole messe in ordine casuale anziché in ordine alfabetico, va da sé che la ricerca sarebbe molto più impegnativa.

gocce di memoria

Ecco che entrano in gioco le tecniche di memoria – mnemotecniche – per aiutarci a depositare le informazioni in ordine logico così da rendere più semplice la fase del richiamo. Sfruttano, infatti, la naturale capacità dell'uomo di ricordare le informazioni se sono trasformate in immagini o in storie consentendo di aumentare la capacità naturale della memoria.

Per questo nello studio ci è stato insegnato a leggere

e ripetere, repetita iuvant recita un vecchio adagio, un po' come il tormentone estivo. «Però quando ripetiamo sfruttiamo solo il 10 per cento delle nostre capacità – spiega Bonucci –. E quando si parla di buon metodo di apprendimento bisogna prendere in considerazione più aspetti, primo fra tutti l'atteggiamento mentale. Se comincio a studiare un libro di mille pagine con in testa il pensiero "non ce la farò mai a finire!" quelle pagine raddoppiano. È fondamentale credere di farcela e per alleggerire il lavoro è importantissimo pianificare le giornate di studio tenendo conto di eventuali imprevisti e distrazioni. Per questo è necessario trovare un luogo in cui i rumori e la presenza di altre persone non siano motivo di troppe soste. Le pause di 5 minuti non devono diventare delle ore tra spuntini e programmi televisivi».

discorso sul metodo

Insomma studiare con successo è una questione di metodo. «Lo studio si compone di 5 fasi: lettura, comprensione, organizzazione, ricordo ed esposizione, ed è importante ottenere il massimo da ognuna di esse – scrive Bonucci nel suo manuale "Studiare con successo" –. La sottolineatura del testo, per esempio, è utile ma deve essere fatta con criterio: prendere l'evidenziatore e passarlo su tutto il testo non mi permette di far risaltare nessun argomento in particolare. Molto più efficace ai fini del ripasso prendere delle note a margine. Utile anche uno schema sintetico, meglio ancora una mappa mentale, ramificazioni che sfruttano le caratteristiche della nostra mente: memoria visiva e associativa. Di una pagina di un libro ricordiamo più facilmente l'immagine e ricordiamo meglio se abbiamo capito, anziché quando ripetiamo "a pappagallo" – prosegue l'esperta –. Questo perché la nostra mente è visiva per quasi il 90 per cento (se penso a una mela mi viene subito l'immagine, non la scritta "mela") e associativa, cioè tende a creare dei collegamenti con cose già conosciute (se trovo una persona che si chiama come

MENTE LOCALE

"Istruzioni" per studiare con successo in poche mosse.

Preparare la scrivania Con tutto ciò che serve: libro, appunti, quaderno, penne e una bottiglia d'acqua (bere ossigena il cervello) e soprattutto un atteggiamento positivo. Bisogna pensare che alla fine della giornata si sapranno cose nuove.

Supervisione del capitolo Leggere i titoli dei paragrafi e le parole in grassetto, osservare le immagini e se in fondo c'è una sintesi leggerla prima di iniziare lo studio vero e proprio. Fare la stessa cosa con le domande di verifica: leggerle prima attiva la mente a trovare le risposte nel testo e a individuare meglio i concetti da ricordare. Questa fase serve per creare l'ossatura generale dell'argomento da studiare. Tralasciare i dettagli e chiedersi solo: "alla fine dello studio cosa dovrò sapere di questo capitolo?".

Studio e sottolineatura Sottolineare solo le cose veramente importanti. Mentre si studia cercare, se possibile, di trovare degli esempi collegati alla realtà che richiamino l'argomento che si sta imparando.

Schema o mappa mentale Utilizzando frecce e disegni creare sul quaderno una catena collegata tra le parti importanti del testo (regole standard da seguire su www.memoriaemetodo.it).

Ripetizione ad alta voce Aiuta a verificare se si riesce a esprimere chiaramente le informazioni assimilate. È un riscaldamento all'interrogazione. Meglio se fatto in compagnia simulando la situazione studente-insegnante e prevedendo le possibili domande e gli argomenti già studiati collegati (regola del giocare in anticipo).

Ripassare prima di andare a dormire La mente rielabora le ultime informazioni della sera. La mattina svegliarsi 10 minuti prima e sempre dentro il letto "rivedere" mentalmente quello che si è studiato. E poi fa bene all'umore immaginarsi all'interrogazione mentre si risponde bene a tutto e si prende un bel voto.

me sicuramente me lo ricorderò)». Lo sapeva già il poeta greco Simonide di Ceo, l'inventore dell'arte della memoria, almeno secondo la leggenda che ci racconta Cicerone nel *De Oratore*: sfuggito miracolosamente al crollo di una sala in cui si trovava a banchettare con altri invitati, seppe identificare i corpi dei vari commensali, irricognoscibili per le ferite, ricordandosi il posto che occupavano a tavola. Da questo evento Simonide ricavò l'importanza dell'ordine e delle immagini per la memoria, elaborando una tecnica mnemonica che permetteva di ricordare i dati tramite la fissazione di alcuni punti di riferimento visivi. E i risultati sono sorprendenti: «Un commercialista ha memorizzato la Costituzione italiana in 3 ore, uno studente 1.200 vocaboli di inglese in 20 giorni – ricorda Bonucci -. Non è magia, ma tecnica (ognuno sceglierà quella più adatta per sé, ndr) e allenamento». Un po' come per il corpo. ■

CIASCUNO A SUO MODO

Visivi, auditivi o cenestesici?

Quando incontrate qualcuno, ricordate di più la faccia e l'abbigliamento, il tipo di voce o i movimenti del corpo e la simpatia? Siete quelli della cartina alla mano per trovare una strada, chiedete informazioni o contate sul vostro senso di orientamento? E di una vacanza ricordate più i paesaggi, i discorsi e i suoni o le cose che avete fatto e i profumi?

Individuate la propria modalità sensoriale più forte – ognuno ha un proprio stile di pensiero e di memorizzazione – si può imparare a usarla al meglio. Se siete **visivi** – pensate ed elaborate le decisioni per proiezioni e associazioni visive – cercate di esprimere le esperienze e le idee visualizzando con schizzi e disegni, rappresentatele con dei grafici, chiedete esempi per fissare i concetti, usate evidenziatori colorati per studiare. Se siete **auditivi** – date più importanza alle parole, vostre e degli altri, ricordate poesie, canzoni, messaggi pubblicitari – fatevi spiegare nozioni nuove a voce, ascoltate nastri registrati, sostenete conversazioni, lavorate o studiate nel silenzio e dove potete concentrarvi meglio sui problemi da risolvere, ripetete a voce alta ciò state studiando. Se siete **cenestesici** – apprendete per prove e tentativi, cercate di dare sensazioni ed emozioni al vostro corpo, avete bisogno di "afferrare il concetto", di sentirvi coinvolti – inserite nel vostro processo di apprendimento il movimento fisico (tanto seduti non ci sapete stare!), confezionate le informazioni in modo concreto, sperimentate. Il passo successivo per affinare le vostre facoltà mnemoniche sarà quello di far partecipare, oltre a quello prevalente, tutti gli altri sensi. Tenetelo a mente...

Per approfondire: www.memoriaemetodo.it (registrandosi si può scaricare gratuitamente nell'area download il manuale "Studiare con successo" di Mara Bonucci, laureata in scienze dell'educazione ed esperta di tecniche di memoria). Per assistere alle conferenze gratuite in programma in Toscana basta cercare la città più vicina sul calendario del sito.