

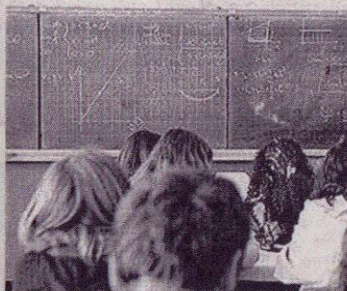
Quante volte capita di dimenticare appuntamenti, ricorrenze, argomenti studiati, nomi di persone? In questo periodo molti studenti sono alle prese con l'inizio dell'anno scolastico e dell'università e il sogno di tutti sarebbe quello di avere la possibilità di studiare poco e ricordare tutto. E invece li sentiamo pronunciare frasi del tipo: non ho voglia di studiare, ho studiato tutto il giorno ma non mi ricordo niente, all'esame ho avuto un vuoto di memoria e sono andato nel pallone. Avere una buona memoria o un buon metodo di studio non è una dote innata e non esistono persone smemorare e altre no. Tutti abbiamo una memoria perfetta ma non la usiamo nel modo corretto. Solitamente se dobbiamo ricordare un testo o anche semplicemente un numero e non abbiamo la possibilità di scrivere, lo ripetiamo mentalmente infinite volte fino a quando lo possiamo appuntare. Anche nello studio ci è stato insegnato a leggere e ripetere e basta. Niente di più limitante: quando ripetiamo sfruttiamo solo il 10% delle nostre capacità. Purtroppo a scuola nessuno ci ha mai insegnato come studiare ed è invece fondamentale saperlo fare per non far diventare lo studio una attività noiosa e faticosa che porta spesso gli studenti a non avere voglia di studiare e ad ottenere degli scarsi risultati. Quando si parla di buon metodo di apprendimento bisogna prendere in considerazione più aspetti: primo fra tutti l'atteggiamento mentale. Se

STUDIO E SUCCESSO Basta solo trovare il sistema giusto

comincio a studiare un libro di 1000 pagine con in testa il pensiero "non ce la farò mai finire!" quelle pagine si 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. E proprio per limitare queste ultime è necessario trovare un proprio luogo in cui i rumori, la presenza di altre persone non siano motivo di eccessive "soste". Lo studio si compone di 5 fasi: Lettura, Comprensione, Organizzazione, Ricordo ed Esposizione ed è importante ottenere il massimo da ognuna di esse. La sottolineatura del testo è utile ma deve essere fatta con criterio: prendere l'evidenziatore giallo e passare su tutto il testo non mi permette di far risaltare nessun argomento in particolare. Molto più efficace ai fini del ripasso evidenziare con segni diversi, prendere delle note a margine. Abbastanza dispersivo è anche fare un riassunto, molto meglio uno schema sintetico, meglio ancora una mappa mentale. Le

mappe mentali sono ramificazioni che sfruttano le caratteristiche della nostra mente: memoria visiva ed associativa. Noi ricordiamo più facilmente di una pagina di un libro, l'immagine che c'è anziché il testo e ricordiamo meglio se abbiamo capito, anziché quando ripetiamo a pappagalgo. Questo perché la nostra mente è visiva per quasi il 90% (se penso ad 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 me sicuramente me lo ricordo). Per concludere quindi nessuno deve perdere le speranze, neanche con l'età. È solo questione di allenamento esattamente come per il fisico. I risultati che si possono ottenere sono incredibili, lo personalmente mi sono laureata con 110 e lode in Scienze dell'educazione e preparavo gli esami in 5-10 giorni, lavorando e studiando. L'applicazione è comunque fondamentale per ottenere questi risultati. Non è magia.

Dott.ssa Mara Bonucci



LE DATE DELLE CONFERENZE

Chi volesse approfondire l'argomento, anche per semplice curiosità, può partecipare gratuitamente alle ad una delle conferenze in programma a Piombino. Queste le date: oggi, il 7 ottobre e il 14 ottobre, sempre alle ore 17.30 presso il Centro Giovani in via della Resistenza, 4. Il 15 ottobre, invece, presso la Libreria Coop di Piombino si terrà l'incontro "La lettura veloce - leggere e comprendere un testo più velocemente". Durante le conferenze (che dureranno 1h 30 ciascuna) i partecipanti verranno messi alla prova con un test di memoria. Per esigenze organizzative è preferibile la prenotazione al 328/4015820. Registrandosi sul sito www.memoriaemetodo.it è possibile scaricare gratuitamente il manuale "Studiare con successo" scritto dalla Dott.ssa Mara Bonucci, laureata in Scienze dell'educazione ed esperta da oltre 15 anni di metodologie di apprendimento.

Un capitolo in sei mosse

Ecco le 6 mosse per studiare con successo un capitolo di un libro.
1) prepara la scrivania con tutto ciò che ti serve: libro, appunti, quaderno, penne e una bottiglia d'acqua (bere ossigena il cervello) e soprattutto cerca di avere un atteggiamento positivo. Non vivere lo studio come un obbligo ma pensa che alla fine saprai delle cose nuove.
2) supervisione del capitolo: leggi i titoli dei paragrafi e le parole in grassetto, osserva le immagini e se in fondo c'è una sintesi leggi la prima di iniziare lo studio vero e proprio. Fai la stessa cosa con le domande di verifica. Leggerle prima attiva la mente a trovare le risposte nel testo e di conseguenza individui meglio i concetti da ricordare. Questa fase ti serve per creare l'ossatura generale dell'argomento che devi studiare. Tralascia i dettagli e chiediti solo: alla fine dello studio cosa dovrò sapere di questo capitolo?
3) Studio e sottolineatura. Mi devo chiedere: dov'è che mi spiega quello che c'è scritto nel titolo del paragrafo? Sottolineo solo le cose veramente importanti e appunto delle parole chiave a margine del testo. Mentre studi cerca di trovare degli esempi collegati alla realtà che ti richiamino l'argomento che stai imparando.
4) Schema o mappa mentale: utilizzando frecce e disegni, sul quaderno creare una catena collegata tra le parti importanti del testo.
5) Ripetizione ad alta voce: ti aiuta a verificare che le informazioni che sono state assimilate tu riesca ad esprimerle chiaramente. È un riscaldamento all'interrogazione. Meglio se fatto in compagnia simulando la situazione studente-insegnante e prevedendo le possibili domande.
6) Ripassa prima di andare a dormire: la mente rielabora le ultime informazioni della sera. La mattina svegliati 10 minuti prima e sempre dentro il letto rivedi mentalmente quello che hai studiato. E poi visualizzati all'interrogazione mente rispondi bene a tutto e prendi un bel voto.

SVILUPPARE UNA MEMORIA SUPER

Il segreto per leggere e ricordare velocemente

Quante volte capita di pronunciare frasi come "Non me lo ricordo!" "ce l'ho sulla punta della lingua..." "mi sono scordato!". Quante volte capita di dimenticare appuntamenti, ricorrenze, argomenti studiati, nomi di persone? In questo periodo molti studenti sono alle prese con l'inizio delle lezioni e il sogno di tutti sarebbe quello di avere la possibilità di studiare poco e ricordare tutto....

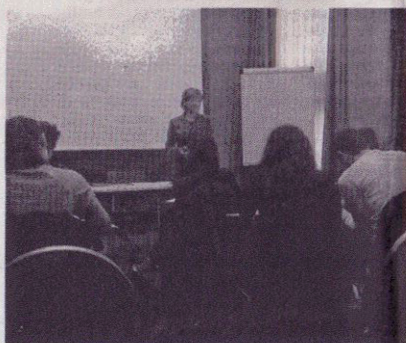
Il problema può essere risolto. Lo assicura la Dott.ssa Mara Bonucci, esperta di metodologie di apprendimento, quali tecniche di memoria, lettura veloce, mappe mentali...

"Ma non solo per gli studenti"...come ci dice: "c'è un commercialista che ha memorizzato l'intera costituzione italiana in 3 ore, un insegnante che ha memorizzato 1200 vocaboli di inglese in 20 giorni". Insomma i risultati sono garantiti per chiunque indipendentemente dal grado di cultura, età e professione svolta.

Verranno organizzate delle presentazioni gratuite per i prossimi giovedì (è lo stesso incontro che si ripete) aperte a tutta la cittadinanza della durata di circa 1h 30 presso l'auditorium del Centro Giovani di Piombino (via della Resistenza 4). Il programma degli incontri sarà il seguente: le caratteristiche della nostra memoria, test di memorizzazione, il metodo di studio e le sue fasi, le mappe mentali, esercitazioni pratiche. Verranno poi mostrati esercizi incredibili come memorizzare ad occhi chiusi 20 parole dettate dal pubblico (la persona che memorizza sta ad occhi chiusi e riesce a ricordare a che numero sono collegate le parole dopo averle solo ascoltate) ed esercizi dove entrano in gioco lettura e comprensione. Magia o doti straordinarie riservate a pochi? Assolutamente no, è solo questione di metodo.

Un appuntamento da non perdere, ma soprattutto da non dimenticare...!

Per esigenze organizzative è preferibile la prenotazione e per informazioni tel. Dott.ssa Mara Bonucci 328/4015820



MEMORIA & METODO

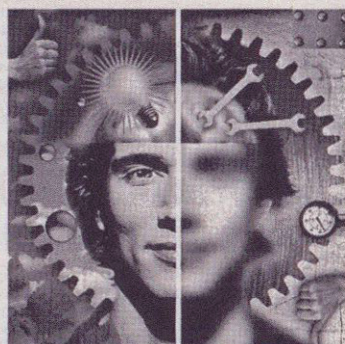
Organizza



CORSO DI MEMORIA

METODO DI STUDIO E LETTURA VELOCE

Mai capitato di dover ricordare qualcosa e di non sapere come fare? Di stare ore a ripetere per poi dimenticare in brevissimo tempo? O magari di essere ogni giorno di più stressati per il troppo lavoro o studio? Mai pronunciato la frase "non me lo ricordo"? Queste cose non accadono perché, come sempre ci ripetiamo, siamo persone smemorare, ma semplicemente perché non abbiamo la chiave per sfruttare un potenziale che è alla portata di tutti noi. Con il corso di metodologie di apprendimento imparerete ad utilizzare la vostra memoria come non avete mai fatto, rendendo veloce ed efficace l'acquisizione di ogni tipo di informazione nello studio ma anche nel lavoro o nel tempo libero.



Imparerete a ricordare efficacemente:

Numeri, codici, date, formule
Vocaboli e lingue straniere
Testi, discorsi, relazioni
Appunti personali
Fotografie, immagini, grafici
Esami ed interrogazioni
Nomi e Vizi

Risultati Garantiti

Vieni ad assistere ad una PRESENTAZIONE GRATUITA che si terrà:

Giovedì 30 SETTEMBRE

Giovedì 7 o 14 OTTOBRE

Ore 17,30

C/o Auditorium Centro Giovani - Via della Resistenza 4 Piombino

Per prenotazioni e informazioni: Linea diretta docenti 328-4015820 Dott.ssa Mara Bonucci

Info@memoriaemetodo.it

www.memoriaemetodo.it