

# Metodo di studio e autoregolazione

Strategie consapevoli  
per imparare meglio

Scuola media

F. Zambotti, B. Zagni



la Z

Formazione



Immagine tratta da Canva

Erickson **Scuola** **ZANICHELLI**

# Di cosa parliamo oggi?

**1.**

Autoregolazione,  
apprendimento e  
metodo di studio

**2.**

Consapevolezza,  
metacognizione  
e strategie  
efficaci

**3.**

Domande

Sondaggio

**Quali sono i tre concetti che ti vengono in mente quando si parla di “metodo di studio”?**



<https://www.menti.com/alpy4kr9h2id>

Autoregolazione,  
apprendimento  
e metodo di studio

# Perché è importante sapersi auto-regolare?



# Perché è importante sapersi auto-regolare?

Tutto ciò che facciamo a scuola (interagire con gli altri, apprendere, ecc.)  
**dipende** dalla risposta emotiva e quindi dalle competenze  
di **auto-regolazione**

## CORTECCIA

(deputata all'apprendimento):  
**accessibile solo in  
stato di sicurezza**



# Perché è importante sapersi auto-regolare?

Tutto ciò che facciamo a scuola (interagire con gli altri, apprendere, ecc.)  
**dipende** dalla risposta emotiva e quindi dalle competenze di  
**auto-regolazione**

## CORTECCIA

(deputata all'apprendimento):  
**accessibile solo in  
stato di sicurezza**



**STRATEGIE  
METACOGNITIVE:**  
controllo e  
consapevolezza  
sull'apprendimento



# Le fasi del metodo di studio

# Imparo in classe

Due immagini a confronto



Carlos Barquero Perez / iStock photo



Vladimir Vladimirov / iStock photo

# Imparo a casa

Due immagini a confronto



Zoranm/ iStockphoto



Leylaynr/iStockphoto

## 5. Esposizione

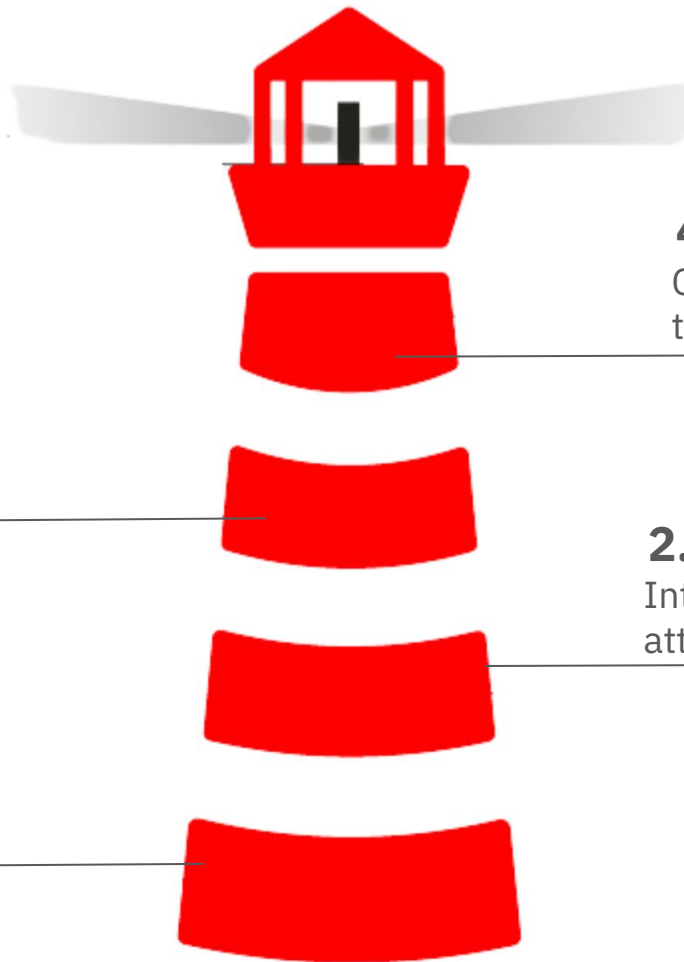
Presentare informazioni in modo chiaro e corretto

## 3. Schematizzazione

Creare riassunti strutturati per la comprensione

## 1. Preparazione

Organizzare materiali e impostare obiettivi di studio



## 4. Memorizzazione

Conservare informazioni attraverso tecniche di richiamo

## 2. Lettura attiva

Interagire con il testo attraverso il coinvolgimento



# Preparazione: perché è indispensabile?

**Anticipare i contenuti chiave:** Esempio: “Oggi parleremo di / I contenuti principali di questa lezione sono...”

**Attivare le conoscenze pregresse:** Esempio: “Ne hai mai sentito parlare? / Di questo ne abbiamo già parlato / Ti ricordi? Questo lo abbiamo già studiato nel capitolo XXX / Questo concetto è legato a quest’altro concetto che abbiamo già studiato”.

**Chiarire gli obiettivi dello studio:** Esempio: “Al termine dello studio dovrai sapere questo / capirai in maniera più chiara la relazione tra l’argomento X e quello Y / sarai in grado di ripetere a voce / realizzerai uno schema / ...”

**Indicare specifici strumenti di studio:** Esempio: “Per studiare userai queste parti del libro di testo / completerai questa tabella / questo schema / utilizzerai questa specifica strategia per ricordare ciò che stai studiando / ...”

# Lettura attiva

Studenti e studentesse non leggono “per poi studiare”, ma studiano già leggendo:

- utilizzano in maniera strategica **indici testuali e paratesto**;
- **interagiscono col testo** attraverso sottolineature, note a margine, simboli o domande;
- svolgono attività guidate che li aiutano a **selezionare** e **comprendere** le informazioni.



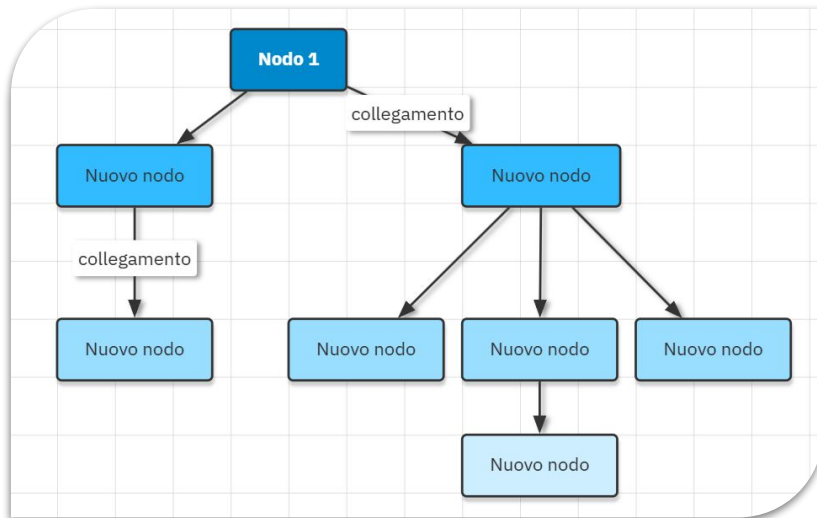
Immagine tratta da Canva



# Schematizzazione

Costruendo schemi, **mappe**, tabelle e organizzatori visivi **durante la lettura attiva**, chi studia:

- **diminuisce** sensibilmente le **riletture** del testo;
- **focalizza l'attenzione** e si concentra sugli elementi fondamentali da studiare.
- impara che **esistono diversi tipi di mappe e schemi** e che ciascuno ha regole e obiettivi differenti.



Esempio di mappa concettuale realizzata con laZ Mappe Zanichelli



## Memorizzazione

Le mappe, gli schemi, le tabelle sono un supporto fondamentale per **consolidare** e **recuperare** le **informazioni in memoria**:

- **immagini mentali** per consolidare parole e concetti chiave;
- recupero immediato dei concetti chiave e dei **legami logici**;
- **aiuto** strategico **per ripetere** ad alta voce e organizzare un testo o una presentazione;
- strumenti creati in prima persona che hanno **funzione compensativa** per chi ne ha bisogno.

# Esposizione

Che si tratti di un'esposizione orale, scritta o della creazione di una presentazione o artefatto digitale, **l'organizzazione dello studio renderà tutto più semplice.**

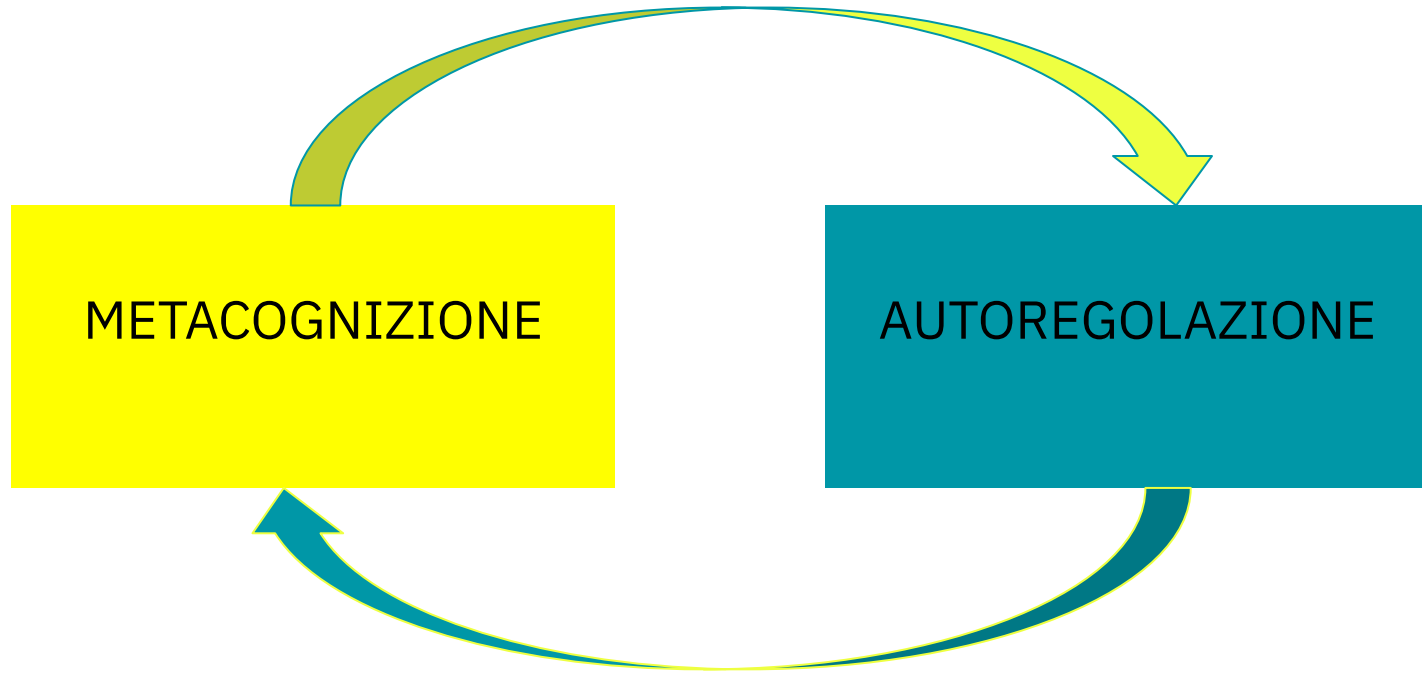
Identificare meglio informazioni chiave vs approfondimento

Identificare i legami logici e l'ordine tra i concetti per renderli più comprensibili

**Migliore capacità di comunicare**

Consapevolezza,  
metacognizione  
e strategie efficaci

# Qual è la relazione tra le due?



# Cosa significa essere metacognitivi nello studio? (in classe e a casa)




- ? Come sto
- ? Che cosa devo fare
- ? Come posso farlo
- ? Che cosa sto facendo
- ? Come lo sto facendo
- ? Come sto




...

# Che cosa posso fare in classe?

## Ex ante - Prima di iniziare

 Cosa devo fare oggi? Qual è il mio obiettivo?

 Come mi sento?





 Quanto tempo mi servirà?

 Quale strategia userò

(es. leggere e sottolineare, fare mappa, spiegare a voce)?

# Che cosa posso fare in classe?

## In itinere - mentre lavoro

-  Sono concentrato/a?
-  La strategia sta funzionando?
-  Sto rispettando i tempi?
-  Capisco tutto o qualcosa non mi torna?

# Che cosa posso fare in classe?

## Ex post - quando ho finito





- ✓ Ho raggiunto l'obiettivo?
- 🧘 Come mi sento ora?
- 🕒 Quanto tempo ho impiegato?
- ↺ La strategia ha funzionato?

Cosa posso migliorare per la prossima volta?





## Checklist Cosa posso fare in classe?

EX ANTE – Prima di iniziare	1
IN ITINERE – Mentre lavoro	1
EX POST – Quando ho finito	2

### EX ANTE – Prima di iniziare

 Cosa devo fare oggi? Qual è il mio obiettivo?	 Come mi sento?
 Quanto tempo mi servirà?	 Quale strategia userò? <small>(fare una mappa, spiegare a voce etc)</small>

### IN ITINERE – Mentre lavoro

 Sono concentrata/o?	 La strategia sta funzionando?
 Sto rispettando i tempi?	 Capisco tutto o qualcosa non mi torna?

Abbiamo preparato  
per voi una checklist  
da scaricare

# Domande?



la Z

**Formazione**

Erickson **Scuola** **ZANICHELLI**