

Luca Massironi

IL METODO DI STUDIO CON IL RAP

Strumenti di intervento con gli adolescenti



1° Edizione
Aprile 2020

Il prodotto è *gratuito*.

Vi preghiamo di comunicarci però l'avvenuto utilizzo scrivendoci all'indirizzo info@anagrammapsicologi.it

Vi chiediamo di informarci rispetto l'efficacia dei materiali e le possibili implementazioni future in funzione dei bisogni educativi degli adolescenti.

CHI SONO?

LUCA MASSIRONI

LUCA MASSIRONI È LAUREATO IN PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO PRESSO L'UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE DI MILANO; NEGLI ANNI SI È OCCUPATO DI MINORI IN CONDIZIONE DI FRAGILITÀ, IN PARTICOLARE ADOLESCENTI.

OPERA PER CONTO DELLO STUDIO ASSOCIATO ANAGRAMMA IN DIVERSE SCUOLE DOVE PROPONE PROGETTI DI PREVENZIONE, INTERVENTO E CONSULENZA PER MINORI, DOCENTI E GENITORI. IN PARTICOLARE SI È OCCUPATO DI PROGETTI PER IMPLEMENTARE IL METODO DI STUDIO, LA PREVENZIONE ALL'ABBANDONO SCOLASTICO, L'AFFETTIVITÀ E L'UTILIZZO CONSAPEVOLE DEI NUOVI MEDIA. CONTEMPORANEAMENTE FORNISCE SUPPORTO PSICOLOGICO PER ADOLESCENTI, GIOVANI ADULTI E SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ CON FIGLI ADOLESCENTI PER CONTO DELLO STUDIO ASSOCIATO.

ANAGRAMMA PSICOLOGI

LA NOSTRA ÉQUIPE NASCE NEL 2014 DALLA VOLONTÀ DI ALCUNI COLLEGHI, PROFESSIONISTI DEL BENESSERE E DELLA SALUTE, DI CONDIVIDERE UNO SPAZIO, LE PROPRIE COMPETENZE E TANTE IDEE. NEL TENTATIVO DI RISPONDERE IN MANIERA ADEGUATA ALLE DIVERSE RICHIESTE DI AIUTO E NELLA FIDUCIA CHE SEMPRE PIÙ ENTI E PERSONE CI HANNO ACCORDATO, L'ÉQUIPE È CRESCIUTA ARRIVANDO A CONTARE PIÙ DI 30 PROFESSIONISTI, IMPEGNATI NEI DIVERSI PROGETTI E NELL'ATTIVITÀ DEL CENTRO. SIN DALL'INIZIO IL NOSTRO OBIETTIVO, CHE SUSSISTE ANCORA OGGI, È STATO QUELLO DI AVVICINARE TUTTI COLORO CHE NE AVESSERO NECESSITÀ ALLE DIVERSE DISCIPLINE DI CURA, ASSUMENDO UNA VISIONE GLOBALE DELLA PERSONA..



INDICE

- 1** Premessa
- 4** Istruzioni per l'uso
- 5** Introduzione
- 7** La Motivazione
- 10** L'Impotenza Appresa
- 12** Il Metodo
- 14** Organizzazione del Tempo
- 20** Organizzazione dello Spazio
- 21** Prendere Appunti
- 23** La Comprensione
- 25** La Lettura
- 26** La Pre-Lettura
- 29** La Lettura Vera
- 33** La Rielaborazione
- 39** L'Immagazzinamento
- 44** Post-Lettura
- 46** L'Autovalutazione

PREMESSA

Perchè una dispensa sul metodo di studio utilizzando la musica rap? Ormai da qualche anno vado nelle scuole a realizzare progetti per facilitare l'apprendimento del metodo di studio per gli adolescenti. Nel tempo mi sono reso conto che è molto difficile lavorare con i ragazzi e le ragazze sul metodo di studio, sulla motivazione e sulle strategie per un apprendimento efficace perchè gli adolescenti hanno altro per la testa. In particolare nel passaggio tra la Scuola Secondaria di Primo Grado e la Scuola Secondaria di Secondo Grado si presentano alcune criticità a livello scolastico determinate dai cambiamenti puberali e adolescenziali in parallelo al cambio di richieste che l'apprendimento pone. L'adolescenza talvolta viene paragonata a un labirinto, ovvero un luogo nel quale spesso è facile perdersi.

Questa condizione si presenta in quanto ogni individuo, in tale fase del ciclo di vita, è chiamato a rispondere alla domanda "Chi sono io?", ovvero è chiamato progressivamente a trovare una forma quanto più definita alla propria identità. Questo processo risulta particolarmente disorientante e può comportare un fattore di rischio.

A testimonianza di quanto appena detto possiamo guardare i dati relativi l'abbandono scolastico, un fenomeno non sottovalutabile dal punto di vista sociale e nettamente in crescita: nel 2018 l'uscita sempre più precoce dal sistema di istruzione e formazione è aumentata negli ultimi 2 anni attestandosi al 14,5%. Questi ragazzi che ogni anno escono dal sistema di formazione costituiscono la popolazione dei "Neet",

termine utilizzato per indicare i giovani che non studiano, non lavorano e non sono impegnati nella formazione. Questa "invisibile" popolazione di ragazzi tra i 15 e i 24 anni nel 2017 era costituita da un quinto dei giovani italiani. Quali sono i fattori che determinano l'abbandono scolastico? Pombeni (1997b) ha individuato due macrogruppi: gli aspetti didattici-metodologici e quelli relazionali-emotivi. Per quanto riguarda gli aspetti relazionali-emotivi intendiamo difficoltà relazionali con i pari e con gli insegnanti e difficoltà emotive. Per quanto riguarda gli aspetti didattici-metodologici intendiamo aspetti come lo stile d'insegnamento, il carico di lavoro, l'organizzazione dello studio ecc. Attualmente gli interventi sono rivolti prevalentemente agli aspetti metodologici, tralasciando gli aspetti relazionali ed emotivi. Io stesso, alcuni anni fa, ho provato inizialmente a lavorare proponendo il metodo di studio come un semplice processo da apprendere, ma con il tempo mi sono reso conto che era necessario lavorare sul vissuto degli adolescenti. Per cui oltre al materiale scolastico, mi capita spesso di utilizzare dei mezzi "alternativi" per provare ad arrivare agli obiettivi che mi propongo con il singolo o con il gruppo: a volte possono essere dei video, a volte delle canzoni, a volte dei film o anche dei cartoni. Ho cominciato a pensare e sperimentare delle modalità di intervento utilizzando la musica rap in quanto è la colonna sonora della vita quotidiana della maggior parte degli adolescenti. Da un lato quella musica li coinvolge, li carica, li fa sognare un Sè differente, forte, sbruffone e inscalfibile, diverso dal proprio Sè adolescenziale fragile e incerto. Dall'altro lato alcuni studi hanno dimostrato che il coinvolgimento

nella musica ha un effetto nel facilitare la regolazione emotiva, per questo gli adolescenti utilizzano la musica per promuovere un umore positivo, ridurre l'umore negativo e ricercare emozioni nostalgiche o il conforto (Miranda and Claes 2009; Saarikallio 2011; Juslin et al. 2011). Alcuni anni fa mi ha colpito un evento: un ragazzo mi ha chiesto di ascoltare una canzone rap italiana di cui non riusciva a cogliere il significato. A quel punto abbiamo provato ad analizzare il testo un pezzo per volta provando a capire cosa stesse dicendo il cantante nel brano. Ho trovato questo aspetto molto importante e da lì ho cominciato a usare nei progetti con gli adolescenti le canzoni rap come base per imparare il metodo di studio, ma anche per avere uno stimolo in grado di aprire uno spazio di comunicazione profonda nei vissuti dei ragazzi. Sappiamo, grazie ad alcune ricerche, che gli adolescenti provano attivamente a superare le difficoltà ascoltando la musica (Travis R. Jr. 2012). Possiamo provare quindi a usare le canzoni che gli adolescenti ascoltano ogni giorno per fare in modo che si apra una conversazione sincera con noi adulti in grado di lasciare crollare le difese e permettere di lavorare sulle proprie difficoltà scolastiche, relazionali ed emotive. Dunque è necessario riprendere quanto affermava Senise (2002), ovvero che “una buona e significativa relazione tra un adulto e un adolescente presenta quasi sempre delle difficoltà. Queste sono in buona parte dovute a disturbi della comunicazione”. In particolare Senise ritiene che questi disturbi siano dovuti a una difficoltà degli adulti a usare la “capacità identificatoria”, ovvero la capacità di mettersi nei panni degli adolescenti. E' un compito molto difficile. Per cui se decidete di usare il rap cercate di non “scimmiettare” gli

adolescenti, il risultato sarebbe controproducente. Questo progetto è stato pensato per essere utilizzato con piccoli gruppi di ragazzi. Il lavoro in piccolo gruppo consente di garantire un reciproco rispecchiamento relativamente alle difficoltà che si possono vivere nel contesto dell'apprendimento. Inoltre lavorare con il gruppo consente la possibilità di fare emergere nuove risorse e competenze grazie al lavoro cooperativo.

Questo aspetto è stato bene sottolineato da Don Milani scriveva in "Lettera ad una professoressa" in cui affermava: << *Ho imparato che il problema degli altri è uguale al mio. Sortirne tutti insieme è politica. Sortirne da soli è avarizia.*>>

Proviamo allora a creare occasioni di dialogo, di confronto, supporto e sostegno per i ragazzi e le ragazze, garantendo uno spazio per affrontare le loro difficoltà scolastiche e relazionali, ma soprattutto promuoviamo la solidarietà tra gli studenti e cerchiamo di ridurre il più possibile il clima di competizione e solitudine all'interno della Scuola Italiana.

ISTRUZIONI PER L'USO

QUANDO TROVI UN QR CODE COME QUESTO



PUOI UTILIZZARE IL TUO SMATPHONE E L'APP DEL QR
CODE SCANNER.

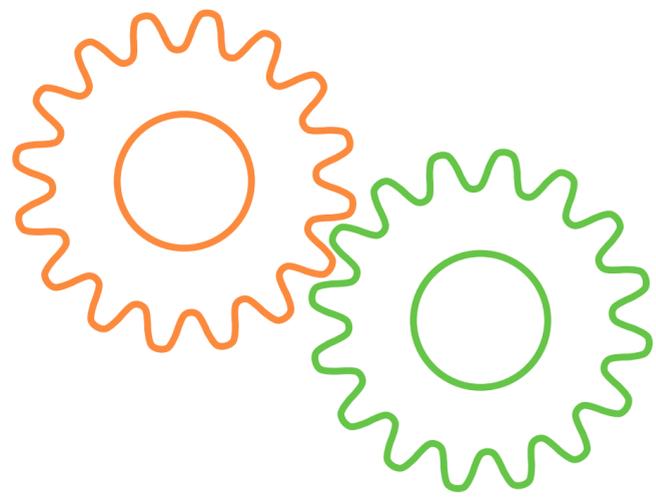
UNA VOLTA INQUADRATO IL CODICE CON LA TUA
FOTOCAMERA SI APRIRÀ DIRETTAMENTE UN LINK AD
UNA CANZONE.

ALCUNI PEZZI LI CONOSCERAI GIÀ, ALTRI NO PERCHÈ
SONO UN PO' PIÙ VECCHI, MA POSSONO DARCI
QUALCHE SPUNTO DI RIFLESSIONE.

INTRODUZIONE

PER UN BUON SUCCESSO SCOLASTICO E PER RIUSCIRE A SOSTENERE IL CARICO DI LAVORO, OVVERO I COMPITI E LO STUDIO A CASA, SONO NECESSARIE DUE "FORZE MOTRICI":

- LA MOTIVAZIONE
- IL METODO DI STUDIO



IN QUESTO LIBRO TROVERAI DEI CONSIGLI SU COME MIGLIORARE IL TUO METODO DI STUDIO.

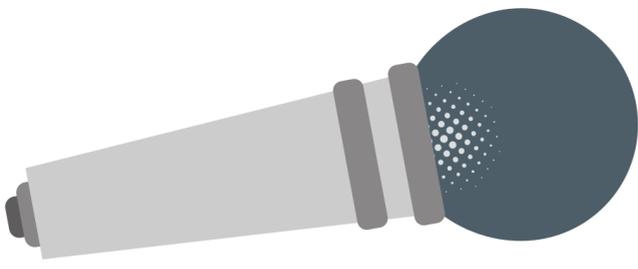
PERÒ RICORDA CHE IL METODO SENZA LA MOTIVAZIONE, OVVERO L'IMPEGNO CHE SEI CHIAMATO A METTERE IN PRIMA PERSONA NELLE RICHIESTE SCOLASTICHE, NON È SUFFICIENTE.

"PEDALA" - FRANKIE HI-NRG

NON AVERE PAURA CHE SENNÒ TI DECONCENTRI
DEVI FAR COINCIDERE I PESO E I BARICENTRI
L'IMPEGNO DI COPPIA PER UN SINGOLO MOMENTO
DUE LE FORZE IN GIOCO, UN SOLO MOVIMENTO

PEDALA INSEGUI LA TUA STORIA OVUNQUE VADA
PEDALA MACINA CHILOMETRI DI STRADA
PEDALA L'HAI VOLUTA TU LA BICICLETTA
PEDALA PIÙ IN FRETTA
PEDALA PIÙ IN FRETTA





INTRODUZIONE

IL "FLOW"

NEL RAP USANO SPESSO QUESTO TERMINE.

SAI DI CHE COSA SI TRATTA?

SIGNIFICA FARE ANDARE LE RIME A RITMO CON LA BASE. NON È SEMPLICE,

MA È CIÒ CHE DENOTA UN BRAVO RAPPER DA UN PRINCIPIANTE.

CERTO PER ALCUNI È UNA CAPACITÀ INNATA, MA PER TUTTI È RICHIESTO

PARECCHIO ESERCIZIO E ALLENAMENTO.

COSA C'ENTRA CON LO STUDIO?

BEH, ANCHE LO STUDIO RICHIEDE IL FLOW E BISOGNA ALLENARLO.

NON SI È SUBITO PRONTI PER APPRENDERE, BISOGNA FARE UNA SERIE DI PASSI

PER IMPARARE IL MODO MIGLIORE PER STUDIARE.

QUI TROVERAI ALCUNI CONSIGLI PER FARE QUESTI PASSI USANDO IL RAP, MA

POI DOVRAI APPLICARLO ALLO STUDIO DI TUTTI I GIORNI.

COSA VUOL DIRE SEGUIRE IL "FLOW" NELLO STUDIO?

IN PSICOLOGIA IL FLOW È INTESO COME LO STATO DI ATTENZIONE

CONTINUA DURANTE UN'ATTIVITÀ.

COMPORTE IL FATTO CHE UNA PERSONA SIA **COMPLETAMENTE IMMERSA**

NELL'ATTIVITÀ CHE STA SVOLGENDO.

NELLO STUDIO È RICHIESTA LA STESSA COSA: CONCENTRAZIONE E SOPRATTUTTO LA CAPACITÀ DI LASCIARE FUORI TUTTE LE DISTRAZIONI.

SCUOLA - THA SUPREME

YAH, AH, YAH, AH, YAH
IO CHE NON ANDAVO A SCUOLA, UH
MAMMA MI CHIAMAVA, MI DICEVA, "CHE FAI?"
ENTRO IN SECONDA ORA, YAH
MA POI NON ENTRAVO TRA MILLE PENSIERI
QUINDI SBUFFO MARIJUANA
QUINDI FIGLIO DI PUTTANA, STAI LONTANO DAI MIEI GUAI
NON TI CONTO, PROPRIO NO
PARLI E DICO OKAY

MA MI SENTIVO UN PO' SPRECATO A SCUOLA, UH
MAMMA GIÀ SAPEVA
DAI MA POI CHE IMPORTA SE MI PRENDO UNA SBROCCATA, YAH
LÌ NO, NON C'ENTRAVO
HO LASCIATO STARE QUANDO HO VISTO UNA PUTTANA
QUINDI FIGLIO DI PUTTANA, STA LONTANO DAI MIEI GUAI
NON TI CONTO, PROPRIO NO
PARLI E DICO OKAY
MA MI SENTIVO UN PO' SPRECATO A SCUOLA, YAH

SEMPRE ALL'ULTIMO BANCO, UH
LE FORMULE NON LE SO, YAH
NON PUOI DIRMICI DI NO
NON DISTRARMI SE POI QUANDO PARLO TI FOTTO, UH
TROPPO EASY, MILLE GRAZIE, YAH
TROPPI, TROPPI FINTI "COME VA?"
VAFFANCULO E DIMMI ORA CHE TI SERVE
CHE GODO A DIRTICI NO
COME STO? NON LO SO
E SE LO SO LO VENGO A DIRE A TE CHE PARLI DIETRO
COME NO, DICO BOH
NON CI STO E SE CI STO
CON QUELLI COME TE IO RESTO FREDDO, YAH, UH
VENTI CHIAMATE PERSE, NON MI INCULO NESSUNO
LA TESTA MI ESPLODE, IL CELL PURE, YAH

BRO, MA ASPETTA UN ISTANCE
MA DI COSA STAI PARLANDO?
PER ESSERE TUO AMICO DEVO VESTIRMI COSÌ?
MA PROPRIO COL CAZZO, EHI
GUARDA, BRO, PIUTTOSTO NON MI VESTO
RIDO, AH AH, NON TI CAGO, NON TI PENSO
GRAZIE MAMMA CHE MI HA FATTO UN PO' DIVERSO
BELLA TRAMA, BELLA MERDA, SE CI PENSO
RESTO PERSO TRA MILLE PENSIERI, YAH, YEAH
E TU CHE MI DICI COME FARE
MA TI ASCOLTO PROPRIO NO FRA', YEAH
GUARDA DOVE SONO SENZA TE FRA', EH, YAH
MA IO CHE NON ANDAVO A SCUOLA, UH
MAMMA MI CHIAMAVA, MI DICEVA, "CHE FAI?"
ENTRO IN SECONDA ORA, YAH
MA POI NON ENTRAVO TRA MILLE PENSIERI
QUINDI SBUFFO MARIJUANA
QUINDI FIGLIO DI PUTTANA, STAI LONTANO DAI MIEI GUAI
NON TI CONTO, PROPRIO NO
PARLI E DICO OKAY
MA MI SENTIVO UN PO' SPRECATO A SCUOLA, UH



SCAN ME

ASCOLTATE QUESTO PEZZO INSIEME!
LO CONOSCEVATE GIÀ?
PROVATE A SOFFERMARVI SULLE FRASI DETTE DAL
CANTANTE.



PROVA A PENSARE

"NON ENTRAVO TRA MILLE PENSIERI" :

QUALI PENSIERI TI AFFOLLANO LA TESTA PRIMA DI ENTRARE A SCUOLA?

"MI SENTIVO UN PO' SPRECATO A SCUOLA" :

TI È MAI CAPITATO DI PENSARE LA STESSA COSA? COME MAI?

"CHE IMPORTA SE MI PRENDO UNA SBROCCATA" : COSA TI DICONO SOLITAMENTE I TUOI GENITORI RISPETTO AL TUO ANDAMENTO SCOLASTICO? COSA VORRESTI CHE TI DICESSERO?

PROVA A PENSARE

*"SEMPRE ALL'ULTIMO BANCO, UH LE FORMULE NON LE SO" :
COME TI FA SENTIRE IL CONFRONTO CON GLI ALTRI?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*"TROPPI FINTI "COME VA?" ; "TE CHE PARLI DIETRO" ; "NON MI INCULO NESSUNO" ;
"PER ESSERE TUO AMICO DEVO VESTIRMI COSÌ?" :*

*PROVA A DESCRIVERE IL TUO RAPPORTO CON I TUOI COMPAGNI DI CLASSE, COME TI TROVI? HAI PIÙ
AMICI IN CLASSE O FUORI DAL CONTESTO SCOLASTICO? COSA VUOL DIRE PER TE L'AMICIZIA?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"QUINDI SBUFFO MARIJUANA" :

COSA FAI PER PROVARE A SCACCIARE I PENSIERI BRUTTI? COSA FAI PER RILASSARTI?

.....

.....

.....

.....

SAPEVI CHE:

N.B: LO SAPEVI CHE LE CANNE TI RILASSANO SOLO APPARENTEMENTE? IN REALTÀ TI PORTANO A VALUTARE PIÙ NEGATIVAMENTE
GLI EVENTI DELLA TUA VITA E PER QUESTO TI PORTANO A FARE MOLTI PENSIERI NEGATIVI CHE NORMALMENTE NON FARESTI.
QUINDI TI MANDANO PIÙ IN "SBATTI" DI QUELLO CHE VORRESTI! E ALLORA EVITA!



L'IMPOTENZA APPRESA

"QUESTA COSA NON LA CAPIRÒ MAI..."

"VERIFICA DI SCIENZE? NON CE LA FARÒ MAI..."

TI È MAI CAPITATO DI DIRE QUESTE FRASI?

QUANTO SPESSO TI CAPITA DI DIRLE?

A VOLTE I RAGAZZI RINUNCIANO AD AGIRE, AD IMPEGNARSI E A METTERE TUTTO LORO STESSI NELLO STUDIO PERCHÈ SI SONO ABITUATI A "FALLIRE".

BRAVI A CADERE - MARRACASH

TU MI CHIEDI PERCHÉ NON MI VOGLIO BENE
DA DOMANI LO FACCIO, MI FAI QUELLA FACCIA
DOVRESTI SAPERE

CHE IO ORMAI SONO BRAVO A CADERE
TANTO ORMAI SIAMO BRAVI A CADERE
ED ABBIAMO GIÀ RISCHIATO INSIEME
NON C'È MAI STATA UNA RETE
DOPO DI NOI CHE SUCCEDA?
SE TANTO ORMAI SIAMO BRAVI A CADERE

ASCOLTATE QUESTA CANZONE: COSA VUOL DIRE PER VOI "IMPARARE A CADERE" A SCUOLA? COME FA SENTIRE DAVANTI ALL'ENNESIMO FALLIMENTO? SPESSO CI NASCONDIAMO DIETRO UN "CHISSENEFREGA": NON È COSÌ, PRENDETEVI UN MOMENTO E PARLATENE INSIEME!



L'IMPOTENZA APPRESA

E' LA TENDENZA A SENTIRSI INCAPACI, DETERMINATA DA TANTI FALLIMENTI. QUESTI VENGONO RITENUTI IL FRUTTO DELLA MANCANZA DI ABILITÀ CHE PORTA A CONSIDERARSI UN ETERNO PERDENTE.



PENSO: "IO NON POSSO, SONO INCAPACE"



PROVO: "MI VERGOGNO"



FACCIO: "SCAPPO, EVITO, MI SOTTRAGGO"

RICORDA: SE PRENDI BRUTTI VOTI NON SEI SBAGLIATO,
MA HAI SBAGLIATO. SONO DUE COSE DIVERSE...

E QUANDO SI SBAGLIA SI PROVA A RIMEDIARE!

IL METODO

LA PAROLA "METODO" DERIVA DAL GRECO "META' - ODOS"
CHE SIGNIFICA "SEGUIRE LA STRADA MIGLIORE"



IL METODO DI STUDIO CONSISTE NEL TROVARE LA STRADA MIGLIORE PER RAGGIUNGERE LA PROPRIA META, OVVERO TROVARE LE *GIUSTE MODALITÀ* PER RISPONDERE ALLE RICHIESTE DI APPRENDIMENTO CHE LA SCUOLA CI PONE NEL CORSO DEGLI ANNI SCOLASTICI. EVITA CHE NOI CI PERDIAMO O PRENDIAMO DEVIAZIONI SBAGLIATE CHE CI FANNO PERDERE TEMPO E SPRECARE ENERGIE. UNA SORTA DI GPS...

IL NOSTRO VIAGGIO CI DEVE PORTARE AD IMPARARE, CIOÈ
COMPRENDERE, FISSARE E RICHIAMARE GLI ARGOMENTI DI OGNI
MATERIA DI STUDIO, IN MODO CHIARO, RAPIDO, EFFICACE E
SOPRATTUTTO...SENZA FARE TROPPIA FATICA!

OGNUNO DEVE TROVARE LA SUA STRADA, IL SUO METODO,
IMPARANDO A CAVARSELA CON LE PROPRIE FORZE E CONOSCENDO:

- LE PROPRIE CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE;
- IL PROPRIO RITMO DI APPRENDIMENTO;
- LA PROPRIA ABILITA' DI APPLICAZIONE.

C'E' BISOGNO CHE TU TROVI IL TUO RITMO GIUSTO E LE
MODALITA' CHE SIANO PER TE UTILI!

**TU SAI
COSA
FARE?**



SCAN ME

**CAPO
PLAZA**

"IO SO COSA FARE
IN QUESTO MARE DI SQUALI
IMPARO A NUOTARE
IN TESTA HO DEI PIANI,
NO CHE NON TI STO A GUARDARE"

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

UN PRIMO PASSO FONDAMENTALE, AI FINI DI ORGANIZZARE AL MEGLIO IL POMERIGGIO DI STUDIO, È IMPARARE A CONTROLLARE E GESTIRE IL TEMPO. PER POTERE FARE CIÒ È IMPORTANTE CHE, DURANTE LA PROGRAMMAZIONE DELLA PROPRIA GIORNATA DI STUDIO, SI TENGA CONTO SIA DEGLI IMPEGNI SCOLASTICI (QUALI I COMPITI ASSEGNATI) SIA EXTRASCOLASTICI (ES. SPORT, MUSICA, USCITE CON AMICI, ECC) PER CAPIRE QUANTE ORE POSSONO ESSERE DEDICATE AI COMPITI E ALLO STUDIO.

- FAKE NEWS -

“SE VOLESSI VERAMENTE RIUSCIRE AD ANDARE BENE A SCUOLA DOVREI PASSARE TUTTO IL POMERIGGIO SUI COMPITI...”

FALSO BASTA SAPERSI ORGANIZZARE!

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

NON M'ANNOIO - JOVANOTTI

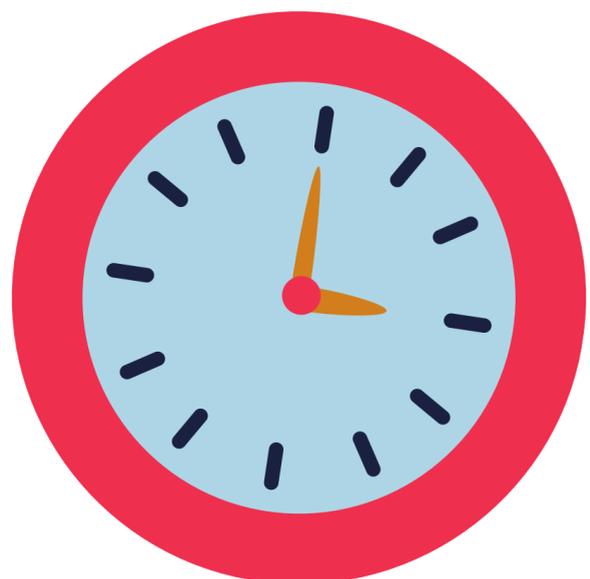
TEMPO, TEMPO COMUNQUE VADANO LE COSE LUI PASSA
E SE NE FREGA SE QUALCUNO È IN RITARDO
PUOI CHIAMARLO BASTARDO
MA TANTO È GIÀ ANDATO
E FINO ADESSO NIENTE LO HA MAI FERMATO
E TUTT'AL PIÙ FORSE LO HAI MISURATO
CON I TUOI OROLOGI DI OGNI MARCA E MODELLO
MA TANTO IL TEMPO RESTA SEMPRE LUI QUELLO
L'UNICA COSA CHE CI È DATA DI FARE
È AVERE IL TEMPO DA POTER ORGANIZZARE
SI DA ORGANIZZARE
DA DIVIDERE IN PASSI
CASSA RULLANTE LA MIA VOCE
ED I BASSI BASSI MEDI E ALTI
PER FARE SALTII PER FAR BALLARE IL PUBBLICO SUGLI SPALTI
E NON M'ANNOIO E NO CHE NON M'ANNOIO
NON M'ANNOIO IO NO CHE NON M'ANNOIO
NON M'ANNOIO NO CHE NON M'ANNOIO
NO CHE NON M'ANNOIO

TEMPO QUANDO STAI BENE LUI VA VIA COME UN LAMPO
QUANDO TI ANNOI UN ATTIMO SEMBRA ETERNO
IL PARADISO PUÒ DIVENTARE INFERNO, TEMPO
TI FREGO CON IL RITMO TI CATTURA
E TI CHIUDO IN UNA RITMICA DI ASPETTO MOLTO DURO
E TI ORGANIZZO IN BATTUTE IN QUATTRO QUARTI
ALL'ORA NON AVRAI TEMPO DI LIBERARTI
E CON LE GAMBE MUOVO ANCHE IL CERVELLO
E ALLORA IL TEMPO SARÀ MIO FRATELLO
E COME LUI MI DARÀ SEMPRE UNA MANO
MI DARÀ TEMPO PER ANDARE LONTANO
E COME ULISSE CERCHERÒ DI RITROVARE
QUELLA MIA ISOLA MA TANTO VIAGGIARE
SARÀ PIACEVOLE SARÀ INDISPENSABILE
ANCHE SE L'ISOLA SARÀ IRRAGGIUNGIBILE (AHAAAAA)
E NON M'ANNO IO E NO CHE NON M'ANNOIO
NON M'ANNOIO IO NO CHE NON M'ANNOIO

SCAN ME



ASCOLTATE QUESTO PEZZO INSIEME!
E' UN PO' VECCHIO, È VERO...
PERÒ CI SERVE PER PENSARE A COME
GESTIRE IL NOSTRO TEMPO
AL MEGLIO.



ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

PROVA A PENSARE

"LUI PASSA E SE NE FREGA SE QUALCUNO È IN RITARDO":

TI CAPITA MAI DI PENSARE DI NON AVERE ABBASTANZA TEMPO? CHE LO STUDIO TI METTA DAVANTI A UNA SCELTA TRA LA SCUOLA E LE TUE PASSIONI, I TUOI IMPEGNI E CIÒ CHE TI FA STARE BENE?

"TEMPO, QUANDO STAI BENE LUI VA VIA COME UN LAMPO, QUANDO TI ANNOI UN ATTIMO SEMBRA ETERNO": TI È MAI CAPITATO DI PENSARE LA STESSA COSA? COME CAMBIA LA TUA PERCEZIONE DEL TEMPO QUANDO FAI QUALCOSA CHE TI PIACE E QUANDO STUDI?

"LUI MI DARÀ SEMPRE UNA MANO, MI DARÀ TEMPO PER ANDARE LONTANO": HAI MAI PENSATO CHE IL TEMPO POTREBBE DIVENTARE UN BUON ALLEATO NEL TUO STUDIO? AD OGGI COME LE GESTISCI IL TUO TEMPO PER STUDIARE?

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

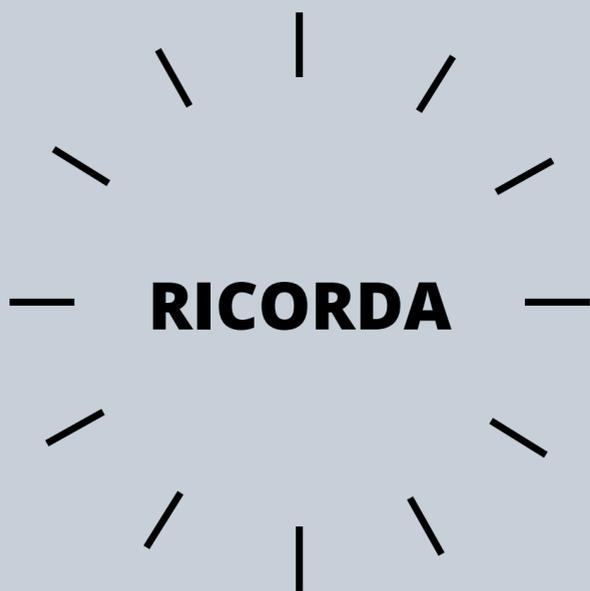
"L'UNICA COSA CHE CI È DATA DI FARE
È AVERE IL TEMPO DA POTER ORGANIZZARE"

IL PLANNING

COSA SERVE? SERVE A CAPIRE COME **DISTRIBUIRE** LE ORE DI STUDIO TRA LE VARIE MATERIE. SE HO DA FARE PIÙ MATERIE DEVO FARE IN MODO CHE NEL MIO POMERIGGIO DI STUDIO **CI SIA TEMPO PER TUTTO**. SE UNA MATERIA DI STUDIO HA MOLTI CAPITOLI, POSSO **SUDDIVIDERE** LA MATERIA IN ARGOMENTI, DECIDENDO IN QUANTO TEMPO FARE OGNI SINGOLO ARGOMENTO.

COSA INSERISCO NEL PLANNING? OLTRE ALLE MATERIE DI STUDIO E I COMPITI RICORDA DI INSERIRE ANCHE GLI **IMPEGNI** (SPORT, COMMISSIONI, VISITE MEDICHE ECC) DEFINENDO QUANTO TEMPO OCCUPANO NEL POMERIGGIO IN FUNZIONE DEL TEMPO DA DEDICARE ALLO STUDIO.

E LE PAUSE? RICORDA DI INSERIRE LE PAUSE, PIANIFICANDOLE IN FUNZIONE DELLE TUE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E DEFINENDO IL **TEMPO** NECESSARIO PER RECUPERARE LE **ENERGIE**.



TIENI SEMPRE UN OROLOGIO
VICINO A TE QUANDO STUDI, MA
NON IL CELLULARE... TI AIUTERÀ
AD ACCORGERTI DI COME STAI
USANDO IL TUO TEMPO!

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

"L'UNICA COSA CHE CI È DATA DI FARE
È AVERE IL TEMPO DA POTER ORGANIZZARE"



PLANNING

GIORNO: _____

INIZIO	MATERIA	DESCRIZIONE	TEMPO NECESSARIO

ANNOTAZIONI:

.....

.....

COME FUNZIONA? PRIMA DI METTERTI A STUDIARE PROVA A DEFINIRE L'ORARIO IN CUI INIZI A STUDIARE, CHE MATERIA FAI, DESCRIVI COSA DEVI FARE (QUALE ARGOMENTO, PREPARARE VERIFICA O INTERROGAZIONE, ESERCIZI ECC) E QUANTO TEMPO HAI BISOGNO PER OGNI SINGOLA MATERIA!

INSERISCI ANCHE LE PAUSE E GLI IMPEGNI, IN MODO TALE DA CAPIRE COME ORGANIZZARTI IL POMERIGGIO.

PER COMPILARE IL PLANNING È NECESSARIO CONOSCERE IL PROPRIO RITMO DI APPRENDIMENTO...SE PER STUDIARE BENE UNA PAGINA DI STORIA CI METTO 15 MINUTI QUANTO TEMPO AVRÒ BISOGNO PER STUDIARE L'INTERO CAPITOLO?

RICORDA ANCHE DI PROGRAMMARE IL TEMPO PER IL RIPASSO ALLA FINE DELLO STUDIO!

ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

IN CHE ORDINE LAVORO?

- 1) UNA SCORSA A QUANTO FATTO A SCUOLA (APPUNTI)
- 2) I COMPITI URGENTI (PREPARAZIONE DELLE VERIFICHE, INTERROGAZIONI PROBABILIO PROGRAMMATE, ECC)
- 3) LE MATERIE + DIFFICILI PER TE
- 4) I COMPITI CHE SI POSSONO FARE IN POCO TEMPO.
- 5) LE MATERIE CON + RICHIESTE (ESERCIZI, TAVOLE, LETTURE) E I COMPITI PIÙ LEGGERI.

RICORDA CHE È SEMPRE BENE PARTIRE DALLE RICHIESTE PIÙ URGENTI E DALLE MATERIE PER TE PIÙ DIFFICILI PERCHÈ HAI PIÙ ENERGIE DA DEDICARE E PIÙ ATTENZIONE. SE POSTICIPI A DOPO LE DIFFICOLTÀ AVRAI ANCHE MENO RISORSE PER CUI RISULTERANNO PIÙ FATICOSE E ARDUE PER TE!

PROVA A USARE IL PLANNING!

IN QUESTO MODO RIUSCIRAI A PRENDERE IN MANO LA TUA GIORNATA, A NON PERDERE TEMPO E AVERNE PER FARE TUTTO. IL TEMPO È ABBASTANZA, STA SOLO A TE USARLO AL MEGLIO!

ORGANIZZAZIONE DELLO SPAZIO



CONTROLLA DI AVERE TUTTI I MATERIALI CHE TI SERVONO: IL LIBRO, GLI APPUNTI, I MATERIALI CHE TI HA LASCIATO IL PROFESSORE IN CLASSE, I FOGLI PER GLI SCHEMI, GLI EVIDENZIATORI DI PIÙ COLORI...MA SOPRATTUTTO METTITI ALLA SCRIVANIA! SUL LETTO NON RIUSCIARAI A CONCENTRARTI. METTITI IN UNA STANZA DOVE NON C'È NESSUNO IN MODO TALE CHE RIUSCIRAI A CONCENTRARTI.



EVITA DI AVERE IL CELLULARE VICINO A TE MENTRE STUDI. NON USARLO NEMMENO COME CALCOLATRICE, PERCHÈ SE NO OGNI NOTIFICA CHE ARRIVA DIVENTA UNA DISTRAZIONE!



LA MUSICA PUÒ ESSERE UNA DISTRAZIONE, MA PUÒ ESSERE ANCHE UN SUPPORTO VALIDO SE AIUTA A CONCENTRARTI: DIPENDE DALLA MATERIA E DALLE TUE ABILITÀ DI RIMANERE FOCALIZZATO SU QUANTO STAI FACENDO. PER ESEMPIO ASCOLTARE MUSICA MENTRE SI FANNO GLI ESERCIZI DI MATEMATICA PUÒ ESSERE UN SUPPORTO.

IL CONSIGLIO È QUELLO DI EVITARE DI ASCOLTARE MUSICA IN ITALIANO PERCHÈ SARESTI INCENTIVATO A SEGUIRE IL TESTO E QUINDI L'ATTENZIONE SU QUANTO STAI STUDIANDO NE RISENTIREBBE PROFONDAMENTE. QUI TI HO MESSO UNA PLAYLIST DI **MUSICA TRAP STRUMENTALE**. PUÒ ESSERE UN BUON SOTTOFONDO CHE POTREBBE FACILITARE LA CONCENTRAZIONE. SU *YOUTUBE* NE TROVI VERAMENTE TANTI!



PRENDERE APPUNTI

PRENDERE APPUNTI AIUTA A SEGUIRE CON PIÙ ATTENZIONE LA LEZIONE,
PUÒ SERVIRVI A **RICORDARE** COSA HA DETTO IL PROF IN CLASSE...
MA SOPRATTUTTO FA PERDERE MENO TEMPO A CASA!

METTIAMOCI ALLA PROVA



SPARARE ALLA LUNA

ASCOLTATE QUESTO PEZZO E PROVATE A
PRENDERE APPUNTI QUI SOTTO.
SE VI PERDETE UN PEZZO CHIEDETE DI
FERMARE L'AUDIO E TORNARE INDIETRO.
NON LIMITATEVI A SCRIVERE LE PAROLE
CHE SENTITE, MA PROVATE A SFORZARVI DI
CAPIRE IL SENSO DELLA CANZONE...
NON E' FACILE!



SALMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRENDERE APPUNTI

QUALCHE CONSIGLIO:

- USATE UN QUADERNO AD ANELLI O UN RACCOGLITORE PER **CONSERVARE GLI APPUNTI IN MODO ORGANIZZATO** (SPARSI NELLA CARTELLA NON VA BENE!)
- METTETE SU OGNI FOGLIO LA **DATA E NUMERATE LE PAGINE** IN SEQUENZA COSÌ SIETE SICURI DI NON PERDERVI NEMMENO UN PEZZO;
- RIPORTATE GLI **ESEMPI, LE SOLUZIONI E LE DEFINIZIONI** CHE L'INSEGNANTE VI DÀ.

FATTI FURBO: CERCA IL RITORNELLO!

SE SENTI CHE IL PROF RIPETE PIÙ VOLTE LO STESSO CONCETTO VUOLE DIRE CHE È IMPORTANTE!

SCRIVILO SUGLI APPUNTI E SOTTOLINEALO...
PROBABILMENTE IN VERIFICA O NELL'INTERROGAZIONE FARÀ QUELLA DOMANDA!

"NON SERVIRÀ, NON BASTERÀ

SPARARE ALLA LUNA PER DORMIRE STANOTTE

NON SERVIRÀ, NON BASTERÀ

SPARARE ALLA LUNA PER DORMIRE STANOTTE."

FACCIAMO IL PUNTO

PROBABILMENTE SARAI ARRIVATO A PENSARE CHE LA CANZONE PARLI DI UN MALVIVENTE, UNO SPACCIATORE PROBABILMENTE, PERCHÈ SALMO FA PIÙ VOLTE ACCENNO ALLE DROGHE. PERÒ... HAI PRESO IN CONSIDERAZIONE TUTTE LE PAROLE?

SAPEVI COSA FOSSE LA "DEA"? È LA *POLIZIA ANTIDROGA* (DRUG ENFORCEMENT ADMINISTRATION): LUI È L'INFILTRATO DELLA DEA E QUINDI È UN POLIZIOTTO!
È ALLORA CAMBIA TUTTO!

A VOLTE SE NON CAPISCO IL SIGNIFICATO DI UNA PAROLA IMPORTANTE RISCHIO DI *NON CAPIRE IL SENSO DEL TESTO*, DI CONSEGUENZA L'APPRENDIMENTO POTREBBE ESSERE INSUFFICIENTE IN QUANTO NON HO CAPITO.

QUINDI QUANDO ASCOLTI IN CLASSE E LEGGI IL TESTO ASSICURATI DI AVER CAPITO BENE TUTTE LE PAROLE, ALTRIMENTI È TUTTA FATICA SPRECATA!

LA LETTURA

LO STUDIO E L'APPRENDIMENTO PASSANO
ATTRAVERSO LA *LETTURA DEL TESTO*.

SOLITAMENTE QUANDO CI METTIAMO A STUDIARE
CI BUTTIAMO A LEGGERE TUTTO IMMEDIATAMENTE.

GIUSTO?

IN REALTÀ LA LETTURA PER L'APPRENDIMENTO

RICHIEDE 3 PASSAGGI:

- LA PRE-LETTURA
- LA LETTURA VERA E PROPRIA
- LA POST LETTURA

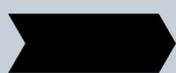
LA PRE-LETTURA

FARE LA PRE-LETTURA SIGNIFICA FARE ATTENZIONE ALLA *TECNOLOGIA DEL TESTO* E AGLI INDIZI CHE IL TESTO MI FORNISCE.

QUESTE INFORMAZIONI MI AIUTANO A *PREFIGURARE PRIMA CIÒ CHE STUDIERÒ*, A *FARE MENTE* LOCALE SUI CONTENUTI ATTINENTI CHE GIÀ POTREI CONOSCERE E AD *ORIENTARMI* NEL TESTO.

LA TECNOLOGIA DEL TESTO COMPRENDE:

- IL TITOLO DEL CAPITOLO;
- I TITOLI DEI PARAGRAFI;
- LE IMMAGINI;
- LE DIDASCALIE DELLE IMMAGINI;
- LE PAROLE CHIAVE (QUELLE IN GRASSETTO);
- I BOX.



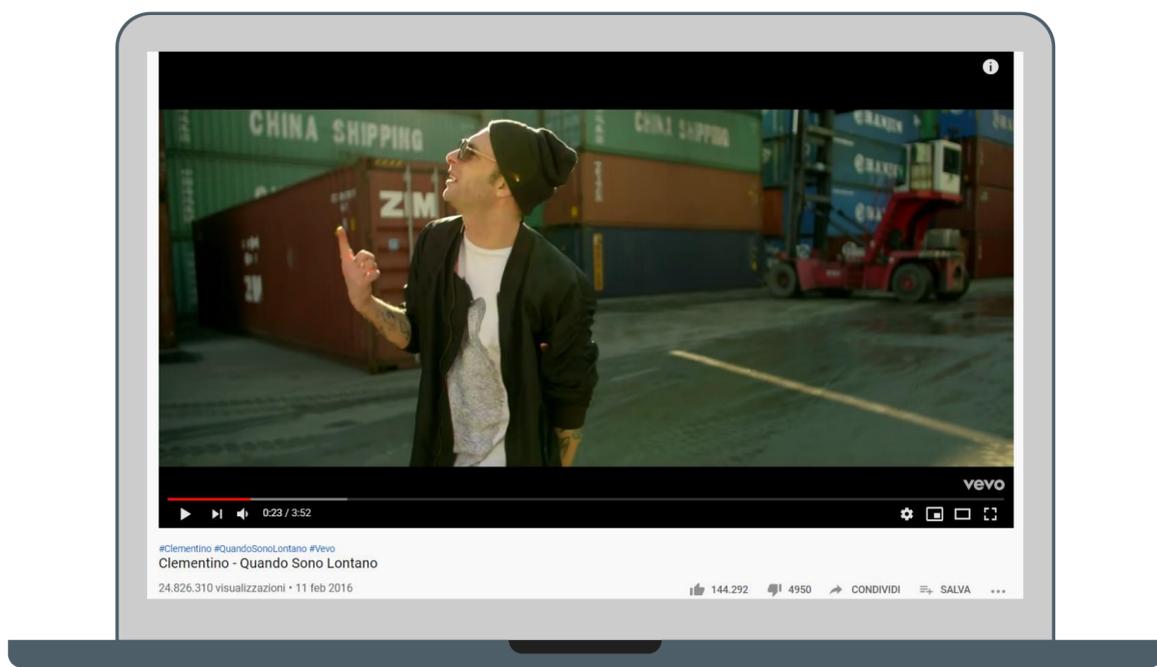
**SONO IMPORTANTI: GUARDALI PRIMA
DI COMINCIARE A LEGGERE IL TESTO**

LA PRE-LETTURA

METTITI ALLA PROVA

GUARDA QUESTO VIDEO DELLA CANZONE "QUANDO SONO LONTANO" DI CLEMENTINO MA METTI L'AUDIO IN MUTO. 

SENZA SENTIRE LE PAROLE PROVA A CAPIRE DI COSA PARLA E QUALE CONCETTO CHE STA ESPRIMENDO IL CANTANTE USANDO SOLO LE INFORMAZIONI CHE HAI: IL TITOLO E LE IMMAGINI. QUI SOTTO TROVERAI DELLE DOMANDE CHE POTRANNO AIUTARTI.



SCAN ME



DOVE SI SVOLGE LA SCENA?

COME CAMMINANO LE PERSONE?

IN CHE ARCO TEMPORALE SI SVOLGE?

SECONDO TE COME SI PUÒ DESCRIVERE IL VISSUTO DEL PROTAGONISTA?

LA PRE-LETTURA

.....

COME È ANDATA?

ADESSO PROVA A RIGUARDARE IL VIDEO, MA QUESTA VOLTA CON L'AUDIO. PROVA A VERIFICARE SE LE IDEE CHE HAI AVUTO POSSONO ESSERE CORRETTE, SE CI SONO ALTRE INFORMAZIONI CHE NON AVEVI E PROVA A SCRIVERE UN BREVISSIMO RIASSUNTO QUI SOTTO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ADESSO PROVIAMO AD APPLICARE LA PRE-LETTURA ALLO STUDIO:

PRENDI UN LIBRO DI STUDIO, SCEGLI UN CAPITOLO CHE DEVI STUDIARE/RIPASSARE, GUARDA SOLO E SOLTANTO LA TECNOLOGIA DEL TESTO, SENZA LEGGERE PER INTERO IL CAPITOLO E SCRIVI UN BREVE RIASSUNTO UTILIZZANDO LE INFORMAZIONI CHE HAI A DISPOSIZIONE.

LA LETTURA VERA

LEGGERE PER STUDIARE E DUNQUE APPRENDERE RICHIEDE
CONTEMPORANEAMENTE PIÙ OPERAZIONI:

A) DECODIFICARE IL TESTO, O MEGLIO RICONOSCERE LE PAROLE, LE FRASI E I LORO LEGAMI SINTATTICI RINTRACCIANDO LE PAROLE CHE NON CONOSCO;

B) ESSERE ATTENTI A CIÒ CHE SI LEGGE, CIOÈ EVITARE CHE LA MENTE SI "SCOLLI" DAL CONTENUTO E RESTARE VIGILI;

C) CONNETTERE CIÒ CHE SI LEGGE CON CIÒ CHE SI SA GIÀ SULL'ARGOMENTO, PERCHÈ CI È GIÀ STATO SPIEGATO E PERCHÈ NE ABBIAMO UN PERSONALE RICORDO;

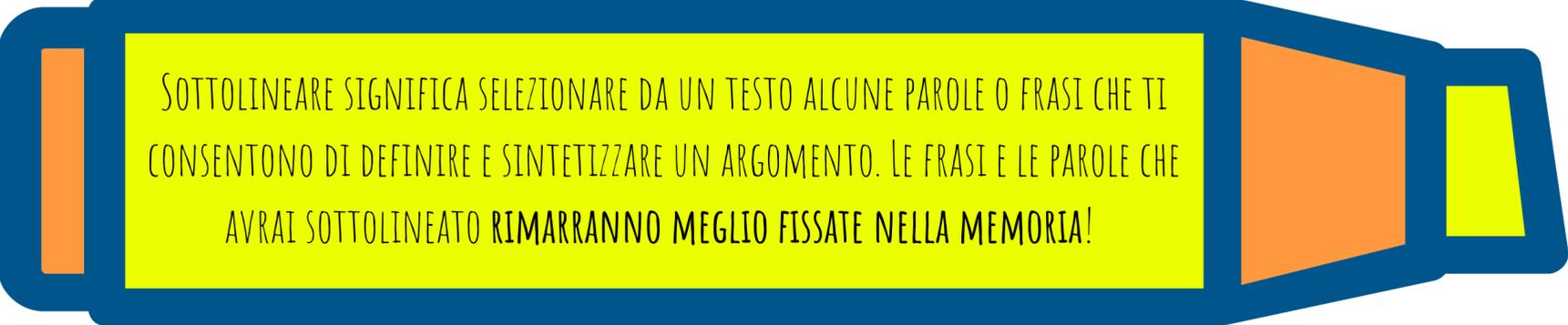
D) PENSARE A COSA POTREBBE ESSERE RICHIESTO DALL'INSEGNANTE, QUALI CIOÈ SIANO PER LUI LE INFORMAZIONI PIÙ IMPORTANTI;

E) RICOSTRUIRE UN SIGNIFICATO, MENTRE LEGGIAMO PAROLE CHIAVE SIGNIFICATIVE.

LA LETTURA VERA

CONSIGLI PER UNA BUONA LETTURA

- PRIMA LEGGI UNA VOLTA NELLA MENTE IL SINGOLO PARAGRAFO, O SE HAI DIFFICOLTÀ, PUOI CHIEDERE A QUALCUNO DI LEGGERE PER TE, OPPURE PROVA A USARE SOFTWARE PER LA LETTURA (SE HAI I LIBRI IN FORMATO PDF PUOI USARE *FOXIT READER* CON LA FUNZIONE LETTURA).
- LEGGI UNA SECONDA VOLTA IL PARAGRAFO **SOTTOLINEANDO***.
- FAI DELLE **BREVI ANNOTAZIONI** A MARGINE DELLA PAGINA PER **RIASSUMERE** I CONTENUTI DEI PARAGRAFI. (BASTA ANCHE SOLO UNA PAROLA CHIAVE!)
- **RIPETI** VELOCEMENTE CON LE TUE PAROLE I CONTENUTI PRINCIPALI DEL PARAGRAFO. **CONTROLLA** DI AVER DETTO TUTTO E DI NON AVER DIMENTICATO NULLA.



SOTTOLINEARE SIGNIFICA SELEZIONARE DA UN TESTO ALCUNE PAROLE O FRASI CHE TI CONSENTONO DI DEFINIRE E SINTETIZZARE UN ARGOMENTO. LE FRASI E LE PAROLE CHE AVRAI SOTTOLINEATO RIMARRANNO MEGLIO FISSATE NELLA MEMORIA!

ATTENZIONE: NON SOTTOLINEARE TUTTO, SOLO I CONCETTI IMPORTANTI E I NOMI DA RICORDARE.

PUOI UTILIZZARE ANCHE COLORI DIVERSI CREANDO UNA TUA LEGENDA
(AD ES. **DATE** IN GIALLO, IN **BLU** I NOMI, IN **VERDE** LE DEFINIZIONI.)

LA LETTURA VERA

METTITI ALLA PROVA!

ASCOLTA QUESTA CANZONE DI MR RAIN E POI, LEGGENDO IL TESTO, PROVA A SEGUIRE I CONSIGLI APPENA VISTI INSIEME.

- LEGGI UNA VOLTA IL PARAGRAFO;
- RILEGGILO E SOTTOLINEA LE PARTI + IMPORTANTI;
- RIASSUMI IL PARAGRAFO NEL BOX A FIANCO;
- RIPETI IL CONTENUTO DEL SINGOLO PARAGRAFO CON LE TUE PAROLE.

QUANDO HAI FINITO CONFRONTATI CON I TUOI COMPAGNI.

SCAN ME



LA LETTURA VERA

I GRANDI NON PIANGONO MAI - MR RAIN

I GRANDI NON PIANGONO MAI
DEVI ESSERE PIÙ FORTE QUANTE VOLTE ME L'HAI DETTO
IL NUMERO DI LACRIME CHE IO RICEVO NON È MAI PROPORZIONALE AL NUMERO DI
LACRIME CHE VERSO
C'ERI QUANDO ERO GIÙ
PROMETTO NON LO FARÒ PIÙ
HO FATTO UN MUCCHIO DI STRONZATE, PER FORTUNA C'ERI TU
TRA I MIEI PROBLEMI CON LA DROGA CRESCERE TRE FIGLI PICCOLI
SENZA CHIEDERE AIUTO E FARLO DA SOLA

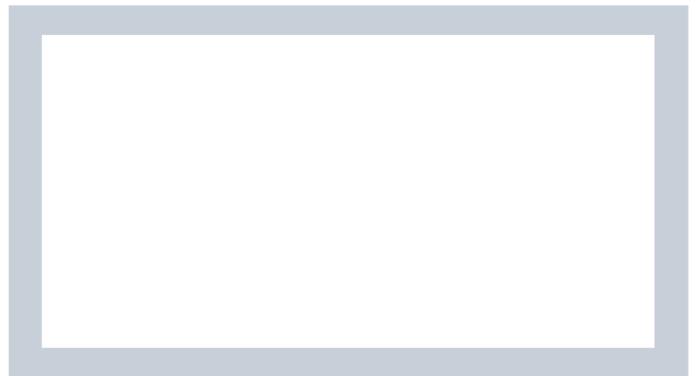
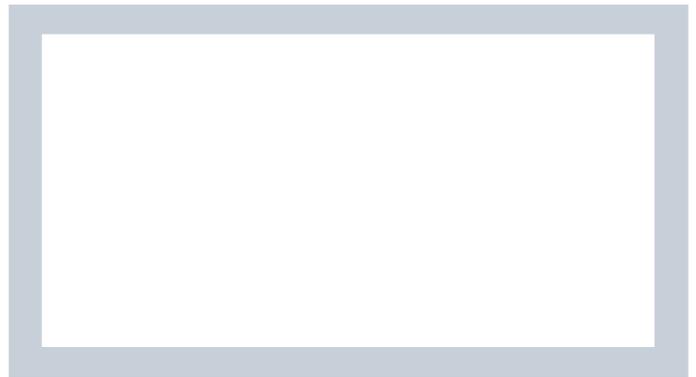
MA', TU MI HAI INSEGNATO COS'È IL RISPETTO
HO INCONTRATO MILLE BASTARDI MA QUELLO NON L'HO MAI PERSO
TU SEI STATA LA PRIMA A DIRMI DI FARLO
LA PRIMA A CREDERE IN ME
E PRIMA ANCORA DI ME STESSO
DIMMI CHE DEVO FARE, MI HAI DETTO "CE LA PUOI FARE"
UNA STELLA CHE VIVE DI LUCE PROPRIA CONTINUA A BRILLARE
IO NON DIMENTICO IL PASSATO
COME FAREI A NEGARE IL CUORE ALLA PERSONA CHE ME L'HA DATO

IMPAREREI A CRESCERE
DORMIRAI CON LA PAURA DEL BUIO
SAREMO IO E TE
TUTTO ANDRÀ BENE SE STARAI CON ME
NON IMPORTA IN CHE PARTE DEL MONDO SARAI
IO CI SARÒ SEMPRE LO SAI
NESSUNO MERITERÀ LE TUE LACRIME
I GRANDI NO, NON PIANGONO MAI

PENSI DAVVERO CHE IO NO, NON TI RICONOSCA
PER TUTTI I RUOLI CHE HAI INTERPRETATO MERITI UN OSCAR
ED IO CHE MI CHIEDEVO QUANTE MASCHERE AVESSI
ERI TU LA MIA MIGLIOR NEMICA, LA MIA PEGGIOR RIVALE
ERI LA MIA INSEGNANTE, BABBO NATALE, IL PORTIERE CHE TI APRE SE DIMENTICHI LA
CHIAVE
LA STESSA CHE MI HA INSEGNATO A SBAGLIARE, HA INTERPRETATO TUTTI I RUOLI DEL
MONDO
PRIMA DI ESSERE UNA MADRE
LE ORE DIVENTANO I GIORNI, I GIORNI DIVENTANO ANNI
E GIÀ SEI GRANDE
NON PUOI COMPRARE IL TEMPO NESSUNO LO RIAVRÀ
SCRIVO CANZONI DA QUANDO NON HO PIÙ MEMORIA

HO CAPITO CHE PRESERVARE I MIEI RICORDI È LA MIA PRIORITÀ
ORA CHE GIRO PER IL MONDO ANALIZZO IL MIO SOGNO
RICORDATEVI CHE ANCH'IO SOTTO AI TATUAGGI HO UN CUORE
A MIO FIGLIO DIRÒ CHE I GRANDI NON PIANGONO MAI
MA ALMENO SE NON DOPO QUESTA CANZONE

RITORNELLO



GLI SCHEMI

PERCHÈ FARE UNO SCHEMA?

E' UN MODO MOLTO UTILE PER STUDIARE, ORGANIZZARE E MEMORIZZARE LE INFORMAZIONI DI UN TESTO.

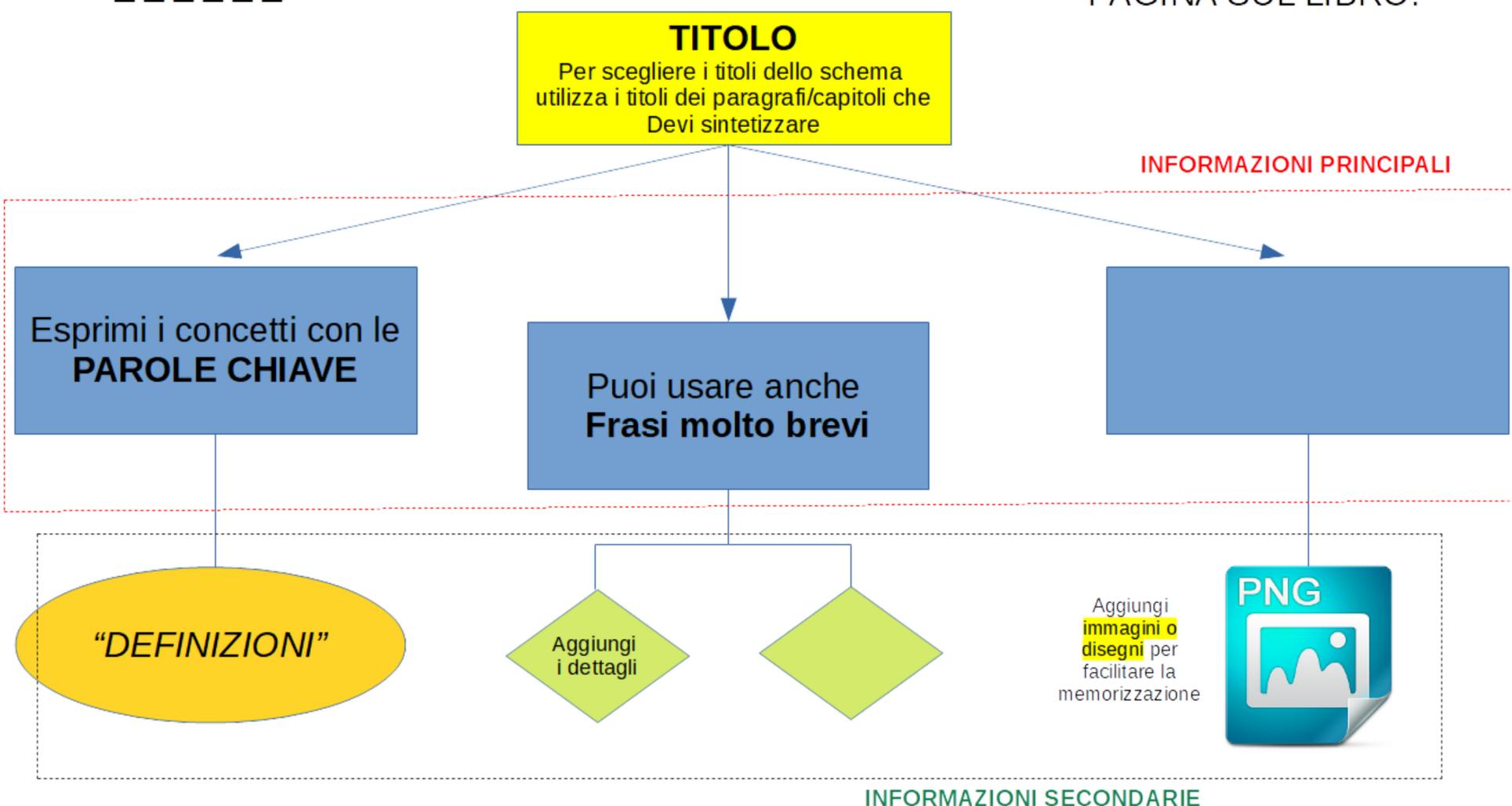
E' UNA PERDITA DI TEMPO?

NO! CI AIUTA A ORGANIZZARE LE IDEE, MEMORIZZARE I CONCETTI E RIPASSARE VELOCEMENTE!

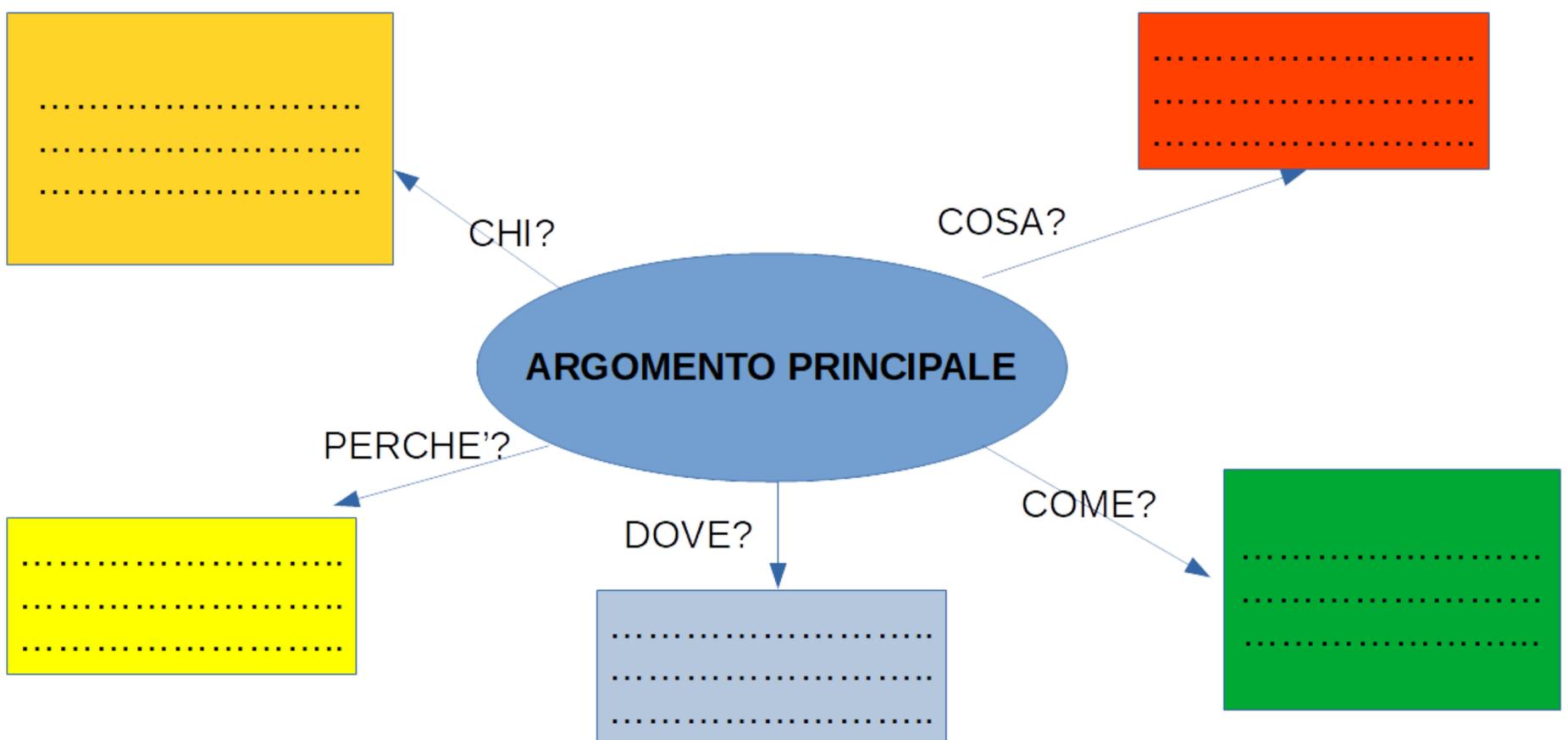
COME FARE GLI SCHEMI

DATA: __/__/__

PAGINA SUL LIBRO:



COME FARE GLI SCHEMI



PUOI PROVARE ANCHE A FARE UNA **MAPPA CONCETTUALE**: BASTA METTERE AL CENTRO L'ARGOMENTO PRINCIPALE E POI A COMPARSA INTORNO DEI BOX (CHIAMATI "NODI") COLLEGATI AL CENTRO CON DELLE "PAROLE LEGAME" (MEGLIO SE SOTTO FORMA DI *DOMANDA*). IN QUESTO MODO SARAI FACILITATO NELL'ESPOSIZIONE AVENDO CHIARE LE DOMANDE DA PORTI NEL CORSO DEL DISCORSO.

PER FARE I TUOI SCHEMI PUOI USARE POWER POINT: È MOLTO SEMPLICE, VELOCE, HA VARIE FORME, PUOI USARE VARI COLORI E INSERIRE IMMAGINI E VIDEO.

MI RACCOMANDO NON DEVI RISCRIVERE IL LIBRO: PUOI USARE LE ANNOTAZIONI CHE HAI SCRITTO SUL LIBRO E UNIRLI AI TUOI APPUNTI PRESI DURANTE LA LEZIONE.

LA RIELABORAZIONE



SCAN ME

ASCOLTA QUESTO PEZZO DI TEDUA - VERTIGINI.
LEGGI ATTENTAMENTE IL TESTO E PROVA AD ANALIZZARLO
COME ABBIAMO IMPARATO A FARE.
POI, UNA VOLTA SELEZIONATO I CONTENUTI PRINCIPALI
PROVA A STRUTTURARLI IN UNA MAPPA.
USA I COLORI, LE FORME E LE IMMAGINI. INTEGRA CON
INFORMAZIONI CHE PENSI POSSANO ESSERE UTILI.

ALLA FINE **CONFRONTATI** CON I TUOI COMPAGNI PROVANDO A VEDERE I LORO SCHEMI.
CI SONO DIFFERENZE, SIMILITUDINI? PROVATE A **REALIZZARNE UNO COLLETTIVO** CHE
VI POSSA PERMETTERE DI ESPRIMERE CHIARAMENTE I CONTENUTI DELLA CANZONE A
UNA PERSONA CHE NON L'HA MAI ASCOLTATA.

UN GIORNO IL MONDO
L'HAN FATTO TONDO AFFINCHÉ TUTTO TORNI
ANCHE SE TU NON TORNI
MENTRE MI GUARDO ATTORNO
E COME CREDI DI STUPIRMI?
PERBENISTI COME UN'ECLISSE
IL SOLE NON LO FISSI MAI
ICARO, DON'T CALL ME BAE
AVVERTIMI SE SOFFRI DI VERTIGINI
O SPEDISCIMI I RECLAMI
SUI CICLAMINI CI CAMMINI
CHICA CALMA CHE PASSA
CAMBIA STIVALI E BADA
AL BARMAN SE TI PARLA
DI MIEI ERRORI PASSATI
TU LO SAI LA STRADA
NON AMA RIVALI
UNA TALPA RINTANA TRA INFAMI

E IO VOLEVO ANCORA COMMENTARTI
CHE SIAMO COME TANTI
E PUÒ SUCCEDERE ED È CELERE, NON CEDERE ED ECCETERA
CHE C'ERA IN QUEL COCKTAIL A QUEL PARTY?
ACQUA E SAPONE NON LO SEI, SE SCEGLIERÀ DI AMARTI
USERÀ ACETONE PER GLI SMALTI PER STRUCCARSI

VOLEVO DIRTI CHE DOMANI MATTINA SARÒ RICCO COME UN FIGLIO DI PUTTANA
MA NON MI SARÒ DIMENTICATO CHE VENGO DALLA STRADA
QUANDO VERRÒ TRAFITTO DA CHI SI INSIDIA E GRIDA "VAFFANCULO"
CANTERÒ UN RITORNELLO
CON LE PEGGIO PAROLACCE
COSÌ IN MAJOR NON GLI PIACE
QUEST'ARTE COSÌ IN ALTO SEMBRA UN PALAZZO DELL'ALER
UN FRA' PENSA "TI PARTO" SE GLI INSULTERAI LA MADRE
QUANDO ODDIO CHIAMA ODDIO, RISponderà POI IL TRIBUNALE
ANCHE CON UNA SIM CINESE
CORRI SE SENTI LE SIRENE

LEI MI CHIAMA INTERESSE
VUOLE LA MIA WEED SPECIAL
E MI PARLA DI TE CHE
SEMBRI FUORI DI TESTA
DIMMI COSA SUCCEDA
FINCHÉ PORTO PAZIENZA
MA CUPIDO NON VIENE MAI
NEI QUARTIERI DOVE LO MENERAI
STO PROVANDO A COMPETERE PERCHÉ SON COMPETENTE
NON HO ALTERNATIVA E RIMA LA RINASCENTE
PER UN ALTRO MESTIERE
E HAI RAGIONE, SPERO DI FARCI I SOLDI
UN MILIONE
MA SE FALLIAMO COME IN GRECIA, DÌ CHE GIÀ
MI ALLENAVO PER PURA PASSIONE
GUARDA I MIEI FRATELLI DA UN FUTURO INCERTO A UN FUTURO AL MIO CONCERTO
FORSE MIO PADRE MI STA CERCANDO A "C"È POSTA PER TE"
USANDO COCA COME MOKA DEL CAFFÈ
VORREI FAR BRUTTO
A CHI MI HA MESSO I PIEDI IN TESTA
DA ADOLESCENTE MA NON SEMPRE SERVE
D'ALTRO CANTO UNA TIGRE NON INGERTISCE UNA SERPE
VOLEVO DIRTI CHE DOMANI MATTINA
SARÒ RICCO COME UN FIGLIO DI PUTTANA
MA NON MI SARÒ DIMENTICATO
CHE VENGO DALLA STRADA
QUANDO VERRÒ TRAFITTO
DA CHI SI INSIDIA
E GRIDA "VAFFANCULO"
CANTERÒ UN RITORNELLO
CON LE PEGGIO PAROLACCE
COSÌ IN MAJOR NON GLI PIACE
QUEST'ARTE COSÌ IN ALTO SEMBRA UN PALAZZO DELL'ALER
UN FRA' PENSA "TI PARTO" SE GLI INSULTERAI LA MADRE
QUANDO ODDIO CHIAMA ODDIO RISponderà POI IL TRIBUNALE
ANCHE CON UNA SIM CINESE
CORRI SE SENTI LE SIRENE

LA LINEA DEL TEMPO

PER ALCUNE MATERIE, COME STORIA, MA ANCHE LETTERATURA, STORIA DELL'ARTE, GEOGRAFIA ECC., QUANDO È RICHIESTA LA MEMORIAZZAZIONE E L'ORGANIZZAZIONE DI DATE E FATTI PUÒ ESSERE UTILE LAVORARE REALIZZANDO UNA LINEA DEL TEMPO.

LA LINEA VA DA SINISTRA A DESTRA

GLI EVENTI CHE ACCADONO PRIMA SONO SULLA SINISTRA, MENTRE QUELLI SUCCESSIVI SULLA DESTRA

SCEGLI UNA UNITÀ DI MISURA DI RIFERIMENTO:
POSSONO ESSERE I SECOLI, GLI ANNI, I MESI, I GIORNI



COLLOCA CON PRECISIONE UN EVENTO SULLA LINEA DEL TEMPO AGGIUNGENDO UNA BREVE DESCRIZIONE E/O UNA IMMAGINE.

LA LINEA DEL TEMPO

SCAN ME



ASCOLTA LA CANZONE "1984" DI SALMO. CERCA NEL TESTO GLI EVENTI STORICI RELATIVI ALL'ANNO 1984 E PROVA A METTERLI SULLA LINEA DEL TEMPO CERCANDO INFORMAZIONI SU GOOGLE. PUOI REALIZZARE LA MAPPA USANDO *POWER POINT*. SOPRA LA DATA METTI DEI BOX CON IMMAGINI E ALCUNE BREVI INFORMAZIONI RELATIVE AL SINGOLO EPISODIO.

"1984"

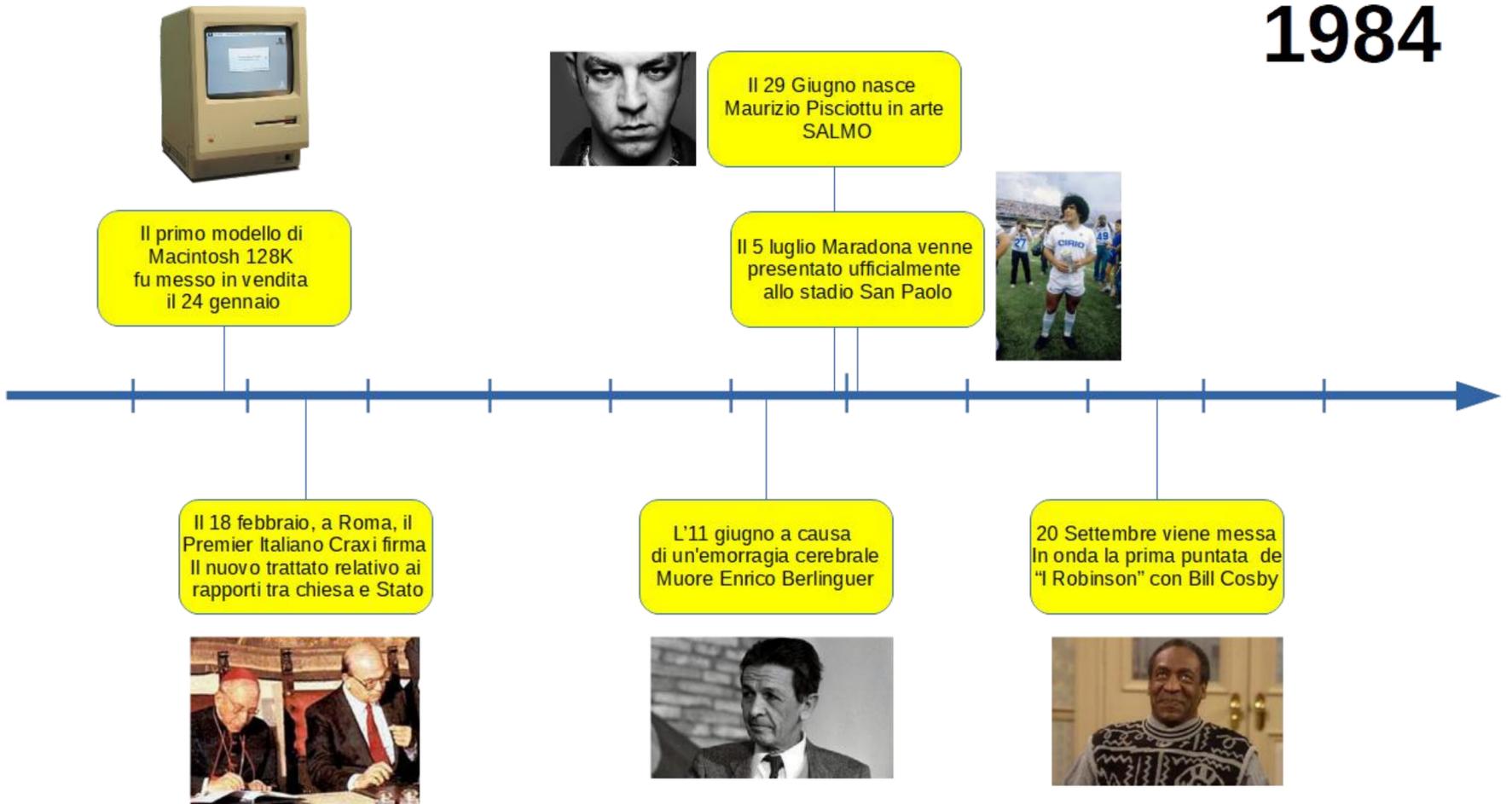
1-9-8-4

VENGO AL MONDO D'ESTATE
DIO MI PARLA NEL SONNO
MI DICE "SCUSI, QUANTO STATE?"
HO IL PERMESSO DI SOGGIORNO
SONO NUOVO DA QUESTE PARTI
PARTO MA NON SO SE TORNO
NON STARE SVEGLIO AD ASPETTARMI
QUESTO È L'ANNO DEI MIRACOLI
CRAXI MANGIA COI TENTACOLI
MUORE BERLINGUER
MARADONA È AL NAPOLI
IO SEMPRE COL PALLONE IN MANO
SETTE SU SETTE
PIEDI NUDI SULL'ASFALTO FRA LE VIE STRETTE
L'ANNO IN CUI LA APPLE PROVA
IL PRIMO MAC, CRYSTAL BALL
CRYSTAL METH VADO SULLE CROCI TIPO CRISTOTECH
COZZE CRUDE COL LIMONE DINASTIA DI PESCATORI
MIO PADRE NON FA IL BUTTAFUORI MA TI PESTA FUORI
RINCHIUSI DENTRO IL BUNKER A FUMARLE TUTTE
NIENTE ROUTER, NO COMPUTER
PEZZI DI RICAMBIO PER GLI SCOOTER
FERMO IL TEMPO CHE SCORRE, CON QUEL SOLE RISORGE
SOFFIO SULL'OCCHIO DI GEORGE ORWELL
I PRIMI DRIN FOSSIL SOLO FILM SUI MOSTRI
LE PRIME DONNE STUPRATE DA BILL COSBY
CRESCO IN FRETTA, PARLO POCO, SEMBRO AUTISTICO
L'ARTE È CIBO PER LA MENTE, FREQUENTO L'ARTISTICO
SE IL TRENO PASSERÀ UNA VOLTA SOLA, SARÒ DI PAROLA
DOPO SCUOLA LASCERÒ IL MIO NOME SOPRA CON IL VIOLA
E TU CHE ASPETTI IN CODA E GUARDI LA FIRMA SE COLA
MI HAI VISTO NASCERE E MORIRE PER RIFARLO ANCORA
OLBIA CITY, MOTORINO SEMPRE IN DUE
POI LA VITA È DIVENTATA PIÙ VELOCE: OGNUNO PER LE SUE
È UNA GARA SENZA FRENI, NON CI SONO PREMI
DOVE CAZZO VAI SE NON SAI DA DOVE VIENI
NO-ME, NO-ME, NO-ME, NO-ME
AH! ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
OH, ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
OH, ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
S A L M O

COPRIMI DI SOLDI JERRY MAGUIRE
È QUELLO CHE HAI PENSATO QUANDO ERI NEI GUAI
VOGLIO PORTARTI VIA CON ME TIPO MACDRIVE
BACK IN THE DAYS BRA MARTY MACFLY
LA MIA ZONA ERA LA Z B, HEAVY METAL KIDS
LA VERSIONE BETA DELL'MC
HO FATTO I PEGGIORI LAVORI PER RIPAGARMI I CD
SOGNANDO UN FUTURO MIGLIORE, TIPO QUESTO QUI
IN 5 SUL VOLKSWAGEN DELL'OTTANTAQUATTRO VERSO LONDRA
È UN PO' COME NUOTARE VERSO L'ONDA
SONO AFFOGATO E POI RESUSCITATO SULLA SPONDA INSOMMA
HO PERSO QUANDO HO FATTO A PUGNI CONTRO L'OMBRA
DALLE ESPERIENZE IMPARI, SPALLI MERDA A QUINTALI
E ANCHE SE MI SPARI, C'HO LA PELLE COME I CINGHIALI
SARDO COME ZEDDA PIRAS HO FATTO IL VIAGGIO IN KETAMINA
ADESSO RIEMPIO I LOCALI E PARCHEGGIO IN TERZA FILA
SAPERE CHE IL MIO PRIMO DISCO
HA FATTO LA STORIA MA DOPO IL SANGUE MISTO
ANCORA SCIOCCATO PER QUANTO SANGUE HO VISTO
IL MIO FLOW VI HA BENEDETTO, IL SANGUE DI CRISTO
2012 ALLA SVOLTA
MACHETE CREW GUARDA LE SPALLE TIPO LA SCORTA
CAPO COME JOHN GOTTI, SVEGLIO TUTTE LE NOTTE
VIVEVO IN UNA CASA CON IL BAGNO DI TRAINSPOTTING
POI LA MIA PASSIONE È DIVENTATA PROFESSIONE
DEVOZIONE, MANI INTRECCIATE COME ALLA CONFESSIONE
RINGRAZIERÒ LA SORTE PER GENTILE CONCESSIONE
È IMPORTANTE CIÒ CHE LASCI, NON LA CONCLUSIONE
ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
AH! ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
AH, ORA TUTTI SANNO IL NO-ME
1984
VENGO AL MONDO D'ESTATE
DIO MI PARLA NEL SONNO
MI DICE "HEY BOY, GUARDA CHE ORA TUTTI SANNO IL
NO-ME, NO-ME, NO-ME"
AH? ORA TUTTI SANNO IL NO-ME, NO-ME, NO-ME
S A L M O
PUOI ODIARLO A MORTE, PUOI GRIDARLO FORTE
ORA TUTTI SANNO CHE IL NO-ME È S A L M O

LA LINEA DEL TEMPO

1984



METTITI ALLA PROVA!

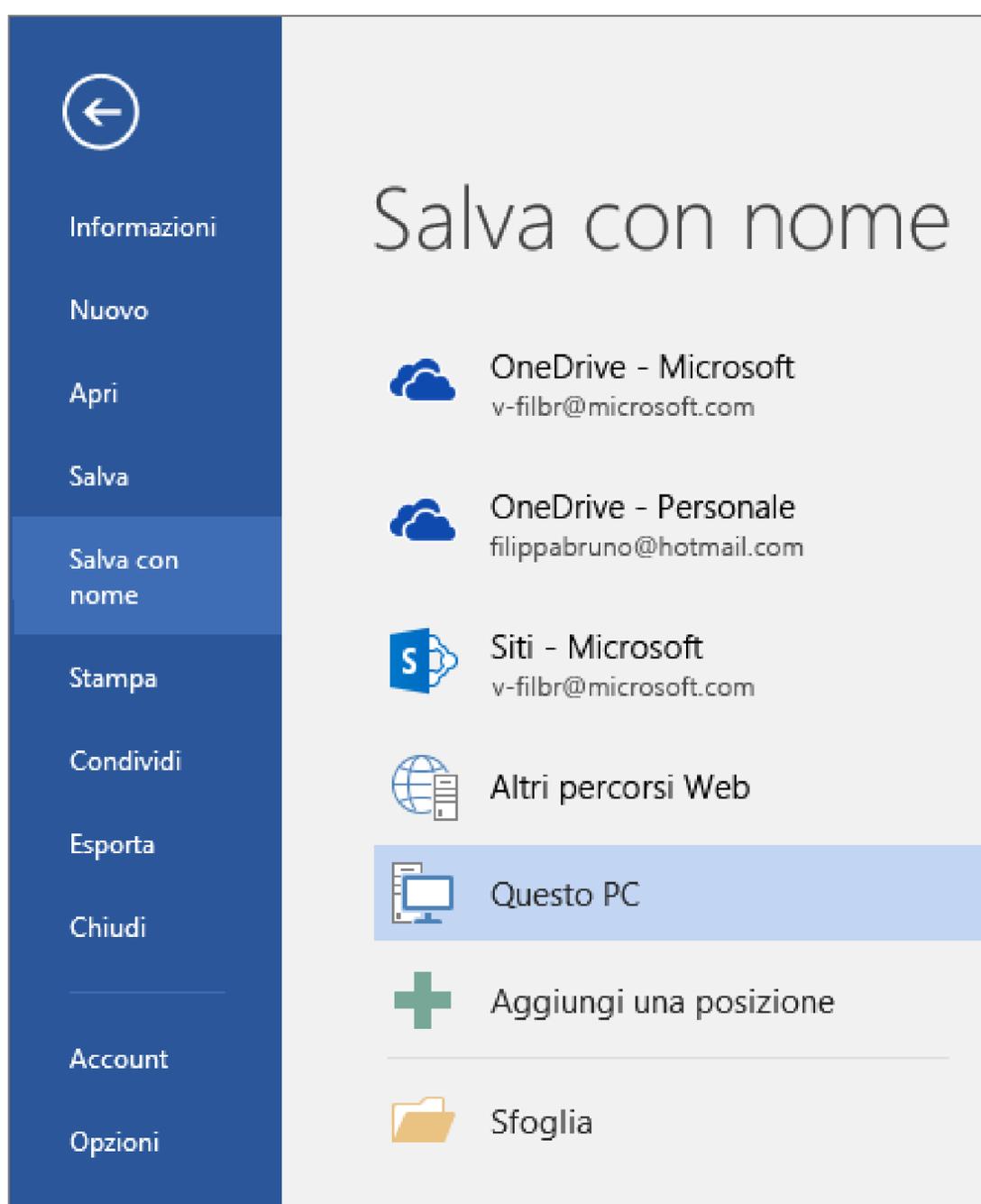
ORA PRENDI UNA PAGINA DEL LIBRO DI STORIA E
PROVA A FARE UNA LINEA DEL TEMPO PER
SINTETIZZARE E MEMORIZZARE LE DATE E I FATTI!

SALVA IL TUO POWER POINT SUL COMPUTER IN UNA
CARTELLA O STAMPALA E TIENILA NEL TUO
QUADERNONE.

IMMAGAZZINAMENTO

.....

UNA VOLTA RIELABORATI I CONTENUTI BISOGNA
FARE IN MODO CHE RIMANGANO IN MEMORIA.



UN PO' COME
QUANDO IL PC
CI CHIEDE DI
SALVARE CON
NOME UN FILE.

QUANDO SI STUDIA È BENE SAPERE CHE LA **CONSAPEVOLEZZA DI DOVER
RICORDARE** È UN PREREQUISITO PER LA MEMORIZZAZIONE...MA NON
BASTA!

BISOGNA UTILIZZARE DELLE STRATEGIE ADEGUATE.

IMMAGAZZINAMENTO

.....

TI È MAI CAPITATO DI SENTIRE UNA FRASE CHE TI HA COLPITO IN UNA CANZONE
E DI RIPETERE IL VERSO TANTE VOLTE PER NON DIMENTICARE IL TESTO?
MAN MANO LE PAROLE SENTITE E RISENTITE ENTRANO IN TESTA E RIESCI A
RIPETERLE DI PARI PASSO CON IL CANTANTE.

QUESTO FENOMENO SI CHIAMA REITERAZIONE SEMPLICE:
*CONSISTE NEL RIPETERE PIÙ VOLTE L'INFORMAZIONE RACCOLTA PER EVITARE DI
PERDERLA.*

ASCOLTA QUESTA CANZONE E SCEGLI
UN VERSO CHE TI COLPISCE.

SCRIVILO QUI SOTTO E RIPETILO
TANTE VOLTE FINO A CHE NON SAI
DIRLO SENZA DOVER GUARDARE I
TUOI APPUNTI.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

LA FINE - NESLI



SCAN ME

LA REITERAZIONE SEMPLICE PUÒ ESSERE UTILE E MAGARI GIÀ LA USI, MA SAPIAMO CHE HA DUE ASPETTI NEGATIVI:

- L'INFORMAZIONE VIENE TENUTA IN MEMORIA SOLO PER *BREVE TEMPO* PERCHÈ L'ELABORAZIONE È AVVENUTA SOLO SUPERFICIALMENTE.
- I PROFESSORI INTUISCONO CHE **HAI IMPARATO TUTTO A MEMORIA, MA NON HAI CAPITO** QUELLO CHE STAI DICENDO E SE TI FANNO UNA DOMANDA NON SAI RISPONDERE

LA REITERAZIONE INTEGRATIVA

LA REITERAZIONE INTEGRATIVA PREVEDE CHE LE PAROLE NON VENGANO SEMPLICEMENTE RIPETUTE PIÙ E PIÙ VOLTE, MA ASSOCIATE A IMMAGINI MENTALI.

COSA SONO LE IMMAGINI MENTALI? SONO DEI PRODOTTI DELLA MENTE CHE RIUSCIAMO A VEDERE E IMMAGINARE ANCHE QUANDO NON SONO PRESENTI NELLA NOSTRA PERCEZIONE, OVVERO DAVANTI A NOI.

PER ESEMPIO IO RIESCO A VEDERE NELLA MIA TESTA UN CAVALLO ANCHE SE NON CE L'HO QUI DI FRONTE...HO RIATTIVATO UNA IMMAGINE MENTALE!

SE RIESCO AD ASSOCIARE UNA PAROLE, O UN CONCETTO, O UNA INFORMAZIONE AD UNA IMMAGINE MENTALE RIESCO A RICORDARLA MEGLIO!

PROVIAMO LA REITERAZIONE INTEGRATIVA

ASCOLTA IL PEZZO DI IZI SENZA GUARDARE IL VIDEO; LEGGI IL RITORNELLO PIÙ VOLTE E PROVA AD IMMAGINARE DELLE FOTO RELATIVE A QUANTO SCRITTO IN OGNI VERSO DELLA CANZONE. UTILIZZA LA SCHEDA CHE TROVI NELLA PAGINA SUCCESSIVA PROVANDO A DISEGNARE LE TUE IMMAGINI MENTALI.

CHIC - IZI

"E NON TI SENTO DA GIORNI
E SONO IN VIAGGIO DA SOLO
E NON PRETENDO CHE TORNI
MA NEMMENO CHE VOLO PERCHÉ
QUANDO PLANO DALL'ALTO
VEDO IL MONDO DAVVERO
TU VAI PIANO, IO PARTO
TANTO GIÀ LO SAPEVO CHE
SE QUALCUNO MI DA LA FORZA
FRÀ MI RAFFORZO COSÌ, FAI TE
NESSUNO MI DA LA FORZA
MA ME LA CAVO COSÌ TRA
VESTO LE VESTI DI UOMINI CHIC NEI
SOGNI

MA NELLA REALTÀ VESTO JEANS
NON SCENDO CON SHE MA ESCO CON CHI
DIMOSTRA DI SAPERMI CAPIRE APPIENO"



IMMAGAZZINAMENTO



**E non ti sento da giorni
E sono in viaggio da solo**



**E non pretendo che torni
Ma nemmeno che volo perché**



**Quando piano dall'alto
Vedo il mondo davvero**



**Tu vai piano, io parto
Tanto già lo sapevo che**



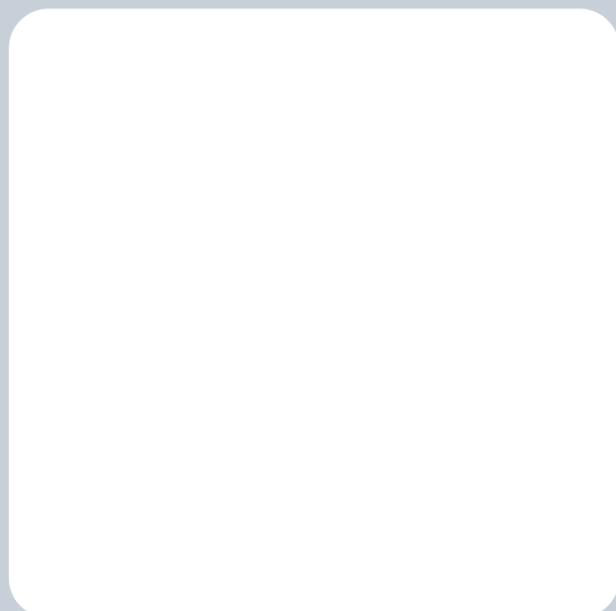
**Se qualcuno mi da la forza
Frà mi rafforzo così, fai te**



**Nessuno mi da la forza
Ma me la cavo così tra**



**Vesto le vesti di uomini chic nei sogni
Ma nella realtà vesto jeans**



**Non scendo con she ma esco con chi
Dimostra di sapermi capire appieno**

FACCIAMO IL SOUNDCHECK

IL SOUNDCHECK È UN'ATTIVITÀ CHE SI FA PRIMA DEI CONCERTI PER CONTROLLARE CHE TUTTO FUNZIONI, E CHE IL PUBBLICO SENTA BENE.

CHARLIE CHARLES - CALIPSO

ASCOLTA QUESTO PEZZO, È MOLTO FAMOSO E MAGARI SAI GIÀ LA MAGGIOR PARTE DELLE PAROLE. PROVA A PRENDERTI UN PO' DI TEMPO PER IMPARARNE UN PEZZO (FIN DOVE RIESCI)

SCAN ME



SCAN ME

QUANDO SEI PRONTO FAI PARTIRE LA BASE CHE TROVI AL SEGUENTE QR CODE E PROVA A CANTARCI SOPRA. CERCA DI ANDARE A TEMPO E RISPETTARE IL RITMO E LA VELOCITÀ. SCANDISCI BENE LE PAROLE.

REGISTRA LA TUA VOCE CON IL CELLULARE E RIASCOLTATI. CONTINUA FINO A CHE IL RISULTATO NON TI SODDISFA E PROVA A CAPIRE COME MIGLIORARE LA TUA ESPOSIZIONE.



METTITI ALLA PROVA

UN MOMENTO IMPORTANTE NELLO STUDIO È LA POST LETTURA, OVVERO LA FASE AL TERMINE DELLO STUDIO.

IN MANIERA SIMILE A QUANTO ABBIAMO FATTO, TI CONSIGLIO DI LAVORARE COSÌ:

- RILEGGI LA MAPPA
- PROVA A RIPETERE ORALMENTE I CONTENUTI APPRESI; PUOI ANCHE REGISTRARTI CON IL CELLULARE PER VERIFICARE L'ESPOSIZIONE, I CONTENUTI CHIARI E QUELLI MENO CHIARI, OPPURE LE PARTI CHE HAI DIMENTICATO.
- UNA VOLTA REGISTRATO RIASCOLTALO COSÌ POTRAI DARTI UN VOTO PER VALUTARE LA TUA PREPARAZIONE, MA SOPRATTUTTO RISENTENDOTI FISSERAI MEGLIO I CONTENUTI NELLA MEMORIA.
- PROVA A RIPETERLO A QUALCUNO IN CASA.

L'AUTOVALUTAZIONE

RICORDA:

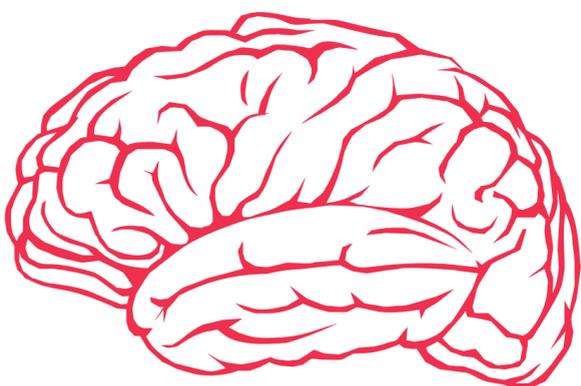
SPESSO QUANDO STUDIAMO ARRIVATI ALLA FINE CHIUDIAMO I LIBRI E PENSIAMO: "OH, IO HO FATTO, POI COME VA VA...".

IN REALTÀ DEVI RICORDARTI CHE UN PASSO IMPORTANTE NELLO STUDIO È L'AUTOVALUTAZIONE.

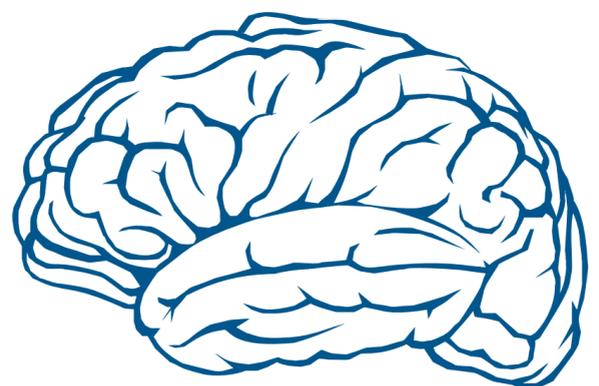
LE 3 DOMANDE CHIAVE

- A) PRIMA DI STUDIARE: COME DEVO STUDIARE?
- B) DURANTE LO STUDIO: COME STO STUDIANDO?
- C) DOPO AVER STUDIATO: COME HO STUDIATO?

DOBBIAMO STUDIARE CON LA DOPPIA MENTE



LA MENTE CHE **FA**



LA MENTE CHE

CONTROLLA

CONCLUSIONE

SPERO CHE QUESTO
MATERIALE TI SIA
STATO UTILE!

ORA PROVA AD APPLICARLO
NEL TUO STUDIO
QUOTIDIANO.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE SCRIVICI:

INFO@ANAGRAMMAPSICOLOGI.IT