

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 74 (2012)  
**Heft:** 2: Kopf, Herz und Hand  
  
**Rubrik:** Pagina Grigionitaliana

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Come si studia meglio?

## Studiare in modo efficace: alcune strategie minime

DI GERRY MOTTIS

Negli ultimi anni si sono intensificate le discussioni attorno al tema dello studio – dell'efficacia dello studio – con la conseguente focalizzazione di «strategie» di studio che di pari passo aiutano gli studenti a sviluppare personali «abilità di studio» che serviranno per organizzarsi, apprendere, mettere in pratica competenze e raggiungere gradi di conoscenze sempre più complessi. Da più parti sente innanzitutto che «lo studio non inizia nel momento in cui a casa apri il libro, ma nel momento stesso in cui l'insegnante spiega la lezione», col conseguente consiglio: «Se sfrutti bene questo tempo, hai già svolto il 50% del tuo lavoro!» Nei testi di pedagogia e di didattica generale, l'attenzione è focalizzata su una questione basilare dell'apprendimento a scuola: per rendere una lezione in classe efficace è necessario innanzitutto **ascoltare**, poi **partecipare attivamente** e infine **prendere appunti**.

### Ascoltare

Ai fini di una prima comprensione della materia appresa, è indispensabile l'**ascolto**. Si assiste purtroppo sempre di più all'incapacità dei nostri giovani di restare concentrati per un buon momento di seguito, con conseguenze dirette d'apprendimento. Si sa che la curva dell'attenzione è di breve durata: si distende in un tempo di 30 – 40 minuti, con punte massime che vanno dai 5 ai 20 minuti. È però possibile **migliorare la propria capacità di attenzione e di ascolto** attraverso un costante allenamento. Alcuni testi consigliano un allenamento quasi «sportivo», e cioè **fisico e mentale**. Fisicamente, sarebbe utile consigliare agli allievi di mettersi comodi sulla sedia, di assumere una postura corretta e di preparare il mate-



riale necessario per la lezione; mentalmente, è necessario invitare gli allievi ad eliminare i pensieri che potrebbero disturbarli, non distrarsi con particolare inutili dell'ambiente circostante e insegnare addirittura tecniche di respiro e di rilassamento. Questo atteggiamento potrebbe in buona misura presentare notevoli vantaggi nei confronti di uno studio più efficace a scuola.

### Partecipare attivamente

Un secondo aspetto molto importante ai fini di un apprendimento diretto in classe, è quello del **partecipare in modo attivo alla lezione**. È indubbio che la riflessione, la verbalizzazione e la riorganizzazione dei propri ragionamenti logici aiutino ad assimilare meglio e più facilmente la materia trattata. Anche in questo ambito, svariati testi consigliano agli allievi di «richiamare alla mente le conoscenze che già possiedi riguardo l'argomento in modo che sarà più facile ancorare ad esse gli elementi nuovi che apprenderai.» Al docente spetta poi il compito di invitare «strategicamente» l'allievo a porre mentalmente delle domande circa l'argomento, lasciando libero spazio alla sua

curiosità, esprimendo cioè senza paura i suoi dubbi, incertezze, ipotesi, obiezioni ecc.

### Prendere appunti

Gli appunti sono delle annotazioni brevi utilissime. Possono essere presi velocemente e memorizzati facilmente. Per prendere appunti o annotazioni è sufficiente cogliere l'essenziale di quanto viene detto in classe, privilegiando le **parole chiave della spiegazione**. Un buon esercizio e una buona pratica facilitano molto il compito del ripasso e dello studio delle conoscenze annotate. Concretamente, si consiglia qui agli allievi di scrivere data, materia e titolo della lezione; lasciare spazi bianchi per eventuali dubbi, integrazioni, correzioni, fare attenzione al sistema di segnalazione dell'insegnante, cioè alle **frasi che sottolineano l'importanza dei concetti**, usare ogni tipo di abbreviazione e simbologia per velocizzare la scrittura. Attività questa estremamente utile che andrebbe coscientemente esercitata in classe.

Contatto: gmottis@hotmail.com

Articoli: www.gmottis.ch/blog