Eleonora De Grandis
IN.ES

METODO DI STUDIO

Schema basato
sul modello PQ4R e sulla TECNICA DEL POMODORO

SUDDIVIDERE I TEMPI
Suddividere il tempo di studio in sessioni da 25 minuti di concentrazione attiva (segnare dove si arriva nello studio) intervallati da sessioni da 5 minuti di rilassamento mentale, in cui prevedere un ballo o un'attività che non richieda concentrazione, ma scarico.
Ogni 4 sessioni, prevedere un tempo di recupero di 20 minuti.

1- PREVIEW
Prendere come riferimento il quadro complessivo:
- Titoli,
- Paragrafi,
- Sottoparagrafi

Aiutarsi visualizzando schemi, cartine, grafici.

2- QUESTION
Avere come riferimento le cinque domande, da adattare al quadro complessivo e, di seguito, ai paragrafi:
1. Chi/cosa
2. Dove
3. Come
4. Quando
5. Perché
    - sia come causa
    - sia come conseguenza

3- READ
Leggere una prima volta, paragrafo per paragrafo: dividere il lavoro in paragrafi, avendo come riferimento il quadro complessivo visualizzato al punto 1.

4- REFLECT
In ordine:
a) Riflettere facendo collegamenti per memorizzare, attraverso associazioni di idee, immagini, nomi
b) Rileggere e nel mentre:
    I. sottolineare la parola chiave **gancio,**
    II. scrivere **sottoparagrafi** a lato del testo.

5- RECITE
Ripetere senza guardare il testo

6- REVIEW
Ripasso generale dell'intero testo di studio, controllando di aver chiaro sia il quadro generale che i particolari.

NOTA BENE!
È importantissimo conoscere il significato di ogni termine e ogni personaggio citato: ogni termine non conosciuto comprometterebbe la comprensione dell'intero paragrafo.

Via degli Etruschi, 31
01019 Vetralla (Vt)

cell. +393382597208
e-mail info@eleonoradegrandis.com
www.eleonoradegrandis.com