

Il metodo di studio DEFINITIVO



docsity.com

1. L'importanza del contesto



a. Il contesto psicologico

Approccia lo studio con entusiasmo.
Respira e libera la mente prima di iniziare

b. Il contesto organizzativo

Struttura il tuo studio in base ad obiettivi da completare

c. Il contesto ambientale

Scegli il luogo più adatto: tranquillo e senza distrazioni

2. Non dimenticare le pause

(Un 🍅 = 30min di studio)

1. Scrivi i tuoi **obiettivi**

2. Imposta il timer a 25min e cerca di **raggiungere l'obiettivo** prima che suoni la sveglia

3. Fai una **spunta** vicino all'obiettivo che hai raggiunto

4. Prenditi **5 minuti di pausa**, poi riparti

5. Fai una **pausa di 2 ore** ogni 4 pomodori



3. Il metodo ideale ✓

1 Leggi

Assicurati di essere concentrato quando cominci a leggere, ti aiuterà a comprendere meglio il testo



Usa **colori diversi** in funzione del contenuto del testo.
Non farlo sovrappensiero



Costruisci uno schema grafico utilizzando **parole chiave**



Ripetere è fondamentale per **trattenere le informazioni**..meglio se in compagnia!