

A photograph of a classroom with several students sitting at desks, focused on their work. The students are in the background, and the foreground is dominated by a young woman with blonde hair, wearing a light blue shirt, who is writing in a notebook. The text is overlaid on the image in a blue, cursive font.

*Il questionario
ALM 2000*

Io e il mio studio

Il questionario ALM 2000

Il questionario è stato costruito per valutare in che modo sono presenti, in alunni di età compresa tra i 12 e i 16 anni, alcune abilità e strategie metacognitive particolarmente incidenti nei risultati scolastici.

E' composto da 33 domande redatte nella forma di auto-percezione: devi cioè descrivere il tuo comportamento in base ad una scala graduata su quattro livelli:

- *Mai o quasi mai*
- *Qualche volta*
- *Spesso*
- *Quasi sempre o sempre*

*Il questionario è autovalutativo
riflette quello che tu pensi sul tuo studio e non
sempre il modo in cui realmente studi.*



Il questionario ALM 2000

A1 - Impegno Motivato

“Mi impegno seriamente per capire cosa l'insegnante spiega quando la materia non mi piace”.

“ Anche se un compito è noioso, continuo a svolgerlo finché non l'ho terminato ”.

Questa scala si riferisce alla:

- capacità di controllare in maniera efficace la volontà per portare a termine gli impegni con perseveranza;
- capacità di impegnarti nel lavoro scolastico

Il questionario ALM 2000

B1 - *Apprendimento Responsabile*

"Se incontro difficoltà a comprendere ciò che leggo cerco di cambiare il metodo di lettura".

"Quando studio penso che devo apprendere ogni argomento non limitandomi a leggerlo".

Questa scala fa riferimento alla:

- capacità di gestire autonomamente lo studio e in genere i processi di apprendimento



II

questionario

Il questionario ALM 2000

A1 - Impegno Motivato


Se ottieni un punteggio alto in questa scala significa che:

studi con impegno e volontà;

- sei consapevole dell'importanza dell'impegno personale e perseveri anche se un compito richiede molto tempo e fatica, è noioso o non ti piace, per portare a termine un lavoro iniziato;
- hai desiderio e curiosità di conoscere e sai dare significato a ciò che studi;
- studi per migliorare come persona;
- sei autonomo;
- provi piacere in ciò che studi individuando valide motivazioni allo studio e mantenendo un atteggiamento positivo verso la scuola e l'impegno scolastico.

Il questionario ALM 2000

B1 - *Apprendimento Responsabile*



L'aspetto più importante nell'apprendimento Responsabile è la capacità di mobilitare, dirigere e mantenere costante il tuo impegno, perché una cosa è possedere le abilità di autoregolazione, altra cosa è l'essere capaci di applicarle di fronte alle difficoltà.

Se ottieni un punteggio alto:

- sei in grado di distinguere i compiti che richiedono una più attenta e consapevole pianificazione;
- sai comprendere ed organizzare piani di azione o processi di apprendimento;
- sai prevedere le conseguenze delle tue azioni;
- sei capace di interrogarti sui motivi di un determinato comportamento o di un modo di procedere, ponendoti domande sul lavoro che stai svolgendo.



La Motivazione allo studio e i presupposti per uno studio efficace

Dott.ssa Adele La Monica



*Dove vien meno l'interesse,
vien meno anche la memoria.*

Johann Wolfgang Goethe

COS'E' LA MOTIVAZIONE

Per motivazione intendiamo tutto ciò che spinge l'essere umano a perseguire determinati scopi.

La motivazione quindi è il perché delle azioni, il fine che spinge l'uomo ad impegnarsi per soddisfare i propri bisogni.

Perché le persone intraprendono percorsi di studio o di formazione? La risposta è apparentemente semplice: perché sono motivate a farlo, altrimenti non studierebbero.

Alla base della scelta del proprio percorso possono trovarsi più motivazioni, spesso anche complesse e difficili da analizzare. Un bisogno innato dell'uomo, quello di apprendere, nella quotidianità della vita da studente si salda infatti con altre motivazioni intrinseche - quindi interne, come curiosità, bisogno di sentirsi competente, bisogno di auto-realizzazione - ma anche con motivazioni estrinseche - quindi esterne, come acquisire un certo status, intraprendere una professione socialmente valorizzata, guadagnare molto.

La Motivazione

Le motivazioni cognitive e secondarie

Questo secondo livello delle motivazioni riguarda gli aspetti che muovono il comportamento umano verso condotte di tipo sociale, e, dal punto di vista dello studio, vengono spesso ricondotte a variabili di tipo cognitivo - affettivo.

David McClelland identifica 3 motivazioni fondamentali:

Il bisogno del successo (o della riuscita) rispecchia il desiderio di successo e la paura per il fallimento.



Il bisogno di appartenenza combina i desideri di protezione e socialità con la paura per il rifiuto da parte di altri.

Il bisogno di potere riflette i desideri di dominio e il timore di dipendenza.



Gli individui differiscono nella forza di ciascuno di tali motivi, inoltre le situazioni variano nel grado in cui sono collegate e incentivano l'uno o l'altro motivo

La Motivazione

Non esistono risposte...
esistono solo scelte.

Un ruolo significativo è attribuito ai processi cognitivi che catalogano gli stimoli in relazione ai motivi, determinando natura e intensità dei vettori motivazionali. I motivi impliciti che spingono all'azione, sono originati dagli incentivi esterni che attivano specifiche reazioni emotive. Successivamente, con l'apprendimento, si sviluppa uno schema cognitivo che organizza queste reazioni emotive in categorie positive e negative, delineando così gli stimoli da ricercare e quelli da allontanare. Con l'esperienza e l'apprendimento, un numero sempre maggiore di situazioni si associa a questi forti incentivi, consolidando il motivo e trasformandolo in motivazione esplicita.

Metacognizione e Motivazione

Sviluppare

Per comprendere appieno cos' è la Metacognizione è fondamentale esplicitare alcuni concetti base:

- **Conoscenze metacognitive generale:** è l'atteggiamento della persona che riflette sul funzionamento dei propri **processi di pensiero**;
- **Conoscenze metacognitive specifiche:** sono i concetti e le informazioni che la persona possiede inerenti il funzionamento intellettuale;
- **Processi metacognitivi di controllo:** sono le operazioni attraverso le quali il soggetto verifica i propri processi cognitivi, influenzate sia dalla conoscenza metacognitive generale che specifica.

Valutare

Inizio

Ma cosa significa tutto ciò?

Leggi n

Un soggetto che "usa" bene la Metacognizione è una persona che riesce a porsi almeno tre domande fondamentali durante l'esecuzione di qualsiasi attività di problem solving:

Cosa sto facendo?

Perché lo sto facendo? Qual è lo scopo per cui sto facendo questa determinata cosa?

Come posso agire per fare in modo che tale processo sia massimamente efficace?

Si può quindi affermare che la Metacognizione è uno strumento di apprendimento mediante il quale si rendono le persone consapevoli del modo in cui affrontano i compiti cognitivi e, si insegna a gestire in modo efficace i processi che mettono in atto.

Per raggiungere tali risultati, bisogna che le persone siano informate sulla struttura generale dei diversi tipi di memoria, bisogna conoscere i modi con cui una informazione viene immagazzinata nella memoria e come viene recuperata, bisogna conoscere i limiti di tutto questo.

Ma non solo.

Fine

L'autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza deve basarsi anche sulla distinzione tra la valutazione di se stesso come persona e la valutazione del proprio comportamento.

Cosa vuol dire questo?

Vuol dire che il proprio comportamento non coincide con la persona e, tenere questi due ambiti uniti, potrebbe creare delle difficoltà di autostima.

E' importante infatti osservare il comportamento in sé e mai la persona, e poter offrire delle modalità di confronto positivo tra le strategie che risultano non efficaci e quelle invece che lo sono, ed insegnare alla persona ad auto - interrogarsi sul proprio modo di procedere.

E' quindi importante imparare a porsi domande come:

«Sono concentrato?»

«Come faccio a memorizzare gli elementi più importanti?»

«Mi sono cominciato a stancare?»

«Tendo a distrarmi?»... 

La piramide dei Bisogni di Abraham Maslow



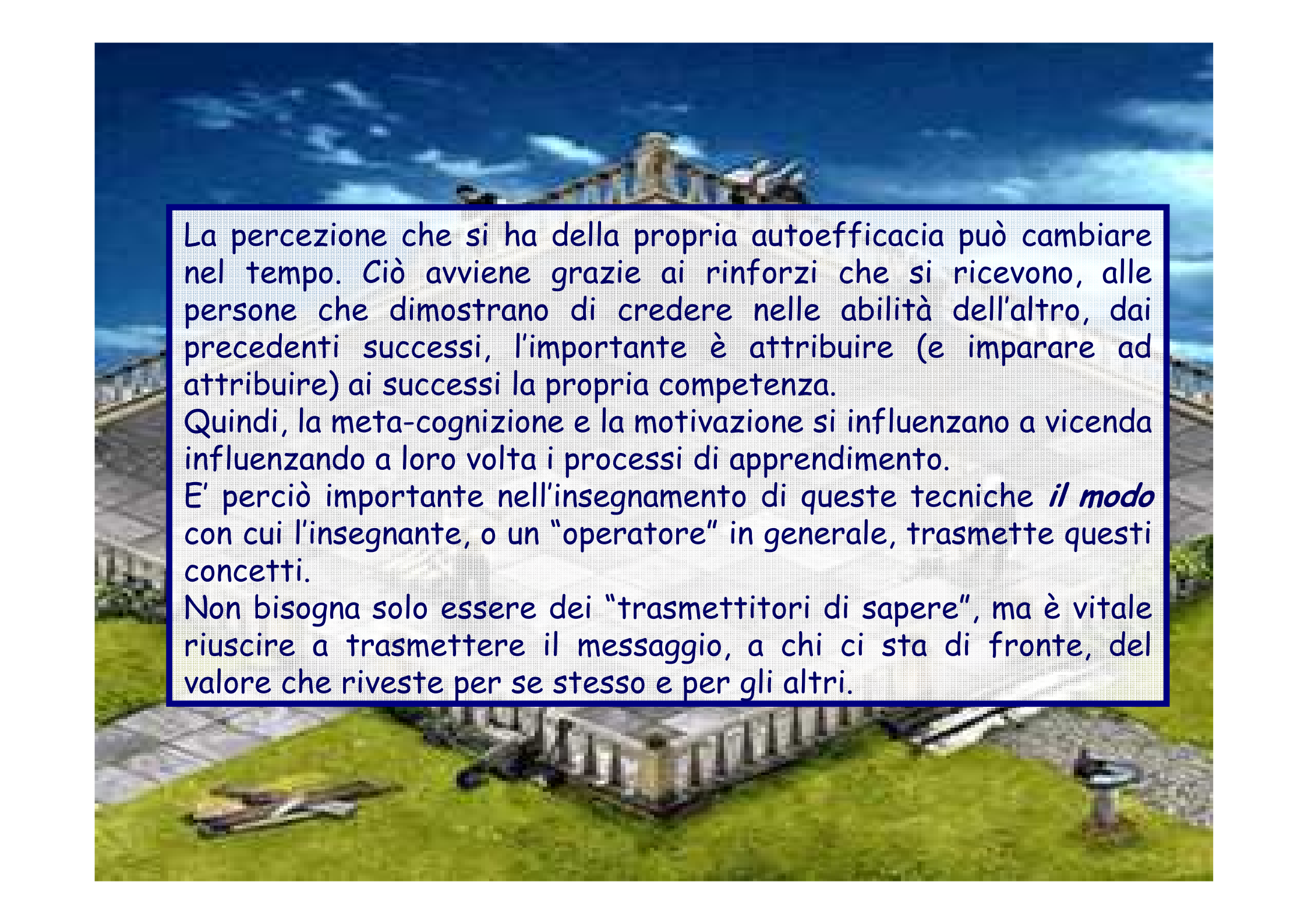
La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

La variabile emotivo-motivazionale



Ad esempio:

in un qualsiasi evento, gli ostacoli o le difficoltà che possono presentarsi, sono percepiti come stimolanti per un maggior impegno nel superarli da chi ha un alto grado di autoefficacia (cioè si sente competente), mentre sono percepiti veramente difficoltosi, spesso con la conseguenza di un abbandono del compito o comunque di un successo, da chi ha un basso grado di autoefficacia.

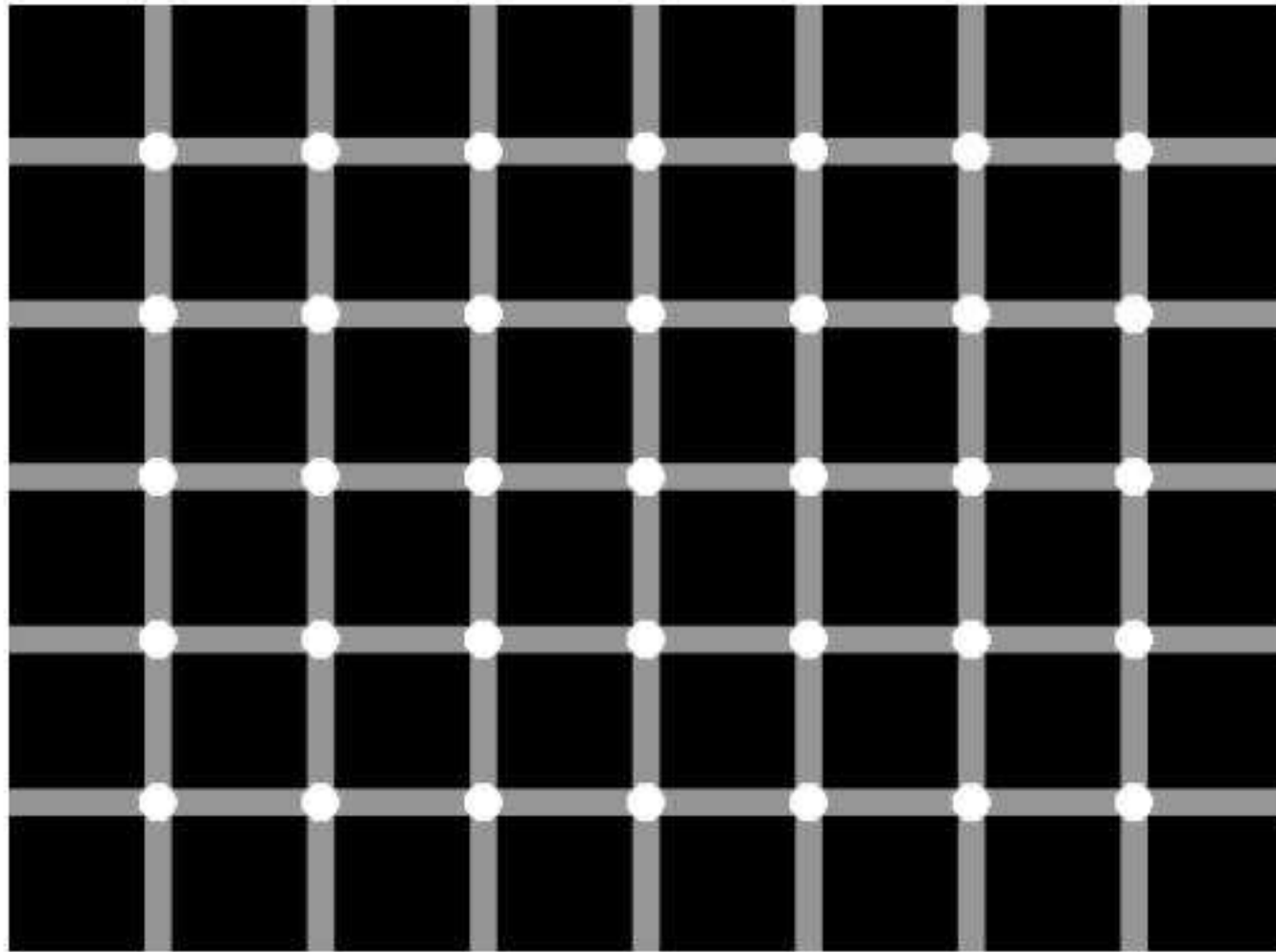


La percezione che si ha della propria autoefficacia può cambiare nel tempo. Ciò avviene grazie ai rinforzi che si ricevono, alle persone che dimostrano di credere nelle abilità dell'altro, dai precedenti successi, l'importante è attribuire (e imparare ad attribuire) ai successi la propria competenza.

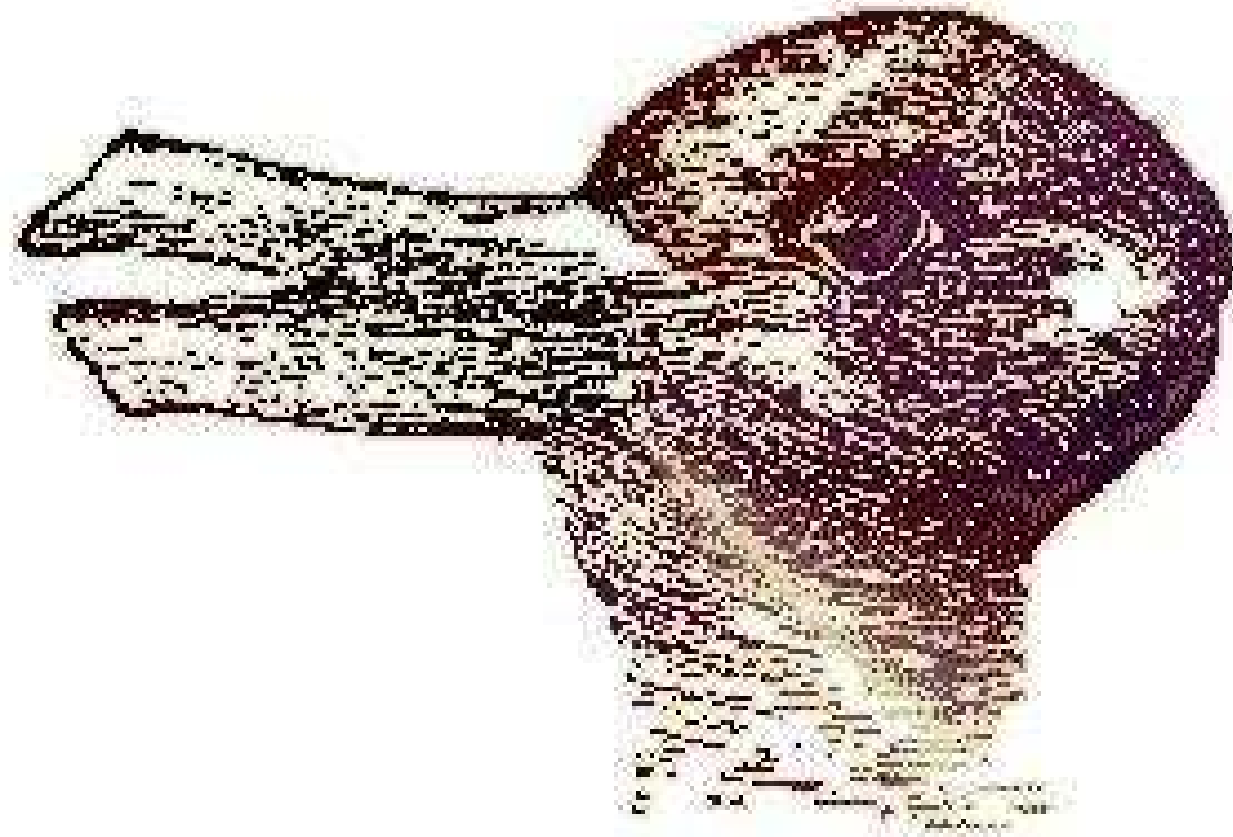
Quindi, la meta-cognizione e la motivazione si influenzano a vicenda influenzando a loro volta i processi di apprendimento.

E' perciò importante nell'insegnamento di queste tecniche *il modo* con cui l'insegnante, o un "operatore" in generale, trasmette questi concetti.

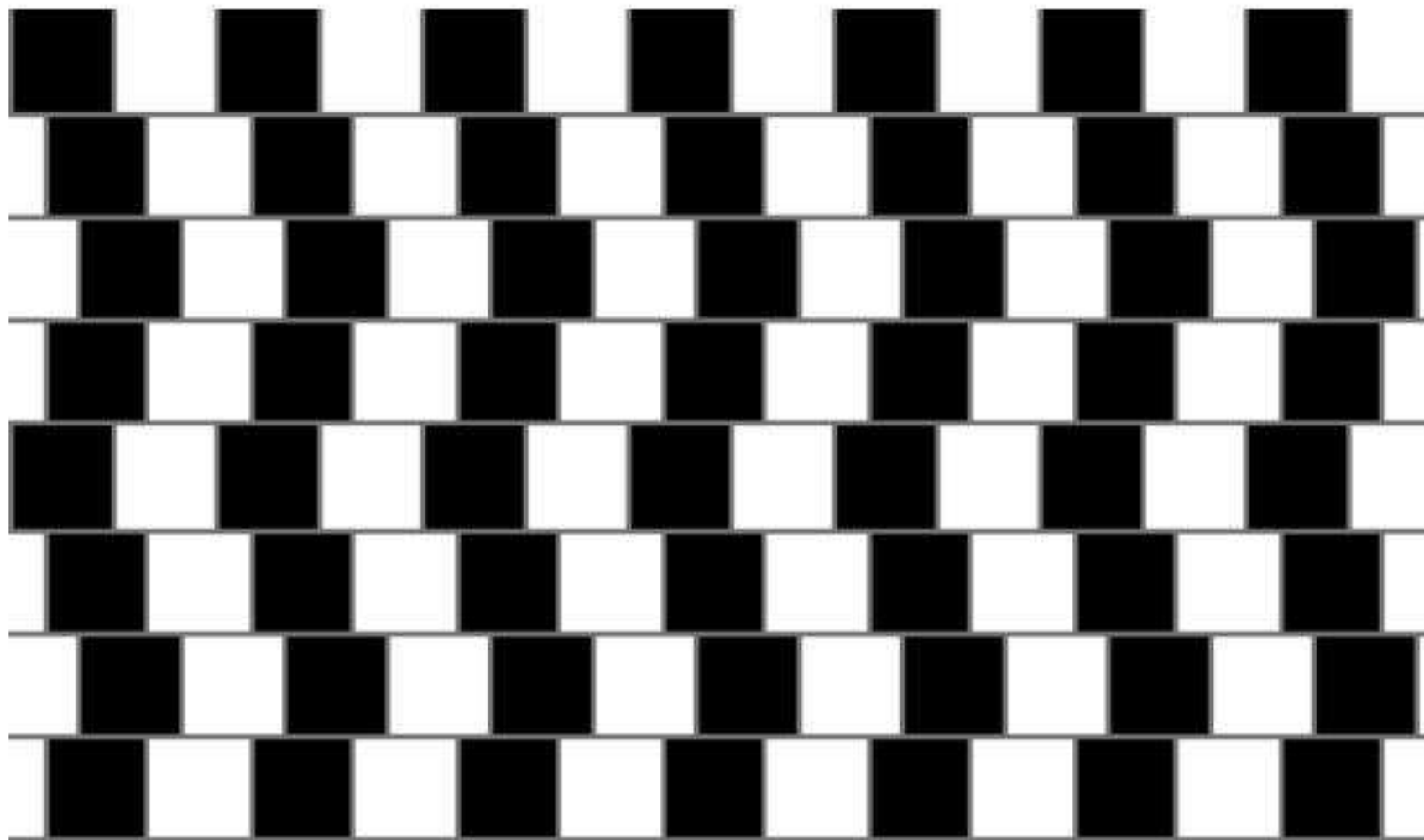
Non bisogna solo essere dei "trasmettitori di sapere", ma è vitale riuscire a trasmettere il messaggio, a chi ci sta di fronte, del valore che riveste per se stesso e per gli altri.



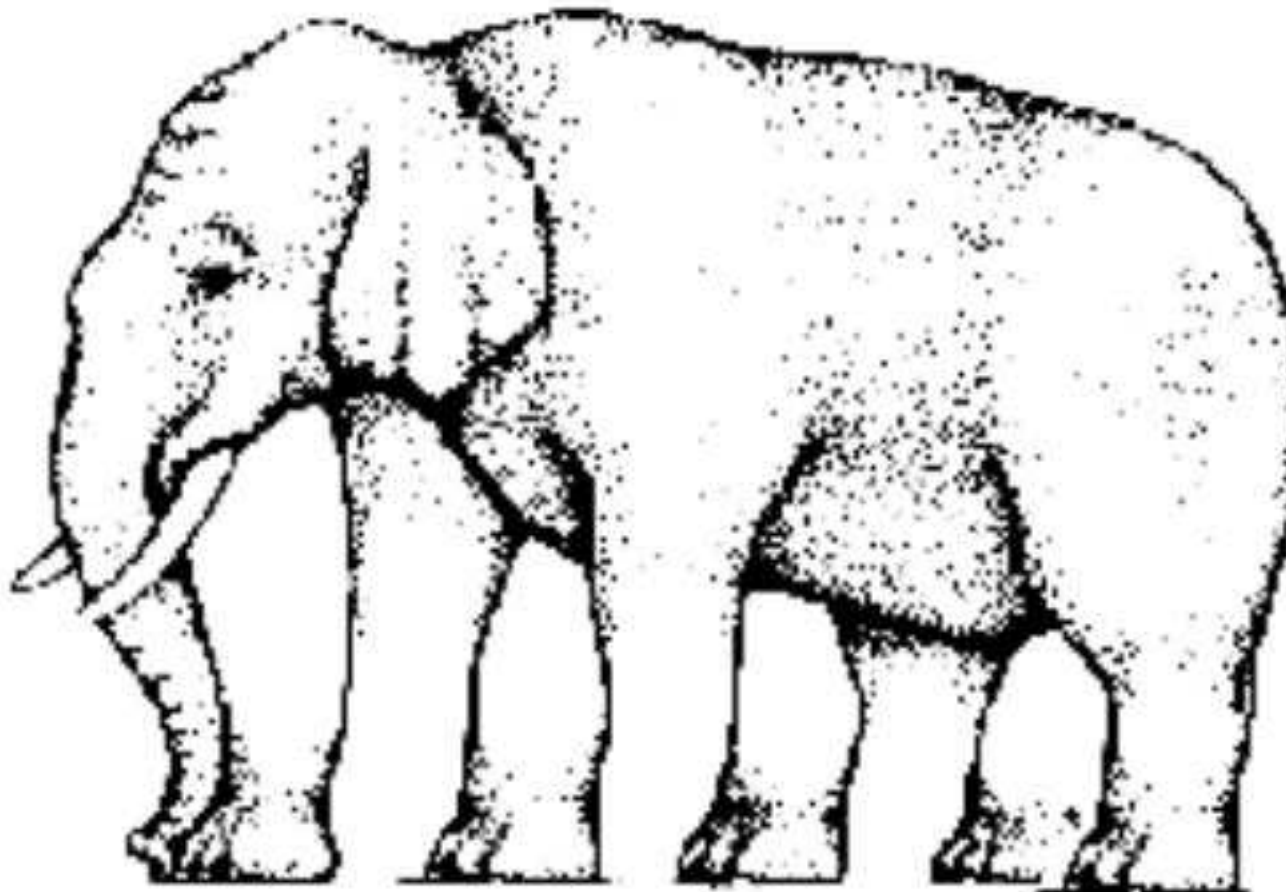
Conta i pallini neri!! Se ci riesci!!!



Un coniglio o un anatra?!?!?

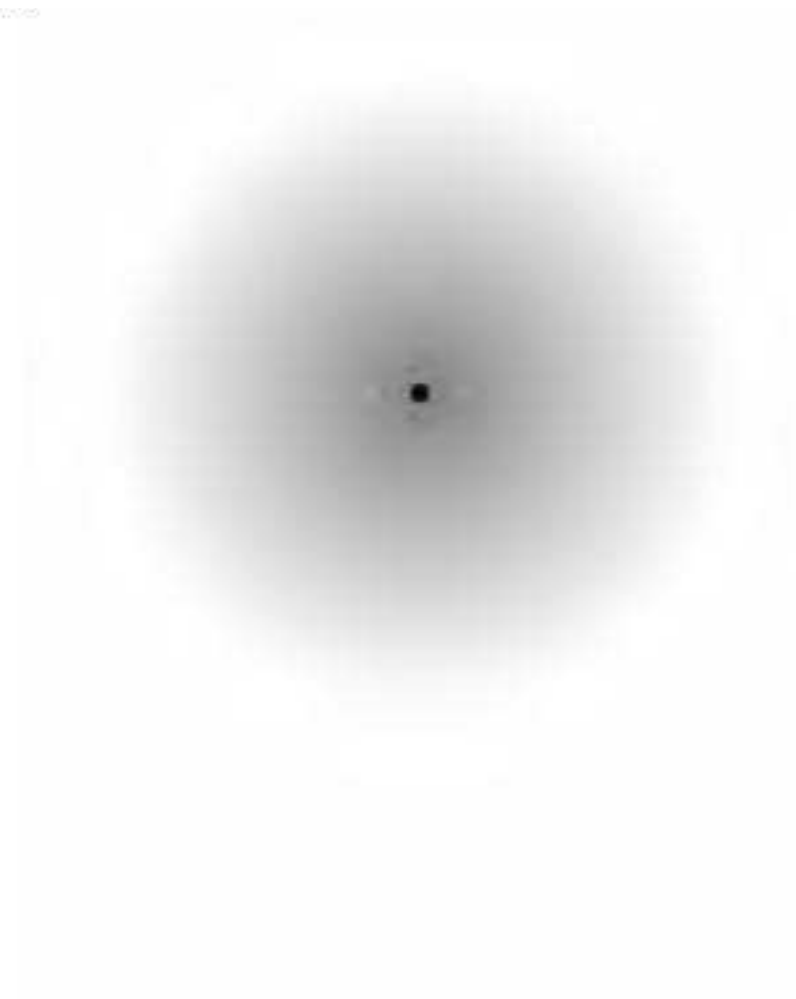


Le righe sono orizzontali o sono inclinate?!?



Quante gambe ha questo elefante?!?!

Fissa il punto nero e vedrai la foschia intorno ritirarsi!!!





Un uomo che suona un corno...o
sagoma di donna!?!?



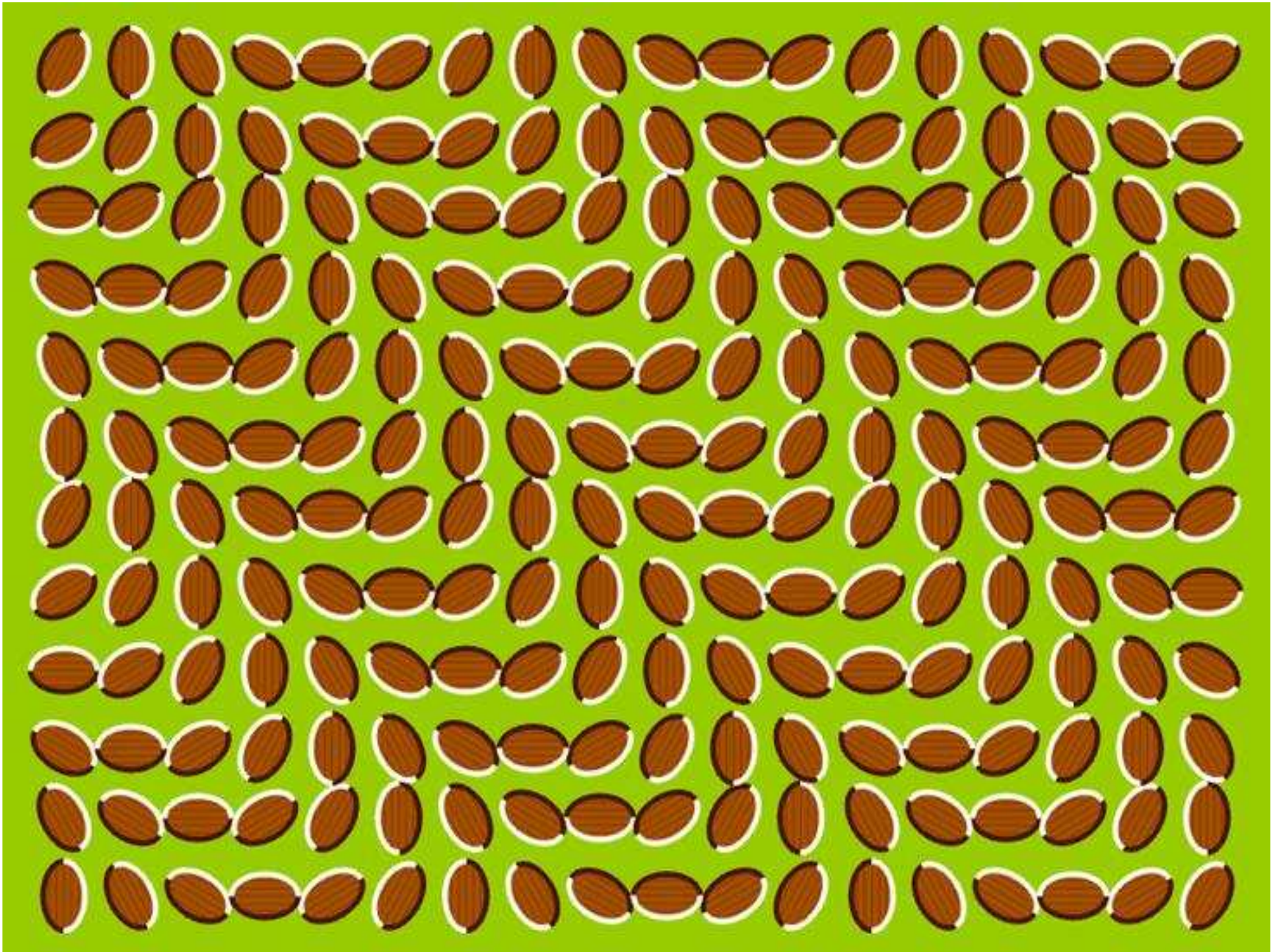
Giovane ragazza di schiena o vecchia signora di
profilo!?!?!?

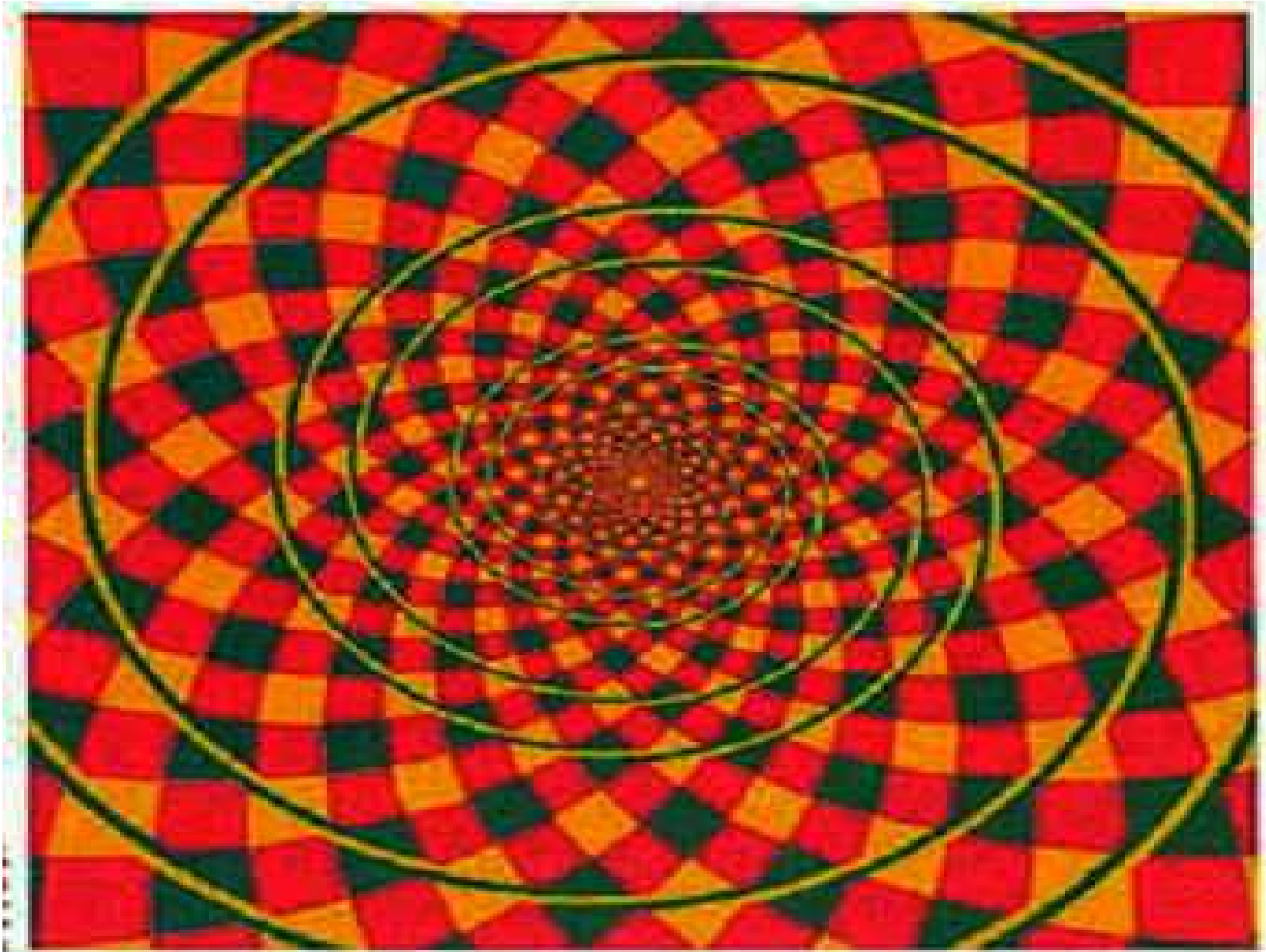


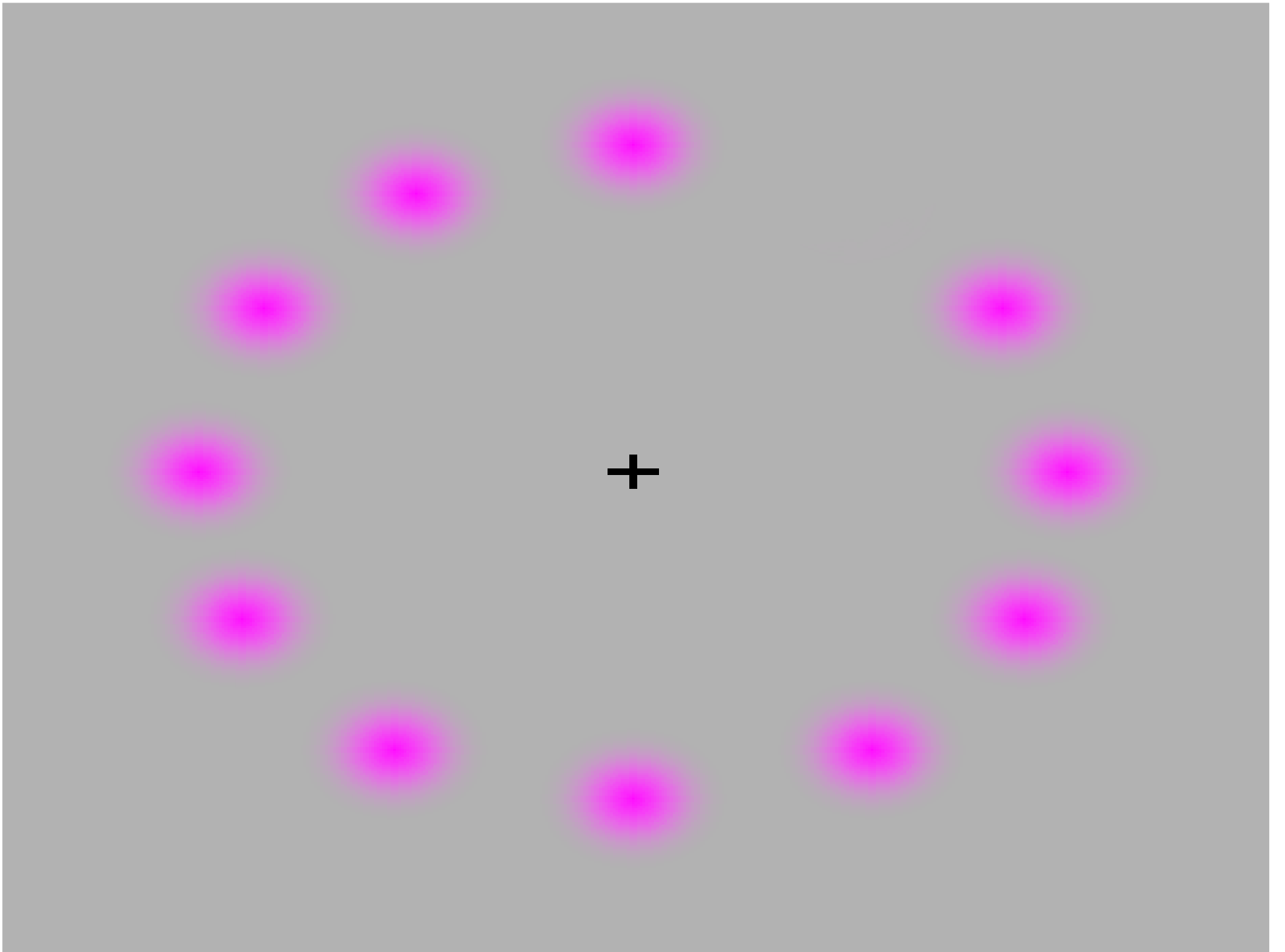
Tutto ciò che può fare
il nostro cervello ...

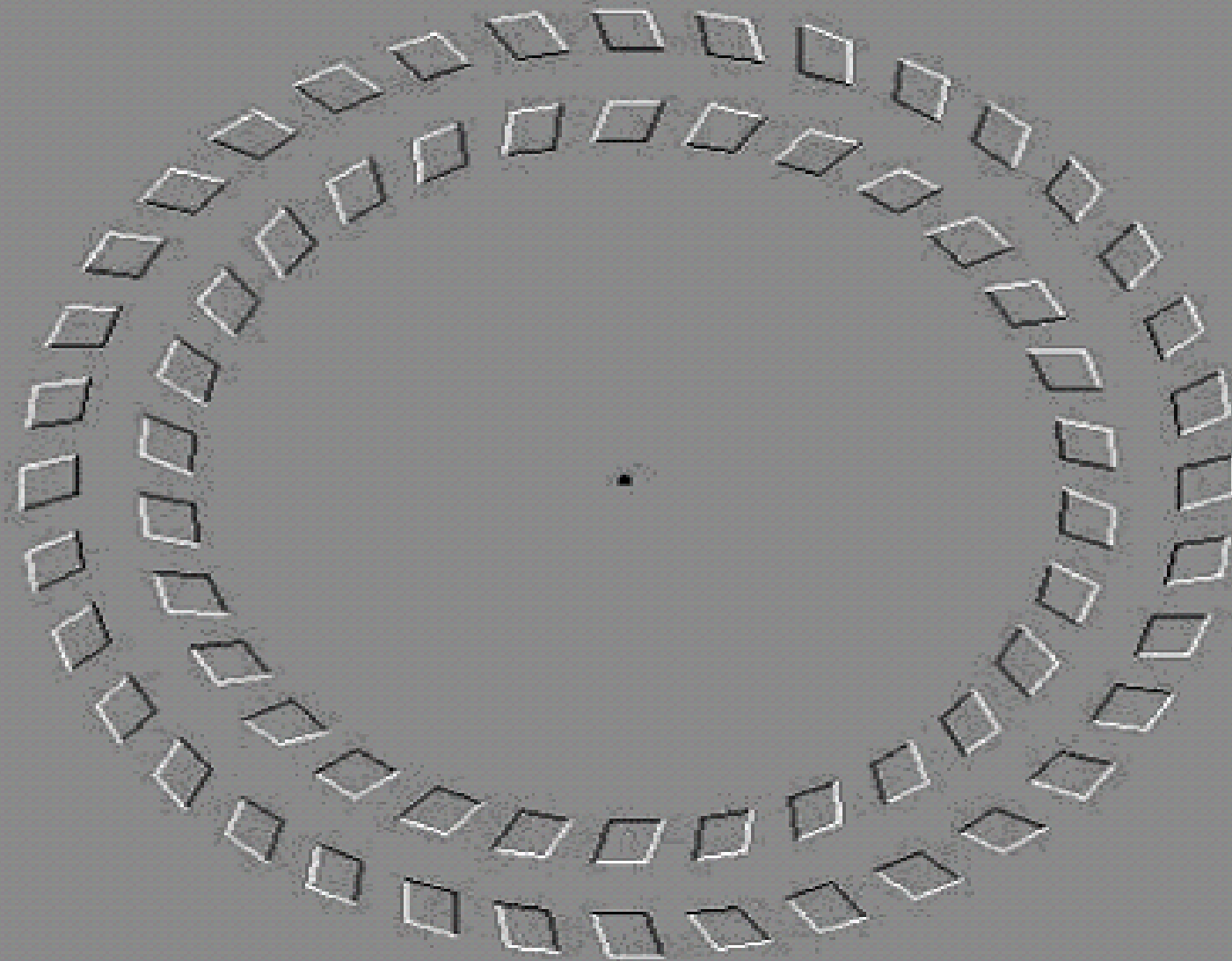
**Leggi, anche se ti sembra
bizzarro!**

Seocndo uon stiduo di uan univretisà
inlegse l'oridne dlele letetre
all'intreno di uan praola nno è
improtatne, ciò ceh improta è al
pirma e l'utliam letetra. Il retso nno
improta motlo in quael oridne si
trvoa, lo leeggrai comnuque sezna
prbloema.









Fissa il puntino e muovi la testa avanti e indietro .

MOTIVAZIONE e STUDIO

Una motivazione che però dovrebbe essere trasversale a qualsiasi tipo di scelta accademica intrapresa è il **bisogno di conoscere ed apprendere**. Tale bisogno è presente in tutti gli uomini, ma si declina per ognuno in modo diverso a seconda dell'esperienza, del contesto di vita, delle preferenze personali, delle aspirazioni.



CHIAREZZA E FATTIBILITA' DELLO SCOPO DA PERSEGUIRE

- All'inizio il conseguimento dei propri obiettivi, può sembrare una meta lontana nel tempo e difficile da raggiungere.
- Occorre, soprattutto in questa fase, che siano chiari i sotto-compiti da svolgere per muoversi verso il proprio obiettivo finale, sotto-compiti che vanno pianificati con attenzione e tenuti sotto controllo.

ESISTENZA DI UNO STATO DI TENSIONE-BISOGNO

La motivazione intrinseca a studiare è indubbiamente fondamentale nel percorso accademico: lo studio deve essere gratificante in sé e ci si deve sentire realizzati ed appagati per il solo fatto di apprendere. Tuttavia **la motivazione intrinseca non garantisce costanza e persistenza davanti agli ostacoli.** Curiosità e bisogno di competenza non sono sempre del tutto conciliabili con l'impostazione del sistema accademico, che prevede attività formative rivolte a un vasto gruppo di persone con interessi e capacità differenti. Del resto, non si può studiare sempre solo ciò che interessa, dal momento che la formazione di determinate figure professionali richiede competenze differenti e quindi vengono trattati diversi argomenti, alcuni dei quali possono piacere, altri meno o per nulla.



MOBILITAZIONE DI ENERGIA

Tutte le forme di motivazione implicano sempre la mobilitazione di una quantità più o meno grande di energia per il conseguimento di uno scopo. La quantità di energia mobilitata non è costante, soprattutto quando si tratta di conseguire obiettivi lontani nel tempo.

In momenti diversi si può essere disposti a mobilitare quantitativi di energia differenti perché:

il compito può essere composto da "sottocompiti" con diversi livelli di difficoltà ;

in ogni persona sono sempre compresenti bisogni diversi, spesso in competizione fra loro e, di conseguenza, può variare la priorità che si dà alla soddisfazione dell'uno o dell'altro (come svago e studio);

sulla strada del conseguimento di un obiettivo possono frapporsi ostacoli e insuccessi: il bisogno persiste, ma ci si può convincere di non poterlo soddisfare e vi si dedica meno energia.

Cosa fare?

PROBLEMA:

le energie mobilitate sono molte, ma gestite in modo sbagliato
Cosa fare?

Se l'impegno è grande ma i risultati non sono quelli sperati, occorre ridistribuire razionalmente le energie, grazie ad una miglior pianificazione del tempo e dello studio. In questo caso è bene fermarsi a riflettere sul proprio metodo di studio e su come si organizza il proprio tempo.

GESTIRE IL TEMPO



La sensazione di perdere tempo è spesso fonte di stress. Lo stato di benessere delle persone dipende anche dall'uso che fanno del proprio tempo. Il primo passo per vivere bene, è gestire ottimamente il tempo, in modo da assolvere compiti ed impegni, senza rinunciare a rapporti sociali, hobby e sport.

Alcune attività svolte quotidianamente consumano le nostre energie, altre ricaricano e altre ancora richiedono un dispendio di energia da un lato, ma un acquisto dall'altro, perché sono impegnative, ma anche piacevoli.

Nel disegno riportato di seguito vengono esemplificate alcune delle attività più comuni e la loro "valenza energetica". Per un buon adattamento psico-fisico vi deve essere equilibrio tra le attività a segno + e quelle a segno —, proprio come in una dieta alimentare vi deve essere un giusto apporto di carboidrati, proteine e grassi.

0 5 3 0 + - 0 0 0 + 0 - 0 0 0 0 7



La dieta del tempo

La dieta del tempo non è universale. Non esiste una regola standard su quante ore si debbano dedicare allo studio o al riposo. La medesima attività può avere effetti diversi su persone differenti o sulla stessa persona in momenti diversi. La velocità di apprendimento e i ritmi biologici cambiano da persona a persona, così come le preferenze in fatto di hobby e tempo libero. E' pertanto necessario trovare la propria "dieta temporale" adeguata. La frenesia e l'ozio sono due poli opposti che producono effetti differenti, ma ugualmente negativi per il benessere personale.

La dieta del tempo

Come bisogna allora comportarsi nella gestione dei tempi?

Buone regole sono:

- mantenere un livello di attività ottimale, evitando uno stile di vita convulso, ma anche di oziare per giorni;
- contenere lo stress entro livelli gestibili: un certo livello di stress rende vigili e migliora la memoria, troppo impedisce la concentrazione;
- rilassarsi giornalmente, nei week-end e nelle vacanze annuali, per rinnovare le energie.

La dieta del tempo

Nella maggior parte dei casi, il problema principale non è avere poco tempo, ma gestirlo efficacemente. A questo proposito, l'agenda è il miglior alleato di uno studente. Questo prezioso strumento non dovrebbe essere usato unicamente come promemoria degli impegni, ma soprattutto come **mezzo di pianificazione**. Molte agende includono dei **planner** come quello esemplificato sotto, in cui è possibile a colpo d'occhio visualizzare la situazione settimanale, mensile ed annuale.

La dieta del tempo

Se non si è abituati a organizzare le proprie giornate, questa attività di programmazione può sembrare una perdita di tempo, ma è meglio spendere cinque minuti al giorno, che procedere senza un piano a breve e lungo termine.

Soprattutto quando si studia per un esame, si ha all'inizio l'impressione che vi sia moltissimo tempo per prepararsi, salvo poi trovarsi in difficoltà gli ultimi giorni o non riuscire a conciliare lo studio con le lezioni, gli impegni, lo svago. L'agenda serve proprio ad evitare ciò.

Facciamo un esempio pratico di preparazione di un compito in classe
Obiettivo: preparare lo studio per il compito scritto in due settimane
Volume del compito: tutto il programma svolto fino ad adesso

Planner

DICEMBRE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	18	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENNAIO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● LEZIONE ● IMPEGNI ● STUDIO ● RIPASSO ● SVAGO

Tempo disponibile per lo studio tolti gli impegni programmati, lezioni, svago e ripasso **Tempo disponibile per il ripasso**

Sabato 29 marzo ore 9:30:

premiazione Presidente Europeo de'A.E.D.E.
Prof. S.Marseglia c/o Liceo Scientifico Statale
"G. Galelei" Bitonto (BA)

Domenica 30 marzo:

- ore 10.00 Mola di Bari: PD Day
- Foggia:dibattito sul Partito Democratico

Luned' 7 aprile:

- Giro per il mercato di Grumo Appula
- ore 21:00 Palagianò pubblico comizio in Piazza

Martedì 8 aprile:

- ore 19:40 Biasceglie c/o Piazza Vittorio Emanuele
Pubblico Comizio
- ore 20:30 Bitonto c/o Piazza A. Moro pubblico
comizio Conclude Sen. Marco Follini

Lunedì 31 marzo ore 19:30:

Inaugurazione del Liceo Scientifico Statale "G. Galelei"
Paolo De Castro e l'ass. regionale Alberto Tedesco

- ore 18:00 Bari: incontro con i candidati
- ore 19:30: incontro a Gravina di Puglia

Giovedì 4 aprile:
c/o Sheraton Hotel di Bari convegno sul tema
"Laici e Cattolici per il bene comune"
del Coordinatore Regionale

Venerdì 4 aprile ore 9.30:

- c/o Auditorium "Anna ed Emanuele De Gennaro",
Basilica SS. Medici - dibattito sulla Costituzione
- comizio elettorale in Piazza Aldo Moro a Bitonto con
la proiezione del cortometraggio di Pippo Mezzapesa

Domenica 6 aprile:

- ore 10:30 c/o Kursaal S. Lucia: Walter Veltroni,
insieme ai Candidati in Puglia di Camera e
Senato, incontra il Forum del Terzo Settore.
- ore 12:00: Walter Veltroni a Bari in Piazza Diaz

Martedì 9 aprile:

- ore 18:00 Bari: incontro con i candidati
Sen. Procacci incontra gli operatori scolastici
- ore 21:30 c/o Massena Garrappa il Sen. Procacci

Mercoledì 10 aprile:
ore 18:00 Pubblico comizio in Piazza
Aldo Moro a Bitonto con il Sen. Procacci
ore 20:00 Pubblico comizio in Piazza
Aldo Moro a Bitonto con il Sen. Procacci
ore 21:00 Pubblico comizio in Piazza
Aldo Moro a Bitonto con il Sen. Procacci

Venerdì 11 aprile:

Comizi di chiusura della campagna elettorale

- ore 18.00 Putignano
- ore 19.00 Turi
- ore 20.00 Alberobello
- ore 21.00 Rutigliano
- ore 22.00 Castellana Grotte
- ore 23.00 Monopoli

**IL PLANNER/AGENDA HA LO SCOPO
DI AUTOVALUTARE I LAVORI IN CORSO,
IN MODO DA MODIFICARE I PROPRI
COMPORTAMENTI PER RISPETTARE
LE SCADENZE SENZA ANSIA**

Sabato 29 marzo ore 9:30:

premiazione Presidente Europeo de'A.E.D.E.

Prof.

"G. C.

Dom

- ore

- Fog

Lunedì 31 marzo ore 19:30:

Inaugurazione s

Paolo De Castro

Martedì 1 aprile

- ore 10.30 - 18.30: incontro a Monopoli con il candidato Sindaco Risimini

- ore 19.30: incontro a Gravina di Puglia

Giovedì 3 aprile ore 18.00:

c/o Sheraton H

"Laici e Cattolici

del Coordinatore

Venerdì 4 aprile ore 18.00:

- c/o Auditorium "Anna ed Emanuele De Gennaro", Basilica SS. Medici, dibattito sulla Costituzione

- comizio e la proiezione

Domenic

- ore 10:30 c/o Chiesa S. Lucia, Walter Veltroni, insieme ai Candidati in Puglia di Camera e Senato, incontra il Forum del Terzo Settore.

- ore 12:00: Walter Veltroni a Bari in Piazza Diaz

Lunedì 7 aprile:

- Giro per il mercato di Grumo Appula

ore 21:00 Delegazione pubblica comizio in Piazza

Martedì 8 aprile:

- ore 19:40 Brasceglie c/o Piazza Vittorio Emanuele

Pubblico Comizio

- ore 20:30 Bitonto c/o Piazza A. Moro pubblico

comizio Conclude Sen. Marco Folini

Mercoledì 9 aprile:

- ore 18:00 Barletta c/o Ristorante Brigantino Due il

Sen. Procacci incontra gli operatori scolastici

comizio c/o Consorzio agricolo

comizio c/o Mesteria Garoppa il Sen. Procacci

incontra gli artigiani

comizio

Giovedì 10 aprile:

comizio c/o 17.15 il Sen. Procacci visita la sede

locale del PD

- ore 18:00 Pubblico comizio in Piazza

- ore 21:00 Margherita di Savoia Pubblico comizio

comizio

comizio

venerdì 11 aprile:

Comizi di chiusura della campagna elettorale

- ore 18:00 Putignano

- ore 19:00 Turicci

- ore 20:00

- ore 22:00 Castellana Grotte

- ore 23:00 Monopoli

Una buona pianificazione segue delle regole:

1. Identificare con chiarezza quello che bisogna fare: **definire obiettivi concreti e realistici**
2. Stabilire un livello di priorità:

Priorità di tempo

Alcune attività non sono in sé molto importanti, ma talvolta diventano urgenti se bisogna rispettare una scadenza

Priorità di importanza

Alcune attività sono molto importanti, ma possono essere svolte in un periodo di tempo più lungo

Priorità di tempo e importanza

Certe attività sono contemporaneamente urgenti e importanti e sono ovviamente quelle a cui si deve dare la precedenza.

Sabato 29 marzo ore 9.30:

3. Alternare attività molto impegnative con altre piacevoli o che richiedono meno concentrazione

Domenica 30 marzo:

- ore 10.00 Mola di Bari: PD Day
- Foggia: dibattito sul Partito Democratico

Lunedì 31 marzo ore 19.30:

Inaugurazione sede PD Paolo De Castro e l'ass.

Martedì 1 aprile:

- ore 10.30 - 18.30: incontro a Monopoli con il candidato Sindaco Risimini
- ore 19.30: incontro a Gravina di Puglia

Giovedì 3 aprile ore 18.00:

5. Giudicare il successo ottenuto

del Coordinatore Regionale del PD Michele Emiliano

Venerdì 4 aprile ore 9.30:

- c/o Auditorium "Anna ed Emanuele De Gennaro", Basilica SS. Medici - dibattito sulla Costituzione
- comizio elettorale in Piazza Aldo Moro a Bitonto con la proiezione del cortometraggio di Pippo Mezzapesa

Domenica 6 aprile:

- ore 10.30: incontro con i candidati in Puglia di Camera e Senato, incontra il Forum del Terzo Settore.
- ore 12.00: Walter Veltroni a Bari in Piazza Diaz

Lunedì 7 aprile:

ore 18.00 Bitonto c/o Palazzo pubblico comizio in Piazza

- ore 19.40 Biasceglie c/o Piazza Vittorio Emanuele Pubblico Comizio
- ore 20.30 Bitonto c/o Piazza A. Moro pubblico comizio Conclude Sen. Marco Follini

Mercoledì 9 aprile:

- ore 18.00 Bari c/o Ristorante Argentino Due il
- ore 19.30 Bitonto c/o Hotel Nuovo il Sen. Procacci incontra il mondo agricolo
- ore 21.30 c/o Madonna Cappuccini il Sen. Procacci incontra gli artigiani

Giovedì 10 aprile:

- Sammichele ore 17.45 il sen. Procacci visita la sede locale del PD
- ore 18.00 Pubblico comizio in Piazza
- ore 20.00 pubblico comizio a Trinitapoli
- ore 21.00 Margherita di Savoia Pubblico comizio

Venerdì 11 aprile:

Comizi di chiusura della campagna elettorale

- ore 18.00 Putignano
- ore 19.00 Turi

Sabato 12 aprile:

- ore 20.00 Andri
- ore 21.00 Castellaneta Grotte
- ore 23.00 Monopoli

6. Controllare il procedere delle operazioni

Sabato 29 marzo ore 9:30:

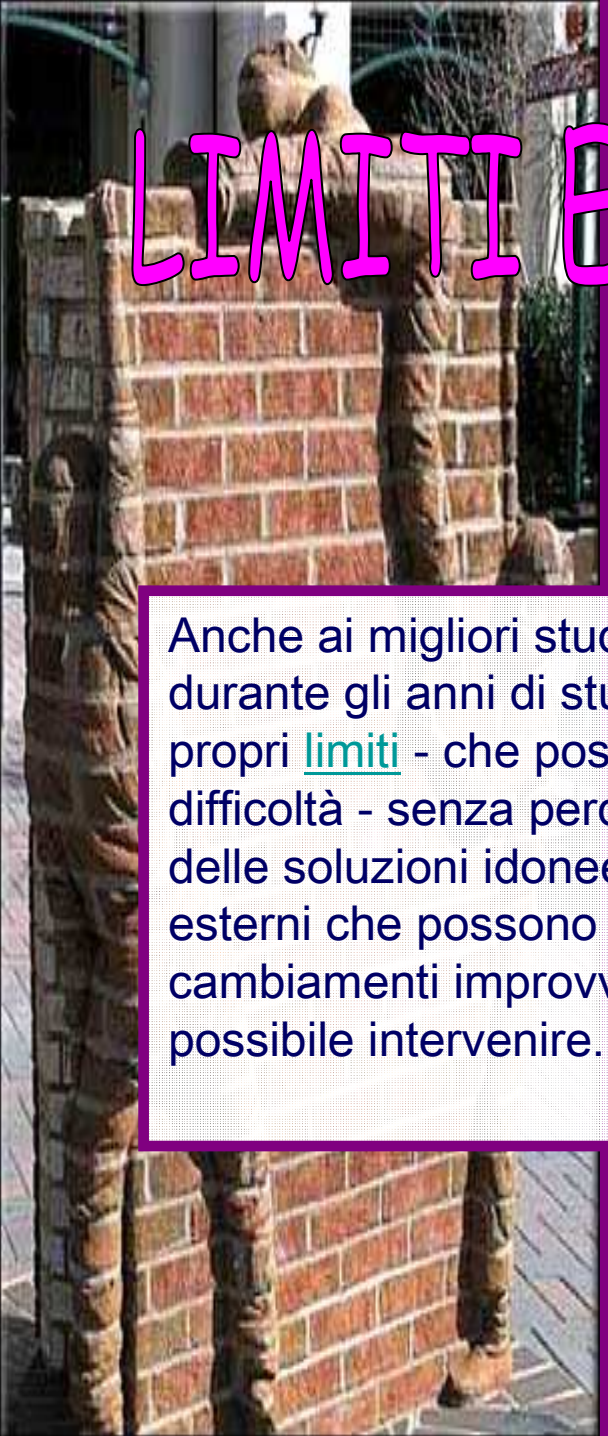
premiazione Presidente Europeo de'A.E.D.E.
Prof. S. Marsella c/o Liceo Scientifico Statale

Lunedì 7 aprile:

- Giro per il mercato di Grumo Appula
- ore 21:00 Palagiano pubblico comizio in Piazza

Programmare un'agenda non significa però esserne schiavi. La programmazione stessa deve essere flessibile e realistica: occorre includere margini di discrezionalità e recupero, nonché la possibilità di fronteggiare gli imprevisti o le occasioni non programmate che sarebbe un peccato perdere.

Il realismo è fondamentale: se ci si rende conto che per apprendere il contenuto di un capitolo occorrono due ore, non si può programmare la propria agenda inserendovi lo studio di tre capitoli all'ora. Non importa se il compagno di studi sostiene di poter memorizzare un manuale in una notte. Se alla fine della giornata o della settimana non si è in pari rispetto alla programmazione, occorre vedere cosa non ha funzionato, in modo da porvi rimedio per tempo.



LIMITI E FIDUCIA VERSO DI SÉ

Anche ai migliori studenti può capitare di dover affrontare degli insuccessi durante gli anni di studio. In questi casi è importante prendere coscienza dei propri limiti - che possono essere semplicemente temporanei momenti di difficoltà - senza perdere la fiducia in sé stessi, per scoprire le cause e trovare delle soluzioni idonee al problema. Sono infatti moltissimi i fattori interni ed esterni che possono influire negativamente sullo studio (problemi personali, cambiamenti improvvisi, esami particolarmente difficili...) e su molti di questi è possibile intervenire.

Cosa fare?

LIMITI E FIDUCIA VERSO DI SÉ

A group of cartoon ants is shown. One ant in the center is holding a white rectangular sign. The ants are brown with yellow abdomens. The background is white.

In generale durante gli studi può succedere a tutti di vedere deluse le aspettative rispetto alla propria “performance”, anche a studenti che non avevano mai avuto problemi alle scuole superiori.

Anche in questo caso occorre puntare sull’analisi delle cause e sulla loro possibile rimozione, senza mettere in discussione la propria motivazione, se non è indispensabile.

PERSISTENZA-CAMBIAMENTO

In caso di insuccesso, occorre modificare comportamenti e mezzi per conseguire lo scopo senza però rinunciare ai propri obiettivi. La motivazione può infatti essere considerata sia come causa dell'apprendimento sia come effetto dello stesso. Un successo può aumentare la nostra motivazione, che a sua volta renderà più probabili i successi futuri: si viene nello stesso tempo motivati al successo e motivati dal successo. Si possono quindi individuare due diverse situazioni, opposte e direttamente legate alla motivazione allo studio: il circolo vizioso dell'insuccesso, per cui una serie di insuccessi nello studio riduce la motivazione, di conseguenza l'impegno, ed espone al rischio di nuovi risultati negativi, e il circolo virtuoso del successo, per cui i risultati positivi aumentano la motivazione, di conseguenza l'impegno e la probabilità di nuovi risultati positivi.



LA MOTIVAZIONE NON E' TUTTO

In conclusione del discorso sulla motivazione, occorre ricordare che, da sola, essa non è elemento sufficiente ad assicurare la buona riuscita negli studi. Per riuscire a portare a termine gli studi ed il proprio percorso occorre infatti avere un buon metodo di studio: il principale strumento di lavoro dello studente.



A questo proposito, si può concludere con una breve storiella esemplificativa :

C'era una volta un boscaiolo che si presentò a lavorare in una segheria.

Il salario era buono e le condizioni di lavoro ancora migliori, per cui il boscaiolo volle fare bella figura.

Il primo giorno si presentò al caporeparto, il quale gli diede un'ascia e gli assegnò una zona del bosco.

L'uomo, pieno di entusiasmo, andò nel bosco a fare legna.

In una sola giornata abbatté diciotto alberi.

"Complimenti" gli disse il caporeparto.

"Và avanti così".

Incitato da quelle parole, il boscaiolo decise di migliorare il proprio rendimento il giorno dopo.

Così quella sera andò a letto presto.

La mattina dopo si alzò prima degli altri e andò nel bosco.

Nonostante l'impegno, non riuscì ad abbattere più di quindici alberi.

"Devo essere stanco" pensò. E decise di andare a dormire al tramonto.

All'alba si alzò deciso a battere il record dei diciotto alberi.

Invece quel giorno non riuscì ad abbatterne neppure la metà.

Il giorno dopo furono sette, poi cinque, e l'ultimo giorno passò l'intero pomeriggio tentando di segare il suo secondo albero.

Preoccupato per quello che avrebbe pensato il caporeparto, il boscaiolo andò a raccontargli quello che era successo, e giurava e spergiurava che si stava sforzando ai limiti dello sfinimento.

Il caporeparto gli chiese "Quando è stata l'ultima volta che hai affilato la tua ascia?"

"Affilare?"

Non ho avuto il tempo di affilarla: ero troppo occupato ad abbattere alberi".

La motivazione è il primo passo

Si dice che per tirare fuori tutto il potenziale da un individuo, bisogna prima scoprire qual è la sua motivazione. La motivazione spinge gli individui ad agire. Perché fai questo anziché quest'altro? Cosa ti porta a fare una scelta piuttosto che un'altra? Le risposte a queste domande variano da individuo a individuo, e rivelano la motivazione che ha ciascuno per affrontare ciascuna situazione.

E questo cosa ha a che fare con l'essere un bravo studente? Semplice. Devi guardare dentro di te per scoprire la tua ragione per essere uno studente migliore. È una risposta che devi trovare da te, una decisione individuale che dev'essere presa. Una volta che avrai trovato la tua motivazione, sarà il momento di fare il passo successivo.

Come motivarsi...

Alcuni modi che conosco per motivare quello che si ha intenzione di fare:

Motivare se stessi a essere motivato, ti darà una motivazione. Sembra un gioco di parole, ma da qualche parte bisogna pur cominciare.

Trovare la concentrazione. La concentrazione gioca un ruolo importante nella motivazione.

Fare qualcosa di buono per te stesso o per gli altri, fornisce spesso una motivazione.

La parte più importante della motivazione è l'obiettivo. Bisogna avere un obiettivo.

Come motivarsi...

Rilassarsi

Rilassarsi sembra l'opposto di quello di cui avresti bisogno per essere motivato, ma non è così. Essere rilassato rende più facile trovare una motivazione senza stressarsi.

Avere un obiettivo

La parte più importante della motivazione è l'obiettivo. Bisogna avere un obiettivo.

Fare quello che ti piace

Non hai bisogno di motivare te stesso per fare ciò che ti piace. Quindi, prova a studiare ciò che ti piace di più, o almeno prova a renderlo interessante per te stesso.

Essere curiosi

Alcune persone hanno una naturale sete di conoscenza. Possono avere piacere nel leggere articoli vari su Wikipedia nel tempo libero, o nel leggere libri, o nel fare progetti. Prova a mettere queste attività in pratica, e applicale ai tuoi studi.