

Classe.....Nome studente.....

SOGNATE. E SOGNATE IN GRANDE, PERCHE' COSTA ESATTAMENTE QUANTO SOGNARE IN PICCOLO

(Giuliano Pasini)



Letto e condiviso con mio figlio/a, che me lo ha spiegato,

Firma del genitore.....

Una nuova proposta della Scuola Media IC Nitti di Roma
Progetto Sperimentale con successiva analisi dei commenti di studenti, docenti e genitori coinvolti

A cura di: Prof. Anna Piermattei
Con la collaborazione di: Prof. Santinami, Peca, Cafaro, Guerra, La Rocca, Ferranti, Chiusolo

COME MIGLIORARE? – Study Planning for Life Planning

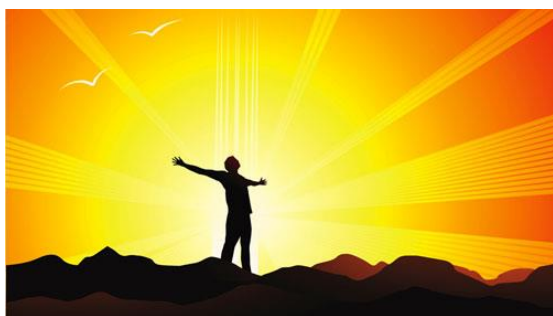
Gestione del Tempo: Organizzazione efficiente ed efficace per vivere più serenamente la scuola

Per POTENZIARE il cervello serve

FATICA – ALLENAMENTO – LAVORO – METODO – TEMPO

Vogliamo provarci insieme???

Ecco un po' di idee e materiali da esaminare con il tuo docente e con i tuoi GENITORI e eventuali Tutor.



Ognuno dovrebbe ricevere
una Standing Ovation
almeno una volta nella vita, perché tutti
“vinciamo il mondo”

Auggie in “Wonder”, un bellissimo libro
che ti consiglio di leggere !

“A casa studio, ma quando sono di fronte alla prof non riesco a parlare, non mi escono le parole.”
“Mamma mi aveva sentito le pagine studiate. Le ho sapute ripetere...a scuola non ci sono riuscito”
Quante volte avete detto queste frasi....che rabbia viene. Ma secondo me qualcosa non è stato fatto nel verso giusto....vediamo se cambiando qualcosa nel modo di lavorare i risultati migliorano!

Vi saranno richieste fatica, impegno, determinazione, costanza, forza di volontà per le prossime 2 settimane! Dovete **allenare, potenziare, fortificare** quella parte di voi che vuole migliorare, che vuole prendere un bel voto, che vuole far felice i propri genitori, che vuole arrivare a farvi essere orgogliosi di voi stessi. **Non si nasce campioni, si diventa campioni**, perciò dietro ad ogni campione ci sono ore e ore di allenamento, ore passate a fare sempre lo stesso esercizio. Anche quando proprio non si avrebbe voglia di farlo, anche se costa tanta fatica.

<https://www.youtube.com/watch?v=yPKlrRwJB8A> (WEMBLEY STADIUM 1985)

.... AND BAD MISTAKES, I'VE MADE A FEW,
I'VE HAD MY SHARE OF SAND KICKED IN MY FACE,
BUT I'VE COME THROUGHAND I NEED TO GO ON, AND ON, AND ON,
....WE ARE THE CHAMPIONS, MY FRIENDS!

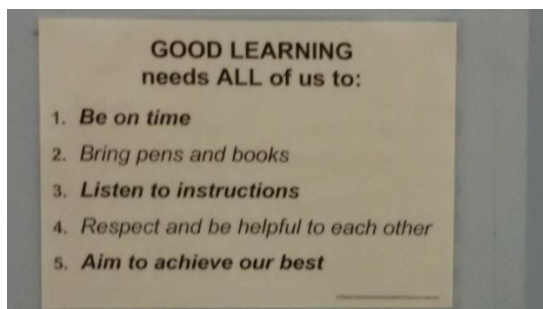
We are the champions, non te lo scordare mai!

CI SI RIVEDE TRA 14 GIORNI? COSI' SE VUOI MI RACCONTI COME E' ANDATA...

PARTO DA COSE “FISICHE” – FACCIO GESTI FISICI, CONCRETI, VISIBILI, VERIFICABILI
GIOCA D'ANTICIPO – MAKE YOUR CHOICES.

COME MIGLIORARE A SCUOLA

I primi 4 mesi settembre-dicembre sono i piu' energici e fruttuosi! Non sprecarli!



Aim to achieve **OUR** best – non my o your, ma OUR !

FACCIAMO SQUADRA – FACCIAMO ORCHESTRA – AIM AT OUR BEST!

IL DIARIO

Be on time – sii puntuale! Giustificazioni, autorizzazioni gite, raccolte soldi, etc scrivile PER DOMANI.

Parte alta della pagina pulita per i compiti (in basso se ti diverte scarabocchi, disegni etc.).

Nello zaino, metti una bustina Study Plan con Fogli Impegno, PSI e cose importanti.

Rappr. Studenti: Elenco classe con caselle per raccogliere moduli etc, e consegnali in bustina trasparente in ordine alfabetico quando li hai tutti al docente coordinatore.

Il pomeriggio manda messaggio su chat per ricordare a chi non li ha portati di metterli nello zaino.

IMPEGNO ANNO SCORSO (da 1 a 10):

IMPEGNO per QUEST'ANNO (da 1 a 10):

Quindi quest'anno deve (+ - =):

SCHEMA VOTI

(ricordati le slides sulla valutazione – 0-4 Tsunami-sirene a palla, 5 Codice Rosso ambulanza con sirena-urgenza, 6 Sto ammollo ai Caraibi ma coi braccioli e solo nell'acqua bassa, 7 bene, e posso andare anche a largo con la maschera e il boccaglio, mi immergo e schizzo tutti, 8 scatta l'applauso, 9-10 standing ovation - ma un'ovation puo' arrivare anche prima! Dipende da dove si partiva).

anno scorso (1° e 2° quad)

(orale, scritto, note, segni negativi/positivi)

		ITALIANO										
		INGLESE										
		FRANC/SPAGN										
		STORIA										
		GEOGRAFIA										
		MATEMATICA										
		SCIENZE										
		TECNICA										
		MUSICA										
		ARTE										
		ED. FISICA										
		RELIGIONE										
		COMPORT.										

MATERIE PRIORITARIE? MAKE YOUR CHOICES:

IN CLASSE COSA PUO' CAMBIARE...

IL MIO COMPORTAMENTO, SOPRATTUTTO NEI MOMENTI IN CUI C'E' DISORDINE, RUMORE, CAOS E L'INSEGNANTE SI COMINCIA AD INNERVOSIRE....

AL CAMBIO DI ORA: Quando arriva sulla porta l'insegnante dell'ora successiva, anche se sto in giro giocando scherzando e facendo un po' di "caciara", DIS-TOLGO I MIEI OCCHI PER TOGLIERE ATTENZIONE AL COMPAGNO/A E SPOSTARLA ALLA LEZIONE.

1. Vado a sedermi al mio posto appena vedo l'insegnante sulla porta. Mi siedo e sto zitto – perfettamente zitto – per 2 minuti. Per concentrarmi e far iniziare bene la lezione.
2. Apro libro e quaderno della materia al punto giusto (lezione precedente o compiti per casa). Tolgo materiali dell'ora ormai finita. Il diario è aperto davanti a me per scriverci se devo studiare o fare qualcosa che mi accorgo di non sapere. Ho sul banco penna, matita, gomma e evidenziatore.
3. Bocca chiusa (la sento fisicamente chiusa, non parlo neanche col vicino), Occhi e orecchie all'insegnante (gli occhi guidano anche le orecchie, se lo guardo sono anche pronto ad ascoltarlo).
4. Tolgo fonti di distrazione immediatamente (cellulare, diario per disegno, etc.)

IL QUADERNO – ESSENZIALE STRUMENTO DI CONOSCENZA

URGENTE !!!

Devi riguardare subito con i tuoi genitori TUTTI I TUOI QUADERNI E RIORGANIZZARLI.

Ogni quaderno, a meno che l'insegnante non lo abbia organizzato diversamente, deve avere come primi 3 fogli (se è ad anelli) o ultimi **3 fogli** (se è fisso):

1. PSI – PIANO DI STUDIO INDIVIDUALIZZATO DELLA MATERIA (se l'insegnante lo fa)
2. FOGLIO TITOLI/DOMANDE (vedremo poi come usarlo)
3. FOGLIO VOCABOLARIO (piegato per avere una colonna piu' stretta a sinistra, dove scriveremo parole nuove)

Attenzione: e' essenziale una netta divisione con DIVISORI tra PALLETTE/MAPPE/SCHEMI/RIASSUNTI IMPORTANTI/APPUNTI IMPORTANTI e ESERCIZI CHE NON SERVONO DOPO 5-6 MESI PIU'.

QUALCHE TRUCCO IN PIU'....

Durante le lezioni:

“IL SUONO DELLA VOCE DELL'ADULTO RICHIAMA DI BOTTO I MIEI OCCHI” e la mia attenzione: devo smettere DI BOTTO di fare quello che facevo e spostare gli occhi su chi parla.

“GIOCO D'ANTICIPO” = sono pronto prima di tutti, sono pronto prima che l'insegnante me lo chieda

“GLI OCCHI GUIDANO LE ORECCHIE” = ASCOLTO CON GLI OCCHI: per ascoltare e stare attento uso molto le orecchie, ma non posso comandarle “ruotandole” come fossero una parabola verso chi devo ascoltare, quindi per “guidare le orecchie” uso uno strumento che posso invece controllare con i muscoli: gli OCCHI, per ascoltare GUARDO chi parla e mi concentro su di lui/lei, cosi mi aiuto a ascoltarlo.

“NON GIOCO A ACCHIAPPARELLA CON L'INSEGNANTE” = se tutti scappiamo dal fare attenzione, l'insegnante perde sicuramente perché non puo' riacchiapparci, siamo troppi (24 contro uno, vinciamo sicuramente noi e la lezione diventa impossibile e l'insegnante isterico).

“FACCIO ORCHESTRA” = siamo tutti un solo gruppo, basta uno che stona e l'insegnante non puo' lavorare sereno, quindi io aiuto la mia squadra per vincere e non per distrarsi e perdere. E chi è piu' bravo e fa lo spiritoso distraendo gli altri sappia che li sta buttando in un secchio invece che aiutarli a uscirne fuori.

“LA NOIA E' IL MIO NEMICO ed E' CONTAGIOSA” = e' il mio nemico numero uno, ed è contagiosa, reagisco alla noia e alla stanchezza con questi due piccoli trucchi:

“GOMITO STRAVACCATO = CERVELLO STRAVACCATO” Se mi sto distraendo e mi sto stufando, mi raddrizzo; la posizione è importante, se mi sbrago sul banco e sbadiglio, la noia mi annienta e contagia tutti gli altri.

“DATEMI ENERGIA” – “DATEVI ENERGIA”: a guardarvi mi viene già noia..... DAI!!! ENERGIA!!!

“VIETATO ANGOLO MURO E ANGOLO TERMOSIFONE”, schiena dritta, postura energica.

“IO SCRIVO (prof alla lavagna) TU SCRIVI” (studente nel quaderno), qualunque cosa io scriva subito devi appuntartela nel tuo quaderno, o tra gli appunti importanti o tra appunti vari che poi puoi buttare.

“LA PENNA E IL QUADERNO COMBATTONO LA NOIA”: sono la mia cavalleria per vincere la battaglia contro la noia. Se giocherello con diario, penna, forbici e scarabocchi sono fonti di distrazione e disturbo per gli altri. Invece e’ necessario per migliorare il mio voto e combattere la “noia” prendere qualche appunto durante la lezione, e dividerli in:

FOGLIO TITOLI/DOMANDE (o PSD): con SI/NO se so rispondere o non lo so – UN PUNTINO ogni volta che viene chiesta dall’insegnante - P se ho fatto palletta su quella domanda – M ogni volta che ci ho fatto i muscoli (1M = 3 alzate/allontanamento) – A se ho fatto approfondimenti/agganci con altre materie/ampliato cercando notizie su Internet, libri, o chiedendo a altri/genitori/prof.

Quindi i simboli da aggiungere sono: SI/NO/puntino/P/M/A.

Quando l’insegnante interroga, scrivo qualunque domanda fa l’insegnante durante le interrogazioni e ci scrivo accanto SI/NO se saprei rispondere oppure no, così mi abituo ad ascoltarla, verificare prima che mi interroghi come andrebbe, prendere sotto gli occhi la relativa palletta/mappa, appuntarmi lì le poche cose che dice il compagno che io non sapevo, per ricordarmele.

SPIEGAZIONE: Quando l’insegnante spiega, apro il libro al punto giusto e il quaderno con un foglio “bozza di palletta/mappa” per appuntare il titolo della spiegazione o dell’argomento del giorno e poche righe di cio’ che dice l’insegnante e che mi sembra molto importante. Sarà la base per fare uno schema (PALLETTA/MAPPA) per studiare poi meglio a casa. **E le pallette/mappe dovete farle voi....da soli!!!**

“ALLENARSI!” anche nella resistenza alla fatica della scuola (come nella corsa, nel nuoto, negli sport) devo FATICARE e costringermi a questi esercizi per ALLUNGARE I MIEI TEMPI DI CONCENTRAZIONE E AUMENTARE LA MIA CAPACITA’ DI ATTENZIONE. Se provi a usare questi piccoli trucchi all’inizio sarà tutto molto piu’ faticoso ma già dopo 15 giorni ti accorgerai che puoi seguire molto meglio e con poco sforzo, e scoprirai il gusto di “sapere la risposta giusta!”.

Se l’insegnante ti autorizza, forse è utile usare **quaderni ad anelli con i divisori/bustine** (si possono togliere pagine disordinate e rifarle, spostare appunti vari, etc.). Esistono anche fogli con i buchi rinforzati da scotch (così non si strappano) o salvabuchi tondi.

Quando finiscono le lezioni:

CHIUDO LO ZAINO ma soprattutto FACCIO LE 5 AZIONI PER LASCIARE LA CLASSE ORDINATA COME L’HO TROVATA: CONTROLLO E RACCOLGO CARTACCE DA TERRA E SOTTO IL BANCO E LE BUTTO NEL CESTINO, RADDRIZZO BANCO BENE IN FILA E SEDIE SOTTO AL BANCO, PULISCO LA LAVAGNA E LASCIO LE FINESTRE APERTE....

Perché la classe va lasciata in ordine come l’avevo trovata al mattino. Se finisco prima degli altri, mi guardo intorno e aiuto anche gli altri perché un giorno anche loro potrebbero aiutare me.

Una classe si considera “simpatica” anche da come lascia la classe a chi dovrà pulirla.

“Quando ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, scegli di essere gentile”

(Dr Wayne W. Dyer, tratto dal meraviglioso libro che ti consiglio “Wonder”)



Voglio spiccare il volo, lasciando dietro di me una bella impronta per chi mi incontra.

A CASA COSA PUO' CAMBIARE.....

TEMPO STUDIO: a casa il tempo studio deve essere:

- 1) Isolato, ripulito da ogni pausa e distrazione (in camera, porta chiusa, no tv , computer, cellulare etc.)
- 2) Programmato: le prime tre righe del Foglio Impegno e le righe sopra vanno riempite all'inizio della settimana per tutta la settimana. Devo capire DOVE HO TEMPO, QUANDO POSSO LAVORARE.
- 3) **Orologio sul tavolo, cronometro a portata di mano** (lo trovi da Decathlon) e **Foglio Impegno e PSI sempre pronti e davanti:**
- 4) **FOGLIO DELL'IMPEGNO:** Scelgo tre materie prioritarie, all'insegnante di queste materie chiedo cosa in particolare devo recuperare (da che pagina del libro, quale argomento, quale difficoltà) e cosa mi consiglia di fare extra). **Attenzione massima ai 4 pozzi:** Lavora nei 4 pozzi – Scegli quali, quanti usarne, non scegliere equivale a non usarli e a non migliorare – è impossibile migliorare senza 2-4 pozzi nei prossimi 14 giorni. **IMPORTANTANTISSIMO: senza le 3 alzate della MUSCOLATURA e senza la 4° alzata con genitore/tutor tutto il tuo lavoro sarà inutile perché non si vedranno i risultati.**



A CASA:

APRO PER PRIMA COSA IL DIARIO E CONTROLLO COMPITI E FIRME.

PREPARO IL TAVOLO DA LAVORO: metto sul tavolo prima di iniziare i compiti penna blu/rossa, matita, gomma, evidenziatore.

FINISCO I COMPITI CHIUDENDO LO ZAINO con tutto il materiale necessario

RICORDATI: Il cellulare purtroppo è spesso una imbattibile fonte di distrazione per qualunque ragazzo/a, a maggior ragione se vai male a scuola e tendi a distrarti, perché i giochi e i messaggini sono una continua fonte di distrazione (e ovviamente sono molto più divertenti di una lezione...). Dalle 8 alle 14.00 deve essere SPENTO e CHIUSO NELLO ZAINO, non sotto al banco o simili e non acceso neanche a ricreazione senza il permesso specifico dell'insegnante. Poi lo puoi usare 20 minuti prima di iniziare a fare i compiti,

Ai tuoi genitori spetta una importante decisione: se pensano tu sappia usarlo in modo corretto potrai portarlo a scuola, ma se hanno dei dubbi valuteranno se è meglio lasciarlo a casa, o avere solo un telefonino senza internet che costa poco e ti permette di telefonare.

SCHERMI GRANDI-LUNGHI (videogames (fortnite), serie e film (netflix) SOLO DOPO LE 18,30
SCHERMI PICCOLI (cellulare, whatsapp, facebook, instagram etc.) 20 MIN PRIMA DI FARE I COMPITI
POI IL CELLULARE VA ASSOLUTAMENTE MESSO IN UN'ALTRA STANZA DURANTE TUTTI I COMPITI.



Un mio alunno che non andava molto bene a scuola (F. Greg) nel suo elaborato mi ha scritto questa frase:
“Vogliamo andare sulla luna non perchè è facile, ma perchè è difficile.”

J.F. Kennedy

SCHEMA DA ATTACCARE SULLA SCRIVANIA O SULL'ARMADIO
(da rifare tu in base a quello che chiedono i tuoi insegnanti)

MATERIALE ZAINO:

RIEMPI E ATTACCA QUESTO SCHEMA SULLA SCRIVANIA.

CONTROLLARLO OGNI SERA IN BASE ALLE MATERIE E CON IL DIARIO APERTO PER VEDERE SE DEVO FAR FIRMARE QUALCOSA/PORTARE QUALCOSA IN PIU'

Astuccio e Altro	Tecnica (cartellina)	Artistica	ALTRE MATERIE	Cosa mi manca?

Esempio: la sera controlla di avere tutto guardando lo schema qui sopra da te riempito dopo aver chiesto ai tuoi docenti cosa serve per le materie Tecnica, Artistica, Altro.

Astuccio: 2 Penne blu, Penna rossa, Matita HB, Matita B2, Gomma, Temperino, Righello piccolo, Matita rossa, Matita blu, Evidenziatore, Bianchetto (se necessario)

Altro importante: Bustina con foglio impegno e PSI, quadernino circolari, diario

Tecnica: Libro, Fogli lisci, Compasso, Riga, 2 Squadre, Gomma, Scotch

Arte: Libro, Fogli ruvidi, Matite colorate, Pennarelli (altro?)

Altre materie: Libro, Quaderno a anelli, Divisori, Fogli con rinforzo, Buste trasparenti

Compagni bravi con cui studiare:

giorno libero per studiare insieme:

Nome:		Tel.	
Nome:		Tel.	

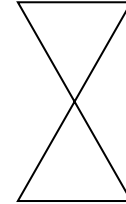
METODO DI STUDIO

Gli stili di apprendimento, i modi in cui ciascuno di noi impara cio' che gli serve, sono diversi tra loro: Visivo (mi serve guardare), Uditivo (mi aiuta ascoltare), Cinestetico (mi serve fare, muovermi e mettere in pratica), etc.. A scuola cercheremo di aiutarti a scoprire quale è il tuo "stile di apprendimento". Per studiare invece, vorrei dire per raggiungere la "conoscenza" o addirittura il "piacere della conoscenza", sono 5 le fasi piu' importanti, Come pure per prepararsi a tutte le interrogazioni orali e i compiti scritti : devi **fare un percorso A FORMA DI CLESSIDRA**....dal tanto al poco e ritorno al tanto.

Tanto: le pagine del libro

Poco: la palletta, la mappa, lo schema, la sintesi

Tanto: l'esposizione orale/scritta



- 1) **LETTURA ESPRESSIVA, SEMPRE CON LA MATITA IN MANO:** Leggo a voce alta, lentamente e con il dito che mi segue sul punto, almeno 20 righe ogni giorno, per imparare a leggere bene, il resto mentalmente se preferisci. Queste poche righe sono assolutamente necessarie ogni giorno. Lentamente, recitando come fossi un attore, usando toni e pause. Faccio moltissima attenzione alla punteggiatura: poggia il dito sulle parole e seguile col dito se ti aiuta. **PUNTEGGIATURA! La lettura deve essere come la cioccolata**, assaporala, gustala, sentine la morbidezza...parola per parola è il dito che ti guida. Lettura espressiva, fai pause, usa toni diversi. Leggo **ATTENTAMENTE** il **TITOLO**, e ci penso su, perchè guida e riassume tutto. E perchè il titolo è già la domanda del prof. (In ogni quaderno ho il primo foglio **TITOLI/DOMANDE**, in cui le appunto con **6 simboli accanto: SI/NO** se so rispondere o non la so – **UN PUNTINO** ogni volta che viene chiesta dall'insegnante - **P** se ho fatto palletta su quella domanda – **M** ogni volta che ci ho fatto i muscoli (1M = 3 alzate, se le fai in diversi giorni aggiungi altre M) – **A** se ho fatto approfondimenti/agganci con altre materie/ampliamenti. Mentre leggo ho **SEMPRE la matita in mano, e sul tavolo evidenziatore e penna pronti**, e devo fare seguire bene il senso di cio' che leggo ma anche fare 2 cose....
- 2) **CERCHIO LE PAROLE CHE NON CAPISCO - EVIDENZIO LE PAROLE CHIAVE**
Mentre leggo cerchio a matita le parole che non capisco, sono ostacoli che mi impediscono di comprendere facilmente quello che leggo. Le appunto sul FOGLIO VOCABOLI del quaderno in verticale, piegando il foglio per lasciare una colonna stretta a sin e ampia a destra per le definizioni, saltando una riga tra ogni parola, e cercherò o chiederò all'insegnante o ai genitori il significato. **APPUNTALE E CHIEDI !!!!!**Da **VOCABOLI DIFFICILI** diventeranno **VOCABOLI POTENTI** che abbelliranno la mia esposizione.
Mentre leggo inoltre cerco di trovare le **PAROLE CHIAVE**, informazioni che mi aiutino a capire e ricordare cosa sto leggendo e **SCOPRO** i concetti **ESSENZIALI** e li **EVIDENZIO CON EVIDENZIATORE** (Nomi, date, luoghi, cose importanti). Una pagina ne ha piu' di uno. Poi alla fine le passerò sul quaderno sulla Palletta/Mappa concettuale/Sintesi/Schema.
- 3) **FACCIO UNA PALLETTA PICCOLA PICCOLA – UNA MAPPA concettuale.**
Trascrivo sul quaderno in un foglio bianco le **PAROLE CHIAVE** (le parole evidenziate con l'evidenziatore), faccio uno **SCHEMA**, **UNA MAPPA**, cerchiando i concetti, collegandoli con frecce alle sue informazioni o agli altri concetti. All'inizio sarà molto faticoso, ma vedrai che E' **FACILISSIMO!!! PROVACI!!! ALLENATI!!** Meno parole ci sono, meglio è. Crea dei **PONTI LOGICI**, degli **AGGANCI**. (Scaricati la App "Simple mind Free Mind Mapping".... serve per passare poi dagli appunti a uno schema piu' bello fatto col computer (ma devono essere poi subito **STAMPATE** e **MESSE NEL QUADERNO**). Ogni **PALLETTA/MAPPA** deve essere su una **PAGINA DEL QUADERNO**, per poterla usare in futuro. Una mappa puo' venire male, potrei

doverla rifare, oppure in classe mi confronto con quelle degli altri e miglio la mia, la riscrivo, etc.....

Sei a buon punto, ma non è finita quiPURTROPPO!!!!



4) **FARE I MUSCOLI – IL VERO SALTO DI LIVELLO – (VOTO 7-8)**

Una parte importantissima: **ALLENO I MUSCOLI DEL CERVELLO**, facendo anche un po' di movimento di gambe!!!

Guardo la mia palletta/mappa, attentamente, per 1-2 minuti. Poi **mi alzo in piedi**, faccio 5 passi per allontanarmi dal libro e dal quaderno degli appunti, e faccio partire il cronometro e provo a esporre per 2 minuti quanto ho letto e sintetizzato nella palletta/mappa. All'inizio parlerai per 10-15 secondi, quindi ti tocca risiederti, riguardare per 1-2 minuti di nuovo silenziosamente la palletta/mappa e il libro, **poi rialzarti** (così fai un po' muscolatura vera), di nuovo 5 passi lontano, e riprova. E lo rifai **una terza volta** dopo aver di nuovo riosservato sulla palletta/mappa cosa ti sei perso per strada.

Devo riuscire a parlare 2 minuti (metto sempre il cronometro, proprio come in un allenamento).

Quindi **OGNI MUSCOLATURA DURA 9-10 MINUTI (non così tanto in fondo!)**:

1-2 min. seduto per guardare gli appunti e il libro,

2 min. – prima alzata - **prima volta** in piedi (5 passi) per provare ad esporre col cronometro

1-2 min. seduto di nuovo per guardare gli appunti e il libro,

2 min. – seconda alzata – **seconda volta** in piedi (5 passi) per provare ad esporre col cronometro

1-2 min. di nuovo seduto per guardare gli appunti e il libro,

2 min. – terza alzata – **terza volta** in piedi (5 passi) per provare ad esporre col cronometro

Segna sul F. IMPEGNO una muscolatura e una M sul Foglio Titoli e Domande o PSI

La **quarta** ed ultima volta se voglio lo faccio con un genitore o col tutor. In 15 minuti al massimo hai fatto un LAVORO PAZZESCO E VERAMENTE POTENTE !!! BRAVO!!! E se lo rifarai sullo stesso titolo/domanda sarà molto più facile (Dai, Provaci !!!)

I secondi contano, i minuti contano, è un allenamento. E' fatica.



5) **APPROFONDIMENTI – AMPLIAMENTI - WOWWWW!!!! (voto 9-10)**

Approfondimenti personali. Ampio, mi incuriosisco, cerco altri argomenti da aggiungere e per ampliare, **Cerco su wikipedia e su Internet** altre notizie. Faccio dei collegamenti con le pagine e gli argomenti precedenti o con altre materie. Chiedo ai genitori o ai prof, leggo sul libro pagine che la prof non ha assegnato per vedere se c'è qualcosa di particolare e interessante. Riprendo dal **FOGLIO VOCABOLI** le parole che avevo appuntate su questi argomenti o su quelli precedenti (congiunzioni, avverbi, termini specifici dell'argomento), per usarli ora ed arricchire la mia esposizione rendendola appropriata e di alto livello. **Aggiungo questi APPROFONDIMENTI nella PALLETTA/MAPPA**. Quando ripeto a voce alta aggiungo anche questa parte per rendere il mio discorso più ricco e articolato. per arricchire il mio linguaggio.

Sarò sincera, tutta questa storia all'inizio richiederà un'enorme fatica, un grande lavoro, tanto tempo, ma piano piano, tra 2-3 settimane, diventerai molto più bravo....al punto che diventerai curioso, avrai voglia di mostrare quello che sai raccontare.

....e poi puoi sempre FARE I MUSCOLI invitandoti un compagno bravo della classe e offrendogli una buona cioccolata calda!!! Magari pure con dei biscotti e con la panna!

Le 5 fasi dello studio:

LETTURA ESPRESSIVA
FOGLIO VOCABOLI NUOVI
PALLETTA – MAPPA CONCETTUALE
MUSCOLATURA (FACCIO I MUSCOLI)
APPROFONDIMENTI



Classe Nome studente..... Data..... Tutor?Quando? Ore?

Materie prioritarie queste 2 sett?:..... Nomi Prof?

Compagni con cui poter studiare? Nome e giorno?.....

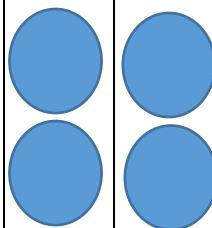
QUADERNI
RIORGANIZZATI
CON GENIT/TUTOR

FOGLIO DELL'IMPEGNO – SSS (Sii Sincero e Severo)
14 giorni con controllo di un genitore

LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM



Attività
previste:



Attento! Usa
i 4 pozzì!

A casa studiero'
dalle ore...alle
ore

TOT. ORE STUDIO
programmate questa
settimana?

In totale quanto
tempo?



Ho rispettato
questi orari?

Cellulare fuori
stanza?

Scritte domande
o appunti in
classe?

Tempo per leggermi
qualche pagina di un
libro? O per
approfondimenti?

SI NO

Ho fatto Pallette
oggi ? Materia?

Ho fatto 3 alzate
di muscolatura
oggi ? Materia?

Ho fatto quarta
alzata poi con
genit/tutor?

Firma genitore se
fatto

Zaino completo?
Controllo genit?

Sono migliorato
oggi rispetto al
passato?
1° sett.

CONGRATULATI CON
TE STESSO se pensi di
essere anche solo un
briciolo migliorato!
(o se hai anche solo
riconosciuto un tuo errore)
YOU ARE A CHAMP!

Incarico a casa? Quale?

Incarico a casa svolto? 1° sett						
------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Commenti tuoi o dei genitori/tutor? (lavora
benissimo, oggi schifo, fatta molti muscoli, oggi
svogliato..... appunta continuamente tutto intorno
o sul retro di questo foglio

Voti migliorati? In cosa?



Classe Nome studente..... Data..... Tutor?Quando? Ore?

Materie prioritarie queste 2 sett?:..... Nomi Prof?

Compagni con cui poter studiare? Nome e giorno?.....

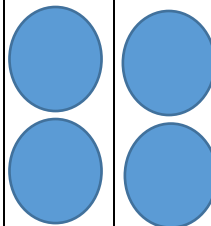
QUADERNI
RIORGANIZZATI
CON GENIT/TUTOR

FOGLIO DELL'IMPEGNO – SSS (Sii Sincero e Severo)
14 giorni con controllo di un genitore

LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM



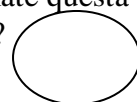
Attività
previste:



Attento! Usa
i 4 pozzì!

A casa studiero'
dalle ore...alle
ore

TOT. ORE STUDIO
programmate questa
settimana?



In totale quanto
tempo?

Ho rispettato
questi orari?

Cellulare fuori
stanza?

Scritte domande
o appunti in
classe?

Tempo per leggermi
qualche pagina di un
libro? O per
approfondimenti?

SI NO

Ho fatto Pallette
oggi ? Materia?

Ho fatto 3 alzate
di muscolatura
oggi ? Materia?

Ho fatto quarta
alzata poi con
genit/tutor?

Firma genitore se
fatto

Zaino completo?
Controllo genit?

Sono migliorato
oggi rispetto al
passato?
1° sett.

CONGRATULATI CON
TE STESSO se pensi di
essere anche solo un
briciolo migliorato!
(o se hai anche solo
riconosciuto un tuo errore)
YOU ARE A CHAMP!

Incarico a casa? Quale?

Incarico a casa svolto? 1° sett						
------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Commenti tuoi o dei genitori/tutor? (lavora
benissimo, oggi schifo, fatta molti muscoli, oggi
svogliato..... appunta continuamente tutto intorno
o sul retro di questo foglio

Voti migliorati? In cosa?



PROGRAMMA DEI COMPITI DI OGGI

Se ti senti affogato per i tanti compiti o hai scadenze importanti, organizzati i diversi tempi in base a quanto puoi studiare oggi:

Oggi posso studiare per quanto tempo?

Materia	Cosa devo fare in questa materia?	Tempo necessario	Ordine importanza	Orario inizio	Orario fine
FINITI I COMPITI...	Ho messo e tenuto sempre il cellulare in un'altra stanza?		SI	NO	
	Ho studiato quanto avevo previsto o di meno?		SI	MENO	
	Scritte domande o appunti in classe?		SI	NO	
	Ho fatto Pallette oggi ? Materia?				
	Ho fatto 2 alzate di muscolatura oggi? Materia?				
	Ho fatto una alzata poi con genit/tutor?		SI	NO	
	Zaino completo? Tecno? Arte? Motoria? Altri materiali?		SI	NO	
Sono migliorato oggi rispetto al passato?		SI	NO		

PROGRAMMA DEI COMPITI DI OGGI

Se ti senti affogato per i tanti compiti o hai scadenze importanti, organizzati i diversi tempi in base a quanto puoi studiare oggi:

Oggi posso studiare per quanto tempo?

Materia	Cosa devo fare in questa materia?	Tempo necessario	Ordine importanza	Orario inizio	Orario fine
FINITI I COMPITI...	Ho messo e tenuto sempre il cellulare in un'altra stanza?		SI	NO	
	Ho studiato quanto avevo previsto o di meno?		SI	MENO	
	Scritte domande o appunti in classe?		SI	NO	
	Ho fatto Pallette oggi ? Materia?				
	Ho fatto 2 alzate di muscolatura oggi? Materia?				
	Ho fatto una alzata poi con genit/tutor?		SI	NO	
	Zaino completo? Tecno? Arte? Motoria? Altri materiali?		SI	NO	
Sono migliorato oggi rispetto al passato?		SI	NO		

GEOGRAFIA: SCHEMA DA UTILIZZARE QUANDO STUDI

Prima di iniziare ripasso: controllo punti cardinali con cartina (NSEO) – (SMOO) – controllo continenti e posizione sul globo. Cartina muta formato A3 di Italia/Europa/Mondo sempre nel quaderno: indica le regioni/nazioni/continenti/luoghi che hai studiato nell'anno e di cui parlerai.

STATO/REGIONE: _____

CONFINI E POSIZIONE (inclusi mari e oceani):

CLIMA:

ASPETTO MORFOLOGICO (montagne, pianure, coste):

IDROGRAFIA (fiumi, laghi):

CAPITALE E CITTA' PRINCIPALI:

GOVERNO E POPOLAZIONE:

STORIA E CULTURA:

ECONOMIA:

SETTORE PRIMARIO (agricoltura, allevamento, pesca):

SETTORE SECONDARIO (industria):

SETTORE TERZIARIO (servizi, ad es. Turismo, sanità, trasporti, finanza,):

ALTRO:

SCHEDA SINTETICA DI ANTOLOGIA – LETTERATURA – EPICA – LIBRO

TITOLO:

AUTORE:

DATA:

PERIODO STORICO/CULTURALE/ARTISTICO:

GENERE DEL TESTO (poesia, novella, favola, romanzo, etc.) (avventura, sentimentale, biografia/autobiografia, di formazione, etc.)

TRAMA in sintesi:

PERSONAGGIO O PERSONAGGI PRINCIPALI:

PERSONAGGI SECONDARI:

IL PERSONAGGIO PIU' SIMPATICO/ANTIPATICO (perché?):

STILE DELL'OPERA, REGISTRO E LINGUAGGIO, FIGURE RETORICHE:

MI E' PIACIUTO/INTERESSATO PERCHE'.....

LA PARTE PIU' EMOZIONANTE/INTERESSANTE (perché?):

CONSIGLIERESTI LA LETTURA AI TUOI AMICI? (perché?):

ANALISI GRAMMATICALE

Verbo	Articolo	Nome	Aggettivo	Pronome	Avverbio
Infinito del verbo	Determinativo/ Indeterminativo	comune/proprio	qualificativo	personale (soggetto, complemento, riflessivo) (1°-2°-3° persona)	di modo
Coniugazione (1°-2°-3°)	Partitivo	di persona/animale/cosa	possessivo	possessivo	di tempo
Persona (1°-2°-3°)	Maschile/Femminile	concreto/astratto	dimostrativo	dimostrativo	di luogo
Singolare/Plurale	Singolare/Plurale	maschile/femminile	indefinito	indefinito	di quantità
Modo		singolare/plurale	num erale	relativo	di valutazione
Tempo		primitivo/derivato	interrogativo	interrogativo	interrogativo
Transitivo/ Intransitivo		Alterato	esclamativo	esclamativo	esclamativo
Attivo/Passivo		Composto	primitivo	m maschile/fem minile	
Riflessivo			m maschile/fem minile	singolare/plurale	
Im personale			singolare/plurale	invariabile	
Ausiliare/Servile					

Preposizione	Congiunzione	Interiezione
semplice/ articolata impropria	coordinante subordinante	propria/ impropria esprime...

ANALISI LOGICA

1	PREDICATO
	VERBALE
	NOMINALE

2	SOGGETTO
	ATTRIBUTO (è un AGGETTIVO che si riferisce al soggetto)
	APPOSIZIONE (è un NOME che si riferisce al soggetto)

3	COMPLEMENTO	
	OGG	CHI? COSA?
	SPEC	DI CHI? DI CHE COSA?
	TER	A CHI? A CHE COSA?
	D'AG	DA CHI?
	CAUSA EFF	DA CHE COSA?
	CAUSA	A CAUSA DI CHI? A CAUSA DI COSA?
	FINE	PER COS?
	MEZ	PER MEZZO DI COSA?
	MODO	IN CHE MODO?
	COMPAGN	CON CHI?
	UNIONE	CON CHE COSA?
	ARGOM	SU CHI? SU CHE COSA?
	MATERIA	FATTO DA CHE MATERIALE?
	STATO IN LUOGO	STO FERMO IN
LUOGO	MOTO A LUOGO	VADO A
	MOTO DA LUOGO	VENGO DA
TEMPO	TEMPO DETER	IN UN MOMENTO
	TEMPO CONTIN	PER UN PERIODO

E se in MATEMATICA hai problemi con le tabelline, prova a usare questo video preparato per te da una compagna di 3C, è semplice, breve e completo! E se lo rivedi piu' volte sicuramente migliorerai molto:

<https://youtu.be/0fXC9eh9RiQ>