

IMPARARE A STARE ATTENTI

In pratica / Studio in classe / Appunti

1. Prova a immaginare una lezione densa di spiegazioni e ricostruisci in quali situazioni riesci a stare attento. **Rifletti: quando ti riesce più facilmente?**

- quando sei più riposato;
- sempre nelle prime ore di lezione;
- nella prima parte della spiegazione;
- quando ti trovi bene con quell'insegnante;
- quando conosci un po' l'argomento;
- quando ti è chiara l'utilità dell'argomento;
- quando prendi appunti;
- quando non devi prendere appunti ma puoi fare scarabocchi.

Partendo dalle tue risposte, puoi ricavare i diversi fattori che ti faciliteranno nel duro compito di stare attento in classe. Di solito compaiono:

- fattori di **benessere personale** (sufficienti ore di sonno, adeguata alimentazione, buon clima nella classe, rapporti positivi con l'insegnante);
- fattori **"cognitivi"** (comprensione del percorso di apprendimento, conoscenze adeguate sull'argomento);
- fattori **"tecnici"** (capacità di ascolto, capacità di prendere appunti, capacità di utilizzare strategie adatte al proprio stile cognitivo) .

2. Rifletti ora sul **modo più adatto a te per mantenere viva l'attenzione.**

- Preferisci scrivere solo le parole-chiave della lezione?
- Ti aiuta scrivere molti appunti perché serviranno nello studio a casa?
- Ti viene spontaneo seguire l'argomento sul libro di testo e sottolineare i punti che l'insegnante sta presentando in classe?

Ti sarà molto utile trovare i modi più facili per te per seguire la lezione.

Ricorda che a mano a mano che le lezioni diventano più impegnative, la necessità degli appunti sarà maggiore. Escogita quindi un modo per diventare più abile in questa tecnica. Per esempio, se fai fatica, puoi darti l'obiettivo di prendere appunti almeno per dieci minuti in ogni ora di lezione.