Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

Classe: 2A

Disciplina: Metodologia di studio

MATERIALI DI STUDIO

Trattandosi di scuola impostata su didattica multimediale con dotazione di iPad per ciascun alunno, sono stati regolarmente forniti materiali di sussidio per lo studio, contenuti nella relativa cartella del Drive di classe.

PROGRAMMA

Le fondamenta digitali, l'organizzazione e la memoria attiva

Modulo 1: il setup mentale e digitale

– L'iPad come estensione della mente: organizzazione iniziale della schermata *Home* e delle cartelle nell'app File. Introduzione alla regola dei 2 minuti per eliminare il disordine immediato.

– Architettura dei file e Cloud Management: configurazione avanzata di iCloud Drive e Google Drive con alberature di cartelle per materia e tag cromatici per un rapido recupero.

– Il cronoprogramma settimanale: impostazione di Google Calendar o Apple Calendar con codifica a colori per materie, pianificando blocchi di studio brevi e sostenibili.

– Energia e focus (tecnica del pomodoro): configurazione dei cicli di 25 e 5 minuti su iPad e attivazione delle full immersion (non disturbare) per azzerare le notifiche.

– Sconfiggere la procrastinazione: applicazione pratica del conto alla rovescia dei 5 secondi per attivarsi fisicamente prima che subentri il dubbio.

Modulo 2: lettura strategica e annotazione PDF

– Il metodo SQ3R Digitale: scansione visiva preliminare di un testo (titoli, immagini, grassetti) prima della lettura analitica.

– Codice colore universale in Notability e Note: importazione dei PDF scolastici e applicazione del codice cromatico fisso: giallo per definizioni, verde per date/dati, rosa per autori.

– Domande a margine con Apple Pencil: scrittura a mano libera di micro-domande di richiamo direttamente sui margini dei documenti digitali in Notability e Note.

– Superare la rilettura passiva: introduzione ai primi concetti di richiamo attivo direttamente dai testi annotati.

– Sintesi e sfoltimento: tecniche digitali per eliminare le informazioni superflue prima di passare agli schemi.

Modulo 3: sintesi visiva e memoria

– Il chunking cognitivo: scomposizione dei capitoli lunghi in blocchi di informazioni per rispettare i limiti della memoria di lavoro.

– Mappe a blocchi logici: utilizzo di MindNode o Freeform per convertire i testi in schemi gerarchici visivi.

– Memoria visuo-spaziale: sfruttare la posizione esatta dei concetti all'interno delle pagine digitali di Notability per stimolare il ricordo.

– Flashcard e ripasso rapido: creazione e gestione di set di domande per il consolidamento mnemonico.

– Autoverifica digitale: testare la propria preparazione tramite moduli interattivi senza rileggere passivamente.

Modulo 4: gestione della performance e consapevolezza

– Gestione dell'ansia da verifica: tecniche di respirazione guidata su iPad nei minuti che precedono un'interrogazione per abbassare il cortisolo.

– Radicamento sensoriale (metodo 5-4-3-2-1): reindirizzamento dell'attenzione al presente attraverso l'individuazione sequenziale guidata di 5 stimoli visivi, 4 tattili, 3 uditivi, 2 olfattivi e 1 gustativo.

– Tensione e rilascio muscolare (PMR rapida): de-escalation della risposta neurovegetativa tramite contrazione isometrica volontaria dei distretti muscolari per 5 secondi e successivo rilascio immediato.

– Reframing cognitivo (decatastrofizzazione): ristrutturazione dei pensieri disfunzionali mediante l'etichettatura oggettiva dei sintomi fisici come picco adrenalinico temporaneo e l'analisi logica della minaccia reale.

– Igiene digitale e confini: analisi critica delle proprie distrazioni e calibrazione delle restrizioni sulle app di intrattenimento.

– La revisione serale (10 minuti): analisi quotidiana di ciò che ha funzionato e impostazione di una modifica per il giorno successivo.

– La regola dell'1%: l'importanza del miglioramento piccolo ma costante nel tempo.

– Bilancio e autonomia: verifica del proprio profilo di studio digitale e costruzione del piano di mantenimento estivo.