

**Lezione 1 - La motivazione e il metodo****STRUMENTI PER L'AUTOVALUTAZIONE DELLO STUDENTE**

NOME ..... COGNOME ..... CLASSE ..... DATA .....

**Le mie abitudini di studio**

Per cominciare a riflettere su come studi, compila il seguente questionario.

Leggi attentamente i vari punti e colora i quadratini che descrivono i comportamenti che tu NON hai mai.

Colora a metà il quadratino se hai quel comportamento solo qualche volta.

- 1  Eseguo i compiti in modo regolare, scegliendo le ore più adatte del pomeriggio, dalle 15.00 alle 19.00 circa.
- 2  Mi impegno nello studio circa tre ore al giorno.
- 3  Mi concentro nello studio, senza lasciarmi disturbare da problemi affettivi o da agenti esterni (telefonate, rumori, chiacchiere con amici o familiari ecc.).
- 4  Sono tenace nello studio e non mi interrompo finché non ho imparato l'argomento.
- 5  Mentre studio non sento la stanchezza.
- 6  Se non riesco a preparare tutte le lezioni mi agito.
- 7  Penso che tutto quello che studio potrà servirmi.
- 8  Conosco alcune tecniche per studiare in modo efficace.
- 9  A scuola riesco a trovare la giusta concentrazione per seguire le lezioni in modo attento.
- 10  Sono capace di prendere appunti dalle spiegazioni e dai testi scritti.
- 11  Quando non capisco chiedo spiegazioni all'insegnante.
- 12  Diluisco lo studio nel tempo piuttosto che fare un'unica, grande sgobbata.
- 13  Se rimango indietro in qualche materia chiedo aiuto ai compagni e/o agli insegnanti e mi "rimetto in pari".
- 14  Studio sempre tutte le materie perché le considero tutte di uguale importanza.
- 15  Limito gli incontri con gli amici e le attività sportive, in modo da non essere danneggiato nello studio.

**La prontezza negli impegni**

Rileggi le risposte date al questionario e soffermati sui quadratini che hai colorato: ognuno rappresenta le aree che devi migliorare per riuscire nello studio, con costanza e impegno.

Comincia subito: scegli tre impegni relativi a tre comportamenti che consideri importanti e raggiungibili.

Le aree che ho deciso di migliorare sono: .....

.....

.....

.....

.....

Mi impegno a farlo, quotidianamente, in questo modo: .....

.....

.....

.....

.....

La prontezza negli impegni è come una roccaforte che dovrai conquistare, passo dopo passo, per migliorare le tue prestazioni scolastiche.

Questa scheda è, quindi, il tuo **piano di battaglia**: controllala settimanalmente, annotando via via i tuoi impegni, fino a quando tutti i quadratini rimarranno bianchi.

Preparati a sostenere un **cammino lungo e non facile** che riuscirai ad affrontare se terrai sempre bene a mente **l'obiettivo** che hai deciso di raggiungere.

Ricordati che possono trascorrere anche alcuni mesi e che il sostegno di un docente può aiutarti a riflettere sul tuo personale cammino di crescita.

### Riflessioni sul percorso

Quando pensi di avere ultimato il tuo percorso, compila questa scheda.

Per ultimare la scheda "Prontezza negli impegni" ho impiegato questo tempo: .....

Le abitudini più difficili da cambiare sono state i punti .....

.....

.....

.....

perché .....

.....

.....

.....

Per migliorare ho deciso di fare così: .....

.....

.....

.....

A scuola ho ottenuto i seguenti risultati: .....

.....

.....

.....

Dopo avere ultimato questo percorso, goditi pienamente il meritato successo!