



- b) Toma ora alla scheda "Descriviamo gli stili" e leggi anche le descrizioni degli stili che contribuiscono con una più bassa percentuale alla costruzione del tuo profilo. Ogni volta che trovi una frase che si adatta bene al tuo modo di studiare vai alla scheda "Il mio profilo" e annotala.

## Le strategie

Trovi in questa scheda un elenco di strategie per ciascuno stile di apprendimento. Si tratta di consigli che può essere utile mettere in pratica.

- a) Leggi con attenzione i suggerimenti per il tuo stile di apprendimento preferito. Annota nella scheda "Il mio profilo" quelli che trovi interessanti.

### Strategie per lo **Stile visivo verbale**

Prendi appunti in classe e riassumili a casa: anche ricorrendo e riordinarli può aiutarti a ricordare meglio

- prima di studiare un capitolo di un libro, leggi attentamente i titoli, i sottotitoli, le didascalie delle figure
- riassumi per iscritto quanto hai letto o ascoltato
- prendi nota delle istruzioni per i compiti e le lezioni
- studia e leggi silenziosamente (non a voce alta)
- evidenzia con sottolineature, simboli o abbreviazioni le idee più importanti di un testo, e riassumile a margine dei paragrafi con parole tue
- accomodati grafici e diagrammi con sciezioni scritte
- in generale, elenca per iscritto ciò che desideri ricordare
- chiedi all'insegnante istruzioni o sciezioni scritte
- guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti
- in classe, cerca di sederti in un posto vicino all'insegnante e alla lavagna

### Strategie per lo **Stile visivo non verbale**

disegna figure, grafici, diagrammi per ricordare termini, e concetti e per riassumere ciò che hai letto o ascoltato

- usa evidenziatori colorati nei tuoi appunti
- prima di leggere un capitolo di un libro, guarda attentamente figure, fotografie, eventuali grafici, ecc.
- cerca delle immagini mentali di ciò che stai leggendo o ascoltando, in modo da ricordare meglio le informazioni date solo verbalmente
- usa simboli e abbreviazioni
- chiedi all'insegnante esempi concreti di concetti difficili e modelli di come deve essere svolto un compito
- guarda in volto la persona che parla: può aiutarti a concentrarti

### Strategie per lo **Stile uditivo**

prima di leggere un capitolo, guarda titoli e figure e di a voce alta di che cosa secondo te tratterà il capitolo

- riferisci a qualcuno ciò che hai studiato: fatti fare domande
- leggi e riassumi le idee principali a voce alta: se non ti è possibile, cerca comunque di "sentire" le parole nella mente mentre leggi
- recita a voce alta la soluzione di un problema prima di trascriverla
- registra su una cassetta le lezioni o i tuoi appunti e ascolta la registrazione
- chiedi all'insegnante sciezioni o istruzioni orali
- lavora con un compagno

### Strategie suggerite per lo **Stile cinestetico**

- prendi appunti mentre ascolti una lezione o studi un testo a casa: scrivere può aiutare la concentrazione
- prima di studiare un capitolo di un libro, guarda le figure, leggi eventuali introduzioni o riassunti, considera con attenzione i titoli e le parole in neretto o corsivo
- accomodati i tuoi appunti con grafici e diagrammi
- evidenzia le idee principali in un testo, poi fanne un riassunto con parole tue su un foglio a parte
- strutturami il tuo studio in modo da alternare i metodi di lavoro con le pause di cui hai bisogno
- dividi un compito lungo in parti più piccole, e varia le attività in modo da non dover fare la stessa cosa a lungo
- a casa, cerca le posizioni e i movimenti che più ti aiutano a concentrarti mentre studi: per esempio, alterna momenti in cui stai seduto a momenti in cui cammini
- in classe, cerca di fare qualche movimento (anche solo con le mani), senza naturalmente disturbare gli altri
- studia con un compagno