

# sette trucchi per ricominciare a studiare

*I modi per recuperare il ritmo di studio e far sì che le prime interrogazioni non si trasformino in un incubo*

Redazione ANSA  
**16 settembre 2015**

Sono diversi i modi per recuperare il ritmo di studio che si è inevitabilmente perso e far sì che le prime interrogazioni non si trasformino in un incubo. Skuola.net svela 7 trucchi per ricominciare a studiare.

## **7. VIA LE DISTRAZIONI**

Prima di tutto, mettete via smartphone, portatili e quant'altro. Motivo? Saranno per voi una continua distrazione e, soprattutto, una continua tentazione ad alzare la testa dai libri ogni 2 minuti.

## **6. SILENZIO DI TOMBA**

A differenza di quello che potreste pensare, questo non è un cattivo augurio, quindi potete anche evitare gestacci e grattatine varie durante la lettura di questo punto. Quello che vogliamo dire è solo che l'ambiente in cui si studia è importantissimo! Perciò, cercate un luogo silenzioso e che possa aiutare la vostra concentrazione.

## **5. SCHIENA DRITTA E PETTO IN FUORI**

State dritti e mantenete una posizione corretta. Come scrive Matteo Salvo, campione di memoria e detentore del Guinness World Record, nel suo libro "Studiare è un gioco da ragazzi", mantenere una postura adeguata aiuta la concentrazione.

## **4. RIORDINATE TUTTO, ANCHE LA SCRIVANIA**

Studiare in una postazione ordinata, con la giusta luce e con tutti gli oggetti di cui avete bisogno ben disposti sulla scrivania (quaderno, penna, evidenziatore, post it, etc.), vi aiuterà a mantenere un atteggiamento attivo a livello mentale.

## **3. ORGANIZZATE LO STUDIO**

Evitate notti insonni ed inutili "scorpacciate" di studio. Fare questo servirà solo a stancarvi più del dovuto. Dividete, invece, il carico di lavoro in piccole sessioni. Il vostro cervello, non solo apprenderà più velocemente, ma avrà anche il tempo di assimilare tutte le informazioni di cui avete bisogno.

## **2. FATE DELLE PAUSE**

Per lo stesso motivo di cui sopra, è importante anche fare delle pause. Ma attenzione ad evitare le distrazioni! Prendetevi 10 minuti per staccare dai libri ma non fatevi tentare da smartphone, tv o simili altrimenti non tornerete più a studiare...

## **1. STUDIATE PER SPIEGARE**

Infine, studiate per spiegare! Immaginate, cioè, di dover spiegare a qualcuno ciò che state studiando. E' scientificamente provato che, in questo modo, il nostro cervello codifica e organizza le informazioni in modo più chiaro quando è chiamato ad insegnarle.