

L'ApprendiMetro

Condivido con te uno strumento che ho realizzato partendo dal concetto di metacognizione e che ho chiamato

"L'ApprendiMetro"!

Perché questo nome?

Perché ha come obiettivo quello di aiutare gli studenti a "misurare" il loro apprendimento attraverso la **metacognizione**, ovvero quella capacità che ci permette di **ragionare** sui nostri processi cognitivi e sul loro funzionamento, di controllarli e di dirigere i nostri processi di apprendimento.

La **metacognizione** permette agli studenti di riflettere su come si apprende, attraverso la possibilità di distanziarsi, auto-osservare e ragionare sui propri stati mentali.

Questo **strumento** vuole quindi essere un supporto per lo studente nell'uso delle sue abilità metacognitive grazie a delle **domande guida**, che permettono di ragionare sia sulle capacità organizzative che sulle corrette strategie di studio.

Esempio: Una **domanda guida** è "Quanto ho compreso dell'argomento studiato?".

Tutto/molto: Cosa mi ha aiutato a capire e perché? (lessico, struttura del libro, strumenti esterni..).

Poco/Nulla: Cosa ho fatto più difficoltà a capire e perché? (lessico, argomento, esercizi, definizioni...).

Puoi **plastificare** per rendere tutto più resistente ed utilizzare del **velcro** per attaccare i "gettoni" risposta.

L'ApprendiMetro



Quanto ho compreso
dell'argomento
studiato?



Le strategie e gli
strumenti che ho
utilizzato mi hanno
aiutato?



Ho bisogno di
farmi spiegare di
nuovo qualcosa?



Quanto riesco ad
esporre di quello
che ho studiato?

Psicologia & DSA

Laura Tropeano
PSICOLOGA

Tutto

Molto

Poco

Nulla

Molto

Poco

**Per
nulla**

Sì

No

Tutto

Molto

Poco

Nulla



Psicologia&DSA

Laura Tropeano
PSICOLOGA

Quanto ho compreso dell'argomento studiato?



TUTTO/MOLTO: Cosa mi ha aiutato a capire e perchè? (lessico, struttura del libro, strumenti esterni..)

POCO/NULLA: Cosa ho fatto più difficoltà a capire e perchè? (lessico, argomento, esercizi da svolgere, definizioni...)

Le strategie e gli strumenti che ho utilizzato mi hanno aiutato?



MOLTO: Quali strategie e strumenti ho utilizzato? In che modo mi sono stati di aiuto?

POCO/NULLA: Perchè le strategie e gli strumenti utilizzati non mi hanno aiutato? Cosa potrei modificare?

Laura Tropeano
PSICOLOGA

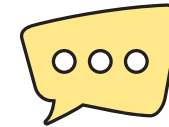
**Ho bisogno di farmi spiegare
di nuovo qualcosa?**



SÌ: Cosa non ho capito? Tutto l'argomento o solo alcune parti? Come potrei farmelo spiegare diversamente?

NO: Cosa della spiegazione fornita mi ha aiutato a capire di più facilmente? (immagini, discorsi, video...)

**Quanto riesco ad esporre di
quello che ho studiato?**



TUTTO/MOLTO: Cosa mi ha aiutato di più a raggiungere questo risultato? (organizzazione, strumenti, strategie giuste...)

POCO/NULLA: Cosa non ha funzionato? Cosa posso modificare?

L'ApprendiMetro



Ho programmato le
mie attività di studio
del pomeriggio?



Ho a disposizione
tutti i materiali e gli
strumenti che mi
servono?



Ho eliminato
tutte le fonti di
distrazione?



Sto per
cominciare degli
argomenti nuovi?

Laura Tropeano
PSICOLOGA



Questi due gettoni sono specifici per la domanda guida "Sto per cominciare degli argomenti nuovi?"



Psicologia&DSA

Laura Tropeano
PSICOLOGA

Ho programmato le mie attività di studio del pomeriggio?



Sì: Penso di riuscire a svolgere quanto programmato?
Devo fare delle modifiche?

NO: Da cosa voglio partire?
Come posso gestire il tempo a mia disposizione?

Ho a disposizione tutti i materiali e gli strumenti che mi servono?



Sì: Mi sono organizzato prima? Mi ha aiutato avere uno spazio dedicato ai materiali?

NO: Perché? Cosa potrei fare la prossima volta per avere tutto pronto quando inizio a studiare?

**Ho eliminato tutte le
fonti di distrazione?**



SÌ: Mi aiuta avere un ambiente
tranquillo? Qual è il mio ambiente
di studio ideale?

NO: Cosa mi distrae di più?
Cosa devo assolutamente
eliminare dal mio ambiente di
studio?

**Sto per cominciare degli
argomenti nuovi?**



SÌ: Ho appunti a disposizione?
Quanto ho capito
dell'argomento? Riesco a fare
collegamenti con argomenti già
studiati?

NO: Quanto ricordo
dell'argomento? Che cosa devo
ripassare prima?



SE TROVI UTILI I MIEI MATERIALI
SEGUIMI SU
FACEBOOK ED INSTAGRAM!



@psicologiadsapisa



@psicologiadsa_lauratropeano

www.psicologiadsapisa.it