

# Indice

<b>Premessa</b>	9
-----------------	---

<b>1. Preparare il terreno: gli errori da non commettere <i>prima</i></b>	13
---------------------------------------------------------------------------	----

Evita le scuole scelte (per te) dai tuoi parenti	14
--------------------------------------------------	----

Evita di scegliere una scuola perché ci va il tuo amico	15
---------------------------------------------------------	----

Gioca d'anticipo	15
------------------	----

Evita la trappola del « capirò dopo »	17
---------------------------------------	----

Impara nella vita di tutti i giorni	18
-------------------------------------	----

L'inconscio « sa »: nutrilo di cose utili	20
-------------------------------------------	----

<b>2. Il decalogo dello studente strategico</b>	22
-------------------------------------------------	----

<i>Primo</i> : non cercherai scorciatoie	23
------------------------------------------	----

<i>Secondo</i> : punterai a 10 per ottenere 7	24
-----------------------------------------------	----

<i>Terzo</i> : spegnerai il cellulare, internet & C.	26
------------------------------------------------------	----

<i>Quarto</i> : ti costringerai ad avere poco tempo	27
-----------------------------------------------------	----

<i>Quinto</i> : ti eserciterai a scrivere	29
-------------------------------------------	----

<i>Sesto</i> : carpirai il più possibile in aula per risparmiare fatica a casa	32
--------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Settimo</i> : mangerai e dormirai « con testa »	33
----------------------------------------------------	----

<i>Ottavo</i> : eviterai i manuali di tecniche di apprendimento miracolose	35
----------------------------------------------------------------------------	----

<i>Nono</i> : se non va, non va; quando interrompere e dedicarsi ad altro	35
---------------------------------------------------------------------------	----

<i>Decimo</i> : inizia <i>adesso!</i>	36
---------------------------------------	----

<b>3. In aula: come far fruttare il tempo che si trascorre a scuola</b>	<b>38</b>
Non esistono materie ostiche, ma solo atteggiamenti sbagliati verso le materie...	38
... e lo stesso vale (quasi sempre) per gli insegnanti	39
Il fattore sfida	41
La curva dell'attenzione	42
Potenziare l'attenzione	44
Come prendere appunti	45
Logistica: dove sedersi, e perché	48
Psicocinetica: come sedersi, e perché	49
L'insegnante, questo sconosciuto	51
L'arte di fare domande in aula	52
Tecnica dell'alzata di mano	55
Scusi, prof: non ho capito	57
Tartassare i tartassatori: spremere tutta la scienza dagli insegnanti	58
<b>4. A casa: come studiare</b>	<b>60</b>
Programmare	61
L'unico segreto	62
Tutta la verità sugli espedienti	63
Sfruttate le proprietà della mente	64
Assieme o da soli?	66
Il salto quantico	67
A memoria o per concetti?	68
Introduzione alla mnemotecnica	70
I cinque sensi	71
Igiene degli occhi	74
Acronimi e acrostici	76
Storielle	77
Rime (e ritmi)	79
Post-it	79
Disegni	81

	Ripetere	82
38	Potenziare la memoria	83
	La magia dei «collegamenti»	84
38	Schemi	85
39	Libri: guida alla manutenzione	86
41	Combattere la noia	89
42	Sintesi	91
44	Sintesi al contrario	91
45	Sinonimi	93
48	Ripassare	94
49	Fare una ricerca	96
51	Impegni extrascolastici	97
52	Schermare gli schermi	99
55	Il riposo del guerriero	100
57	Farsi aiutare dai genitori?	101
	Lezioni private: come, quando, cosa	102
58	Coltivare la razionalità	103
	Imparare insegnando: la strategia del buon samaritano	104
60		
61	<b>5. Verifiche, interrogazioni, esami</b>	105
62	Bloccati. Il timore del giudizio altrui	105
63	Dizione	106
64	Pause	109
66	Recitazione	110
67	Interrogazioni umanistiche	112
68	Interrogazioni tecnico-scientifiche	113
70	Verifiche in classe	114
71	Scrivere un tema di italiano	116
74	Scovare gli errori	118
76	Usare il vocabolario: tecnica e metodologia della Crusca	119
77	Patemi d'animo (1): rimedi contro l'ansia	
79	da interrogazione	120
79	Patemi d'animo (2): rimedi contro l'ansia da foglio bianco	120
81	Altruismo a scuola: passare, passare e ancora passare	121

<b>6. Imparare a stare assieme agli altri</b>	122
Antropologia dell'insegnante	122
L'effetto primacy	124
L'effetto alone	126
Gli stereotipi	126
L'effetto Pigmalione	129
Non puntate tutto sulla simpatia	130
Non rendetevi antipatici	131
Non fatevi mettere nel sacco dall'antipatia	133
Scoprite che cosa irrita i professori	134
L'uso dello sguardo	135
Bidelli	137
Bulletti	138
Stranieri	141
Amici in difficoltà	142
Supplenti	143
Disciplina	145
Gite d'istruzione	146
Il gregge	149
<b>7. Reagire alle sconfitte</b>	151
Brutti voti	151
Benvenuti nella realtà, ossia: le ingiustizie esistono	154
Non prenderla sul personale	155
Relativismo	156
Si impara da ogni cosa	157
E se si viene bocciati?	157