



gli Orari per studiare

Ecco cosa fare per ottenere i migliori risultati scolastici.

***Regolarità:* il corpo umano funziona in base ai bioritmi (orologi naturali).**

***Le ore migliori* per studiare sono dalle 11 alle 13 e dalle 15 alle 17 in cui la mente ha la maggior capacità di apprendere, di imparare le cose a memoria e di impararle bene. Dalle 17 alle 20 si hanno sempre delle buone prestazioni, ma più ci si avvicina all'ora della cena più diminuisce la capacità di ricordarsi le cose a memoria. Il consiglio perciò è di dedicare questo periodo all'esecuzione di compiti scritti.**

***Dopo cena* non si deve studiare, infatti la notte è il momento in cui si deve dormire e l'organismo si modifica rallentando tutti i processi per risparmiare energia: aveva ragione la nonna quando diceva: "la notte è fatta per dormire, il giorno per stare svegli".**