DOMANDE di apprendimento

Come utilizzare le domande di apprendimento

Le domande che trovi al termine di ogni lezione sono state pensate per aiutarti a consolidare e approfondire ciò che hai appreso, trasformando l'ascolto delle lezioni in un percorso di **apprendimento attivo.**

Ti consiglio di:

- seguire prima la lezione, teorica o pratica, e **dedicarti alle domande successivamente;**
- rispondere per iscritto, su carta oppure in un documento digitale, cercando di formulare le risposte **con parole tue e facendo del tuo meglio**;
- non preoccuparti di trovare subito la risposta perfetta: l'obiettivo è **riflettere** su ciò che hai compreso, individuare eventuali **dubbi** e **mettere in ordine** le conoscenze acquisite;
- **tornare sulle risposte durante le lezioni successive**, correggendole, completandole o approfondendole quando acquisisci nuove informazioni;
- utilizzare le domande anche come **strumento di ripasso,** tornando alle lezioni o ai materiali del corso quando senti di aver bisogno di chiarire o consolidare un argomento.

L'idea è arrivare alla fine del corso con un percorso personale di studio, nel quale le risposte siano state progressivamente corrette, arricchite e approfondite.

Non è quindi necessario completare tutto in una volta: lascia che le risposte evolvano insieme al tuo apprendimento.

Buono studio!

MODULO 1

LEZIONE 1

1. Cosa sono **salute e malattia**?
2. Come **ci sentiamo** in salute e in malattia?
3. In cosa **differiscono** salute e malattia?
4. Salute e malattia sono condizioni **permanenti**?
5. Che **relazione** c'è tra salute e malattia?
6. Cosa succede **dopo l'inversione** di rotta?
7. Si può tornare in un punto "**precedente**" rispetto al mio squilibrio?
8. Se torno **troppo indietro** rispetto al centro ideale?
9. Cosa succede se **sbaglio rotta**?