

ELISABETTA GALLI

MATTEO SALVO

SUPERARE I CONCORSI PUBBLICI

©NLD CONCORSI

NLD
CONCORSI

4.

L'INIZIO DELLA GIORNATA DI STUDIO: ATTIVAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE

Il primo e fondamentale aspetto quando ci si approccia a una giornata o a una sessione di studio è l'attivazione del corpo e della mente.

Dicevano i latini *mens sana in corpore sano*: la locuzione nell'interpretazione moderna, che si discosta in parte da quella classica di Giovenale, vuole indicare la sincronia tra il corpo e la mente. In tale accezione essa rispecchia la condotta che è corretto tenere nell'approccio allo studio.

È fondamentale **accendere il corpo, ossia attivarlo con movimenti leggeri**: sedersi alla scrivania ancora assonnati o stanchi è del tutto improduttivo.

Trascorrendo molte ore seduti alla scrivania per studiare, è fondamentale accertarsi di tenere una postura corretta al fine di evitare dolori e ripercussioni sull'apparato muscoloscheletrico a medio-lungo termine.

L'immagine mostra come deve essere una postura corretta.

Capitolo 2



L'INAIL ha recentemente pubblicato un'utile guida dal titolo *"Back school-neck school in ambito lavorativo"*¹³ al fine di prevenire le patologie muscolo scheletriche nel contesto lavorativo (d.lgs. 81/2008) e al proposito della posizione seduta si consiglia:

- ▶ che l'altezza del tavolo consenta ai gomiti di essere appoggiati sul piano ad angolo retto;
- ▶ che il monitor del pc sia posizionato ad una distanza di circa 50-70 cm ad altezza degli occhi in modo da non dover piegare il collo;
- ▶ di sedersi in fondo alla sedia appoggiando bene la parte bassa della schiena allo schienale;
- ▶ regolare l'altezza della sedia in modo da appoggiare i

¹³ La pubblicazione è liberalmente consultabile al seguente indirizzo: <https://www.inail.it/cs/internet/docs/alg-pubbl-back-school-neck-school.pdf>. Dalla medesima sono state tratte le indicazioni che seguono.

Il metodo di studio

piedi a terra o su un rialzo;

- ▶ usare i braccioli per rilassare le spalle e alleggerire il collo sulla colonna vertebrale;
- ▶ evitare di permanere seduti eccessivamente a lungo e nella medesima posizione.

Inoltre, è opportuno prestare attenzione alla scelta della sedia: meglio a cinque razze girevoli, con schienale imbottito e braccioli.

Tuttavia, di pari importanza è sollecitare l'attivazione della mente.

La regola aurea che lo studente deve far propria è la seguente: avere un **approccio attivo alle questioni**, non subire mai i testi o le nozioni, ma stimolare la conoscenza e l'apprendimento.

In concreto questo approccio si ottiene ponendosi domande costruttive già prima dell'apertura del libro o prima di leggere un singolo capitolo.

Interrogativi molto utili nell'ambito del diritto possono essere le seguenti:

- ▶ quali sono le mie conoscenze su questo tema?
- ▶ la giurisprudenza è consolidata sul punto o vi sono contrasti, magari risolti dalle Sezioni Unite?
- ▶ l'argomento come si collega al tema alfa (tema che si è già studiato in capitoli precedenti)?
- ▶ quale è la differenza (ad esempio tra un istituto ed un altro, dolo eventuale e colpa con previsione)?
- ▶ ci si può infine domandare se ci sono similitudini o differenze tra istituti che si rinvengono in due rami diversi dell'ordinamento: es. la causalità in diritto civile e la causalità in diritto penale.

In sintesi, la chiave di volta risiede nel non subire passivamente il testo ma nel dialogare con il medesimo, ponendosi domande e ragionando sulle questioni.