

Piano di studio Materia medica popolare

Consigli sullo studio

Studio approfondito:

Unità di mass. 50 minuti, 10 min. di pausa
primo di proseguire con un altro argomento:

- 5 min. iniziali per indice e riassunti
- 40 min. di studio per ca. 9 pagine:
 - prima i disegni
 - poi il testo
 - appunti su scoperte e domande
- 5 min. conclusivi di riflessione sul tema
- spostare ad ogni ripresa p.es. di 3 pagine (3 riprese)

vedi anche: [Consigli sullo studio](#)

Rilettura:

Specialmente Thibodeau e dispense: sfogliare p.es.
prima di addormentarsi

Ripasso:

Specialmente dispense: in tempi morti e di attesa

MmP 22:

"Terapie motorie"

		da pagina	a pagina	pagine	riprese	tempo per pagina	tempo complessivo min.	tempo complessivo ore	giorni di studio	impegno ca. ore al giorno
Fitoterapia:	Coda cavallina (Equisetum arvense)			1	3	5	15	0.3		
Lucidi:	Temi, Materiale	.pdf	2	1	5	10	0.2			
	Metodi di medicina manuale	.pdf	10	1	5	50	0.8			
	Malattie motorie	.pdf	13	1	5	65	1.1			
	Diagnostica strutturale e movimentale	.pdf	10	1	5	50	0.8			
	Tecniche di medicina manuale	.pdf	12	1	5	60	1.0			
Thibodeau & Patton:			0	1	5	0	0.0			
Dispense:	PT 2.2: Malattie scheletriche		10	1	5	50	0.8			
	PT 2.3: Malattie articolative		12	1	5	60	1.0			
	PT 2.4: Malattie muscolari		7	1	5	35	0.6			
	PT 2.5: Postura e movimenti		37	2	5	370	6.2			
	MN 4.4: Elementi di terapie manuali		26	2	5	260	4.3			
Materiale di lavoro:	Esercizi di palpazione		10	5	5	250	4.2			
	Esercizi elementari di postura e movimento		8	5	1	40	0.7			
Domande di controllo:			5	2	2	20	0.3			
Totali			115			1335	22.3	14	1.6	
Approfondimento; riserve lavorative ad libitum (materiale reperibile da Bianca Buser):										
	• Lucidi relatore MmP22 (ordinabile da LASER, Mario Santoro)								ca. 50 pagine	
	• ...								...	
	• ...								...	
	• ...								...	

Ordinazione materiale MmP 22