

# **Il metodo di studio: studiare in sessione**


UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA  
PROGETTO DI TUTORATO FORMATIVO  
A.A. 2022-2023

# **PRIMA DI INIZIARE RICORDATI CHE...**

...non c'è un metodo di studio universale!

Solo studiando si impara (a studiare)!

Prendi queste slide e rendile tue,  
adattale a te!



# **PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE**

# PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE: ARRIVA PREPARAT\*

- Nessuno ti chiede di essere già pront\* ancora prima che inizi la sessione, però...
- ... assicurati di avere seguito le lezioni, stampato tutti i materiali, fatto domande quando non capivi, essere stat\* possibilmente al passo con gli argomenti presentati, e soprattutto di **avere già preso confidenza con gli argomenti degli esami.**
- Questo farà una differenza abissale durante la sessione!

# PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE: PIANIFICA

- Non appena escono i calendari della sessione (P.S. sono già usciti!), controlla **quando** saranno i tuoi esami. Hai sovrapposizioni?
- Chiediti **quanti** esami riuscirai a dare in questa sessione: 2, 3, 4?
- **Non sovraccaricarti** e finire per fare tanto e male, non c'è niente di male a lasciare un esame indietro... Ma se si può evitare è meglio!
- Non devi dare per forza tutti gli esami nella sessione in cui segui i corsi (anche se di base questa è una buona regola: avrai i concetti ancora freschi in testa). Ricorda: il **programma** resta lo **stesso** sicuramente per **tre sessioni**, poi potrebbe cambiare!

# PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE: CALENDARIZZA

- In un calendario che copra tutto il periodo della sessione, **segna gli esami** che hai scelto di dare durante la sessione.
- Ricorda: per ogni esame sono generalmente previsti **due appelli** a sessione. Salvo casi particolari segnalati dal/la docente, puoi scegliere **uno dei due indifferentemente**.
- Avere un calendario che mostri tutto il periodo della sessione è un ottimo aiuto per sapere a vista d'occhio quanto tempo hai.

# **PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE: CALCOLA**

- **Calcola tutti i giorni** che ti serviranno per preparare i vari esami e **includi tutto** (lettura, studio, schematizzazione, ripasso...).
- **Sii realistic\*** e **abbonda** sempre per sicurezza. P.S. elimina i giorni in cui sai già che non potrai studiare (compleanni, feste...)
- **Calcola dei giorni di pausa:** non potrai studiare h24 7/7!!!
- **Come sei mess\*** con questo esame? Dovrai solo ripassare o studiare per intero?

# PARTE 1: COSE DA FARE PRIMA CHE INIZI LA SESSIONE: CALCOLA

Dicembre 2020							Gennaio 2021							Febbraio 2021						
_____							_____							_____						
_____							_____							_____						
_____							_____							_____						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31							

calendariostampare.com





**PARTE 2: COSE  
DA FARE  
DURANTE LA  
SESSIONE**

# PARTE 2: COSE DA FARE DURANTE LA SESSIONE: PIANIFICA (SÌ, ANCORA)

- Ora che non hai più lezioni da seguire, puoi dedicarti quasi interamente alla preparazione degli esami. Per non sprecare il tuo tempo è essenziale  **pianificare cosa studiare, quando e per quanto.**
- Partendo dal calendario in cui hai segnato i tuoi giorni disponibili,  **poniti degli obiettivi** pianificando più nello specifico la tua  **settimana e le tue giornate.**
- **Cosa vorresti completare in questa settimana? Scrivi gli argomenti che affronterai giorno per giorno e se conti di leggere, fare esercizi, schematizzare o ripetere.**

# PARTE 2: COSE DA FARE DURANTE LA SESSIONE: UN ESEMPIO

- Facciamo un esempio con Linguistica! L'esame è martedì 24/01 e oggi è il 3/01. Hai esattamente 3 settimane di tempo, cioè 21 giorni. Cosa fai, come ti prepari, come gestisci il tuo tempo?
- 1) **Abbi chiaro il programma. Cosa devi sapere e sapere fare.**
- 2) **Rileggi libro, slide e appunti. Ripeti ogni tanto per non perdere il filo.**
- 3) **Fai schemi (se ti è utile) di quello che hai studiato. Sarà più facile ripercorrere il filo dei tuoi pensieri.**
- 3) **Fai tanti esercizi e confrontati con compagni\*.**

# PARTE 2: COSE DA FARE DURANTE LA SESSIONE: TIPI DI ESAMI

- **Tipi di esami diversi possono richiedere tipi di studio e preparazione diversi. Cerca di capirlo in questa prima sessione.**
- **Cerca di capire il tipo di lavoro che devi fare per ogni esame: è un esame di Lingua o Linguistica (e magari più pratico/ad esercizi) o di Letteratura, Storia, Antropologia, Sociologia (e quindi forse più discorsivo/concettuale)?**

# PARTE 2: COSE DA FARE DURANTE LA SESSIONE: ESEMPIO DI SETTIMANA

	L	M	M	G	V	S	D
Mattina	Leggo i primi due capitoli del libro di linguistica	Faccio un po' di esercizi sui capp. 1 e 2	Leggo i capp. 3, 4 e 5	Faccio esercizi sui capitoli 3, 4 e 5	Faccio il punto della situazione e ripeto tutto	Mi riposo	
Pomeriggio	Li riassumo	Ripeto ancora	Li riassumo	Ripeto il tutto	Faccio il punto della situazione e ripeto tutto	Faccio un ripasso generale di tutto	
Dopo cena	Li ripeto per bene	Faccio agli esercizi	Cena con i coinquilini: non studio	Ripeto ancora		Mi prendo la sera libera	

# PARTE 2: COSE DA FARE DURANTE LA SESSIONE: PRENDI IL RITMO

- Cerca di mantenere un buon ritmo, come durante il semestre: punta la sveglia, imponiti di iniziare a un orario (e rispettalo per tutta la settimana).
- Tieni il conto di quante ore riesci a studiare in un giorno.
- **Ascoltati!** Ci sono momenti della giornata in cui sei più produttiv\* (mattina, pomeriggio, sera)? Organizza il tuo studio di conseguenza.
- Ci sono cose che ti costano più o meno fatica (studiare, schematizzare, ripetere)? Falle nei momenti in cui riesci a rendere di più.

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a light blue wavy line with a white outline, set against a dark blue background.

**ANCORA  
QUALCHE  
CONSIGLIO...**

# TRATTA BENE IL TUO CORPO

- Cerca di mantenere la **regolarità** che avevi prima della sessione. Non strafare e mantieni ritmi normali.
- Ricordati di fare **pasti completi** e **bevi** molta acqua!
- Non esagerare con il **caffè**, ad un certo punto non farà più effetto!
- Fai delle **pause**: non puoi studiare all'infinito. Il tuo corpo e il tuo cervello ti ringrazieranno.
- Non dimenticarti di dormire.



# E SE PROPRIO PROPRIO VA MALE?

- Essere bocciat\* ad un esame può accadere a tutt\* prima o poi e non succede nulla di brutto.
- Ricordati che **sei più di quel voto!**
- **Un voto giudica solamente la tua preparazione** in un momento specifico e questa può essere influenzata da molte variabili.
- Ricordati inoltre che l'esito di un esame è influenzato da **diversi fattori** oltre alla propria preparazione!
- Approfittane: usa questo momento per fermarti. **Fai il punto della situazione** e domandati: «cosa non ha funzionato?»

**Il metodo di studio:  
organizzare lo studio  
durante le sessioni**



**QUALCHE  
CONSIGLIO PRIMA  
DI INIZIARE...**

# NON LASCIARE CHE GLI APPUNTI FACCIANO LA MUFFA PRIMA DI RIPRENDERLI IN MANO ;)

È importante riscrivere/sistemare gli appunti con regolarità dopo ogni lezione... *Perché?*

- Arriverai alla sessione con buona parte del lavoro già svolto ed un carico di studio molto meno gravoso
- Sistemare gli appunti, riguardare le slide dei power-point ecc. ti aiuterà a prendere confidenza con gli argomenti e ad **iniziare la memorizzazione**
- Rileggere gli appunti **entro 12 ore** dal termine della lezione (quando gli argomenti sono ancora «freschi» nella memoria) ti permetterà di **consolidare** in maniera estremamente efficace quanto appreso. Sì, basta una semplice lettura!

# CHE TIPO DI MEMORIA HAI?

Per trovare il metodo di studio più adatto a te, è fondamentale capire quale tipo (o tipi) di memoria metti in gioco durante l'apprendimento... Uditiva, visiva, gestuale...?

Una volta capito questo, saprai quali **strategie** adottare per studiare in maniera più efficace...

- Se hai una memoria prevalentemente visiva, usa evidenziatori colorati, aiutati con schemi, disegni ed immagini.
- Se hai una memoria gestuale e/o visiva, puoi utilizzare il metodo del palazzo della memoria.
- Se hai una memoria prevalentemente uditiva, ripeti ad alta voce, da solo, a un'altra persona o fingendo di avere un interlocutore.

Nessuno vieta di utilizzare anche diverse strategie insieme!

# IMPARA AD ASCOLTARTI

Impara ad ascoltare il tuo corpo ed i segnali che ti invia

- Sei stanco, triste, demotivato? Allora forse non è il momento migliore per mettersi a studiare...
- Fai delle **piccole pause** ed approfitta per muovere il corpo (es. fai qualche minuto di stretching); meglio non superare i 15 minuti, altrimenti la concentrazione cala e poi è difficile rimettersi a studiare...
- Dopo qualche ora di studio, concediti una **pausa più lunga** (es. esci a fare una passeggiata o guarda un episodio di una serie tv)
- Riconosci i **momenti della giornata** (es. mattina) in cui ti senti particolarmente **produttivo** e sfruttali per studiare di più!

# COME GESTIRE LE PAUSE?

Puoi studiare utilizzando la **tecnica del pomodoro!**

- Imposta un timer per **25 minuti**. In questi 25 minuti, ti dedichi completamente allo studio senza distrazioni.
- Fai una **breve pausa** (3/5 minuti);
- Imposta un'altra attività di studio di 25 minuti.

... E così via! Dopo quattro sessioni di studio da 25 minuti, puoi concederti una **pausa più lunga** (15/30 minuti).

Se non vuoi utilizzare un timer, puoi tenere il conto dello studio e delle pause con delle applicazioni, come ad esempio **Forest**.



# PIANIFICAZIONE DELLO STUDIO

Eh già, anche se la sessione non è ancora iniziata, è bene organizzarsi fin da subito con lo studio e con gli esercizi assegnati dai docenti (es. istituzioni di linguistica, dottorato delle varie lingue)...

- Benvenuti post-it, calendari, agende ed evidenziatori colorati! Prepara una **pianificazione a breve** (giornaliera e settimanale) **ed a lungo termine** (mensile), così da scandire bene i tempi ed arrivare alla sessione con meno carico di lavoro!
- Se hai perso una o più lezioni, recuperale appena possibile... Non lasciare che si acculi troppo lavoro!
- Datti ritmi ed **obiettivi realistici**, altrimenti finirai solo per demotivarti!
- Ricorda che i **momenti di svago** e le giornate di relax sono importanti quanto lo studio: ti permettono di recuperare le energie e ripartire con più carica il giorno dopo



A decorative graphic on the left side of the slide consists of two parallel, wavy lines. The inner line is a light blue color, and the outer line is white. They start from the top left and curve downwards and to the right, ending near the bottom left.

**ED ORA ENTRIAMO  
NEL VIVO...**

# DISCUTIAMO INSIEME!

- 1) Ti trovi davanti alla **pagina** di un manuale e ti accingi a leggerla/studiarla **per la prima volta**. Quali sono i **passaggi** che effettui?
- 2) Preparando l'esame di Istituzioni di Linguistica, incontri una **definizione** super-importante. Trova almeno **tre strategie** possibili per **memorizzarla** perfettamente.
- 3) Per l'esame di Letteratura Italiana, devi ricordare una grande quantità di **nomi, date, titoli** di opere. Come fai per **organizzare** le informazioni in modo efficace?



**UN ULTIMO  
CONSIGLIO...**

**(MA NON MENO IMPORTANTE)**

# ABBI SEMPRE IN MENTE IL TUO OBIETTIVO

Avere un obiettivo è fondamentale per trovare la **motivazione**. Perché ti sei iscritto a questo corso di laurea? Perché hai deciso di dedicarci 3 (o più) anni della tua vita?

Se hai sempre in mente qual è il tuo obiettivo finale, questo ti sarà di enorme aiuto durante i “momenti no” e nel pieno della sessione.

*...Qual è il tuo perché?*

*“Trova il perché in ogni cosa che fai e sarai sempre sulla strada giusta” - Anonimo*