

STUDIARE ALL'UNIVERSITÀ CON DIDATTICA A DISTANZA: UNA SFIDA E UNA OPPORTUNITÀ PER GLI STUDENTI CON DSA

Didattica a distanza

Le lezioni sono proposte in diretta streaming? Hai a disposizione delle videolezioni asincrone?

Oppure slide o altri materiali? O una combinazione di questi? In altri casi i materiali messi a disposizione scarseggiano e si fatica a orientarsi nella materia di studio?



Alcune buone prassi per seguire le lezioni

- Se il tuo docente carica più **videolezioni asincrone** contemporaneamente e in giorni diversi gestiscile scandendo i tempi in autonomia, ad esempio, distribuiscile nei giorni della settimana. **Sfrutta al massimo questa modalità potenzialmente congeniale per te.** Guarda e ascolta una lezione, cercando di capire in modo globale l'argomento, partecipa alle attività proposte, elabora il materiale, confronta e integra col libro, ecc.. Poi ricomincia con una nuova videolezione. Cerca di stare al passo tra una video-lezione e l'altra.
- Se il tuo docente propone **lezioni sincrone** seguile, interagisci ponendo domande e partecipando alle proposte del docente durante la lezione. Subito dopo scrivi brevi note per fissare i punti principali.
- Se il tuo docente propone **slide o altro materiale scritto** scarica il documento della lezione, leggilo, elabora e confrontalo con il libro e poi procedi con un altro documento.

- Se **non hai ancora lezioni disponibili** non rimandare più e inizia a studiare dai libri, dalle dispense, dalle slide. Questa modalità probabilmente ti richiederà un po' più di tempo e comporterà maggiore fatica per te ma non ti scoraggiare: puoi farcela! Se poi saranno proposte delle lezioni potrai sempre utilizzarle come ripasso di ciò che hai già studiato per conto tuo, per chiarirti i dubbi e capire quali sono gli argomenti centrali.
- Anche se le **date e le modalità d'esame potrebbero cambiare**, non esitare, fissa mentalmente una data di esame plausibile e organizzati di conseguenza lo studio di quella materia per concludere il programma immaginando di dover sostenere l'esame. Considera bene i tempi di cui hai bisogno e, in base alle misure dispensative e compensative che utilizzi solitamente, preparati a gestire più tipologie di prova: esame orale, elaborato scritto, esercizi, domande chiuse e aperte.

Studio a distanza

Hai più corsi in contemporanea e svolti in modalità diversa? Hai una giornata di studio da organizzare? Hai più materiali e risorse disponibili da mettere insieme? Ti devi preparare a più esami?

Alcune buone prassi per gestire lo studio in funzione delle tue caratteristiche

1. Organizza

L'organizzazione è fondamentale per uno studente con DSA

Per prima cosa: decidi le ore che dedicherai alle video-lezioni e allo studio autonomo e personale e le ore in cui farai altro: quando si ha troppo tempo e non lo organizzi rischi di sprecarlo studiando sempre e in modo poco efficace, quindi **pianifica cosa fare, come e per quanto tempo**.



- **Fissa degli obiettivi a lungo termine** (quali corsi vuoi seguire? Quali esami vuoi sostenere?) e a **breve termine** (cosa voglio fare entro oggi?). La scelta del numero di corsi da seguire ed esami corrispondenti va sempre fatta considerando la giusta proporzione tra ore di lezione e il tempo necessario per studiare autonomamente, e **nel caso di uno studente con DSA è essenziale per fare previsioni realistiche**.

- **Concentrati sul materiale di cui disponi** e pianifica il modo in cui gestirlo **rispettando le tue caratteristiche**.
- Fai un **programma giornaliero/settimanale** dei tuoi impegni: fascia oraria della giornata in cui ascoltare le lezioni o esaminare le diapositive, ore in cui elaborare e memorizzare il materiale, tempo per il ripasso dei singoli argomenti (es. alcune ore) e di parti più ampie (es. un giorno), ecc. tenendo conto del tempo che devi dedicare anche ad altri impegni quotidiani (es. spesa, pranzo e cena, ...).
- Ricorda di **programmare** il lavoro, prevedendo anche **momenti di pausa** in base alla tua affaticabilità e capacità di concentrazione.
- **Tempo libero**: ebbene sì, anche se siamo sempre a casa, è necessario stabilire chiaramente quali ore dedicare allo studio e quali ore dedicare a sé stessi.

2. Elabora e memorizza, poi ripassa

- **Ascolta in modo attivo** mentre guardi i video o partecipi alle lezioni online, come se fosse una lezione in presenza, cerca di essere attivo e poniti l'obiettivo di capire l'argomento in generale. Per una comprensione più approfondita rivedi le video-lezioni, per intero o solo alcune parti, e annota brevemente le informazioni principali. Integra la video lezione con le diapositive ed il libro.
- **Elabora** il materiale che hai a disposizione ponendoti delle domande sui contenuti (immagina quali potrebbero essere poste all'esame) e/o facendo uno schema, scrivendo una scaletta per punti, brevi annotazioni. In questo modo **memorizzi** i contenuti! Li puoi fissare ancora meglio se alla fine di un argomento provi a ricordarlo e ad esprimerlo con parole tue.
- **Ripassa** quando hai concluso un argomento, prevedi del tempo per il ripasso finale di tutto il programma in vista dell'esame. Fallo considerando i tuoi tempi e le misure dispensative e compensative che utilizzi solitamente.



3. Trova la giusta motivazione

- Partecipa alle discussioni/forum proposte dal docente: **ti sentirai attivo e più coinvolto**.

- Svolgi gli esercizi e le simulazioni d'esame ove disponibili, per valutare quanto sei preparato.
- Suddividi i grandi obiettivi (prepararmi per un esame) in obiettivi più piccoli (imparare i contenuti di una lezione): **raggiungerli ti farà sentire più motivato ed efficace**. Suddividere il carico di studio **per uno studente con DSA è ancora più importante per arrivare alla meta**.

4. Fai attività piacevoli

Durante il giorno intervalla lo studio con **fare cose che ti piacciono!**

- Dedica il tempo libero (che hai programmato!) a **passatempi preferiti e/o nuovi hobby e attività**. Poi **tornerai a studiare più volentieri!**
- Non esistono solo i social per passare il tuo tempo.



5. Tieniti aggiornato e rivolgiti ai servizi appropriati

- Usa **fonti ufficiali** per recuperare le **informazioni aggiornate sui corsi ed esami** (sito del dipartimento, pagina Moodle del corso), e per reperire **informazioni sulla vita accademica** (sito di ateneo)
- Se non trovi informazioni nel sito contatta i servizi per gli studenti di ateneo oppure del tuo dipartimento. Per avere **informazioni precise sulle tutele per i DSA**, le modalità per relazionarsi con i prof., richiedere le **misure dispensative e compensative** rivolgiti all'Ufficio **Servizi agli studenti - Settore inclusione** (049 8275038, inclusione.studenti@unipd.it)

