

10 passi per uno studio efficace

A cura di: Susanna Sommaggio

Elaborato da: <http://academic.cuesta.edu/acasupp/as/209.HTM>

SAP-DSA via Belzoni 80, Padova
tel 049.8278454 e-mail: sap@unipd.it

La sensazione ricorrente di avere poco tempo per studiare può essere indice di una organizzazione carente del proprio tempo.

Una migliore pianificazione del tempo garantisce un maggior controllo sulle attività quotidiane e la possibilità di fare al meglio molte più cose.

Prima dello Studio:

1° Porsi obiettivi chiari

- Cerca di conoscere e comprendere ogni compito che dovrai affrontare.
- Se hai chiaro il compito e come devi svolgerlo, il tempo dedicato allo studio sarà più breve.

2° Prevedere

- Prevedi la quantità di tempo di cui hai bisogno per svolgere ciascun compito. Questo ti aiuta a concentrarti e ti permette di lavorare in maniera più efficace e motivata.

3° Pianificare

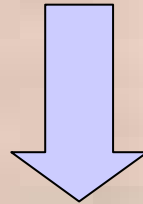
- Prevedi ogni giorno un tempo definito di studio: questo evita la procrastinazione e previene uno studio troppo concentrato e poco efficace.
- Studia ogni giorno, anche per un breve periodo di tempo, ti aiuta a non rimanere indietro.
- Prima di iniziare a studiare fai una lista delle cose da fare, stabilisci delle priorità e inizia dal materiale più difficile.

4° Decidere quando studiare

- Dedica allo studio i momenti della giornata in cui sai di essere più concentrato.

5° Stabilire per quanto tempo studiare

- È fondamentale saper individuare subito i primi segni di stanchezza e fare una breve pausa.
- Meglio fare pause frequenti ma brevi (10 minuti circa).



Fare pause regolarmente rinfresca la tua mente e ti permette di concentrarti, di finire più velocemente e di ricordare meglio.

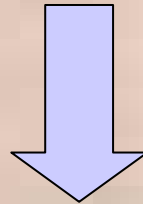
Durante lo Studio:

6° Leggere

- Adatta una strategia di lettura adatta ai tuoi scopi. Ad esempio una scorsa rapida ti permette di farti un'idea del materiale, una lettura analitica, lenta e attenta, ti aiuta a ricavare a pieno il significato del testo, mentre con una lettura selettiva puoi ricercare solo le parti di tuo interesse.
- Fai attenzione a diagrammi, tabelle, ecc. sono chiari aiuti per comprendere il materiale.

7° Collegare

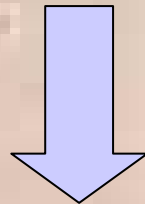
- L'apprendimento è cumulativo. Le nuove informazioni devono essere integrate con le precedenti, facendo collegamenti nella tua mente tra i nuovi materiali ai materiali precedentemente appresi o all'esperienza.



Integrare le informazioni apprese è più semplice se programmi il tuo tempo per leggere, pensare, scrivere, riflettere e ripassare.

8° Ripassare

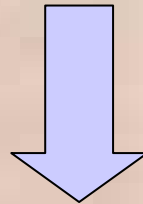
- In ogni sessione di studio dedica almeno metà del tuo tempo al ripasso, rivedi il materiale studiato nella precedente sessione di studio e il materiale appena studiato.



Questi momenti di ripasso ti aiutano a memorizzare.

9° Motivarsi

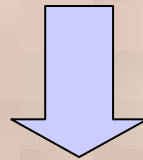
- Quando studi stabilisci un obiettivo e un tempo limite entro cui raggiungerlo.



Stabilire un obiettivo da raggiungere prima del tempo limite accresce la spinta motivazionale e ti aiuta a concentrarti.

10° E la sera prima?

- Non continuare a studiare ossessivamente la notte prima di un esame. Studiare la notte prima di un esame aumenterà la tua ansia e ti farà riposare male, impedendoti così di sfruttare al massimo le tue energie in sede di esame.
- Dedica la sera precedente all'esame ad attività piacevoli e rilassanti, cercando di mantenere la concentrazione e pensando ai tuoi punti di forza.




Un programma di studio strutturato ti permette di padroneggiare il materiale richiesto dal corso e ottenere così un successo all'esame.

Per saperne di più:

<http://academic.cuesta.edu/acasupp/as/209.HTM>

Per approfondire:

- **Pazzaglia F., Moè A., Friso G., Rizzato R., (2002)**
“Empowerment cognitivo e prevenzione dell’insuccesso”
Ed. Erickson
- **Cornoldi C., De Beni R., Gruppo MT, (1993) “Imparare a studiare 2”. Ed. Erickson**
- **Focchiati R. (2003) “Studiare all'Università. Percorsi operativi sul metodo di studio” Cleup**



[Per parlare con un esperto rivolgeti al servizio SAP-DSA](#)