Vita da studente: la ricetta per affrontare gli esami e superarli

Con una giusta motivazione, un pizzico di buona volontà e un po' di organizzazione: ecco alcuni ingredienti che non devono assolutamente mancare

Prima di iniziare a parlare di studio dobbiamo farci delle domande:

per quale motivo studio? Per chi studio?

Lo scopo del nostro studio non è passare l'esame o prendere un bel voto, non si studia per diplomarsi o laurearsi, tantomeno non si studia per far contenti i genitori; insomma **non si studia per qualcuno o qualcosa, ma unicamente per se' stessi, per la propria crescita personale**.

Per studiare servono gli ingredienti giusti che sono necessari per avere dei buoni risultati: quali sono?

Ingrediente n. 1: approccio

La motivazione gioca un ruolo fondamentale nello studio e nell'apprendimento perché oltre a favorire la messa in campo di energie, aumentare l'impegno e attivare lo studente, permette lo sviluppo di altri ingredienti fondamentali: tra questi **il desiderio di apprendere, la ricerca di nuove informazioni, la curiosità, la ricerca di nuove strategie e una maggiore forza di volontà**.

La motivazione allo studio renderà meno noiosa la lezione in classe o in facoltà, o nelle pagine da studiare in casa, perché diviene spinta interiore con l'unico fine di raggiungere delle buone performance nelle verifiche, interrogazioni ed esami. Inoltre**, essere motivati aiuta a superare le difficoltà, non**

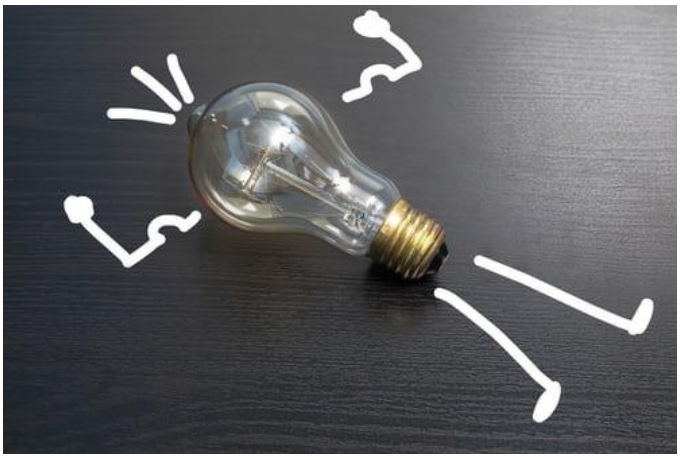
abbattendosi davanti gli insuccessi, ma cercando soluzioni nuove, arricchenti, e quindi nuove strategie per favorire l'apprendimento.

Ingrediente n. 2: produttività

Per essere produttivi e non perdere tempo **pianifica la giornata in anticipo**, scrivi un piano preciso con orari, argomenti, materiali su cui studiare; deve essere tutto scritto, nero su bianco comprese anche le pause. Ovviamente bisogna seguire scrupolosamente l'orario.

La pianificazione non è solo giornaliera, ma anche settimanale, mensile o dell'intera sessione. Nella pianificazione della sessione inserisci gli esami che hai intenzione di dare con le date e gli appelli, i giorni per prepararli ed i secondi appelli. Invece nella pianificazione settimanale, scrivi gli argomenti che hai intenzione di trattare ogni giorno, senza dimenticare un tempo per il ripasso di materie già studiate.

C'è un metodo adatto a tutti per studiare? Non esiste un metodo universale, perché ognuno di noi è diverso l'uno dall'altro e quindi ognuno di noi adotta una modalità diversa.



Ingrediente n. 3: fare sport

Alcuni sostengono che la partecipazione ad attività sportive riduca il tempo a disposizione per studiare e fare i compiti, ma generalmente gli studenti che fanno sport oltre a essere più motivati sanno gestire meglio il proprio tempo, trovando il modo di dedicarsi sia alle loro passioni che allo studio.

Diversi studi condotti in questo campo hanno confermato che ci sia una correlazione positiva tra l'attività fisica e i successi accademici. È risaputo che fare sport fa bene alla forma fisica e alla salute, ma in realtà **migliora anche le nostre abilità mentali**.

Hanno provato che l'esercizio fisico fa fluire il sangue verso le regioni del cervello responsabili delle funzioni cognitive, ossia i lobi frontali e temporali e l'ippocampo, che nello specifico è l'area deputata alla memoria e all'apprendimento.

Gli studenti che praticano sport **imparano a organizzarsi** al meglio in modo da dividersi in modo equilibrato tra allenamenti e studio, inoltre fanno propri valori quali la collaborazione, lo spirito di squadra e di sacrificio, la dedizione e il senso di **responsabilità** per gli impegni presi, tutte caratteristiche che gli permetteranno di diventare adulti responsabili e capaci di adattarsi ad ambienti lavorativi diversificati.

Li rende inoltre più ottimisti e sicuri di sé, **imparano infatti a superare le difficoltà e a comportarsi seguendo e rispettando regole ben definite**. Specialmente negli sport di squadra i ragazzi costruiscono amicizie durature, che spesso vanno ben oltre il campo da gioco.

Ingrediente n. 4: dormire le giuste ore

Secondo quello che dicono alcuni scienziati, un buon sonno prima dell'esame può aiutare gli studenti universitari a memorizzare e collegare tra loro le informazioni acquisite. Infatti in una ricerca fatta su alcuni studenti, ha dimostrato che le informazioni apprese vengono "ripassate" durante il sonno e la riattivazione dei contenuti aiuta a consolidare i ricordi.

Garantirsi un buon sonno ristoratore è fondamentale per mantenere il cervello reattivo durante il giorno, presupposto immancabile per concentrarsi durante lo studio. Dormire poco, o male incide sensibilmente sulle capacità intellettive, mentre la giusta quantità di ore di sonno per notte sono almeno di sette (7).

Una cosa assolutamente da non fare è quello di arrivare al "tour de force", evita di fare le ore piccole in prossimità degli esami, anzi al contrario cerca di alzarti dal letto non appena ci si sente riposati, possibilmente alla stessa ora, in modo da impostare un ciclo regolare e ordinato.

Ingrediente n. 5: buona alimentazione

“Non riesco a studiare”. Quante volte hai detto questa frase? Cali di attenzione, colpi di sonno e mal di testa abbassano la concentrazione: ti è capitato di riuscire a porre rimedio semplicemente mangiando? Sembra strano, soprattutto perché con l’avvicinarsi degli esami, a molti si chiude lo stomaco, ad altri invece, si apre come una voragine. Nell’uno o nell’altro caso, una dieta incide sul tuo profitto oltre che sulla tua salute.

Per andare alla sostanza e per essere più pratici, basta considerare alcuni accorgimenti, quattro regole dietetiche alla base di una buona memoria:

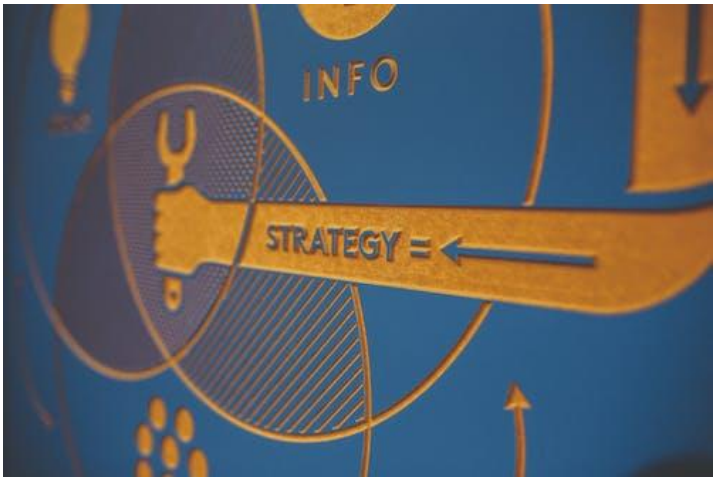
1. **non esagerare con le calorie e mantenere un peso corretto;**
2. **non eccedere con grassi animali e zuccheri semplici;**
3. **privilegiare i carboidrati integrali e determinati come quelli del pesce;**
4. **seguire una dieta varia, ricca di frutta e verdura.**

Ingrediente n. 6 (da usare a piacere): studiare da solo o studiare in gruppo

Se abbiamo la necessità del confronto e di essere motivati, sicuramente studiare in gruppo è meglio, però in entrambi i casi ci sono dei pro e contro, analizziamoli:

Prima di studiare in due o più, dobbiamo valutare di scegliere compagni di studio che siano dei buoni studenti e non siano causa di distrazione; **far parte di un gruppo può essere molto stimolante**, dà l’opportunità di **condividere opinioni** e risultati, permette di risolvere velocemente dubbi con un **confronto**, studiare in gruppo può anche impartire il ritmo di lavoro e aumenta la motivazione reciproca.

Per quanto riguarda invece lo studio individuale, ci sono **meno rischi di distrazione** con conseguenza di perdita di tempo, **si può seguire la propria modalità di studio** senza doversi adattare ad esigenze diverse; a volte però, studiando da soli si può perdere la motivazione e studiare in solitudine nei momenti difficili è sicuramente più duro, essere spronati dal proprio gruppo aiuta a superare tutti gli ostacoli.



Ingrediente n. 7: gli strumenti che vengono in nostro aiuto

Ci sono due tipologie di strumenti che si possono utilizzare per rendere lo studio più produttivo: gli strumenti classici e quelli tecnologici, i primi aiutano di più la memoria mentre i secondi sono molto più rapidi.

Scrivere a mano facilita la memorizzazione, è scientificamente provato che crea delle connessioni maggiori nel cervello così da permettere di memorizzare già nel momento in cui si sta scrivendo, mentre realizzare schemi o mappe concettuali a mano, consente di focalizzare molto bene il complesso di concetti da imparare, anche se la scrittura richiede tempo e ordine.

La tecnologia viene in nostro aiuto perché consente di automatizzare alcuni processi; un esempio è proprio quello della scrittura, infatti **scrivendo ad una tastiera del computer, non si presenta più il problema di dover scrivere in maniera leggibile** ed il risultato è sicuramente più ordinato rispetto alla scrittura tradizionale.

E per tutti gli studenti, amanti della tecnologia oggi, hanno una bella varietà sia di dispositivi elettronici, come per esempio l' eBook creato per leggere, o anche il registratore audio che permette tramite la ricarica USB di poter riascoltare la lezione registrata;

ed applicazioni da scaricare che ci permettono di studiare in maniera celere, come ad esempio OneNote che permette di prendere note ed appunti ed anche SimpleMind che permette di creare mappe concettuali associando sia immagini che colori.

È arrivato il momento dello studio

Per studiare bene è necessario prima di tutto **eliminare le distrazioni**, infatti uno dei problemi più diffusi tra gli studenti è proprio la perdita di concentrazione a causa dello smartphone. Tra social network e notifiche varie, rischi di perdere la concentrazione spesso.

Anche **l'organizzazione è molto importante**, quindi via libera a tabelle di marcia, riassunti e schemi che possono aiutare a studiare più velocemente.

Alcune accortezze che fanno la differenza

Assicurati di studiare in un ambiente ben illuminato e ordinato. **La cattiva illuminazione è nemica di ogni studente**, per questo è molto importante usare la luce per poter leggere agevolmente, senza sforzare gli occhi; meglio ancora è la luce naturale. **Anche l'ordine vuole la sua parte**: più è ordinata la scrivania, meglio si riuscirà a studiare.

- **Elimina le distrazioni**: durante lo studio evita di guardare spesso lo smartphone, silenzia le notifiche. Poniti dei piccoli obbiettivi, per esempio quello di aspettare fino alla prossima pausa.
- **Leggi attentamente**: una volta individuato l'argomento, che sia una materia scolastica o parte di un esame universitario, leggilo, una prima volta per capire i concetti più importanti e poi ancora per memorizzarli.
- **Sottolinea le parole chiave** dei paragrafi come ad esempio le date importanti, i nomi propri, i concetti più difficili che si devono assolutamente imparare.
- **Riassumi** se il paragrafo o il capitolo che hai appena letto, ti sembra troppo lungo; ovviamente tenendo presente solo i concetti più importanti, cioè quelli che hai appena sottolineato.
- **Fai degli schemi o le mappe concettuali**: usa penne colorate ed evidenziatori per aiutare la memoria visiva; saranno i tuoi grandi alleati quando inizierai a ripetere, infatti, ad eccezione di chi ha una buona memoria, il più delle volte per memorizzare un concetto è necessario ripeterlo più di una volta.
- **Fingi di spiegare l'argomento a qualcuno che non lo conosce**: puoi fingere di spiegare a parole tue, l'argomento a qualcuno che non lo conosce. Puoi farti aiutare da un amico, da un compagno di scuola o di corso, da un collega o da un familiare, infatti spiegando l'argomento ad un'altra persona riuscirai a memorizzarlo più facilmente.
- **Ripeti con un linguaggio appropriato**: una volta che hai spiegato l'argomento a parole tue, è arrivato il momento di perfezionare l'esposizione con l'uso di termini appropriati.

Tutto chiaro? Ora non ti resta che mettere in pratica!

Per trovare ulteriormente ispirazione e motivazione nello studio, e per stimolare anche un po' di buona curiosità ecco alcune storie di successo..

Tra le tante persone che si sono distinte negli studi ed hanno avuto dei buoni risultati ci sono anche dei personaggi famosi che non immaginiamo: attori, musicisti, giornalisti, cantanti...ecc.

Ecco alcuni vip italiani che hanno avuto successo negli studi:

- ✓ **Giovanni Allievi**: Pianista e compositore, ha conseguito più titoli di studio: il diploma in pianoforte al conservatorio di Perugia, il diploma di compositore al conservatorio di Milano, una laurea in filosofia ed in fine ha frequentato l'Accademia Internazionale di Alto perfezionamento di Arezzo.
- ✓ **Cristina Parodi:** giornalista, si è diplomata presso il liceo classico di Alessandria, si è laureata a pieni voti all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
- ✓ **Checco Zalone:** attore**,** ha conseguito un diploma al liceo scientifico di Conversano e una laurea in giurisprudenza all'Università di Bari.
- ✓ **Sara Tommasi:** attrice**,** si è laureata in economia e managment delle istituzioni e dei mercati finanziari a Milano, ha anche conseguito un diploma di recitazione e di dizione presso il CTA di Milano.
- ✓ **Claudio Baglioni:** cantante**,** è diplomato presso il liceo classico, indeciso tra proseguire gli studi o intraprendere la carriera musicale, sceglie la prima. Tornato su i suoi passi, nel 2004 consegue una laurea in architettura presso la Sapienza.
- ✓ **Stefano Belisari** (leader di Elio e le storie tese), si è diplomato al conservatorio di Milano, si è anche laureato in Ingegneria elettronica, sempre a Milano.

Ultimi consigli

Approfitta di questo tempo che hai, **ora è il momento per studiare**, perché passa e non lo si può più recuperare; studia un po'per volta, non all'ultimo momento in prossimità degli esami, perché poi sarà più difficile fissare nella mente tanti concetti in poco tempo, combatti la pigrizia scrivendo un orario…e

buono studio!