



# *Kit Intelligente per Studenti*

## *Parte I*

## Contenuti

PREFAZIONE.....	3
SCEGLI LA TUA PREFERENZA DI APPRENDIMENTO.....	4
ENTRA IN UNA MENTALITÀ POSITIVA.....	6
PIANIFICA IL TUO TEMPO DI STUDIO.....	7
IMPARA IN DIVERSI MODI.....	8
PRENDI APPUNTI.....	9
USA L'APPRENDIMENTO PRECEDENTE PER PROMUOVERE QUELLO NUOVO.....	11
ACQUISISCI ESPERIENZA PRATICA .....	12
USA I TEST PER MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO.....	13
OSSERVAZIONI FINALI.....	14

## PREFAZIONE

Ti sei mai fermato a chiederti cosa distingue gli studenti di successo da quelli medi? Perché alcuni studenti che sembrano studiare tutto il tempo se la cavano, mentre altri che non sembrano dedicare tanto tempo e sforzi fanno bene? È tutto correlato al QI e alla genetica o sono coinvolti altri fattori? La verità è che il successo non è tanto determinato dalla pura intelligenza quanto dal saper studiare. Studiare è un'abilità. Avere successo richiede un alto livello di capacità di studio. Gli studenti devono prima imparare queste abilità, praticarle e sviluppare abitudini di studio efficaci per avere successo. Molto spesso le abitudini e le pratiche di studio sviluppate e utilizzate nelle scuole superiori non funzionano per gli studenti dell'Università.

Le buone abitudini di studio includono molte abilità diverse: gestione del tempo, autodisciplina, concentrazione, memorizzazione, organizzazione e sforzo. Anche il desiderio di avere successo è importante.

Non esiste un approccio unico per tutti quando si impara a studiare in modo efficace. I metodi di studio dovrebbero essere adattati a ciascuno studente. Ognuno ha abilità diverse, quindi è importante determinare cosa funziona per te e cosa no. Per alcuni studenti, studiare e rimanere motivati è facile - altri potrebbero dover lavorare un po' più duramente.

Trovare il modo migliore per studiare è un processo continuo. Non è qualcosa che può essere lasciato alla notte prima del test. Dovresti migliorare costantemente le tue capacità di studio per capire meglio cosa funziona (e cosa no).

Imparare a studiare meglio aiuta a evitare il panico e la frustrazione la prossima volta che un grande test è in arrivo. Dopotutto, è più probabile che tu faccia bene e sia meno stressato prima di un test quando hai avuto il tempo di rivedere e praticare correttamente il materiale!

Padroneggiare abitudini di studio efficaci non solo rende più facile l'apprendimento, ma ti aiuterà anche a ottenere voti migliori all'università.

## SCEGLI LA TUA PREFERENZA DI APPRENDIMENTO

Sapere come si impara meglio è il primo passo per sviluppare abitudini di studio efficaci. Ogni studente affronta il compito di imparare in modo diverso. Ogni studente ha uno stile di apprendimento unico e personale o un canale preferito attraverso il quale l'apprendimento arriva più facilmente.



Chiedetevi quanto segue: Sono più incline a ricordare meglio qualcosa quando la vedo, quando la sento, o quando la vivo o faccio qualcosa di attivo con essa?

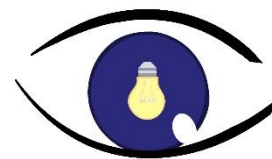
A seconda di come hai imparato l'attività o il gioco, avrai una buona idea di quale canale di apprendimento - visivo (a vista), uditivo (dall'udito) o pratico (facendo) - preferisci usare. Tutti noi usiamo tutti e tre i canali di apprendimento. In effetti, usiamo tutti i nostri sensi per conoscere il mondo che ci circonda, ma ognuno di noi ha la tendenza ad appoggiarsi più pesantemente su uno dei tre canali di apprendimento: visivo, uditivo o pratico. Puoi migliorare le tue abitudini di studio sviluppando tutti e tre i canali di apprendimento.

### CONSIGLI DI STUDIO:

#### APPRENDIMENTO VISIVO

- visualizza ciò che stai studiando

- usa il colore nelle tue note (penne colorate, evidenziatori, ecc.)
- visualizza ciò di cui si parla durante la lezione
- disegna immagini e diagrammi
- utilizza le mappe mentali nelle tue note
- utilizzare immagini e grafica per rafforzare l'apprendimento
- impara dai video



### APPRENDIMENTO Uditivo

- ascoltare i compiti registrati
- registra su nastro la tua lettura del libro di testo
- leggi ad alta voce
- parla di idee della classe e di ciò che stai studiando con altri studenti
- partecipa nelle discussioni in classe
- ascolta audiocassette sull'argomento



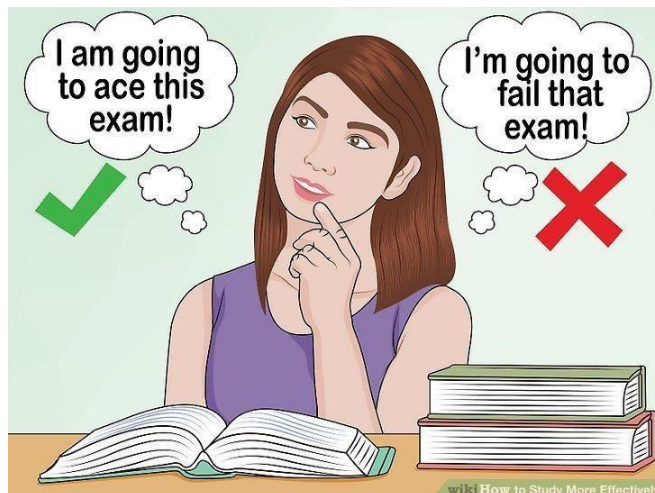
### PRATICHE SULL'APPRENDIMENTO

- alzati e muoviti mentre studi
- fai pause frequenti mentre studi
- fai uso delle tue mani e scrivi le cose mentre studi
- utilizza il computer per rafforzare l'apprendimento
- essere fisicamente attivi; sperimentare con gli oggetti
- memorizzare o esercitare mentre si cammina o si esercita



## ENTRA IN UNA MENTALITÀ POSITIVA

Devi avere un atteggiamento mentale il più possibile positivo quando ti siedi per studiare. Se sei emotivamente distratto, sarai meno efficace nell'apprendimento e nella conservazione delle informazioni. Cerca di pensare positivamente mentre studi e non confrontarti con gli altri.



### CONSIGLI DI STUDIO:

- Prova a dire qualcosa di positivo a te stesso prima di studiare, come: "Ho intenzione di superare questo esame!"
- Se ti ritrovi a pensare pensieri negativi come: "Ho intenzione di fallire quel quiz", ferma il pensiero nella sua traccia. Sostituiscilo con un pensiero positivo, del tipo: "Ho intenzione di padroneggiare questo materiale e avere successo!"
- Credi in te stesso e nelle tue capacità. Fate più lavoro oggi di quanto abbiate fatto ieri. Se ti spingi a testare i tuoi limiti ogni giorno, allora mostrerà che sei una persona capace, abile e di talento, il che renderà più facile rimanere positivi.
- Metti in relazione lo studio con i tuoi obiettivi di vita. Se la tua vita e il tuo futuro dipendessero da quanto bene o quanto hai studiato, avrebbe senso farlo bene?
- Dai un significato ai tuoi studi in modo che siano significativi per te.

## PIANIFICA IL TUO TEMPO DI STUDIO

Lascia abbastanza tempo per ciascuna delle tue materie e più tempo per le materie difficili. La maggior parte delle lezioni universitarie richiede circa sei ore di studio a settimana o due ore di studio per ogni ora in classe. Se sei un lettore lento o hai altri problemi di studio, potrebbe essere necessario pianificare più tempo.



### CONSIGLI DI STUDIO:

- Dai la priorità al tuo tempo e rimanda altre attività per consentire un tempo di studio adeguato. Potresti trovare necessario posticipare o eliminare determinate attività al fine di raggiungere i tuoi obiettivi come studente.
- Tieni un pianificatore di pianificazione settimanale e mensile in cui registrare le date di scadenza di incarichi, test, documenti, gite sul campo, ecc. Trasferisci date importanti dal tuo programma al tuo pianificatore settimanale / mensile.
- Una volta capito cosa devi studiare e come sfrutterai le risorse a tua disposizione, siediti e fai un programma di studio. Blocca i periodi di tempo all'interno del tuo programma da dedicare allo studio e attieniti al piano.
- Puoi cambiare leggermente il tuo programma di studio ma cerca di non cambiarlo troppo!
- Assicurati di concederti più tempo di quanto pensi di aver bisogno, soprattutto se si tratta di un argomento con cui lotti.

## IMPARA IN DIVERSI MODI

Un altro dei modi migliori per imparare è concentrarsi sull'apprendimento in più di un modo. Invece di ascoltare semplicemente un podcast, che comporta l'apprendimento uditivo, trova un modo per provare le informazioni sia verbalmente che



visivamente. Ciò potrebbe comportare la descrizione di ciò che si imparato da un amico, prendendo appunti o disegnando una mappa mentale. Imparando in più di un modo, stai ulteriormente cementando la conoscenza nella tua mente.

### CONSIGLI DI STUDIO:

- **Usa il maggior numero possibile di sensi.** Alcune persone conservano meglio le informazioni se più sensi sono impegnati nel processo di studio. Un modo per incorporare più sensi mentre studi è leggere le tue note ad alta voce mentre le riscrivi. Questo approccio utilizza più sensi e potrebbe aiutarti a conservare le informazioni in modo più efficace. Per imparare un argomento specifico, è possibile effettuare le seguenti operazioni:
  - ✓ Leggi gli appunti della classe
  - ✓ Leggi il libro di testo
  - ✓ Guarda un video
  - ✓ Cerca altre risorse online
  - ✓ Crea una mappa mentale
  - ✓ Insegna a qualcuno ciò che hai imparato
  - ✓ Pratica i problemi da una varietà di fonti.
- **Gioca a un gioco di memoria.** Prova a utilizzare una canzone, un acronimo o un dispositivo mnemonico per aiutarti a ricordare le informazioni. I giochi di memoria non funzionano per tutti. Se ti ritrovi a lottare per memorizzare le informazioni usando questo metodo, saltalo.



- **Unisciti a un gruppo di studio.** Un buon gruppo di studio può essere uno dei mezzi più efficaci per studiare. Aiuta a combinare gli sforzi di menti diverse, aumentare il tuo magazzino di informazioni, imparare nuove tecniche di studio e ti consente di condividere note e informazioni. Rafforza l'apprendimento attraverso la discussione, le domande, la ripetizione e il rinforzo.
- **Dividi il materiale di formazione in pezzi leggibili.** Leggere dieci pagine alla volta sembrerà gestibile rispetto alla lettura di quaranta pagine. Visualizza sempre l'anteprima del capitolo prima di leggere.
- **Studio a intervalli.** Sessioni di studio lunghe e prolungate senza pause non ti aiuteranno a imparare le informazioni in modo efficace. Per essere uno studente efficace, dovrai fare pause regolari mentre lavori. Prova a studiare a intervalli di 30 minuti e fai una pausa di 5-10 minuti alla fine di ogni intervallo. Se scopri che la tua concentrazione sta iniziando a vacillare, potresti dover mettere in pausa lo studio per il giorno o passare a un argomento diverso. Fai qualcosa di rilassante durante la pausa che non richieda troppa concentrazione, come lo stretching o la camminata.
- **Rivedere periodicamente le informazioni.** Esamina le note, i contorni e il testo. Leggi le parti evidenziate ad alta voce. La revisione regolare è essenziale se si desidera spostare le informazioni dalla memoria a breve termine alla memoria a lungo termine. Questo ti aiuterà a ottenere voti d'esame migliori.

## PRENDI APPUNTI

Se i tuoi appunti in classe sono disordinati, non organizzati e poco chiari a prima vista, non ne otterrai molto uso. Questo non ha nulla a che fare con quanto sia pulita la tua calligrafia: si tratta di come sono strutturate le tue note.

Uno dei modi più efficaci per ricordare (e capire)



ciò che stai imparando in classe è prendere appunti efficaci in classe. Note migliori ti aiuteranno a ricordare i concetti, sviluppare capacità di apprendimento significative e ottenere una migliore comprensione di un argomento. Le note efficaci porteranno anche a meno stress quando arriva il momento dell'esame!

### **CONSIGLI DI STUDIO:**

- Scrivi ciò che l'oratore sta dicendo, ma con una formulazione diversa, aiuta a far entrare l'idea reale nella tua mente.
- Quando prendi appunti, sottolinea le parole chiave che potrebbero apparire nel test.
- Integra gli appunti che hai preso in classe con materiale extra dal testo e dalle dispense. Lascia sempre molto spazio extra nelle tue note per questo.
- Definisci i termini ascoltati durante la lezione. Quando senti parole sconosciute, scrivile nelle tue note nel miglior modo possibile, quindi cercale in seguito, ottenendo l'ortografia e la definizione corrette nelle tue note.
- Pulisci o riscrivi le note. Se le note sono troppo scarabocchiate o difficili da leggere, copiale di nuovo.
- Riassumi le tue note alla fine di ogni argomento o capitolo.
- Usa i tuoi appunti per insegnare a qualcuno. Insegnare a qualcuno dai tuoi appunti è un ottimo modo per solidificare le informazioni nella tua mente. Ad esempio, è possibile creare un breve PowerPoint utilizzando le note o scrivere punti di discussione chiave su schede indice e utilizzarli per aiutare a presentare il materiale.

## USA L'APPRENDIMENTO PRECEDENTE PER PROMUOVERE QUELLO NUOVO

Un altro ottimo modo per diventare uno studente più efficace è usare l'apprendimento relazionale, che comporta la messa in relazione di nuove informazioni con cose che già conosci.



### CONSIGLI DI STUDIO:

- Concentrati sulla rilevanza di ciò che stai imparando. La ricerca mostra che quando l'apprendimento è rilevante, gli studenti sono in grado di collegare ciò che stanno imparando a ciò che già sanno e costruire nuove connessioni neurali e archiviazione della memoria a lungo termine.
- Prenditi del tempo per riflettere e auto-spiegare. Prima di poter trasferire la conoscenza in nuovi contesti, è necessario comprendere il concetto dentro e fuori, motivo per cui è importante prendersi del tempo per la riflessione e l'auto-spiegazione. L'autoesplanazione può aiutarti a identificare eventuali ipotesi errate, portare a una comprensione più profonda del materiale e, infine, promuovere il trasferimento di conoscenze.
- Usa una varietà di mezzi di apprendimento. Un altro modo per facilitare il trasferimento dell'apprendimento in nuovi contesti è quello di utilizzare il maggior numero possibile di media di apprendimento diversi, da testo e immagini a video e audio. Anche se il tuo corso non ha immagini o narrazione integrate, puoi provare a trovare modi per integrare ciò che stai imparando utilizzando una varietà di risorse educative come YouTube, iTunes, ecc.
- Identifica eventuali lacune nelle tue conoscenze. Senza una comprensione completa del concetto o delle informazioni che stai imparando, trasferirlo in nuovi contesti sarà più difficile. Con questo in mente, è importante identificare eventuali lacune nelle tue conoscenze e quindi lavorare per rafforzare le tue aree più deboli.

## ACQUISISCI ESPERIENZA PRATICA

Per molti studenti, l'apprendimento in genere comporta la lettura di libri di testo, la partecipazione a lezioni o la ricerca in biblioteca o online. Mentre vedere le informazioni e poi scriverle è importante, in realtà mettere in pratica nuove conoscenze e abilità può essere uno dei modi migliori per migliorare l'apprendimento.



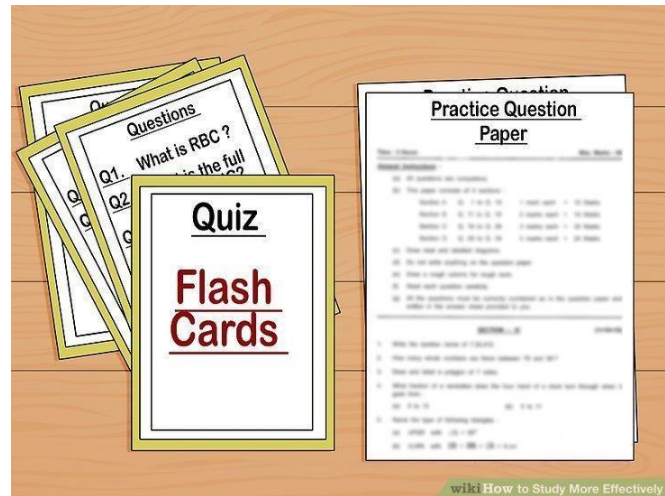
### CONSIGLI DI STUDIO:

- Presenta ai tuoi colleghi ciò che hai imparato. Chiedi loro di fornire un feedback informale e costruttivo su qualsiasi aspetto della tua performance.
- Partecipa all'analisi di situazioni concrete e reali.
- Riassumi somiglianze e differenze tra i risultati della ricerca, le opere artistiche o i risultati di laboratorio.
- Leggi articoli su riviste scientifiche.
- Usa la tecnologia durante l'apprendimento attivo.
- Applicare e partecipare a diversi stage, studiare all'estero, apprendimento dei servizi e opportunità cliniche.
- Usa il tempo di lezione per lavorare sui progetti.

## USA I TEST PER MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO

Gli strumenti di revisione contribuiranno a rendere lo studio più interessante ed efficace. Progetta i tuoi strumenti o lavora con un gruppo o un partner di studio per svilupparli. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per gli strumenti di studio:

- ✓ Mappe concettuali: crea un diagramma visivo delle tue note con l'argomento centrale in alto al centro del documento e i concetti rimanenti che si diramano dal punto centrale.
- ✓ Liste di controllo di studio - fai un elenco di tutti gli argomenti che studierai e controlla mentre procedi.



### CONSIGLI DI STUDIO:

- Rivedi immediatamente le informazioni che hai appreso. Dedica qualche minuto alla revisione delle nuove informazioni non appena le hai apprese. Guarda di nuovo il materiale e aggiungi a tutte le note che hai già fatto.
- Pianifica ulteriori revisioni. Ricorda, ci vuole uno sforzo ripetuto per spostare le informazioni nella tua memoria a lungo termine. Quindi, è fondamentale rivedere frequentemente il materiale. Altrimenti, i dettagli chiave scivoleranno inevitabilmente via.
- Mettiti alla prova. Ogni volta che rivedi qualcosa, includi un elemento di test. Questo scoprirà eventuali lacune nelle tue conoscenze, evidenzierà le aree chiave su cui devi concentrarti e rafforzerà il tuo apprendimento.
- Usa schede flash, quiz simulati ed esami pratici per apprendere le informazioni in modo più efficace. Puoi creare un semplice esame simulato per te stesso copiando tutte le domande dai tuoi quiz precedenti e rispondendo ad essi oppure puoi anche chiedere al tuo insegnante un quiz simulato o un esame pratico.
- Riscrivi le note. Piuttosto che semplicemente prendere appunti una volta e sperare che affondino, rivedili regolarmente e migliorali o aggiungili ogni

volta. Questo è un ottimo modo per mantenere le informazioni fresche e chiare. Puoi farlo rapidamente con parole chiave e punti elenco.

## **OSSERVAZIONI FINALI...**

Se sei come molti studenti, il tuo tempo è limitato, quindi è importante ottenere il massimo valore educativo dal tempo che hai a disposizione. Tuttavia, la velocità di apprendimento non è l'unico fattore importante. Gli studenti devono essere in grado di ricordare con precisione le informazioni che apprendono, richiamarle in un secondo momento e utilizzarle efficacemente in un'ampia varietà di situazioni.

Diventare uno studente efficace ed efficiente non è qualcosa che accade da un giorno all'altro. Può richiedere tempo e ci vuole sempre pratica e determinazione per stabilire nuove abitudini. Inizia concentrandoti solo su alcuni di questi suggerimenti per vedere se riesci a ottenere di più dalla tua prossima sessione di studio.

*Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*