



STUDENT MINDS

ESPANDI LA TUA MENTE



FASE PREPARATORIA

1. Segnare sul calendario giorno dell'esame, dell'ultima lezione e dell'inizio di studio
2. Spalmare gli argomenti lasciando 2 giorni liberi a settimana
3. Riempire i «buchi» con ripetizioni e svago
4. Inserire ripassi e svago gli ultimi 5 giorni

5 Creare un piano di studio

Come sfruttare al meglio il tempo che ho a disposizione?

2 Raccogliere il materiale

In base al punto 1) raccogliere il materiale:

- Quale libro? Quale edizione? Uno o più?
- Quali sbobine? Quali argomenti?
- Altro materiale (atlanti, video, esercizari, simulatori, ecc.)

Libri o bobine?

3 Fare una scala di priorità

Quali argomenti vanno più approfonditi?

1. **Alta priorità** (argomenti più richiesti e/o da approfondire)
2. **Priorità intermedia** (importanti ma meno richiesti e/o con livello di approfondimento minore)
3. **Priorità bassa** (poco richiesti e/o da accennare)
4. **Argomenti facoltativi**

4 L'archivio di domande

Quali domande hanno posto negli scorsi esami?

Alta priorità

- Argomento 1 → relative domande
- Argomento 2 → relative domande

Priorità intermedia

- Argomento 1 → relative domande
- Argomento 2 → relative domande

Priorità bassa

- Argomento 1 → relative domande
- Argomento 2 → relative domande

Argomenti facoltativi

- Argomento 1 → relative domande
- Argomento 2 → relative domande

1 Raccogliere informazioni

Come si svolge l'esame

Raccolta delle informazioni su come si svolgono gli esami tramite:

- Appunti presi agli esami
- Interviste «fresche» ai colleghi
- Raccolta delle fonti





FASE DI STUDIO



Ottimizzazione del tempo dedicato allo studio



Tecnica del pomodoro

Timing e setting



Studia al meglio il pomeriggio e la notte

Fatica a svegliarsi in orario

Studia meglio in una stanza buia con una lampada da tavolo

Spesso predilige ambienti silenziosi



Studia al meglio la mattina presto

Non fatica a svegliarsi presto

Studia meglio in una stanza luminosa e con la luce del sole

Spesso studia con un leggero sottofondo



Studia solo da solo e con il silenzio evitando le distrazioni

Studia meglio in ambienti che conosce bene (es. la sua stanza)

Spesso è abitudinario



Non riesce a concentrarsi quando si trova da solo

Si concentra meglio quando è in compagnia di gente che studia

Stare da solo in casa lo infastidisce

Riesce a studiare anche con rumori di sottofondo



Riesce a studiare in qualsiasi situazione e si adatta velocemente alle circostanze



Come leggere e sottolineare

Quali sono i concetti chiave?
Il capitolo è fondamentale o no?

Leggere i titoli di sezioni, il primo e l'ultimo paragrafo

Sfogliare le pagine del capitolo

Leggere l'indice

Come leggere

Rivedere e ripetere ad alta voce

Evidenziare i concetti chiave e scrivere note a margine

Leggere senza sottolineare

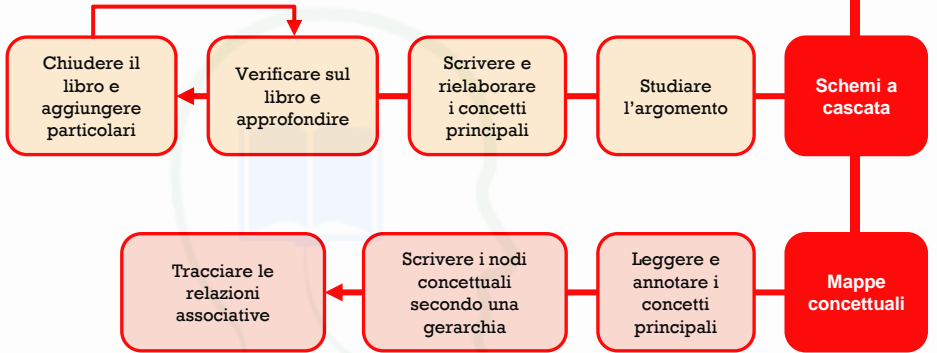
Come sottolineare



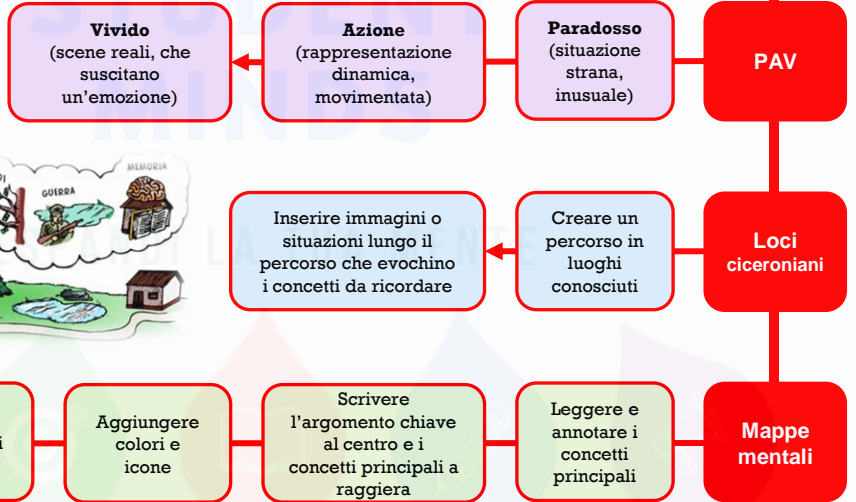
FASE DI STUDIO



Tecniche di schematizzazione



Tecniche di memorizzazione





FASE DI RIPASSO E RIPETIZIONE



Setting



Il Vlogger



- Potrebbe aumentare i livelli di ansia se non siete a vostro agio davanti ad una telecamera
- Vi consente di vedere «da fuori» come vi comportate, com'è realmente la vostra esposizione, quanto apparite sicuri
- Il girato potrebbe essere utile a dei vostri amici



Il Divulgatore



- La difficoltà sta nel cercare di far capire quello che avete studiato in un contesto diverso dagli ambienti universitari
- Vi consente di allenarvi a semplificare concetti complessi, per renderli comprensibili anche a persone non esperte del settore
- La difficoltà è **inversamente proporzionale** all'esperienza in materia del vostro interlocutore



L'amico seccione



- La difficoltà sta nel livello di ansia generato dal vostro interlocutore, soprattutto se molto esperto in materia
- È la situazione che può simulare maggiormente quella che vi troverete ad affrontare durante l'esame
- La difficoltà è **direttamente proporzionale** all'esperienza in materia del vostro interlocutore
- Può essere stimolante anche per il vostro interlocutore (se preparate lo stesso esame)



Role playing





L'ESAME SCRITTO



Test a risposta multipla

Strato 1: domande più facili (risolvibili senza leggere le alternative proposte)

Strato 2: domande impegnative ma risolvibili con tecniche di risoluzione

Strato 1: domande molto difficili (da lasciare se non si riesce ad eliminare almeno 2 alternative)

Gestione del tempo

Tecniche di risoluzione

L'esclusione

Se non siamo sicuri di una risposta, **eliminiamo prima le alternative errate**, in modo da aumentare la probabilità di «azzeccare» la risposta esatta

La ricerca delle similitudini

Se la risposta corretta è univoca e sono presenti **due risposte molto simili (in cui cambiano poche parole) con significati affini ma non identici**, spesso la risposta corretta è una delle due

L'eliminazione dei doppioni

Se la risposta corretta è univoca, vuol dire che se **due alternative hanno uno stesso valore o significato**, sono entrambe false

Attenzione alle negazioni

Se la domanda è posta in modo **«negativo»** (es. elencare l'alternativa errata tra quelle proposte), dobbiamo **fermarci a riflettere maggiormente** rispetto alle domande poste in modo «positivo»

L'eliminazione degli opposti

Se la risposta corretta è univoca e sono presenti **due risposte con significati opposti**, almeno una delle due dovrà essere sbagliata. Spesso l'alternativa che rimane è quella giusta!

Attenzione agli assolutismi

Se tra le alternative è presente una risposta **contenente un assoluto** (parole come «tutto», «qualsiasi», «nessuno»), probabilmente è **sbagliata**

L'eliminazione per categoria

Se la risposta corretta è univoca e sono presenti **risposte appartenenti a più aree tematiche o semantiche diverse**, possiamo eliminare in un sol colpo tutte le risposte appartenenti alla stessa area

Attenzione agli estremi

Se tra le alternative sono presenti più numeri, e uno una o più di questi hanno **valori molto più alti o più bassi degli altri**, questi sono probabilmente **sbagliati**

Il «Jolly»

Se c'è un'alternativa che include o esclude tutte le precedenti (chiamata «**risposta Jolly**»), dopo aver **escluso almeno una delle altre alternative**, può essere una buona strategia optare per il jolly

I «Falsi amici»

Può capitare di leggere tra le alternative una risposta che potrebbe suonare giusta, ma contenere una parola **foneticamente simile** alla risposta corretta, ma con un **significato diverso**



L'ESAME SCRITTO



Test a risposta aperta


Gestione
del tempo

Le domande hanno tutte un livello di difficoltà simile?

- 1 Leggere tutte le domande senza iniziare a rispondere
- 2 Calcolare il numero di minuti rimanenti
- 2 Dividere questo numero per il numero di domande presenti

Le domande hanno diversi livelli di difficoltà?

- 1 Leggere tutte le domande senza iniziare a rispondere
- 2 Dividere le domande in due classi di difficoltà (basso e alto)
- 3 Calcolare il numero di minuti rimanenti
- 4 Dividere il numero di minuti rimanenti per il numero di domande (contando una volta quelle «facili» e due volte quelle «difficili»)
- 5 Assegnare il tempo di risoluzione per ogni domanda in base alla difficoltà


Forma e
contenuto

Forma

- Scrivere in modo chiaro e comprensibile
- Avere in mente il filo logico del ragionamento ben prima di iniziare a scrivere



Contenuto

- Schematizzare l'argomento per esporlo con diversi livelli di approfondimento
- Ripetere inizialmente a voce
- Fare le ultime ripetizioni scrivendo a mano



L'ESAME ORALE



Gestione dell'ansia

A ANTECEDENTE	B PENSIERI	C CONSEGUENZE
Sto studiando	Non riuscirò mai a superare questo esame	Ho l'ansia Non riesco a concentrarmi
Sono all'esame orale	Il professore mi chiederà sicuramente gli argomenti che non so bene	Ho un nodo alla gola Non ricordo nulla Mi sento nel panico totale

Metodo «ABC»

«Quello che penso mi aiuta a raggiungere i miei obiettivi o mi ostacola?»

«Quello che penso è condiviso anche dagli altri?»

Correzione dei pensieri disfunzionali

Pensiero assolutistico o dicotomico

Vedere «tutto bianco o tutto nero». La situazione è davvero così estrema?

Generalizzazione

Fare attenzione a parole come «sempre», «mai», «tutto», «niente»

Ingigantire e minimizzare

Un singolo fallimento non significa che si continuerà a fallire

Pensare solo ai punti deboli

Cercare di pensare ad altri eventi passati in cui si ha avuto successo

Catastrofizzazione

Sopravvalutare le probabilità di un disastro e i rischi

Correzione dei bias cognitivi

Posporre la rimuginazione e usare il periodo di apprensione per il problem-solving

Stabilire un periodo di apprensione ogni giorno in circostanze simili

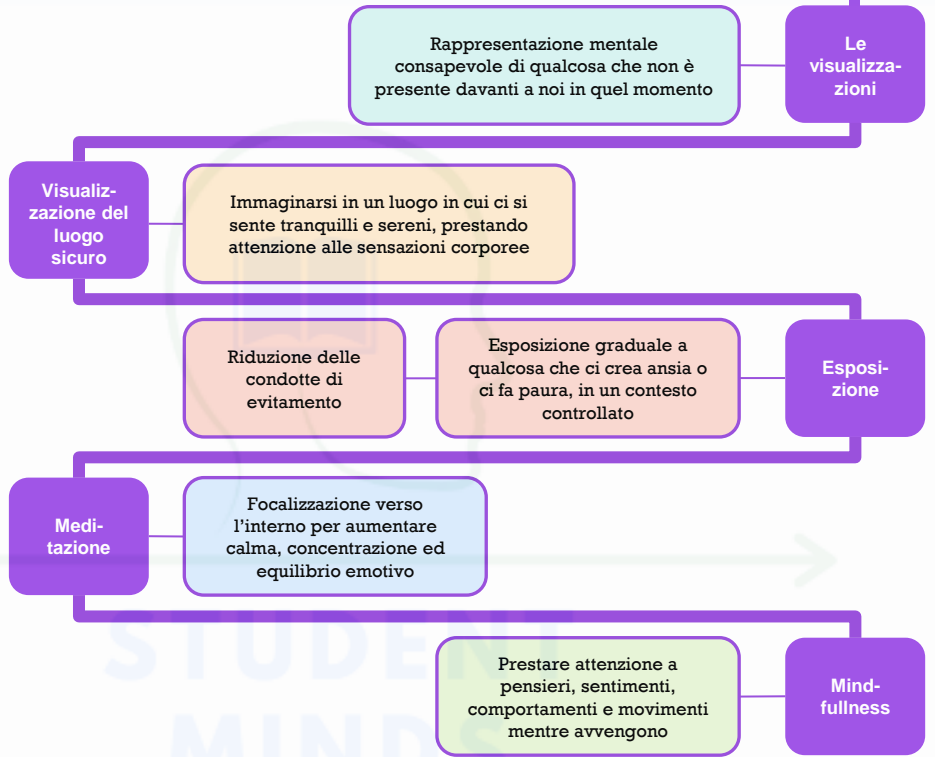
Identificare i temi della preoccupazione

La «preoccupazione controllata»





L'ESAME ORALE

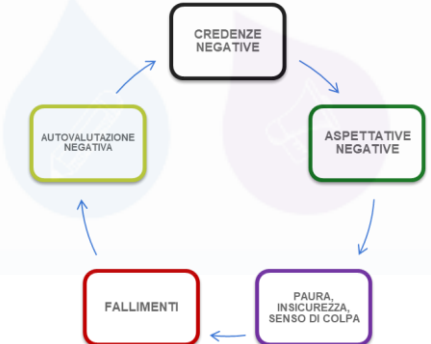


L'autostima

Circolo virtuoso dell'autostima



Circolo vizioso dell'autostima





L'ESAME ORALE



Tecniche di composizione ed esposizione

Studio degli argomenti (vai alla sezione «studio»)



Invento

Complicanze

Trattamento

Quadro strumentale

Quadro clinico

Eziopatogenesi

Epidemiologia e fattori di rischio



Dispositio

Conclusioni

Rapporti spazio-temporali e concettuali

Causalità

Descrizione del concetto

Introduzione e background

Eloquio, registro e significato delle parole

Gestione dell'autostima e dell'ansia

Ripetizione e ripasso in contesti diversi



Elocutio

Tecniche di memorizzazione

Nessi concettuali, filo logico e correlazioni



Memoria

Controllo della gestualità

Controllo del linguaggio del corpo



Actio