

# Istituto G.Mazzotti –Treviso

## Come studiare senza problemi



Questo articolo, tratto da [studenti.it](https://www.studenti.it), può essere di aiuto

ai ragazzi

Per prepararsi bene, è importante trovare il **metodo di studio più adatto** per memorizzare le nozioni in **poco tempo** e sfruttare **le proprie potenzialità** nel migliore dei modi: **ecco alcuni consigli**

Gli studenti che si preparano a sostenere l'**esame** devono prima di tutto imparare ad organizzare il tempo che hanno a disposizione e trovare il giusto metodo per memorizzare le informazioni e rielaborare nel modo migliore.

In psicologia ed in neuroscienza la memoria è definita come *“la capacità del cervello di conservare informazioni”*. Il cervello **codifica le informazioni ricevute, le conserva e le recupera** nel momento in cui viene sollecitato in qualche modo. Non sempre però gli studenti hanno un corretto metodo di studio, che è importante per memorizzare una lezione in breve tempo e sfruttare al massimo le proprie potenzialità.

E' importante quindi, in vista dell'esame/interrogazione che si avvicina, riuscire ad utilizzare tecniche di memorizzazione, che permettano di apprendere tutte le informazioni che possono servire.

Se volete arrivare preparati all'esame, ecco quindi qualche consiglio utile per organizzare lo studio. Cosa aspettate? Sei pronto a rimboccarti le maniche per arrivare preparato all'esame di maturità?

**Fare una tabella di marcia:** fate un elenco delle materie e degli argomenti da studiare e cercate di suddividerli nei vari giorni disponibili, in modo da dedicare ad ogni materia il tempo necessario per

apprendere o ripassare i vari argomenti. Cercate anche di alternare le **materie** nella stessa giornata per variare un po' lo studio e non annoiarsi dedicandosi per ore ad un solo argomento.

E' consigliabile di sospendere lo studio, anche per riposarsi e ricaricarsi.....

– **Creare il giusto ambiente di studio**: per imparare bene un argomento serve concentrazione. Evitate quindi di studiare ascoltando la **musica** o con il televisore acceso. Qualsiasi cosa che può distrarvi dallo studio renderà più difficile il processo di memorizzazione. Meglio concentrare lo studio in poche ore al giorno senza pensare ad altro in quei momenti, piuttosto che trascorrere un intero pomeriggio su un **libro** con la testa altrove senza concludere nulla. Sistematevi in una camera della casa dove avete tutto a disposizione (libri, matite, fogli, computer e così via) e dove vi trovate più comodi (se vi piace studiare nel silenzio, può essere utile anche andare in biblioteca).

Apprendere ogni argomento studiato: prima di tutto bisogna dire che imparare a **memoria** le nozioni non serve a molto. E' molto più importante **comprendere un procedimento o un ragionamento** per poi riutilizzarlo più facilmente al momento giusto. Cercate quindi di capire veramente ciò che state studiando e se avete dei dubbi chiedete spiegazioni ai vostri **professori** o confrontatevi con altri studenti.

**Selezionare** le informazioni importanti e **prendere appunti**: mentre studiate può essere molto utile sottolineare con la matita sul libro di testo le informazioni più importanti che si devono ricordare e prendere appunti (anche semplici schemi) sui vari argomenti. Evitate di sottolineare tutto il testo, perché non servirebbe a nulla. Cercate di analizzare le varie informazioni che state leggendo e capire quali sono effettivamente quelle più importanti. A fine giornata, rileggendo gli schemi si può facilmente ripassare quello che si è studiato ed approfondire gli argomenti che si ricordano di meno.

**Fare schemi ed associazioni mentali**: in tutti i corsi che insegnano le tecniche per memorizzare e studiare meglio, si consiglia di fare delle associazioni mentali. Per ricordare le date, ad esempio, può essere utile collegare un numero ad una particolare immagine. Così, nel momento in cui si ripenserà a quella immagine automaticamente la memoria richiamerà il numero associato. Realizzare una mappa concettuale e poi visualizzarla nella propria testa, può essere utile, al momento dell'esposizione, a fare tutti i vari collegamenti tra le materie.

– **Ripetere ad alta voce**: per imparare una lezione, può essere molto utile ripetere l'argomento a voce alta. Non abbiate paura di sembrare dei "**pazzi**" che parlano da soli. In questo modo si può riascoltare la propria voce e si può capire meglio se un argomento è stato compreso e se si è in grado di esporlo con

un discorso di facile comprensione. Ripetere ad alta voce, è utile in previsione dell'esame/interrogazione orale, per prepararsi il discorso da esporre.

**Fare pause** durante una giornata di studio: non serve a niente chiudersi in camera a studiare dalla mattina alla sera senza prendersi nemmeno una pausa. Anzi, studiare ininterrottamente può risultare anche inutile. Cercate quindi di alternare lo studio con brevi pause per "ossigenare il cervello". Potete studiare per circa un'ora, prendervi 10 minuti di pausa e poi ricominciare a studiare ripassando brevemente l'ultima cosa studiata prima di passare ad un nuovo argomento. Se vi sentite stanchi, fermatevi. Rilassatevi un po', **mangiate qualcosa, bere acqua**, mangiare un frutto, fate una breve passeggiata e poi ricominciate.

Studiare con gli **amici**: ogni persona ha un proprio metodo di studio, che può essere diverso da quello dei propri compagni. E non è detto che il metodo di studio del vostro migliore amico sia adatto a voi. Ogni tanto però può essere utile incontrarsi con uno o più compagni per studiare insieme. Ci si può **confrontare** su un particolare argomento, interrogarsi o ripetere una lezione a vicenda per capire quali sono gli argomenti sui quali si hanno maggiori difficoltà e quali quelli che si conoscono di più.

Rilassarsi e controllare lo stress: Quando si è sotto esame, l'agitazione può creare problemi allo studio. Cercate di dedicare un po' di tempo a voi per rilassarvi, facendo qualcosa che vi piace, in modo da allentare lo **stress** e ripartire al momento giusto con una maggiore concentrazione.



Frase celebre : *"Nessuna giornata in cui si è imparato qualcosa è andata persa"*