

## AFFRONTARE GLI ESAMI ALL'UNIVERSITÀ: RIPASSO E PREPARAZIONE AD UN ESAME

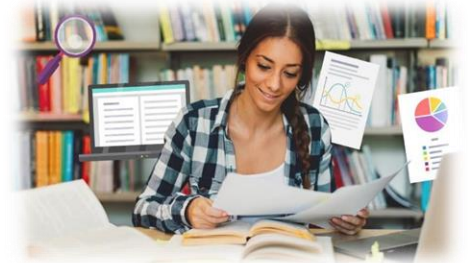
**Come affrontare l'ultimo periodo prima dell'esame? Come gestire il ripasso? Come le caratteristiche della prova d'esame ti devono guidare ad impostare il ripasso?**

Con l'avvicinarsi della sessione d'esame, probabilmente hai già il materiale d'esame, l'hai letto, elaborato e stai memorizzando i contenuti per affrontare l'esame. Per saperne di più vedi "Studio Efficace in 6 passi".

### Ricorda che il ripasso:

- È una fase dello studio che permette di **consolidare** il ricordo del materiale che devi apprendere, di **verificare** la padronanza dell'argomento, di **colmare** eventuali lacune riscontrate e di organizzare un'esposizione fluida dei contenuti

- Si basa sull'utilizzo di una **serie di strategie** da usare a seconda delle caratteristiche personali e della prova d'esame che dovrai sostenere



### ECCO ALCUNE BUONE PRASSI

#### 1) Per ripassare:

- **Pianifica il ripasso del materiale durante i mesi di studio:** organizza la settimana individuando dei momenti specifici per ripassare. Questo ti aiuterà a memorizzare meglio il materiale!
- **Recupera le informazioni su come sarà organizzata la prova d'esame** (es. Moodle, Syllabus dell'insegnamento)



- **I giorni prima dell'esame dedica del tempo a rivedere il materiale:** inizia a ripassare il materiale in cui ti senti più insicuro, intervalla il ripasso dello stesso materiale in più momenti della giornata o della settimana
- **Scegli la strategia di ripasso a seconda della tipologia di esame** da sostenere:
  - **esami orali** è utile allenarsi ad esporre
  - **esami scritti con domande aperte** è utile a esercitarsi a mettere per iscritto le risposte
  - **esami scritti con esercizi** è utile fare delle simulazioni
  - **esami scritti con domande chiuse** è utile un ripasso a mente delle informazioni precise e delle simulazioni
- Trova **compagni/e di corso con cui confrontarti** per il ripasso intermedio (quello durante la fase di studio) e/o finale. Confrontarti ti aiuta a verificare quello che sai, a organizzare l'esposizione dei contenuti e ad avere un feedback sulla sua chiarezza

## 2) Per prepararti ad un esame:

### In caso di prova scritta (domande aperte, esercizi o domande chiuse)

- Cerca di procurarti i compiti precedenti o immagina le domande che potresti trovare nel compito
- Prova a simulare la prova d'esame rispettando i tempi forniti dal professore

### In caso di prova orale

- **Assisti**, se possibile, **ad un esame** o informati sulle domande
- **Poniti delle domande** e prova a rispondere con parole tue; cerca esempi nel testo o nel materiale di studio
- Scrivi o rappresenta graficamente una **scaletta per un'ipotetica esposizione** degli argomenti principali
- Prova ad immaginare quali potrebbero essere le domande e come potresti rispondere



#### Ricorda:

- Nei giorni prima dell'esame trova dei momenti di svago, quando tornerai a studiare sarai più concentrato!
- Cerca di mantenere un ritmo regolare (le abbuffate di studio notturno non sono benefiche!).
- Controlla la pagina Moodle del corso o il sito del docente per monitorare le comunicazioni *last minute* prima dell'esame.
- Ripassare ti permetterà di avere un maggiore controllo del materiale da sapere e ti permette di tenere a bada l'ansia.
- L'esame è l'occasione che ti avvicina sempre di più alla laurea: affrontalo e vivilo al meglio!



De Beni et al. (2014)  
Lubinski (2010)  
Meneghetti et al. (2018)