

STUDIARE ALL'UNIVERSITÀ: SFIDE E OPPORTUNITÀ PER TUTTI

Alcune buone prassi per gestire lo studio in funzione delle tue caratteristiche

1. Organizza

L'organizzazione è fondamentale per chi studia all'università

Per prima cosa: decidi le ore che dedicherai alle lezioni e allo studio autonomo e personale e le ore in cui farai altro: quando si ha troppo tempo e non lo si organizza si rischia di sprecarlo studiando sempre e in modo poco efficace, quindi **pianifica cosa fare, come e per quanto tempo**.



- **Fissa degli obiettivi a lungo termine** (quali insegnamenti vuoi seguire? Quali esami vuoi sostenere?) e a **breve termine** (cosa voglio fare entro oggi?). La scelta del numero degli insegnamenti da seguire ed esami corrispondenti va sempre fatta considerando la giusta proporzione tra ore di lezione e il tempo necessario per studiare autonomamente, e **nel caso di uno studente con DSA è essenziale per fare previsioni realistiche**.
- **Concentrati sul materiale di cui disponi, verifica quello che dovrai reperire** e pianifica il modo in cui gestirlo **rispettando le tue caratteristiche**.
- Fai un **programma giornaliero/settimanale** dei tuoi impegni: fascia oraria delle lezioni (e/o laboratorio), ore di studio individuale in cui elaborare e memorizzare il materiale, tempo per il ripasso dei singoli argomenti (es. alcune ore) e di parti più ampie (es. un giorno), ecc. tenendo conto del tempo che devi dedicare anche ad altri impegni quotidiani (es. spesa, pranzo e cena, ...).

- Ricorda di **programmare** il lavoro, prevedendo anche **momenti di pausa** in base alla tua affaticabilità e capacità di concentrazione.
- **Tempo libero:** stabilire chiaramente quali ore dedicare allo studio e quali ore dedicare a sé stessi.

2. Seguire le lezioni in aula

- Se possibile, **prendi visione/scorri il materiale** (PowerPoint o dispense delle lezioni) della lezione **prima di andare a lezione**
- **Siediti in un posto che faciliti la tua concentrazione** (lontano dalla porta/finestra o da fonti di distrazione). Nel caso ci fosse qualcosa che ti distrae durante la lezione, alzati e cambia postazione così da poter continuare a seguire la lezione senza distrazioni.
- **Prendi appunti** nel modo che preferisci (appunti presi a mano su un quaderno o al pc con programmi di annotazione direttamente sulle slide o altro). **Nel caso di un profilo di DSA o altro BES considera le tue caratteristiche.**
- Cerca di essere **attivo** e **segui attentamente la lezione** (riflettendo su ciò che stai ascoltando, facendo domande e chiedendo chiarimenti)
- **Mettiti in gioco durante le lezioni:** se il docente propone delle attività fermati dal prendere appunti e interagisci.

3. Elabora e memorizza, poi ripassa

- **Rivedi appunti** presi in aula: **cerca** le parti del libro/dispensa in cui ritrovi la lezione e **integra** con gli appunti. **Leggi** in modo analitico le parti del testo riferiti alla lezione; Integra con le diapositive ed il libro con i tuoi appunti.
- **Elabora** il materiale che hai a disposizione ponendoti delle domande sui contenuti (immagina quali potrebbero essere poste all'esame) e/o facendo uno schema, scrivendo una scaletta per punti, brevi annotazioni. In questo modo **comprenderai** approfonditamente e **memorizzerai** i contenuti! Li puoi fissare ancora meglio se alla fine di un argomento provi a ricordarlo e ad esprimerlo con parole tue. Nell'elaborare e memorizzare considera le tue caratteristiche ma anche quelle della materia.



- **Ripassa** quando hai concluso un argomento, prevedi del tempo per il ripasso finale di tutto il programma in vista dell'esame. Fallo considerando i tuoi tempi e gli eventuali supporti che di solito utilizzi (ad esempio per gli studenti/esse con disturbo specifico dell'apprendimento gli strumenti compensativi).

4. Trova la giusta motivazione

- Partecipa alle attività e altre tipologie di interazione proposte dal docente durante lezioni **ti sentirai attivo e più coinvolto e avrai modo di mettere alla prova quello che stai apprendendo.**
- Svolgi gli esercizi e le simulazioni d'esame ove disponibili, per valutare quanto sei preparato.
- Suddividi i grandi obiettivi (prepararmi per un esame) in obiettivi più piccoli (imparare i contenuti di una lezione): **raggiungerli ti farà sentire più motivato ed efficace.**

5. Fai attività piacevoli

Durante il giorno intervalla lo studio con **fare cose che ti piacciono!**

- Dedica il tempo libero (che hai programmato!) a **passatempi preferiti** e/o **nuovi hobby** e **attività**. Poi **tornerai a studiare più volentieri!**

RICORDA: Non esistono solo i social per passare il tuo tempo!



6. Tieniti aggiornato e rivolgiti ai servizi appropriati

- Usa **fonti ufficiali** per recuperare le **informazioni aggiornate sulla modalità di svolgimento degli insegnamenti e sugli esami** (pagine dedicate alla didattica dell'ateneo <https://didattica.unipd.it/>, pagina Moodle del tuo corso di studio o dell'insegnamento), e per reperire **informazioni sulla vita accademica** (sito di ateneo).
- Se non trovi informazioni nel sito puoi sempre rivolgerti al docente titolare dell'insegnamento o contatta i servizi per gli studenti di ateneo oppure del tuo dipartimento/scuola.
- Verifica cosa offre l'Università per studentesse e studenti con DSA o altro BES.



Carretti et al. (2014)
Reid et al. (2012)