

# 3

## dei migliori consigli di studio per studenti adulti

La ricerca ti suggerisce queste tre strategie efficaci, valide per qualsiasi mezzo/device tu stia utilizzando e in qualsiasi contesto di apprendimento, per utilizzare al meglio le tue ore di studio.



### 1. Esercitati a recuperare le informazioni che già possiedi (invece di saturare la memoria con informazioni nuove)

- Poniti delle domande! Le richieste che ti obbligano a recuperare informazioni dalla memoria, per esempio richieste come “riempi gli spazi vuoti”, potrebbero sembrarti più difficili delle domande a risposta multipla. Tuttavia, questo esercizio di memorizzazione delle informazioni è esattamente ciò che ti aiuterà a rafforzare il tuo apprendimento. Puoi usare le flashcard, ma ricordati di rispondere a voce alta o di scrivere la risposta prima di girare la carta – questo ti aiuterà a capire cosa già conosci bene e cosa devi ripassare ulteriormente.
- Quando hai finito di leggere, di guardare un video informativo o di fare esercizi, prova a richiamare alla mente il maggior numero possibile di concetti che hai incontrato. Poi, torna indietro e rivedi i materiali. In questo modo ti eserciti a capire cosa sai e cosa riesci a ricordare, e puoi concentrarti su concetti e contenuti a cui devi prestare maggiore attenzione.



### 2. Distribuisci lo studio

- Ripeti più volte la stessa esercitazione, o una simile, e inserisci una pausa tra una ripetizione e l'altra (questo aiuta a consolidare le informazioni nella memoria a lungo termine).
- Prova a studiare per periodi più brevi ma più spesso. Per esempio, questa settimana prova a ritagliarti ogni giorno 20 minuti la mattina e 20 minuti la sera per studiare un determinato argomento. Questo ti permetterà di imparare più di quanto impareresti studiando tutto in un'unica sessione di studio a settimana.
- I risultati potrebbero non sembrarti immediati, ma non arrenderti. Chi distribuisce le sessioni di studio e si concentra su pochi argomenti per sessione solitamente apprende meglio di chi studia senza regolarità o di chi cerca di studiare tutto in una volta.



### 3. Dai un senso a ciò che studi

- Memorizziamo meglio le informazioni quando le colleghiamo con ciò che già conosciamo e quando ci pensiamo con attenzione. Cerca modi per andare oltre a ciò che viene presentato esplicitamente e prova a elaborare idee nuove che siano utili per te. Se ti scopri ad esclamare “Oh!”, probabilmente sei sulla strada giusta!
- Collabora con i compagni di classe (anche quelli online): alternatevi per insegnarvi a vicenda parti degli argomenti da studiare. Probabilmente, da quest'esperienza imparerete tutti di più!
- Ci sono molte domande che ti puoi porre sui concetti e sulle procedure che stai studiando, per esempio: “Come si connette a quello che ho già studiato?”, “Come potrei spiegarlo a qualcun altro?” o “A che cosa mi può servire questo esercizio?”.