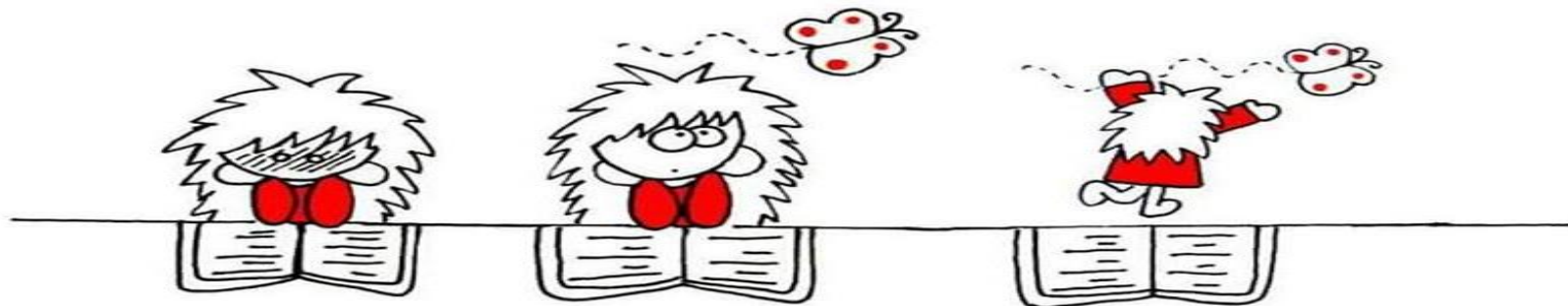


Ok, basta! Devo studiare...oooh, guarda una farfalla!!!



IL METODO DI STUDIO: COME SONO ANDATI GLI ESAMI? DIDATTICA... QUALI NOVITÀ?

12 marzo 2021

Primo incontro TUTORATO FORMATIVO secondo semestre: **TUTOR STUDENTI**



SCALETTA INCONTRO DI TUTORATO FORMATIVO

Durata incontro: 1h

- Promemoria Open Badge!
- Attività su Wooclap: come è andato il primo semestre?
- Attività in piccoli gruppi - Superare le difficoltà!
- Restituzione in main room e condivisione
- Riflessioni di metodo per il secondo semestre!

COSA FACCIAMO OGGI?



PROMEMORIA OPEN BADGE!

REQUISITI PER OPEN BADGE - PROMEMORIA

- **Partecipazione a almeno il 70% degli incontri (Il percorso comprende incontri sia del primo che del secondo semestre)**
- **Aver compilato questionario “Pre” (fatto a ottobre)**
- **Compilazione questionario open badge “Post” → attenzione che sarà reso disponibile all’ultimo incontro!**

Se anche non avete i requisiti per l’Open Badge siete comunque sempre i benvenuti!

Per riprendere un po' "il filo", facciamo una riflessione su come è andato il primo semestre!

- 1. Prendete il vostro pc o smartphone**
- 2. Connettetevi al link www.wooclap.com/TS12 (ve lo metto in chat)**
- 3. In alternativa, andate su www.wooclap.com e inserite le parole "TS12" dove c'è scritto CODE.**

Come è andato il primo semestre?

Che difficoltà abbiamo incontrato?

Proviamo a riflettere su alcune criticità o difficoltà incontrate:

- **Potete scriverle in chat**
- **Potete prendere la parola (ci fa sempre piacere :))**
- **(Link Padlet fatto durante l'attività)**

- **A breve vi dividiamo in stanze da 4-5 persone**
- **Basandoci sulle difficoltà incontrate che avete condiviso poco fa (Padlet fatto durante l'attività) provate in gruppo a condividere dei consigli che darestes a un compagno che sta sperimentato quella difficoltà**
- **Prendete nota dei consigli/buone pratiche che emergono**
- **Non importa se non riuscite a confrontarvi su tutte le “criticità” emerse, cercate però di far emergere qualcosa che per voi è/è stato utile**
- **TEMPO: 15 minuti**

ATTIVITA' IN STANZE!
Superiamo le difficoltà:

Come affrontiamo le difficoltà?

Attività tf Tutor Studenti

stanza 4

- Organizzazione materiale e tempo: dividersi materiale giorno per giorno, studiare da soli e poi confrontarsi con compagni
- Metodo di studio: schemi e riassunti; scrivere in brutta e poi rifare schemi in bella oppure riassunti su word per poi evidenziare le cose più importanti
- Comodità seguire lezioni da casa e avere le registrazioni, meno perdita di tempo per i viaggi in treno ma fatica ad avere concentrazione, troppe distrazioni; in presenza più concentrazioni e meno distrazioni

Stanza 2

1. difficoltà organizzativa: studiare almeno ogni fine settimana
2. ansia: essere realisti ed essere in ansia non porta a nulla, non concentrarsi sull'obiettivo finale e procedere a piccoli passi

Piu le prove si susseguivano piu' la concentrazione diminuiva

Stanza 3

- 1) Difficoltà organizzare lo studio di molto materiale, anche argomenti complessi, in poco tempo prima dell'esame.
- 2) Un esame in particolare ci ha creato difficoltà serie per il tipo di insegnamento e di valutazione dell'esame.

Consigli: considerare i due insegnamenti come uno unico; stare al passo con gli appunti e schemi efficaci; usare un'agenda per distribuire il materiale di studio e tenere una settimana per il ripasso finale.

Stanza 1

- 1) Difficoltà di studiare per tutti gli esami, a livello di tempistiche e di quantità dei materiali. Consiglio: fare una tabella dove si suddivide tutto il materiale da studiare, programmare in modo specifico tutta la giornata e la settimana, aggiungendo anche i momenti di pausa.
- 2) Gestire l'ansia. Consiglio: ripetere molto, farsi delle domande a cui rispondere, autovalutazioni, farsi ascoltare da qualcuno.
- 3) Difficoltà nel conciliare studio, lavoro e impegni. Studiare in ogni momento libero. Consiglio: ...

Un esame che pensavo sarebbe andato bene è andato non come mi sarei aspettata e mi ha demotivata

Conciliare lavoro e impegni

Difficoltà a organizzarsi con lo studio delle varie materie

Difficoltà a organizzare i tempi: sono arrivata con molto materiale da studiare all'ultimo momento

1 commento

 Anonimo 3g
difficoltà nel metodo di studio

Ho paura di aver scelto il corso di laurea sbagliato

Difficoltà causate anche dalla pandemia, cambi di zone/colori, difficoltà a organizzarsi

difficoltà nel gestire ansia e stress

Quali “consigli” rispetto alle difficoltà incontrate sono emersi?

Conosciamo **noi stessi**, le nostre **caratteristiche**, **abitudini**, le nostre **modalità di apprendere**, le nostre **potenzialità**, i nostri **limiti**,...?

Abbiamo appreso **strategie di studio**, tecniche per **elaborare il materiale** di studio e per **memorizzarlo**? Abbiamo appreso modalità per incentivare la **motivazione** a partire dalla conoscenza di noi stessi?

Siamo coraggiosi e non abbiamo paura di **intraprendere nuove strade**, anche **mettendo in discussione** noi stessi?

Sappiamo **sperimentare modalità nuove** di studio, **monitorando** il nostro processo di apprendimento?

?

Organizzazione: definire obiettivi e tempi, pianificare. Come fare ora che le tempistiche sono cambiate?

Lettura/assimilazione: Attivazione delle conoscenze pregresse, prima comprensione del contenuto, individuazione dei nuclei concettuali

Elaborazione: Analisi profonda del testo e dei concetti fondamentali, individuazione delle relazioni tra concetti, comprendere attraverso collegamenti e integrazioni tra conoscenze

Sintesi: organizzazione del materiale di studio, sintesi dei concetti principali

Conservazione e recupero: utilizzo di strategie per fissare i contenuti e assicurarne il ricordo; uso attico e intenzionale della memoria, diverse tecniche

LE FASI DEL METODO DI STUDIO

Per migliorarsi sempre di più...



...alcuni spunti

PRENDERE APPUNTI. SEGUIRE LE LEZIONI.

Prendere appunti è una prima forma di elaborazione su quello che si andrà successivamente a studiare e può aiutare a selezionare i concetti importanti del materiale di studio

MA COME PRENDERE APPUNTI?

- ✓ Annotare i concetti principali con un breve riassunto, degli schemi o delle parole chiave (non serve scrivere tutto)
- ✓ Usare abbreviazioni e simboli
- ✓ Rivedere gli appunti presi a lezione a breve distanza di tempo
- ✓ Annotare la data della lezione, docente, titolo dell'argomento,...
- ✓ Tenere gli appunti di ogni materia distinti dagli altri
- ✓ Gli appunti possono essere presi su cartaceo ma anche utilizzando altri mezzi, a seconda delle proprie preferenze



ANCHE CON LA DIDATTICA ONLINE, LA QUALE PREVEDE LEZIONI ONLINE, SLIDE, VIDEO, PRENDERE APPUNTI È INDISPENSABILE. INOLTRE, ORA NON SEMPRE È NECESSARIO ANDARE A LEZIONE E AVERE I PROPRI APPUNTI.

INFATTI, SI HA SPESSO LA POSSIBILITÀ DI RIASCOLTARE PIÙ VOLTE LA REGISTRAZIONE DI UNA LEZIONE, AL PUNTO CHE I LIBRI SPESSO NON VENGONO NEMMENO LETTI PERCHÉ SI RITENGONO GLI APPUNTI SUFFICIENTI.

TUTTAVIA, GLI APPUNTI SONO FONDAMENTALI, MA SI TRATTA SOLO DI UNA PRIMA ELABORAZIONE CHE VA INTEGRATA CON TUTTO IL MATERIALE A DISPOSIZIONE.

ADATTARE LO STUDIO ALLE PROVE

Vi sono varie tipologie di prove e lo studio va adeguato alle richieste dell'esame

ORALE	SCRITTO con domande STRUTTURATE	SCRITTO con domande NON STRUTTURATE
<ul style="list-style-type: none">• Studiare a voce alta per migliorare l'esposizione• Utilizzare una scaletta degli argomenti per esporre un proprio discorso• Simulare una situazione d'esame, da soli o in compagnia• Ascoltare l'esame di un compagno, se possibile• ...	<ul style="list-style-type: none">• Fare attenzione ai concetti importanti come definizioni, date, nomi, autori, ecc.• Simulare una prova d'esame ripassando i concetti fondamentali e memorizzando i termini specifici• Studiare e ripassare con un compagno• ...	<ul style="list-style-type: none">• Provare a porsi possibili domande e a rispondere in forma scritta• Porre attenzione ai concetti importanti quali definizioni, date, nomi di autori, ecc.• Simulare una prova d'esame facendo attenzione al tempo di risposta• ...
<ul style="list-style-type: none">• PROVE IN MODALITÀ TELEMATICA:• Valgono le indicazioni delle varie tipologie di prove (anche le prove telematiche possono essere scritte o orali)• Inoltre, bisogna verificare di avere tutti gli strumenti necessari e monitorare il loro funzionamento• Se la prova è scritta, è necessario simulare la prova per allenarsi con le tempistiche• Se la prova è orale, occorre fare attenzione al modo di porsi poiché a distanza è più complesso dimostrare le proprie conoscenze e competenze.		

AFFRONTARE LO SCRITTO

DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA

- Leggere la domanda e tutte le risposte correlate
- Rispondere prima a quelle che si sanno con certezza (a meno che le risposte precedenti non siano essenziali per proseguire).
- Monitorare sempre il tempo a disposizione
- Prestare attenzione ai punteggi: se a una risposta sbagliata corrisponde una sottrazione di punti, meglio lasciare in bianco se non si conosce la risposta
- Rileggere sempre: facendo attenzione a non cambiare risposte di cui siamo certi

DOMANDE APERTE

- Leggere le domande più volte, evidenziando (se necessario) anche i punti fondamentali della domanda
- Rispondere prima alle domande di cui si sa con certezza la risposta (aiuta a controllare anche l'ansia)
- Cercare di dare risposte precise, senza uscire dalla tematica principale
- Monitorare sempre il tempo a disposizione (a maggior ragione se la prova sarà online)
- Rileggere le risposte, anche dal punto di vista della correttezza grammaticale, e, se si ha tempo, provare a mettersi dalla parte di un interlocutore che non conosce l'argomento

AFFRONTARE L'ORALE

1. CONOSCERE L'ARGOMENTO

Essere sicuri dell'argomento che si deve conoscere

- prepararsi un discorso unico o un gruppo di discorsi abbastanza lunghi → gli insegnanti tendono a fermarti se sentono interruzioni o incertezze
- fare collegamenti. Se l'insegnante vi lascia parlare o le domande aperte dello scritto non sono limitate (e avete tempo), cercare sempre di collegare con altri insegnamenti, esperienze... → APPLICARE LO STUDIO ALLA REALTÀ
- cercare di esprimersi in modo semplice, ma senza dimenticare i termini propri di ogni disciplina
- usare esempi, perché l'insegnante capisce quando uno studente ha appreso se riesce a fare degli esempi in riferimento ai vari argomenti
- Si può anche approfondire un argomento
- Se non si ricorda qualcosa, non bloccarsi, ma cercare di spiegare in altro modo o sorvolare la parola/argomento se possibile



2. CONTATTO VISIVO

-Cercare sempre di guardare l'insegnante negli occhi per mostrare sicurezza

-Non serve necessariamente guardare gli occhi. Per far vedere che si sta guardando negli occhi, ma senza farlo effettivamente (gli occhi spaventano a volte), si può fissare la fronte oppure spostare lo sguardo dalla fronte ad altri punti della stanza/schermo in modo veloce, per mostrare di essere naturali nell'esposizione.

3. CORPO

-Il corpo deve cercare di stare dritto (se si è in piedi, mantenere una posizione composta)

-Tuttavia, non essere troppo rigidi e cercare di cambiare posizione ogni tanto

-Se si è in ansia, ma si può stare seduti, si possono appoggiare le mani sul tavolo appoggiando il proprio peso. Se ci si trova in piedi, si possono stringere le mani tra loro DAVANTI a sé oppure appoggiarsi con almeno una gamba in maniera accentuata sul terreno (per scaricare il peso)

-Le mani non devono gesticolare troppo, ma neanche troppo poco. Quando si deve spiegare qualcosa di complesso, si possono muovere le mani per mimare ciò che si vuole dire.

-Se da seduti si possono tenere le mani incrociate, in posizione eretta non vale la stessa cosa (dà l'idea di una persona sulla difensiva o poco interessata). Non tenere nemmeno le mani in tasca!!

AFFRONTARE L'ORALE



4. LA VOCE

L'ansia è una delle peggiori nemiche. Con il tempo si può controllare almeno in parte, ma non bisogna mai cercare di eliminarla del tutto, perché un po' d'ansia dà la spinta per prepararsi meglio ed essere più concentrati

-Per evitare di far tremare la voce, provare a fare dei respiri profondi prima di iniziare a rispondere e, se la voce si interrompe nel mentre, cercare di schiarirsi la voce o inumidirsi la bocca con la saliva, magari chiedendo anche «mi scusi» se è troppo evidente.

-Mentre si parla, si deve cercare di scandire bene le parole e, quindi, cercare di continuare a respirare in modo tale che la voce non si interrompa

-Bisogna cercare sempre di farsi sentire, ma non urlare. Meglio parlare con voce sicura e abbastanza alta che parlare sottovoce e rischiare di far pensare al docente di non sapere l'argomento.

-Non parlare con lo stesso tono per tutto il tempo. Se qualcosa è stato davvero interessante, è bene cercare di dare enfasi a quel tema e magari fare un sorriso o mostrare con gli occhi che quel concetto è davvero importante o interessante.



AFFRONTARE L'ORALE



5. SUPERARE L'EMOTIVITÀ

Uno dei fattori che influisce maggiormente sul buon esito di un esame orale è il controllo dell'emotività. PER MIGLIORARE QUESTO ASPETTO non BISOGNA fare tardi la sera prima: cerca di dormire e riposare bene. La mattina mangia qualcosa di sostanzioso ma senza appesantirti.

Se ti senti demotivato e ansioso cerca di controllare le tue emozioni. Stai lontano da chi si lamenta o ti mette in stato di agitazione e poi presentati davanti al professore sorridente e sicuro di te, calmo e rilassato. Respira e presta attenzione alle domande. In maniera pacata rispondi con un linguaggio semplice e chiaro.



AFFRONTARE L'ORALE

MOTIVAZIONE

La motivazione è la spinta che porta la persona a compiere una scelta, un'azione e a mantenersi su questa direzione fino a raggiungere l'obiettivo prefissato

- ✓ È un aspetto fondamentale nella vita universitaria e si può incontrare in **diversi momenti**: dal momento in cui ci iscriviamo al corso di laurea alla preparazione degli esami ecc...
- ✓ Dipende da **variabili personali** ma anche **contestuali**
- ✓ Può essere **INTRINSECA** (es. studio perché sono interessato alla materia e ad imparare nuove cose,...) oppure **ESTRINSECA** (es. studio per non fare brutta figura, per paura di un insuccesso scolastico, per non deludere i miei genitori,...)
- ✓ Va **monitorata**, soprattutto in caso di insuccesso (es. un esame non superato, un voto sotto le nostre aspettative, un blocco nello studio,...)



DIFFICOLTÀ NELLA MOTIVAZIONE

PROBLEMA	STRATEGIA
Trovo difficoltà nell'iniziare a studiare	Può essere utile fissarsi piccoli momenti di studio da aumentare gradualmente
Sto studiando per una materia ma l'argomento non mi appassiona	Cerco di riconoscere l'importanza dell'argomento per il futuro lavoro, per il futuro universitario, per la preparazione di prove successive con argomenti migliori e riconosco questo sacrificio come funzionale al conseguimento del diploma
La laurea sembra lontana e il numero di esami e altri impegni inizia a spaventarmi	Pianifico le attività (università, studio, esami, altre attività, ...) e cerco di rispettare l'organizzazione che mi sono dato, adattandola se necessario
Lo studio è impegnativo e non so se riuscirò a stare al passo	Dedico allo studio un momento ogni giorno, cerco di pormi piccoli obiettivi concreti e realizzabili
Mi sto impegnando molto ma senza risultati	Rifletto sulle cause reali di insuccesso e cerco di rivedere il mio metodo, senza mettere in discussione le mie capacità ma provando a migliorare i punti deboli

L'ansia da esame scritto/esame orale è un'ansia da prestazione: un sentimento che insorge quando ci si sente giudicati e valutati.

Non siamo gli unici a provarlo, ma alcuni ne provano più di altri!

Molti studenti sentono valutate, oltre alla preparazione, anche la loro intelligenza e le capacità personali

Alcuni studi hanno dimostrato come i risultati migliori siano ottenuti da coloro che provano un'ansia contenuta e sono in grado di gestirla. Quindi, se si ha molta ansia, bisogna cercare in tutti i modi di controllarla, MA...

Un po' di ansia FA BENE!

Ansia da esame scritto/orale

CONTROLLO SUL PIANO FISICO

- Se possibile, studiare in gruppo
- Alternare studio e svago
- Fare esercizio fisico e mantenere una dieta equilibrata
- Utilizzare metodi di rilassamento
- Arrivare all'esame in buone condizioni fisiche

CONTROLLO SUL PIANO PSICOLOGICO

- Acquisire informazioni sull'esame orale/scritto
- Programmare adeguatamente lo studio e il ripasso
- Evitare il ripasso dell'ultimo momento
- Evitare pensieri negativi
- Cercare di incoraggiarsi e valutare i propri punti di forza
- Prendersi del tempo per riflettere durante l'esame/prova
- Ottenere voti negativi è un'esperienza comune
- Ricordarsi che l'esame orale/scritto valuta la preparazione non voi stessi



Ufficio Tutor Junior – Scienze dell’Educazione e della Formazione
RISPONDIAMO REGOLARMENTE ALLE E-MAIL DAL LUNEDÌ AL
VENERDI’.

RICEVIAMO IL LUNEDÌ (16.30) E IL GIOVEDÌ (10.30) AI NOSTRI
SPORTELLI ZOOM.

EFFETTUIAMO ANCHE COLLOQUI VIA ZOOM PREVIO
APPUNTAMENTO TRAMITE E-MAIL.

Contattateci alla nostra mail:
tutorjunior.formazione@unipd.it

Grazie per l’attenzione!!!