VareseNews

Paura degli esami universitari, segui un metodo preciso

Pubblicato: Giovedì 12 Dicembre 2019

Dallo studio di una università americana è emerso che il 90% degli studenti riscontra problemi di concentrazione e si ritrova in difficoltà a sostenere gli esami universitari.

Ansia, procrastinazione, divertirsi con gli amici sono solo alcuni dei motivi del perché gli studenti non brillano alle sessioni semestrali e finiscono fuori corso.

Per consigli e metodi approfonditi consigliamo la lettura del metodo di studio universitario del blog Studente Top, seguili e non avrai sorprese.

Gli esami universitari ti spaventano? Segui questi consigli:

1. **Crea un calendario**, porsi degli obiettivi e organizzarsi il lavoro è fondamentale. Verifica sempre le date degli esami che intendi sostenere nella sessione e programmati il piano di studio in modo tale da non ritrovarti più materie accavallate. Tra un esame e l'altro prenditi qualche giorno di relax.
2. **Materiale di studio,** procurati tutte le fonti necessarie per recuperare le informazioni che ti servono: libri, slide e dispense; se possibile fin dal primo giorno di lezione. Controlla il programma del corso sul sito dell'università o su quello del professore.
3. **Evidenzia le parti più importanti** e organizza i riassuntini in modo tale da sviluppare la tua memoria fotografica, utilizzare colori diversi o schemi può essere un'idea. Trova il sistema che meglio si addice alla tua personalità, non tutti siamo uguali.

4. **Scrivi poco**, scrivere da un lato ti prende molto tempo ed energie e dall'altro ti appesantisce il lavoro di studio. Cerca di essere il più sintetico ed esaustivo possibile, ricordati sempre **less is more**.
5. **Inizia a ripetere**, ti consigliamo di farlo capitolo e per capitolo. Presta maggiore attenzione alle parti complicate e complesse. Fissare i concetti in modo efficace è fondamentale. Nei pressi dell'esame fallo con un collega in modo tale da potersi aiutare a vicenda, correggendosi e dandosi spunti interessanti. Inoltre ti permette di stringere legami che ti porterai avanti per tutta la vita.
6. **Adotta uno stile di vita sano**, per mantenere alta per lunghi periodi di tempo il cervello ha bisogno di nutrimento. Non puoi andare avanti per più giorni a forza di caffè, redbull e ginseng, il tuo corpo si abitua e ti richiede dosi sempre maggiori. Alzati presto, dormi il giusto e mangia regolarmente ed evita il cibo spazzatura. Al limite ricorri a qualche integratore di fosforo. Praticare sport o andare in palestra ti permette di scaricare lo stress e produrre ormoni che creano enormi benefici alla tua salute psicofisica.
7. **Prenditi delle pause**, non sei un robot e il cervello ha bisogno di riposare per rendere al meglio. L'ideale sarebbe adottare la tecnica del pomodoro, 30 minuti di studio continui e 5 minuti di riposo. Ogni tanto concediti anche qualche uscita con gli amici, hai bisogno anche di contatti sociali.
8. **Scegli l'ambiente giusto**, c'è chi preferisce stare chiuso in camera, chi andare nella biblioteca universitaria e chi stare all'aria aperta a contatto con la natura. Non c'è un consiglio migliore di un altro, prova e vedi in quale contesto ti trovi più a tuo agio.
9. **Assisti agli esami delle altre sessioni**, i professori rispettano la legge dell'80-20, se frequenti economia sai di cosa parlo. Conoscere gli argomenti dove i professori pongono maggiore attenzione ti permette di superare l'esame con un votone e non di ambire al 18. Entra nel gruppo facebook nella tua università e chiedi ai tuoi colleghi le domande più frequenti. Vai alla ricerca di chi ha superato l'esame con 30, saprà darti i giusti consigli.
10. **Come presentarsi all'esame?** Sei all'università e l'abito fa il monaco. Un abbigliamento sobrio non troppo elegante è il modo migliore di vestirsi per questa occasione. Evita come la peste, canottiera, pantaloncini ed infradito, una camicia invece è sempre ben vista. Pettinati con attenzione e presta molta cura alla tua igiene personale, cerca di arrivare riposato, se hai seguito i consigli precedenti non avrai bisogno di studiare fino a notte fondi nei giorni precedenti.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it