

## *EPTATHLON*

*MANUALE DI CONSIGLI E ASTUZIE PER LA SOPRAVVIVENZA DELLE MATRICOLE,  
OVVERO CHI BEN COMINCIA.....*



*Provenendo dalle scuole medie superiori, il primo anno di università può non essere facile.*

*La realtà è profondamente diversa in termini di organizzazione delle lezioni, di rapporto con i docenti e, soprattutto, di metodo di studio, che richiede un approccio simile alla preparazione a competizioni agonistiche.*



*I docenti sono i trainer delle diverse specialità sportive, forniscono la guida e gli strumenti, ma solo lo studente/atleta può ottenere il risultato grazie al proprio impegno e ad una buona organizzazione.*

*Il trainer non controlla se vi state allenando:  
solo al momento della gara (l'esame) verificherà i risultati che saprete  
conseguire e nessun sportivo è in grado di ottenere buoni risultati  
allenandosi (studiando) solo le due o tre settimane prima della gara.*

*Inoltre ricordate che in un paio di mesi (Gennaio e Febbraio) come un  
pentatleta dovrete misurarvi in cinque o sei discipline (materie)  
diverse: non esiste la possibilità di recuperare all'ultimo momento una  
preparazione carente dei mesi precedenti!*

*Per iniziare con il piede giusto ad "allenarvi"  
abbiamo raccolto alcuni consigli.*

*L'esperienza insegna che  
chi non li seguirà inciamberà  
e troverà molto più faticoso e  
lungo il corso di studio.*



## *Consiglio 1 : seguire le lezioni*

*Di norma lo studente della scuola media superiore è poco “allenato” a seguire le lezioni, che non vuol dire limitarsi a essere presenti in aula, bensì cercare di comprendere i concetti che il docente sta cercando di spiegare.*

*E' importante cercare di comprendere il filo logico del discorso, i presupposti e le finalità di quanto esposto.*

*Ciò implica essere in aula “partecipativi” ed anche interagire con i docenti, ponendo domande o rispondendo a quelle poste dai docenti: non abbiate timore di “fare brutte figure”!*

*Mantenere l'attenzione, la concentrazione per quattro o cinque ore di seguito è tutt'altro che facile, quindi “allenatevi” dal primo giorno e....  
spegnete i telefonini...  
(ok, questo è impossibile!!!!)*



## *Consiglio 2: prendere appunti*

*Libri di testo, dispense, testi di consultazione in biblioteca, internet...  
le fonti su cui studiare o complementare le proprie conoscenze sono  
diverse ma il metodo più veloce per preparare un esame è poter contare  
su propri appunti presi a lezione.*

*Non è grave se non si riesce a scrivere tutto e, in particolare, se si perde  
qualche passaggio tra una formula e l'altra: ci sarà sempre tempo per  
recuperare grazie agli appunti di compagni (vedi consiglio 4) o  
domandando al docente (consiglio 5).*

*Attenzione:*

*a volte è più importante fissare sugli appunti i concetti che il docente  
esprime a voce che non un passaggio che potrete comunque trovare  
altrove o ricostruire successivamente: non è vero che sia importante solo  
ciò che viene scritto dal docente alla lavagna!*

*Anche prendere appunti richiede allenamento:  
scrivere (concentrati!) per cinque ore  
è un bell'esercizio fisico!*



*Consiglio 3: riordinare gli appunti (ovvero come apprendere senza accorgersene)*

*È fondamentale giorno dopo giorno riguardare “a caldo” gli appunti presi a lezione (quindi possibilmente il giorno stesso) con l’obiettivo primario di capire piuttosto che di memorizzare.*



*Revisionare gli appunti è essenziale per comprendere gli argomenti che verranno trattati nelle lezioni successive ed è il mattone fondamentale per la futura preparazione dell’esame.*

*Non è necessario riscrivere ordinatamente gli appunti magari al PC (tipicamente non c’è il tempo di farlo) ma è opportuno aggiungere le note, i passaggi o quant’altro serva per garantire che in una futura lettura siano comprensibili senza fatica.*

#### *Consiglio 4: allenarsi in gruppo*

*E' utile (oltre che più piacevole!) far parte di un gruppo (la squadra) di compagni con cui confrontarsi, aiutarci.*

*Ciò non vuol dire che si debba necessariamente studiare assieme (tempi e metodo di studio possono essere diversi).*

*Grazie ai compagni del gruppo si possono recuperare gli appunti della lezione in cui non si era presenti, insieme si possono riordinare gli appunti (consiglio 2), risolvere dubbi, ripetere prima dell'esame.....*

*Ricordate che in un gruppo ognuno deve fare la sua parte e collaborare!*



## *Consiglio 5: la sindrome “non si capisce niente”*

*Può succedere di non comprendere ciò che viene detto a lezione o ciò che si cerca di studiare sugli appunti o nel libro: è normale!*

*Quindi niente panico o crisi depressive....anche questo fa parte della preparazione al mondo lavorativo ove si possono incontrare situazioni nuove e complesse da affrontare.*





## *Consiglio 6: come studiare per l'esame*



*Viene anche il momento di studiare e memorizzare per l'esame.*

*Usando il programma d'esame come indice, leggete sugli appunti e/o libro di testo, ordinatamente, tutto ciò che riguarda un certo argomento.*

*Accertatevi che i dubbi siano risolti, altrimenti risolvereteli prima di proseguire: non cercate di imparare a memoria una cosa non capita! Fate delle vostre sintesi, schemi (mentali e scritti).*



*Per prepararvi allo scritto non è sufficiente rileggere gli esercizi sviluppati a lezione o nel corso delle esercitazioni: spesso rileggendo sembra tutto facile!*

*Prendete il testo degli esercizi e svolgeteli senza guardare le soluzioni.*

*In alcuni punti troverete difficoltà: cercate di capire perché, quindi di superare la difficoltà riguardando prima la teoria e infine le soluzioni. Quando sarete in grado di risolvere gli esercizi visti a lezione provate a risolverne altri (spesso esistono elenchi di testi dei precedenti esami o libri su cui trovare nuovi esercizi)*

*Per preparare l'orale provate a ripetere ad alta voce, in modo sistematico, la materia (anche con i compagni di squadra del consiglio 4).*



*La maggior parte delle discipline che incontrate non si può raccontare a voce senza scrivere: mentre parlate, scrivete, come farebbe il professore alla lavagna, formule e passaggi.*

*Ascoltatevi mentre parlate, osservatevi mentre scrivete:*

- L'esposizione è sicura, coerente?*
- Siete capaci di dare con precisione le definizioni?*
- Siete capaci di spiegare le dimostrazioni?*

## *Consiglio 7: guardarsi intorno*

*Ogni corso vi fornirà alcune nozioni, alcuni strumenti utili nei corsi successivi e, in ultima analisi, in quello che sarà il vostro ambiente lavorativo.*

*Nozioni e strumenti sono come mattoni, ferro e cemento: essenziali per costruire una casa; ma l'aspetto, la funzionalità della casa dipenderà dalla vostra abilità di immaginarla, progettarela, costruirla.*

