Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Consigli per la preparazione agli esami

Una buona preparazione agli esami migliora le tue note e riduce lo stress.

Programmazione dello studio

Non cominciare a studiare solo il giorno prima dell'esame, ma inizia sufficientemente presto in modo da suddividere in tappe la tua preparazione. Contenuti che bisogna imparare a memoria necessitano di ripetizioni in modo che siano memorizzati a lungo termine e resi così facilmente disponibili proprio durante l'esame.

L'ambiente dove studi

È importante, che ti senta a tuo agio nel luogo dove studi. Presta attenzione, che sia luminoso e che tu possa studiare indisturbato. Metti il tuo cellulare su silenzioso e riponilo in qualche altro posto.

Riconoscere l'essenziale

L'importante nello studio è riconoscere l'essenziale. Qual è il tema principale dell'esame? Durante le lezioni su quali punti il maestro ha messo l'accento? Struttura i contenuti in rapporto al tema principale e renditi consapevole della relazione tra di essi. D'aiuto possono essere delle Mindmaps o altri riassunti grafici, che aggiungono chiarezza e sicurezza.

Pause durante delle prolungate tappe di studio

Se durante un giorno studi per parecchie ore, fa ogni tanto delle pause. Sarebbe meglio fare una pausa di 10 minuti dopo 40 minuti di studio. Ecco qua un paio di possibilità per ritornare poi di nuovo concentrato:

- Alzati e fa alcuni esercizi di stretching.
- Concediti uno snack.
- Esci all'aria aperta.

Studiare assieme ad amici

Studiare con altre persone può portare molti vantaggi:

- Si approfitta delle conoscenze degli altri.
- Lo studio può essere più vario e diventare più motivante.

- Per mezzo della discussione sui contenuti si mette automaticamente in moto il processo di studio.
- È importante che tu studi assieme a persone che siano motivate allo studio.

Chiedi aiuto ai tuoi maestri

Se non riesci ad avanzare in certi temi prendi contatto con i tuoi insegnanti o le tue maestre. Ti possono aiutare a capire delle circostanze, ma anche a riconoscere l'essenziale.

Ridurre lo stress

Fino ad una certa misura lo stress è buono e motivante. Se è troppo diventa però controproducente. Ci sono diverse possibilità di abbattere lo stress, ad esempio utilizzando la meditazione oppure delle tecniche di rilassamento.

Il sonno

Per permettere al cervello di elaborare ciò che si è studiato, è necessario il sonno: tra le 8 e le 10 ore. Se fatichi ad addormentarti, presta attenzione a non bere bevande che contengano caffeina, a non fare attività allo schermo ed a non andare direttamente a letto subito dopo aver studiato.

Pensare in modo positivo

Credi nelle tue capacità e convinciti di riuscire a superare l'esame. Il futuro inoltre non dipende da un solo test. Se in un esame non dovesse funzionare, c'è sempre l'opportunità di fare meglio la volta successiva. Un altro consiglio: se durante un quesito di un test avessi improvvisamente un Blackout, va alla domanda seguente. Può darsi che in questo modo ti venga in mente da sola.