

Le regole per un buon metodo di studio

In particolare, sono cinque le strategie base da seguire. In primo luogo, è fondamentale **gestire il proprio tempo**, programmando le attività a partire dalla giornata, dalla settimana, per arrivare al mese, al semestre e così via. La gestione del tempo deve prevedere ogni giorno attività che consumano energia – come seguire le lezioni o studiare - ed attività che forniscono energia come praticare attività sportiva, dormire e mangiare con regolarità e coltivare interessi e relazioni sociali. **Seguire le lezioni in modo attivo**, prendendo appunti è importante per migliorare la concentrazione e per fissare i primi concetti. È importante anche **studiare passo a passo**, rivedendo gli appunti presi a lezione: questo procedimento costituisce un primo studio indispensabile per accorciare i tempi di preparazione di un esame. Durante lo studio, è utile **ricorrere a schemi, mappe e riassunti** a seconda dello stile personale di pensiero. Gli studenti possono infine applicare alcune **tecniche per favorire il passaggio dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine**, che consente di immagazzinare correttamente le informazioni in modo che possano essere recuperate facilmente.

«Avere un buon metodo è certamente uno dei pilastri per una carriera formativa d'eccellenza, insieme a una didattica che si distingue, anche in termini di digitalizzazione – sottolinea il rettore dell'Università degli studi di Bergamo, Remo Morzenti Pellegrini – Proprio in questi giorni è stato pubblicato il rapporto Censis della trasformazione digitale dell'Italia che interessa anche il mondo della formazione e dimostra come siamo stati in grado di trasporre le nostre attività sul web a seguito dell'emergenza. Il matrimonio tra didattica e metodo funziona solo se c'è un investimento da parte di entrambi i partner, docenti e studenti»

Nella **classifica Censis sulla didattica degli Atenei statali**, l'Università degli studi di Bergamo vanta alcuni posizionamenti nella top ten per indirizzo di studi: ingegneria gestionale dell'informazione e della produzione seconda nelle lauree triennali e ottava nelle specialistiche, scienze dell'educazione al nono posto nelle triennali e psicologia al settimo posto nelle specialistiche.