

 KIT GRATUITO · EDIZIONE 2026

Kit di Preparazione all'Esame

Il metodo spiegato in modo semplice + gli strumenti pronti da stampare. Prima capisci *perché* funziona, poi lo usi.

Basta ~~libroni da 800 pagine~~

Basta ~~studiare a caso~~

Studiare bene non è una questione di ore. È metodo.

Ti hanno insegnato a sottolineare 800 pagine e a sperare. Noi facciamo l'opposto: pochi strumenti giusti, e soprattutto **capire perché funzionano** — così non li usi a memoria, li usi con la testa. Al tuo ritmo, perché ognuno ha i suoi tempi.

IL VECCHIO MODO

- ✗ Libroni infiniti da decifrare da soli
- ✗ Rileggere e sottolineare tutto
- ✗ Trucchetti senza sapere perché
- ✗ Studiare nel panico la sera prima

IL MODO SMARTERFE

- ✓ Prima il metodo, poi lo strumento
- ✓ Capire perché una tecnica funziona
- ✓ Ripasso che fissa davvero
- ✓ Arrivare preparato, con calma

COSA C'È DENTRO

1 📅 Il Calendario d'Esame

2 🔄 La Tabella di Ripasso

3 📝 Il Foglio Cornell

4 🧠 La Mappa Vuota

5 📅 La Settimana Tipo

6 📌 La Scheda Materia

7 ✅ La Checklist Pre-Esame

★ Il ponte ai manuali

Ogni strumento ha due parti: **Il metodo** (la teoria — perché funziona) e **Lo strumento** (il foglio da stampare e compilare).

Il Calendario d'Esame

Quanto tempo hai davvero? Spalma gli argomenti, tieni gli ultimi giorni per il ripasso.

IL METODO · PIANIFICAZIONE A RITROSO

Non parti da oggi: parti dalla **data dell'esame** e torni indietro. Così vedi subito quanti giorni hai davvero e quanti argomenti entrano in ognuno — senza scoprire troppo tardi che non bastano.

Perché funziona: una scadenza **visibile** spegne l'ansia del «non ce la farò» e blocca la **legge di Parkinson** (il lavoro si gonfia fino a riempire tutto il tempo che gli dai). Lasciare gli ultimi giorni al solo ripasso fissa ciò che hai studiato, invece di rincorrere argomenti nuovi.

LO STRUMENTO — stampa e compila

 **ESAME**

 **SESSIONE**

☐ Invernale ☐ Estiva ☐ Autunnale

 **DATA APPELLO**

 **ARGOMENTI DEL PROGRAMMA**

GIORNI RIMASTI

ARGOMENTI / GIORNO

 Studio nuovo  Solo ripasso  Giorno d'esame  Riposo

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Come si usa: scrivi le date del mese dell'esame e segna l'appello con . Riempi ogni giorno con l'argomento da studiare. **Ultimi giorni → solo  ripasso.** Se lo spazio non basta, sposta l'appello senza dramma: **ognuno ha i suoi tempi.**



La Tabella di Ripasso

Non si impara rileggendo: si impara provando a ricordare.

IL METODO · ACTIVE RECALL + RIPASSO DILAZIONATO

Rileggere dà l'**illusione** di sapere: riconosci le frasi, ti sembra tutto familiare, ma a libro chiuso non escono. Il trucco è il contrario: **chiudi tutto e prova a ricordare** (active recall). Poi ripeti a distanza crescente — dopo 1 giorno, 3 giorni, 7 giorni.

Perché funziona: ogni volta che recuperi un'informazione **con sforzo**, la rendi più solida e più difficile da dimenticare. Distanziare i ripassi combatte la **curva dell'oblio** (Ebbinghaus): rivedere proprio quando stai per dimenticare è ciò che fissa la memoria a lungo termine.



LO STRUMENTO — una riga per argomento

Argomento	1 ^a studio	+1 g	+3 g	+7 g	So spiegarlo?
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

L'ultima colonna è quella che conta: se sai spiegarlo **a libro chiuso**, con parole tue, lo sai davvero. Se non ci riesci, quello è il punto da ripassare — non tutto il resto.



Il Foglio Cornell

Il modo di prendere appunti che ti fa ripassare da solo.

IL METODO · APPUNTI CHE SI AUTO-INTERROGANO

Dividi il foglio in tre zone. A **destra** scrivi gli appunti mentre studi. A **sinistra**, dopo, scrivi le **domande** a cui quegli appunti rispondono. In **basso**, un riassunto di 3 righe con parole tue. È il sistema nato alla Cornell University.

Perché funziona: trasformare gli appunti in domande te li lascia come un **mini-test già pronto**: copri la destra e prova a rispondere. E riscrivere il concetto con parole tue (**elaborazione**) costringe il cervello a rielaborare, che fissa molto più del ricopiare passivo.



LO STRUMENTO — stampane uno per ogni lezione

DOMANDE / PAROLE CHIAVE

Le scrivi DOPO, qui a sinistra

APPUNTI

Qui scrivi tutto durante lo studio

RIASSUNTO

3 righe con parole tue, alla fine

Come si usa: finiti gli appunti, scrivi a sinistra le domande a cui rispondono → copri la colonna destra e prova a rispondere a voce. Ogni foglio diventa un ripasso automatico.



La Mappa Vuota

Un argomento alla volta. Al centro il concetto, intorno i rami.

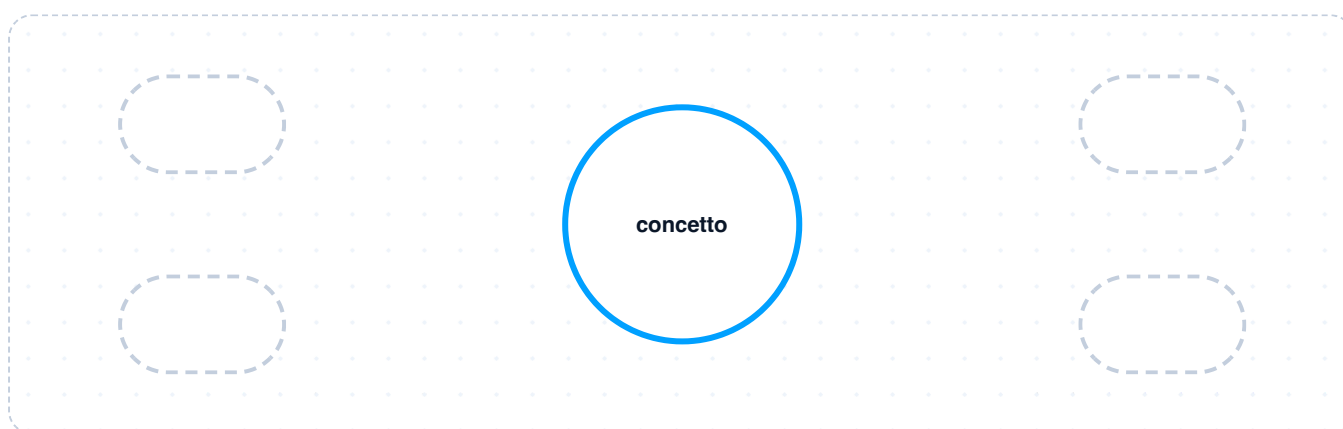
IL METODO · COLLEGARE, NON ELENCARE

Al centro metti il concetto principale; intorno, i rami che lo collegano alle sue parti. La regola d'oro: la disegni **tu, a mano, da memoria** — non la copi dal libro né la stampi già piena.

Perché funziona: il cervello ricorda molto meglio le informazioni **collegate tra loro** e accompagnate da un'immagine (**dual coding**: parola + visione). E ciò che **generi da solo** (effetto generazione) lascia una traccia più forte di ciò che leggi in modo passivo. È lo sforzo di costruirla che fissa, non il disegno perfetto.



LO STRUMENTO — una mappa per concetto



Come si usa: scrivi il concetto al centro, poi riempi i rami con le idee collegate, senza guardare il libro. Quello che **non** riesci a mettere è esattamente ciò che devi ripassare.

La Settimana Tipo

Blocca le ore di studio come fossero lezioni.

IL METODO · BLOCCA LE ORE, NON ASPETTARE LA VOGLIA

Tratta le ore di studio come **lezioni fisse** in agenda. «Lunedì pomeriggio = Anatomia» è una decisione che prendi **una volta sola**, non da rinegoziare ogni giorno con te stesso. Ciò che è in calendario, si fa.

Perché funziona: la **costanza** batte la motivazione, che va e viene. Decidere in anticipo **quando e dove** studiare (le «intenzioni d'azione») riduce drasticamente la tentazione di rimandare: non devi più trovare la voglia, devi solo seguire il piano.



LO STRUMENTO — la tua settimana ideale

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Metti anche **pause e riposo** nel calendario: fanno parte del metodo, non sono tempo perso. Un cervello stanco non fissa nulla.



La Scheda Materia

Una pagina per ogni esame. Tutto a colpo d'occhio.

IL METODO · CONOSCI LE REGOLE DEL GIOCO

Prima ancora di aprire il libro, scopri **come** funziona quell'esame: che tipo di prova è (scritto, orale, test), cosa chiede di solito il docente, quali argomenti tornano ad ogni appello. Mettilo nero su bianco in una pagina.

Perché funziona: non tutti gli argomenti pesano uguale. Vale il **principio di Pareto** (80/20): poche cose fanno la maggior parte del voto. Studiare **mirato** — sapendo cosa cade e cosa vuole il prof — rende molto di più che studiare tutto allo stesso modo, alla cieca.



LO STRUMENTO — una scheda per materia

 Materia	
 Docente	
 Manuale di riferimento	
 Tipo prova (scritto / orale / test)	
 Argomenti che cadono sempre	
 Il mio punto debole	

Chiedi a chi ha già dato l'esame o guarda gli appelli passati: le «regole del gioco» spesso si ripetono uguali.



La Checklist Pre-Esame

Gli ultimi 2 giorni. Niente panico, solo questo.

IL METODO · LE ULTIME 48 ORE

Negli ultimi due giorni non si impara di nuovo: si **consolida** e si arriva lucidi. Niente argomenti nuovi (creano solo panico), solo ripasso a domande, riposo e logistica pronta.

Perché funziona: la memoria si fissa soprattutto **dormendo**, non restando svegli alle 3 a rileggere. E ripassare **recuperando** (a domande) invece di rileggere abbassa anche l'**ansia da prestazione**: ti senti pronto perché hai la prova concreta di ricordare, non solo la sensazione vaga di «aver letto».



LO STRUMENTO — spunta gli ultimi due giorni

- ☐ Ho ripassato a domande (non rileggendo le pagine)
- ☐ Ho lavorato sui buchi, non sulle cose che già so
- ☐ La sera prima: nessun argomento nuovo
- ☐ Ho preparato documento, penna, tutto il necessario
- ☐ Ho dormito (il cervello fissa di notte, non alle 3 ripassando)
- ☐ Mi confronto con me, non con gli altri

Un esame in più dato bene, con calma, vale più di tre dati nel panico. **Ognuno ha i suoi tempi.**

Hai il metodo. Ora ti serve il **contenuto**.

Ora sai **come** studiare e hai gli strumenti per organizzarti. Ma dentro la mappa e nella tabella ci va la **tua materia** — e studiarla da 600 pagine confuse è un'altra storia.

Per questo facciamo i **manuali SmarterFe**: materia per materia, rigorosi ma scritti per essere capiti davvero. Il nostro contenuto nei tuoi strumenti = esame in discesa.

Trova il manuale della tua materia →

su **smarterfe.it** · Buono studio, al tuo ritmo 🍷