



Ci siamo...

Eccoci all'interno del primo FREEBIE di @testmedicinastudemme, la guida più completa per superare il test di medicina.

Se non ci conosci, ci presentiamo.

Noi siamo la piattaforma STUDEMME, un sito web nato lo scorso agosto per aiutare gli studenti universitari a superare gli esami e guadagnare dal loro tempo passato a studiare.



Durante questi mesi abbiamo conosciuto quattro ragazze, che nel 2020 avevano sostenuto il test di medicina nel medesimo anno superandolo con punteggi eccezionali.

Abbiamo così deciso di affidare a loro la creazione del primo corso online di preparazione al test di medicina realizzato seguendo il metodo focus: trasmettere tutte, ma proprio tutte, le nozioni che sapevano quando si sono presentate al test.

Ognuna di loro ha lavorato sulla sezione del test in cui aveva ottenuto risultati più eccellenti: Martina si è occupata di Biologia e Chimica, Aurora di Logica, Nicole di Fisica e Matematica, Angelica di Cultura Generale.

Per un totale di:

6 materie

651 argomenti

697 slide

26 ore di spiegazione

Da quel giorno abbiamo aiutato numerosi studenti nella preparazione per il test 2021...

Inizialmente abbiamo sviluppato i singoli blocchi.

BIOLOGIA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-biologia/>)

CHIMICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-chimica/>)

CULTURA GENERALE (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-cultura-generale/>)

FISICA&MATEMATICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-fisica-e-matematica/>)

LOGICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-logica/>)

Per non farci mancare nulla abbiamo creato anche il corso unico con tanto di due esercitazioni inedite “ **TEST MEDICINA 2021 CORSO ONLINE** ”, tra i più completi in Italia: <https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-corso-preparazione-test-ammissione-medicina-2021/>

Ogni nostro studente ha avuto accesso al corso ma anche a molto altro. Ha avuto la possibilità di fare parte del gruppo Facebook esclusivo e di essere inserito nella chat WhatsApp attiva 24 h su 24. Perché fare squadra è importantissimo.

Prima di darti tutti i preziosi consigli/trucchi superare il test di medicina facilmente, vogliamo ringraziarti lasciandoti un codice sconto esclusivo **TESTFREEBIE** che potrai inserire sul nostro sito web per acquistare fino a domenica tutti i nostri corsi di preparazione al test di medicina con un **super extra sconto** davvero conveniente.

Per risparmiare ti basterà visitarci su www.studemme.com, selezionare il corso ed inserire nella pagina di acquisto il codice sconto TESTFREEBIE.

Se non vi riesci, contattaci su Instagram così ti guideremo noi.

Supera il TEST con lo sconto

Abbiamo deciso di riservarti un'extra codice sconto esclusivo che potrai applicare su www.studemme.com per risparmiare sull'acquisto dei nostri corsi

TESTFREEBIE

*il codice è riservato soltanto ai primi dieci acquirenti e scadrà domenica

Adesso è arrivato il momento di svelarti tutti i trucchi ...

1) TROVA LA GIUSTA MOTIVAZIONE

Per studiare in maniera efficace e senza distrazioni è fondamentale avere la giusta motivazione ogni giorno. Se la tua ambizione è davvero quella di entrare a medicina, non sarà difficile ottenerla. Quando senti che la tua testa sta divagando troppo o ti senti scoraggiato dalla mole di studio, immagina tra dieci anni felice per avere raggiunto il tuo obiettivo. Quando ti demoralizzi, pensa a quante volte in passato hai provato le stesse sensazioni negative riuscendo poi a raggiungere grandi successi. Prendi in giro il tuo te del passato triste e preoccupato per darti la carica nelle situazioni negative. Ispirati a migliorare leggendo citazioni che ti diano la carica e ti motivino. Pensa a quello che otterrai studiando, per non perdere la tua attitudine positiva. Visualizza i tuoi buoni voti futuri, i complimenti dell'insegnante o il lavoro che riuscirai a svolgere. Studiare a volte è noioso e difficile, ma pensare a quello che ti aspetterà alla fine del cammino ti spronerà a fare del tuo meglio. Ricorda che il piacere viene dopo il dovere. Rimanda l'autogrificazione, che è a breve termine, per fare spazio alla realizzazione di obiettivi più grandi e a lungo termine (sogni e progetti per migliorare la tua vita). Determina periodicamente degli obiettivi e impegnati per raggiungerli. Ricorda sempre che puoi farcela, se ci credi davvero. I tuoi sogni e le tue speranze possono avverarsi proponendoti dei traguardi e raggiungendoli passo dopo passo (università, carriera, famiglia). Sogna a occhi aperti, immagina quello che potresti fare in futuro.

2) PIANIFICARE

*Parliamoci chiaramente... sono pochissimi i fortunati che ogni anno superano il test studiando poco grazie a dei veri e propri colpi di c**o ed è molto più probabile che tu vinca 1.000 euro al gratta e vinci piuttosto che tu sia uno di quei pochi fortunati, dunque, studia e pianifica. Leggi il programma ministeriale e costruisci una tabella di marcia, dal primo giorno in cui inizierai a studiare fino a due giorni prima del test. Distribuisci realisticamente gli argomenti da studiare e fissati degli obiettivi credibili. A volte studiare è difficile perchè non si è riusciti a stabilire obiettivi concreti per ogni sessione di studio. Prima di posizionare il tuo sedere sulla sedia ed iniziare a studiare, dovrete stabilire obiettivi concreti per ogni sessione di studio. Invece, di dirti "oggi studio perchè devo superare il test" poniti un obiettivo di breve periodo che ti permetterà ovviamente di raggiungere il grande obiettivo di superare il test: "oggi imparo questo, questo e questo". Una volta che lo avrai raggiunto, ti sentirai più ottimista e realizzato perchè avrai raggiunto il tuo obiettivo. Successivamente potrai*

dedicarti ad altro senza rimuginare “forse dovrevo studiare di più” oppure se avrai finito velocemente, perchè no, potrai decidere di rendere ancora più ambizioso il tuo obiettivo e studiare una pagina in più. Infatti, non tutti lo sanno ma la mancanza di un proprio programma organizzativo può incidere negativamente sulla concentrazione. Se cominci la tua giornata senza uno schema di tutte le cose che dovrai fare, rischi che la tua attenzione venga catturata da altri pensieri. Questo lo si deve applicare anche nelle singole sessioni di studio, definendo ex ante (=prima) quanto e cosa devi studiare, altrimenti, inizierai a curiosare la tua mail, chattare o navigare sul web. È abbastanza ovvio che senza un obiettivo da raggiungere resterai in balia di tanti pensieri non riuscendo a concentrarti sui compiti più importanti. Crea dunque un programma chiaro e rigoroso ma su misura alle tue esigenze personali. Lasciati qualche pausa e sfrutta proprio quelle interruzioni per controllare la mail o rispondere ai messaggi, poi torna a dedicarti al tuo compito principale. Quando organizzi la tua tabella lascia anche abbastanza spazio al divertimento perchè una vita senza divertimento non è vita.

3) NON RIPETERE SOLTANTO A GALLINA

*Si dice “ripeti a gallina” a coloro che utilizzano il metodo di studio tale da ripetere continuamente gli argomenti studiati finché non si sono memorizzati. Questo metodo è perfetto ed utilissimo per esami orali ma **non è molto congeniale al test di medicina**. Utilizza questo metodo soltanto se vi affiancherai la risoluzione di quiz.*

4) ESISTE ANCHE LA VITA

*Un'altra cosa che deve rimanere ben salda nella tua testa è che la vita è una sola. Seppure l'ingresso a medicina possa dare una svolta in positivo alla tua vita, devi **concederti momenti di relax**. Questi ti permetteranno di ricaricare le pile e soprattutto di non perdere il controllo di cosa ti sta intorno. Purtroppo, ho conosciuto diverse persone, anche non studenti del test, io compreso, che in alcuni momenti della loro vita hanno pensato soltanto a studiare, perdendo cognizione di molte altre cose importanti. Devi **fare anche altro per mantenere la serenità giusta** e combattere l'ansia. Fallo, ti prego.*

5) BALLA

*Se stai perdendo la concentrazione o ti senti scarico, balla. Questo non significa che devi andare in discoteca o ad un corso di ballo ma semplicemente che **devi attivare il***

tuo apparato circolatorio. Affinché tu possa studiare in maniera efficace è necessario che il tuo cervello sia irrorato correttamente dal flusso sanguigno. Alcuni studiosi hanno dimostrato che stimolando per 20 minuti tale apparato è possibile migliorare la propria memoria. Una soluzione vincente potrebbe essere fare una corsetta ma se non hai voglia o fuori è brutto tempo: balla. Tira fuori il dj che è in te e lancia la tua canzone preferita, poi abbandona il palco e gettati nella mischia. **Balla nel salotto** per venti minuti circa. In questo modo allevierai lo stress e alzerai la frequenza cardiaca.

6) TONI BINAURALI

Alcuni studenti trovano la musica fastidiosa per la loro concentrazione, altri non possono fare a meno di ascoltarla. Su YouTube ci sono centinaia di video con battiti binaurali che sembrerebbero essere in grado di aiutare gli studenti nel loro studio potenziando la loro memoria. Si tratta di sound che conferiscono una profonda sensazione di relax. Ricordati inoltre di non ascoltare canzoni con le parole mentre studi, infatti, potrebbero entrarti in testa alcuni ritornelli e questo influirebbe negativamente sulla tua concentrazione. In alternativa prova ad ascoltare musica classica o strumentale per evitare distrazioni e affaticamento.

7) RESPIRA CONTRO L'ANSIA

La prima cosa che devi fare ogni volta che hai pensieri negativi è concentrarti sul tuo respiro. Cerca di percepire l'aria che entra ed esce dalle narici. Sembrerà una banalità ma si tratta di un semplice esercizio di meditazione per vincere l'ansia. Fermati e fallo ogni volta che ne avrai bisogno.

8) NON STUDIARE NEL LETTO

In qualsiasi libro con consigli per studiare meglio, troverai scritto "studia alla scrivania, non studiare a letto". Questo consiglio trova appoggio nella psicologia. Infatti, il letto è il "luogo" in cui si dorme e ci si rilassa mentre la scrivania è quello in cui si studia e si rimane concentrati. Tali associazioni vengono fatte in modo inconscio dal nostro cervello. Se studierai seduto sul letto, contemporaneamente manderai un segnale alla tua mente del tipo "vai, adesso puoi dormire". E quindi? E quindi, sei in grado di fare due cose contemporaneamente? Probabilmente no. Bene, in questo caso è come se tu stessi chiedendo al cervello di fare due cose contemporaneamente ovvero concentrarsi e dormire. Ah, se hai deciso di studiare nel letto perché ti senti la mente stracolma di pensieri negativi, liberala. Prenditi carta e penna ed annota tutte le tue preoccupazioni

e sensazioni negative prima di iniziare a studiare. Ti aiuterà a fare chiarezza e sarai più concentrato/a nel completare lo studio.

9) WONDER WOMAN TI AIUTERÀ

*Una studiosa statunitense qualche anno fa ha dimostrato che la posizione di **Wonder Woman**, mani sui fianchi + petto in fuori + testa eretta, aumenta l'autostima e fa bene per gli esami. Secondo tale esperta di linguaggio del corpo assumere tale posizione per un paio di minuti permette di aumentare il testosterone e diminuire il livello di cortisolo. Così facendo dunque in pochissimi istanti si ottiene un livello di autostima tale da permetterci di affrontare al meglio i test. Potresti assumerla prima di svolgere i quiz per testare se ha effetto o meno su di te.*

10) L'ISTINTO NON SERVE NEL TEST

*Potrà capitarti un quiz in cui per istinto ti sentirai di dare una risposta ma non sarai sicuro della sua veridicità. Ti consigliamo **di non seguire in tale caso l'istinto** ma di passare alla successiva domanda. Gli organizzatori potrebbero avere creato tale domanda proprio per insinuare un particolare dubbio nella mente del candidato e rischieresti di cascare nel tranello. Non mettere la crocetta soltanto perché ti attira quella risposta, dovrai esserne convinto.*

11) RISPOSTE SIMILI

*Se troverai un quesito con 2/3 risposte simili, probabilmente la risposta corretta starà **proprio tra queste 2/3 risposte**, scarta le altre. Questi test vengono creati appositamente per verificare l'ampiezza di conoscenze del candidato a cui si vuole insinuare un dubbio mentale.*

12) FIRENZE = FIORENTINA

*Potrai incontrare delle domande in cui tra le opzioni di risposta ci saranno almeno due opzioni che riporteranno la stessa cosa per esempio "Dov'è il Colosseo? A) Milano B) Firenze C) Roma D) La città in cui gioca la Fiorentina E) Torino". In questo caso "Firenze" e "Città in cui ha sede la Fiorentina" significano la stessa identica cosa e quando si verificano situazioni analoghe **entrambe sono da considerarsi** errate perché*

la risposta giusta è sempre e soltanto una sola quindi non potrebbero essere entrambe corrette altrimenti dovresti crocettarne due per rispondere esattamente.

13) MEDESIMA OPZIONE

*Potrà capitare che per una domanda ci siano cinque opzioni, ognuna delle quali a sua volta riporterà degli elenchi in cui si ripeterà tre volte la stessa parola. Ad esempio: A) blu bianco rosso B) blu verde fucsia C) bianco marrone nero D) fucsia marrone blu E) lilla bordeaux arancione. Si noti che la parola BLU è la più presente nelle opzioni e molto probabilmente la **risposta esatta sarà proprio in una di quelle tre terzine.***

14) TECNICHE MNEMONICHE

Le tecniche mnemoniche sono un serie di tecniche che permettono agli studenti di memorizzare in maniera più rapida e semplice le cose. Ne esistono tantissime. Sulla pagina Instagram di Studemme le spieghiamo quotidianamente <https://www.instagram.com/studemme>

15) DIVORA I QUIZ

*Ti abbiamo già detto quanto sia importante affiancare i quiz alla teoria. Essendo il test di medicina un quizzone e non un'interrogazione, dovresti impostare il tuo studio proprio in funzione di ciò. **Fai tutti i giorni più quiz possibili**, inventateli se vuoi o per fare prima rispondi mentalmente, l'importante è che tu li faccia. Se possiamo darti un ulteriore consiglio in questo senso... ogni volta che studi un nuovo argomento o capitolo, smetti di studiare altra teoria ma dedica un po' di tempo a svolgere quiz monotematici, cioè quiz su quello specifico argomento, in questo modo testerai subito ciò che hai studiato, lo fisserai in mente e potrai aumentare le tue nozioni in base agli errori che commetterai su tali quiz monotematici.*

16) VAI AL MARE PRIMA DEL TEST

*Qualche giorno prima del test di medicina **devi staccare la testa.** Concediti un'intera giornata a te stesso. Vai in vacanza, vai in piscina o vai a fare shopping. Fai qualcosa che ti piace e falla tutta il giorno. Così facendo nei giorni seguenti avrai maggiore concentrazione e questo sarà un valore aggiunto rispetto agli altri candidati, magari anche più preparati, reduci da uno studio intenso e senza sosta. Diciamo che sarai mentalmente più fresco il giorno del test.*

17) CALENDARIO DATE STORICHE

Chissà quante volte avrai sentito dire “preparare cultura generale è quasi impossibile”. Effettivamente, se si chiama cultura generale, vuol dire che tale sapere fa parte della tua cultura generale e questa non la potrai preparare completamente in un mese, altrimenti tutti potremmo studiare per andare a Chi Vuol Essere Milionario e vincere 1 milione di euro, ma sicuramente potrai utilizzare qualche escamotage. Ci sentiamo di consigliarti di comprare un calendario con un po' di spazio sotto le date. Dedica un giorno intero a questo esercizio per la cultura generale. Vai su wikipedia o su qualsiasi altro sito e segnati sotto ogni giorno del calendario, partendo dal 1 gennaio, almeno due avvenimenti importanti successi in quel giorno facendo soprattutto attenzione alle ricorrenze annuali. Una volta ricercati tutti e 365 i giorni potresti cercare di approfondire gli avvenimenti di cui non sai niente. In via generale, dobbiamo ammetterti che questo procedimento è molto macchinoso. Per cultura generale ti consigliamo soprattutto di seguire qualche corso (magari il nostro che ti approfondirà novecento, repubblica e Unione Europea - gli argomenti più frequenti - che trovi a questo link <https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-cultura-generale/>) e di leggere ogni giorno prima di andare a letto tutte le notizie presenti su TGCOM24. Quest'anno potrebbero essere inserite domande sportive, essendovi stati sia gli europei di calcio, sia le Olimpiadi, ma soprattutto alcune su Dante. Dov'è morto Dante? Quando c'è stata la prima olimpiade?

18) PREPARATE UN PIANO B

*Vi auguriamo di raggiungere il vostro obiettivo superando il test di medicina ma qualora qualcosa vada storto, attivate il piano B. Per piano B intendiamo una soluzione alternativa a medicina. Averla non è soltanto un modo intelligente per non farsi trovare impreparati ma anche **un modo per diminuire l'ansia** del test stesso. Presentarsi al test senza alternative e con l'unica possibilità di passarlo sarà deleterio per il vostro risultato. Arrivereste al test super carichi di ansia e questo potrebbe farvi vivere male il quizzone. Avere un'alternativa, vi permetterà di vivere meglio il test e magari di avere la lucidità giusta per evitare errori banali.*

19) INIZIATE PRIMA

Qui ci ricollegiamo a quanto detto sopra, tuttavia, se è vero che si è sempre in tempo a programmare lo studio, è bene porsi obiettivi di studio credibili e di non fare il classico tour de force finale. Iniziando prima a studiare, sarete in grado di farlo con

*meno ansia e stress. Potrete godervi di più l'estate ed avrete più tempo da dedicare ai quiz. Inoltre, **anche la statistica è dalla parte di chi inizia prima** a studiare per il test.*

20) STUDIA TUTTO

*Chissà quante volte durante il tuo percorso di studio ti sarai detto "questo lo salto tanto non lo chiede". Andava bene come ragionamento alle scuole superiori, non per il test. Se vuoi superare il test, **devi studiare tutti gli argomenti presenti nel bando** perché non vi sono argomenti più probabili di altri.*

21) ELASTICITÀ MENTALE

*Per affrontare bene il test di medicina devi essere **predisposto mentalmente** nell'affrontare un test. Un esame orale è differente da un esame scritto, allo stesso tempo il test di medicina ha una struttura differente dagli altri test. Per aumentare la tua probabilità di successo, devi essere mentalmente elastico per affrontarlo cioè devi essere abituato a tale tipo di verifica. Svolgi tante simulazioni. Soltanto in questo modo potrai aumentare la tua velocità e la tua predisposizione al test. Mi raccomando di cronometrarti.*

22) NON SPRECARE LE SIMULAZIONI DEGLI ANNI PASSATI

Errore banale, che fanno molti, è quello di svolgere le simulazioni degli anni passati subito ad inizio del loro percorso di studio per il test. È una totale follia. Esse ti serviranno a fine percorso per testare davvero il tuo studio. Hai finito di studiare tutto ciò che avevi fissato nella tua programmazione? Bene, adesso prendi in mano tutte le simulazioni degli anni passati e verifica quali sarebbero stati i tuoi punteggi in tali date. Svolgili in 100 minuti e non barare. Fanne due al giorno se possibile, prima e dopo pranzo.

23) PRE-TEST VAI A LETTO PRESTO

*Lo abbiamo detto prima, la freschezza mentale il giorno del test farà la differenza. La sera prima del test ci sarà chi non riuscirà a dormire per colpa dell'ansia ed arriverà alla prova scarico. Tu cerca di andare **a dormire presto già nei giorni precedenti al test in modo da regolarizzare il tuo sonno e riposare bene**. In questo modo il giorno del test potresti avere un vantaggio rispetto agli altri candidati. Un vantaggio non da*

poco. Anzi un vantaggio fondamentale. Dopotutto è un vero e proprio concorso. Alcuni studiosi hanno dimostrato scientificamente come il riposo sia il fattore che influisce maggiormente sulla concentrazione. Infatti, per concentrarsi è necessario avere la mente calma e quest'ultima sarà "a pezzi" se non si sarà riposato abbastanza. È necessario dormire a sufficienza ma anche rispettare dei tempi corretti poiché dormire troppo non va assolutamente bene. Dormire più a lungo di quanto necessario sballa il ritmo della giornata ed impigrisce gli studenti. Ricordati inoltre che sarà la pratica a rendere perfetta la tua concentrazione e più la eserciterai, più sarà efficiente. Così come gli atleti vincono le medaglie dopo tanto allenamento e non nascono già campioni, discorso analogo si può fare per la concentrazione. Considera la concentrazione un vero e proprio muscolo, più lo alleni, più migliora.

24) SVILUPPA LA TUA STRATEGIA PER IL TEST

*Quando il giorno del test ti siederai, dovrai avere in testa la tua strategia e non improvvisarne una sul momento. Decidi **ex-ante come comportarti**. Questo il nostro suggerimento strategico: svolgi subito la sezione in cui ti senti forte così da racimolare più punti possibili, rompere il ghiaccio ed aumentare la tua sicurezza mentale (è fondamentale questo aspetto per sentirti più sicuro domanda dopo domanda); poi fai cultura generale che tanto non dipenderà da molti ragionamenti, o la saprai o non la saprai, e se non la saprai vai avanti senza perdere troppo tempo per tali domande. Inoltre, trascrivi subito tutto quello che dovrai trascrivere per evitare di fare casini finali.*

25) PORTA UNA GRAFFETTA

*Tra "amici di test" spesso si tramanda questo consiglio: **portare una graffetta** con cui tenere ordinati i fogli sul banco. Sarà fondamentale per non fare percepire al cervello confusione sul banco e farlo quindi restare lucido.*

26) RICOMPENSATI DURANTE LO STUDIO

*Molti esperti suggeriscono agli studenti di ricompensarsi con piacere reali. Hai studiato quello che dovevi studiare? **Fatti una ricompensa**. Hai costruito una tabella di marcia e sei riuscito/a a rispettarla? **Fatti una ricompensa**. Vai a fare sport; mangia un gelato; gioca alla play. Ovviamente, se deciderai di ricompensarti con piccole pause da alternare ai momenti di studio, ricorda che poi dovrai tornare sui libri e non rimandare. Altrimenti verrà meno il meccanismo. Una tecnica di ricompensa molto*

banale di cui spesso si sente parlare è la seguente: prendi un pacchetto di Haribo e posiziona (fisicamente) una caramella a fine di ogni capitolo. Mangia la caramella soltanto quando avrai studiato l'intero capitolo e procedi così fin quando non avrai studiato tutto quello che dovrai studiare.

27) GUARDA IL COLORE DELLA TUA PIPÌ

*Con ogni probabilità saprai che il corpo umano è composto principalmente da acqua e non ti sorprenderà sapere che bere abbastanza è fondamentale per rimanere concentrati. Invece, potresti non sapere che il colore della tua pipì potrà dirti se sarai destinato/a a mantenere o meno la concentrazione durante lo studio quotidiano. È stato dimostrato da alcuni studiosi attraverso un modello statistico. Tali analisti hanno individuato la **correlazione diretta tra bere abbastanza acqua e risultati migliori** in ambito universitario. La disidratazione dà problemi di concentrazione. Si è notato che chi beveva sotto il proprio standard ottimale aveva voti universitari inferiori rispetto a chi rispettava o superava il proprio minimo standard ottimale. Spero non tu stia mangiando in questo momento ma devo dirti che una buona regola empirica per sapere se si è bevuto abbastanza acqua è il colore della propria urina: se l'urina è pallida o trasparente significa che è poco concentrata cioè contiene molta acqua; se l'urina è molto scura significa invece che è molto concentrata cioè molte sostanze di rifiuto sono diluite in una piccola quantità d'acqua (fonte: valorinormali.com). Otto bicchieri d'acqua al giorno è un buon punto di partenza ma ogni persona ha bisogno di diverse quantità di acqua.*

28) UTILIZZA DELLE FLASH CARD.

*Le Flash Card sono un metodo utilissimo per verificare di avere studiato tutto. Puoi crearle sia durante il periodo di video-lezioni, sia quando ti metterai seriamente a studiare per il test. Procurati dei cartoncini (o ritaglia un foglio) e scegli se creare Flash Card semplici o complesse. Le **Flash Card** semplici sono proprio semplici parole chiave da scrivere in ogni foglietto. Le Flash Card complesse prevedono la scrittura del termine/parola chiave e della relativa definizione. Una volta create tutte le tue Card potrai usarle per testare le tue conoscenze in qualsiasi momento: ti basterà pescarne una e ripetere tale argomento. Eventualmente potrai anche optare per domanda/risposta: scrivi la domanda e dietro la relativa risposta. Devi sapere che esistono anche dei programmi free sul web che ti creano delle flashcards digitali per risparmiare qualche euro sulla carta.*

29) NON MANGIARE ZUCCHERO

*Fare 5-6 pasti al giorno piuttosto di due abbuffate è fondamentale per evitare cali di glicemia. Contemporaneamente assicurati di mangiare alimenti sani e quando fai delle pause dallo studio mangia qualcosa o bevi un succo in modo da non sentire mai i morsi della fame. Seguendo questo consiglio riuscirai a sentirti sempre sazio ma non troppo pieno e resterai sveglio. In questo contesto banane e mele aiutano la concentrazione e la memoria. Fai attenzione allo zucchero. Lo **zucchero potrebbe sembrarti allettante ma invece ti abbasserà il livello di energia** dopo appena un'ora. I cibi più nutrienti per mantenere corpo e cervello attivi durante un esame sono: pesce, noci, semi, yogurt, mirtilli.*

30) MIGLIORARE LA MEMORIA CON LE FOTO

*Ci sono varie tecniche per migliorare la memoria. La prima tecnica che ti consigliamo puoi eseguirla ovunque tu voglia. **Osserva attentamente una scena**, poi chiudi gli occhi e cerca di ricordare più dettagli possibili. Puoi provare questo esercizio anche con una fotografia purché si tratti di uno scatto che non conosci bene. Osservalo per un secondo o due, poi girala. Cerca di ricordare più dettagli possibile. Ripeti l'esercizio con una foto diversa.*

31) PALAZZO DELLA MEMORIA

Scegli un edificio e costruisci un percorso mentale. Associa ad ogni stanza un determinato capitolo e ad ogni oggetto presente un determinato argomento. Cammina per la tua casa e ripeti a voce alta. Il percorso mentale costruito ti permetterà di ricordarti meglio le cose associando ad ogni stanza determinati argomenti. Il giorno dell'esame se avrai un vuoto di memoria ti basterà ripetere mentalmente il percorso per rispondere alle domande. Altro trucchetto potrebbe essere il seguente: cambia le cose all'interno delle stanze.

32) STUDIA IN COPPIA, MASSIMO IN TRE

*Studiare con un compagno che prende sul serio la materia, proprio come te, può motivarti di più. Organizzate la sessione di studio in parti, ripassate gli appunti, fate una scaletta dei capitoli e discutete dei vari concetti (provate a insegnarveli a vicenda, in modo che entrambi siate sicuri di averli capiti). Secondo l'esperienza di molti, studiare in coppia per il test ha aiutato entrambe le persone nel superamento dello stesso. Il numero **ottimale è fino a 3 persone** per gruppo di studio, superate le 3 si tende a distrarsi e perdere tempo.*

33) VESTITI COMODO e LAVATI

*Indossare abbigliamento comodo, adeguato e confortevole ti **permetterà di mantenere alta la concentrazione**. In caso contrario continuerai ad interrompere lo studio per preoccuparti del caldo, del freddo o dei pantaloni che ti stringeranno troppo in vita. Inoltre, prima di studiare, fare una doccia potrebbe essere molto utile perché ti farà sentire più rilassato e pulito.*

34) MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE

*A questa età dovresti essere in grado di conoscere quali siano i rumori, gesti o perfino gli oggetti che ti distraggono perciò quando studi cerca di starne alla larga. Non studiare in ambienti nuovi ogni volta perché sprecherai del tempo per fare ambientare il tuo cervello. Lo sapevi che, studiando nello stesso luogo ogni giorno, il tuo cervello inconsciamente percepirà che se sei lì devi studiare e rimanere concentrato? Ti consigliamo poi di fare delle piccolissime pause ogni 25 minuti e di cambiare l'aria della stanza. Poi, dato che il **giallo** è il colore che favorisce la concentrazione, in camera tua prova ad utilizzare un poster di questa tinta, ma attenzione a non metterlo troppo grande perché se sarai sovraesposto, potresti sentirti oppresso. Infine, esistono siti e software che bloccano le pagine web e i programmi a cui è più difficile resistere. Cerca di capire quali sono i tuoi punti deboli e se è il caso di bloccare determinati siti durante le ore di studio. Non preoccuparti: potrai sbloccarli alla fine della sessione di studio. Ah, ricordati di mettere in ordine e butta i fogli inutili, trasmetterai calma al tuo cervello e non ti distrarrai.*

35) TECNICA DEL POMODORO

Più tempo a disposizione si ha, più se ne sprecherà. Cit. Northcote Parkinson che ha postulato la Legge di Parkinson. A suo avviso è meglio avere meno tempo a disposizione per fare una cosa perché si sarà più efficienti. Da qui deriva la tecnica del pomodoro cioè studiare in sessioni da 25 minuti alternate da pause di 5 minuti.

36) SPACED REPETITION

Secondo la teoria della curva della dimenticanza ogni studente si scorda cosa ha studiato perché con il passare dei giorni la sua memoria su tale argomento cala fino allo 0%. Per superare questo problema si deve appiattire la curva attraverso la Spaced Repetition cioè ripetendo in maniera dilazionata. Infatti, ripetendo nel tempo ciò che

si è studiato si ritarda continuamente il momento di totale dimenticanza ed anzi rammentandosi gli argomenti la nostra conoscenza su di essi tornerà al 100%. Quindi ripeti gli argomenti nel tempo, pianificali nel tuo calendario.

37) USA UN PUNTATORE MENTRE LEGGI

Inizia ad usare un puntatore mentre leggi per fare più veloce e massimizzare la tua concentrazione. Che significa? Se devi leggere una frase, scorri con una penna sotto il testo e segui con gli occhi la penna per leggere. Il puntatore diventerà un riferimento per i tuoi occhi e ti permetterà di leggere in maniera più rapida.

38) ROSMARINO

Si dice che l'odore del rosmarino aiuti a migliorare la memoria ed a richiamare le informazioni.

39) LUCE CALDA

La stanza in cui studi dovrebbe essere ben illuminata, in modo da non affaticare la vista. Se non puoi avvalerti della luce del sole, utilizza comunque una luce calda.

**Vuoi i nostri
corsi gratis ?!**

Partecipa al progetto Reels

**Crea Reels in cui spieghi argomenti del test e ricevi i nostri corsi gratuitamente.
Contattaci su Instagram per maggiori informazioni.**

Cos'è il progetto Reels? Abbiamo già regalato i nostri corsi ad altri studenti che hanno deciso di aderire a questo nuovo metodo didattico per il Test di Medicina. Semplicemente si tratta di uno scambio win to win. Ogni persona che segue la nostra pagina potrà aiutare gli altri studenti condividendo, attraverso brevi video di massimo 30 secondi, varie spiegazioni sugli argomenti che preferisce. Ad esempio, scegliendo come argomento "il DNA" e spiegando in un brevissimo video di massimo 50 secondi o la definizione di DNA o qualsiasi particolare collegato al DNA. In questo modo chi lo guarderà potrà apprendere gratuitamente e chi lo avrà creato potrà aiutare gli altri. Più persone parteciperanno, più saranno gli argomenti spiegati e messi a disposizione gratuitamente. Speriamo tu possa contribuire a questo progetto. Noi ti regaleremo i nostri corsi.

Per maggiori informazioni, puoi contattarci su:

Instagram: www.instagram.com/testmedicinastudemme

Web: www.studemme.com

Email: studemme@gmail.com

WhatsApp: <https://wa.me/393347643105>

Supera il TEST con lo sconto

Abbiamo deciso di riservarti un'extra codice sconto esclusivo che potrai applicare su www.studemme.com per risparmiare sull'acquisto dei nostri corsi

TESTFREEBIE

*il codice è riservato soltanto ai primi dieci acquirenti e scadrà domenica

Vuoi acquistare il nostro corso completo in offerta? Lo trovi qui:

<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-corso-preparazione-test-ammissione-medicina-2021/>

Vuoi altre informazioni? Visita questo link:

https://www.studemme.com/test_medicina_corso_studemme/

Vuoi acquistare una singola materia?

A te la scelta tra:

BIOLOGIA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-biologia/>)

CHIMICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-chimica/>)

CULTURA GENERALE (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-cultura-generale/>)

FISICA&MATEMATICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-fisica-e-matematica/>)

LOGICA (<https://www.studemme.com/courses/test-medicina-2021-logica/>)

La riproduzione del contenuto di questo documento è vietata, anche parzialmente, senza avere prima ricevuto l'autorizzazione da Studemme di Poggesi Matteo.