

Kit attrezzi per l'apprendimento

1. Tecniche di memoria

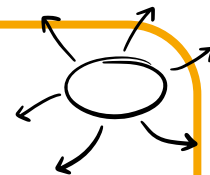
Tecnica del "Pomodoro"

La Tecnica del Pomodoro è una strategia di gestione del tempo che incoraggia sessioni di lavoro concentrato seguite da brevi pause. Gli studenti impostano un timer per 25 minuti di studio concentrato (un "Pomodoro") e poi fanno una pausa di 5 minuti. Dopo quattro Pomodori, fanno una pausa più lunga (15-30 minuti). Questo aiuta a mantenere la concentrazione, a ridurre la stanchezza e a suddividere i compiti in parti gestibili.



Mappatura mentale

La mappatura mentale è uno strumento visivo che aiuta a organizzare le informazioni in forma di diagramma. Si parte da un concetto centrale e si diramano le idee e i sottoargomenti correlati, rendendo chiare le connessioni tra di essi. Questa tecnica coinvolge sia gli aspetti visivi che quelli logici del cervello, favorendo la comprensione e il ricordo.



Mnemotecnica

Le mnemotecniche sono aiuti alla memoria che utilizzano schemi, associazioni o acronimi per aiutare a ricordare le informazioni. Sono particolarmente utili per memorizzare elenchi o concetti complessi.

Esempio: L'acronimo "PEMDAS" (Parentesi, Esponenti, Moltiplicazione, Divisione, Addizione, Sottrazione) viene utilizzato per ricordare l'ordine delle operazioni in matematica.



Flashcard

Le Flashcard sono uno strumento semplice ma efficace per esercitarsi nel richiamo attivo e nella ripetizione distanziata. Gli studenti scrivono una domanda o un termine su un lato della scheda e la risposta o la definizione sull'altro, poi si interrogano regolarmente.

Esempio: Uno studente che sta imparando un nuovo vocabolario può scrivere la parola su un lato della scheda e la definizione o una frase di esempio sull'altro.



Kit attrezzi per l'apprendimento

1. Tecniche di memoria

Metodo dei Loci



Il Metodo dei Loci consiste nell'associare le informazioni a luoghi o percorsi fisici specifici, rendendole più facili da ricordare "camminando" mentalmente lungo il percorso. Questa tecnica sfrutta la memoria spaziale del cervello.

Esempio: Per ricordare una lista della spesa, uno studente potrebbe visualizzare la propria casa e collocare ogni articolo in stanze diverse: il latte in cucina, il pane in soggiorno e le mele sul tavolo da pranzo.

Ripetizione distanziata



La ripetizione distanziata è una pratica che prevede la revisione delle informazioni a intervalli crescenti nel tempo. Questo metodo rafforza l'apprendimento rivedendo il materiale poco prima che possa essere dimenticato, il che rafforza la conservazione della memoria.

Esempio: Uno studente può usare le flashcard e rivederle all'inizio ogni giorno, poi ogni pochi giorni e infine una volta alla settimana per mantenere fresche le informazioni.

Organizzazione



Strutturare un testo significa organizzare le informazioni in segmenti coerenti e gerarchici, come capitoli, paragrafi e sottoparagrafi. La ricerca ha dimostrato che l'apprendimento, anche la memorizzazione a memoria, trae beneficio dal raggruppamento delle informazioni in modo strutturato per favorire la comprensione e la conservazione. Questa tecnica aiuta gli studenti a creare collegamenti tra le idee e a costruire una solida struttura di comprensione.

La tecnica di Feynman



Iniziate selezionando un concetto e scrivendo tutto ciò che sapete, aggiungendo nuove informazioni man mano che imparate. Successivamente, spiegate l'argomento in termini semplici per identificare le lacune nelle vostre conoscenze ed eliminare il gergo. Scrivete la vostra spiegazione semplificata e perfezionatela rivedendo ed eliminando le parti più confuse. Infine, mettete alla prova la vostra comprensione insegnando a qualcun altro e annotando le domande che vi pone, quindi raccogliete gli appunti chiari e raffinati in un raccoglitore per una revisione periodica.