ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 4 - number 128 Wednesday 30 september 2020

15 consigli per migliorare l'apprendimento - Infografica

Ci sono modi per migliorare la propria memoria che tutti possiamo mettere in atto. Come non sovraccaricare la nostra mente e imparare al meglio?

1. Trasformare le parole in immagini

La memoria visiva è più veloce e semplice perchè il cervello codifica le memorie visive in modo diverso dalle parole. Associando le parole alle immagini ricordare le parole è più semplice.

2. Riportare alla memoria prima di dimenticare

Nei primi giorni che seguono un corso dimentichiamo fino all'80% delle informazioni. Ripassare quando imparato il giorno prima e continuare a farlo spesso consente una conservazione delle informazioni ottimale.

3. Concentrarsi

Focalizzarsi e mantenere l'attenzione sull'obiettivo è importantissimo. Se si cerca di essere troppo multitasking il rischio è quello di commettere il triplo degli errori.

4. Imparare a imparare

Il proprio stile di apprendimento non è uguale per tutti. Ci sono discenti visivi, tattili, uditivi o cinestesici. L'esperienza prova che se i corsisti dispongono di corsi personalizzati sul proprio stile di apprendimento i punteggi ai test aumentano del 50%.

5. Combinare i sensi

Come aumentare la memoria del 10% durante l'apprendimento? Usando una combinazione di tecniche visive, uditive, cinetiche e tattili.

6. Creare una connessione emotiva

Se instauri un legame emotivo con l'argomento oggetto dell'apprendimento è possibile ricordare fino al doppio delle informazioni.

7. Utilizzare le flashcard

Secondo uno studio dell'Università di Washington a St. Louis, utilizzare le flashcard per attivare il richiamo della memoria attiva rafforza la memoria del 50%.

8. Scrivere

Prendere appunti a mano rispetto a quanto si impara facilita la memorizzazione.

9. Ripetere a voce alta

Ripetere i concetti ad alta voce aiuta a combinare le funzioni cerebrali e rende la memoria più forte.

10. Il profumo dei ricordi

Associare gli odori ai concetti aiuta il cervello ad attivare la memoria. L'amigdala (funzione olfattiva) è direttamente collegata all'ippocampo (funzione di memoria) del cervello.

11. Idee associate

I concetti possono anche essere richiamati associando loro delle idee.

12. Usa sempre una rima

Una scorciatoia per ricordare le informazioni è pensare a una rima.

13. Prendere una pausa

Prendere una pausa di dieci minuti aiuta a conservare il 20% di informazioni in più rispetto a quelle che, secondo gli psicologi dell'Università di Edimburgo, ricordereste senza fare una pausa.

14. Informazioni a chunck

La maggior parte delle persone può incamerare e ricordare circa sette "pezzi" di informazioni nella memoria a breve termine.

15. Palazzo della memoria

Creare una stanza nella propria mente e immaginare di mettervi delle rappresentazioni delle informazioni in modo da poterle "rivisitare" in seguito aiuta a collegare le informazioni alla memoria spaziale.