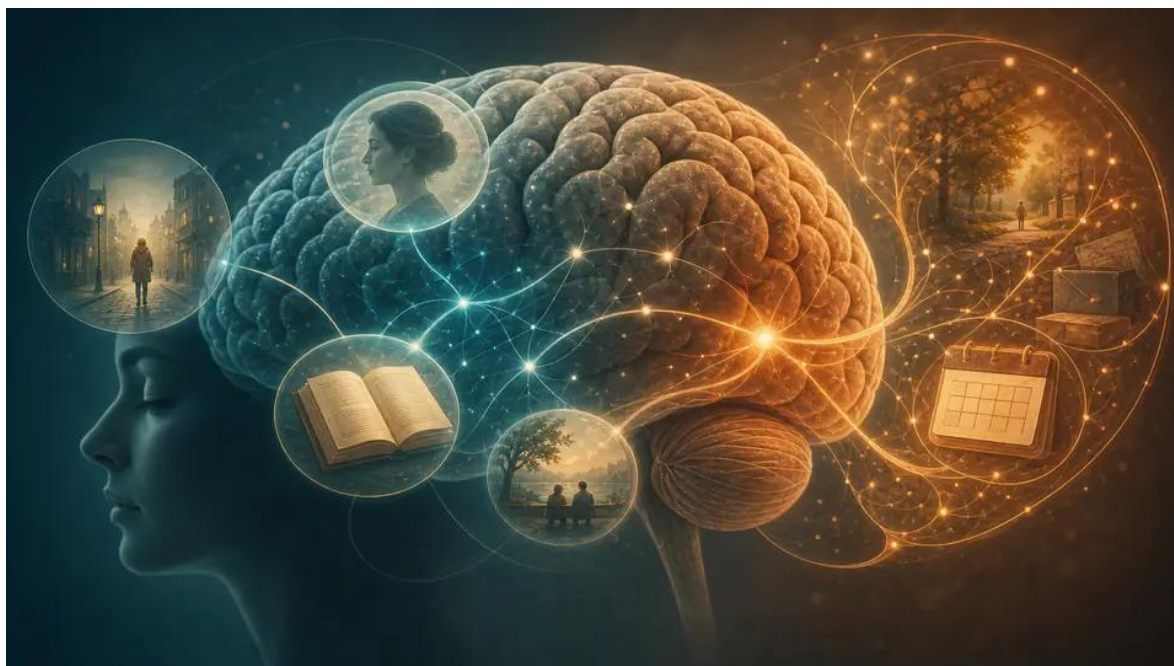


# How human memory works

EN - B1 - <https://italianoconmartin.com/en/readings/how-human-memory-works.html>



## Come funziona la memoria umana - livello B1

### Connectives

La memoria è un processo, non un luogo preciso dove mettiamo le informazioni. Per ricordare, il cervello deve codificare, conservare e recuperare.

La codifica avviene quando trasformiamo un'esperienza in una traccia mentale. Se l'attenzione è debole, anche la traccia sarà debole.

Il consolidamento rende il ricordo più stabile. Sonno, emozione e ripetizione possono influenzare questa fase.

Il recupero è il momento in cui cerchiamo il ricordo. Ogni recupero può rafforzarlo, ma può anche modificarlo un po'.

Nello studio di una lingua, ricordare significa poter trovare una parola nel momento giusto, non solo riconoscerla quando la leggiamo.

### Vocabulary sheet

codificare = encode consolidamento = consolidation recuperare = recover traccia mentale = mental trace riconoscere = recognize

### Active tab

- Summarize the main idea in your own words.
- Choose two new words and use them in a personal sentence.



Italiano con Martin

**[italianoconmartin.com](http://italianoconmartin.com)**