

# Comment fonctionne la mémoire humaine

FR - B1 - <https://italianoconmartin.com/fr/lectures/comment-fonctionne-la-memoire-humaine.html>



## Come funziona la memoria umana - livello B1

Connectiques

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.

### Feuille de vocabulaire

codificare = encoder consolidamento = regroupement recuperare = récupérer traccia mentale = trace mentale riconoscere = reconnaître

### Onglet actif

- Résumez l'idée principale dans vos propres mots.
- Choisissez deux nouveaux mots et utilisez-les dans une phrase personnelle.



Italiano con Martin

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