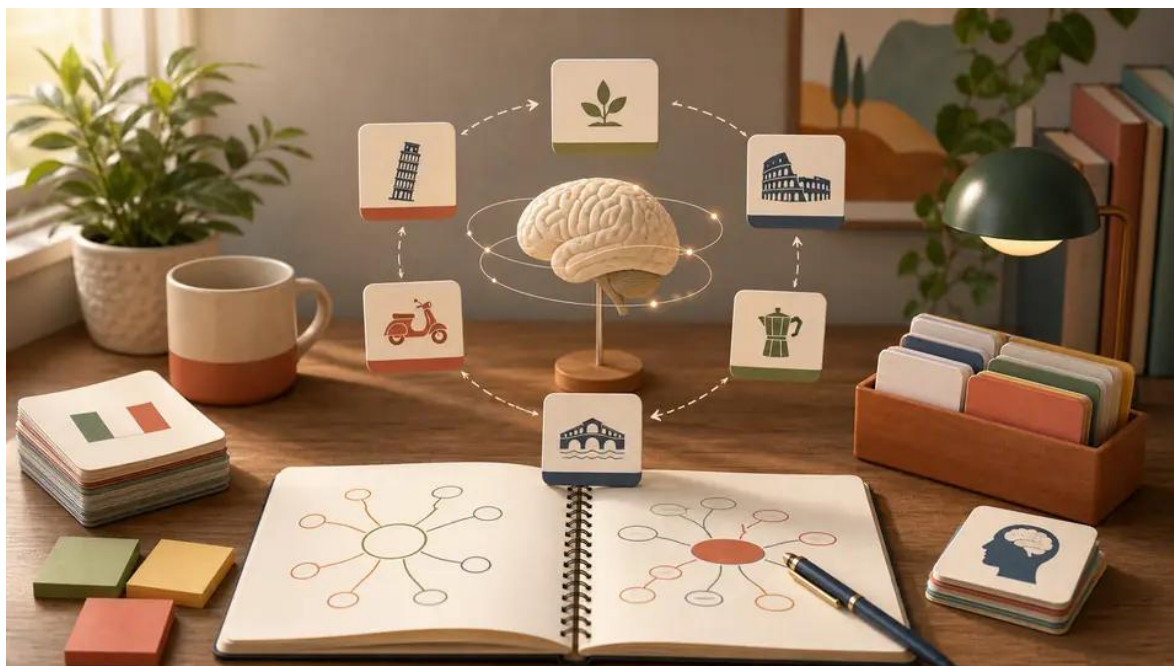


Techniques de mémoire

FR - B1 - <https://italianoconmartin.com/fr/lectures/techniques-de-memoire.html>



Tecniche di memoria - livello B1

Méthode d'étude

Le tecniche di memoria servono a creare più strade per arrivare alla stessa informazione. Una parola può essere collegata al suono, a un'immagine, a un gesto, a una frase e a un'emozione.

Il recupero attivo funziona perché obbliga il cervello a cercare l'informazione. Rileggere dà una sensazione di familiarità, ma ricordare senza guardare è un allenamento più profondo.

Il ripasso distribuito sfrutta un fatto semplice: dimenticare è normale. Se recuperi una parola proprio quando sta diventando difficile, la rafforzi.

Una tecnica poco usata è spiegare una parola a voce alta. Se riesci a spiegare comunque, anzi o magari con esempi tuoi, non stai solo memorizzando: stai costruendo competenza.

Per questo un buon metodo alterna tre momenti: incontro con la parola, tentativo di recupero, uso in una frase reale. La memoria e la comunicazione lavorano insieme.

Feuille de vocabulaire

familiarità = familiarité rafforzare = renforcer competenza = compétence spiegare = expliquer
alternare = suppléant

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