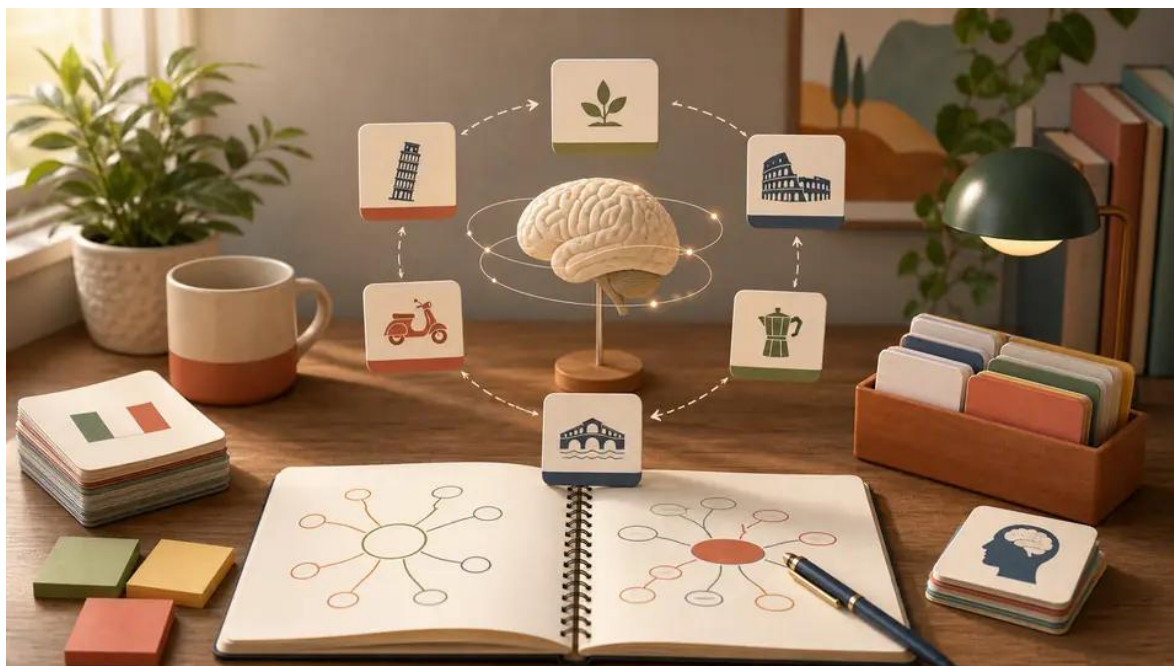


# Tecniche di memoria

IT - B2 - <https://italianoconmartin.com/letture/tecniche-di-memoria.html>



## Tecniche di memoria - livello B2

### Strategie e limiti

La memoria non è un archivio perfetto, ma un sistema dinamico. Ricordiamo meglio ciò che recuperiamo spesso, ciò che ha un significato personale e ciò che appare in contesti diversi.

Il recupero attivo è più efficace della semplice rilettura perché trasforma lo studio in una prova. Non devi aspettare di sapere tutto: puoi testarti anche quando sei incerto.

Le mnemotecniche funzionano soprattutto quando sono personali. Una parola difficile può essere collegata a un'immagine assurda, a una parola simile nella tua lingua o a un piccolo racconto.

Attenzione però: una tecnica non sostituisce l'uso reale. Puoi ricordare una parola con una scena mentale, ma devi poi usarla parlando, scrivendo e ascoltandola in contesto.

Un metodo efficace per una lingua combina ripasso distribuito, recupero attivo, esempi personali e variazione. La stessa parola deve comparire in frasi diverse, con persone diverse e in momenti diversi.

### Scheda lessico

mnemotecnica, contesto, variazione, significato personale, uso reale

### Scheda attiva

- Riassumi l'idea principale con parole tue.
- Scegli due parole nuove e usale in una frase personale.



Italiano con Martin

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