

In ogni istante riceviamo nel cervello tantissime informazioni....



Il cervello mette tutto in un magazzino chiamato memoria sensoriale.



Qui rimangono al massimo 4 secondi prima di essere eliminate.

Solo le informazioni a cui diamo ATTENZIONE passano allo step successivo.

Molte volte non ci ricordiamo le cose solamente perché in quel momento non gli stavamo dando attenzione.



Le informazioni sopravvissute passano alla memoria di lavoro.

Cose che devo fare:

Devo andare al lavoro

Preparare muffin a colazione

Pulire la stanza prima delle 14

Qui le informazioni durano al massimo 20 secondi.

La memoria di lavoro è formata da 4 parti:



Esecutivo centrale: fa da direttore del traffico e decide dove devono andare le informazioni



Loop fonologico: parcheggio per le informazioni uditive



Taccuino visuo-spaziale: parcheggio per le informazioni visive



Buffer episodico: punto d'incontro in cui le informazioni nuove vengono confrontate con le vecchie

Al termine del tempo le informazioni vengono eliminate

Dopodiché abbiamo 2 scelte:



Se ripetiamo a mente le informazioni il timer si resetta e riparte per altri 20 secondi

Il cervello si ricorda meglio:

- i primi elementi
- ...
- ...
- e gli ultimi

PROVINCE EMILIANE

- Piacenza
- Parma
- Reggio Emilia
- Modena
- Bologna
- Ferrara
- Ravenna
- Forlì Cesena
- Rimini



Le province sono:
Piacenza, Parma,
Ravenna, Forlì
Cesena e Rimini
e poi...

Nella memoria di lavoro possono restare solo 7 (± 2) elementi...

Ahhhh!!
Le province sono...
TROPPE!

Le province sono:
- Parma, Piacenza
- Rimini, Ravenna
- Reggio Emilia, Forlì Cesena
- Modena, Bologna, Ferrara

... però la possiamo ingannare unendo gli elementi simili

Ripetendo le informazioni a mente, passano alla memoria a lungo termine

TEMPORANEA



PERMANENTE

Il cervello analizza le informazioni e lascia passare solo quelle che entrano in relazione con le informazioni che abbiamo già, o perché sono simili o perché sono diverse.

IN PRATICA

Gli animali si distinguono in:

- vertebrati
- invertebrati

pesce

ossa della schiena

halloween

non sono piante

con le vertebre

carini

ragni

marrone

vermi

Gli animali si distinguono in:
- vertebrati
- invertebrati

ruspa

come il mio criceto

gatto
cane

tigre

Dopo l'esposizione il cervello continua a lavorare sui dati per rielaborarli e cercare connessioni.



Da svegli nei momenti in cui non usiamo il cervello per un'attività specifica: quando mangiamo, ci laviamo, guardiamo dalla finestra...

Durante la notte mentre dormiamo.

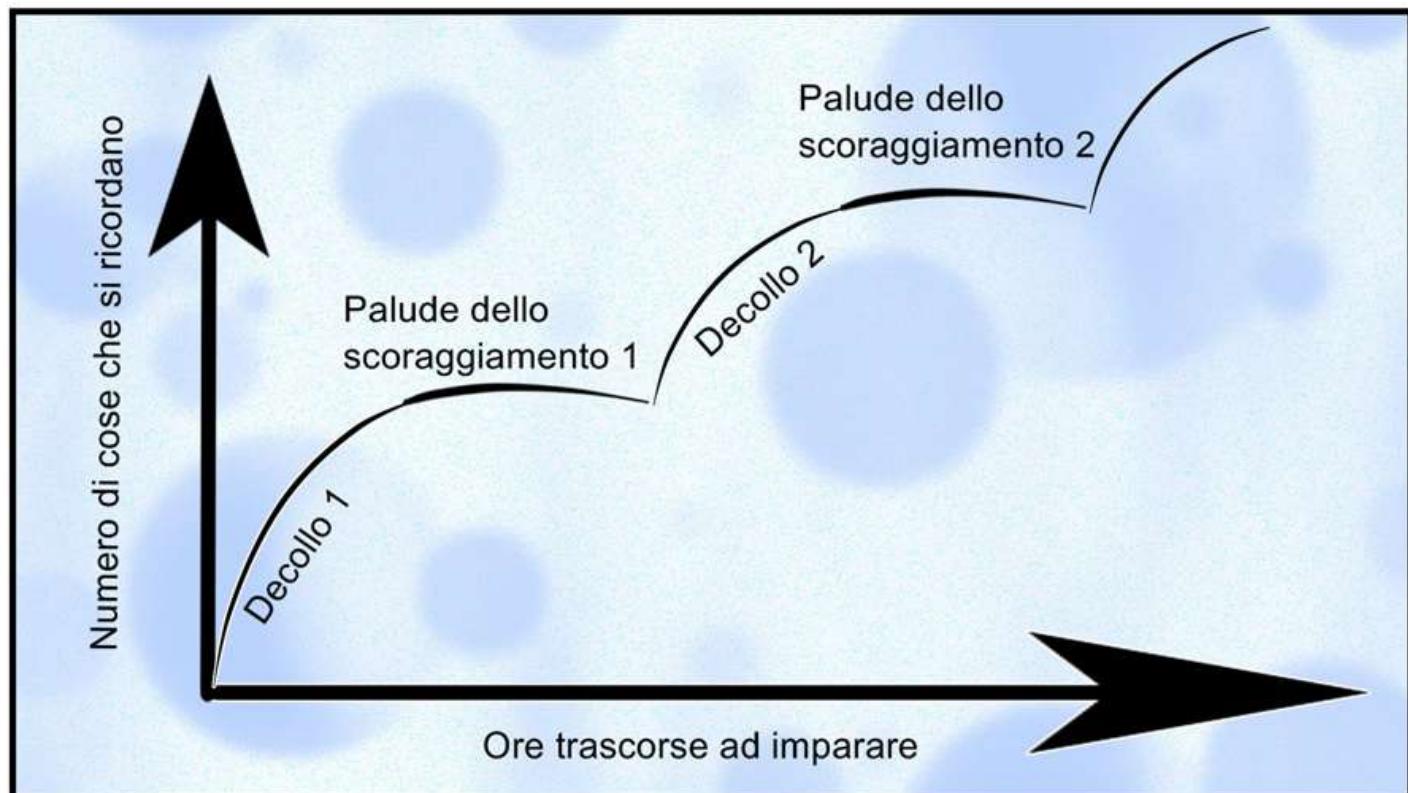
Per ricordarci le cose il cervello ha bisogno di tempo e di vedere l'informazione più volte, per questo esistono i ripassi.

Ogni volta il cervello riunisce alcune le informazioni che sono state eliminate nelle volte precedenti creando nuovi collegamenti.

Dopo che abbiamo studiato, non sempre ci ricordiamo le cose perché il cervello non collega tutti i contenuti alle nostre esperienze precedenti e molti finiscono per essere persi o diventare irrecuperabili.

Per questo dobbiamo cercare di aiutare il cervello a creare più collegamenti possibili tra le informazioni nuove e le cose che già sappiamo.

Tuttavia qualcosa si mette sulla nostra strada...



Decollo:
sei pieno di energia, capace di imparare,
ti sembra tutto facile, interessante

Palude dello scoraggiamento:
sembra di aver dimenticato ogni cosa
studiata, senti di essere incapace in
quella materia, non riesci a fare
le cose che ti venivano prima

Dopo un certo tempo passato nella palude dello scoraggiamento (che dipende dalla materia e dalla persona), improvvisamente si sbolcca e c'è un nuovo decollo. Queste due fasi sono fisiologiche ed esistono per tutti.

Per memorizzare un contenuto ci sono due strade...



Studiare tutto in una volta passando 60 minuti a ripassare

Studiare in più volte in giorni diversi (es. 10 minuti al giorno per 6 giorni)

ESTREMAMENTE PIU' EFFICACE

Distribuendo lo studio in più volte diamo più occasioni al cervello di analizzare le informazioni e creare nuove connessioni.

Inoltre permette di riempire i vuoti di memoria: ripassare permette di vedere quali informazioni sono state imparate e quali sono andate perse.

Tra un ripasso e l'altro dobbiamo quindi lasciar passare un po' di tempo.

Il ritmo ideale dei ripassi dovrebbe essere:

- dopo un'ora
- dopo un giorno
- dopo una settimana
- dopo un mese
- dopo un anno



Un'altra cosa efficace è studiare contemporaneamente più materie e argomenti.

Studiare 30 minuti di "la regione Lazio" in un ora e mezza, 30 di "frazioni" e 30 di "medioevo"



Studiare 10 minuti di "la regione Lazio", 10 di "frazioni" e 10 "medioevo" in 3 volte.