



Scuola e Territorio:
Educare Insieme

ALLENAMENTO

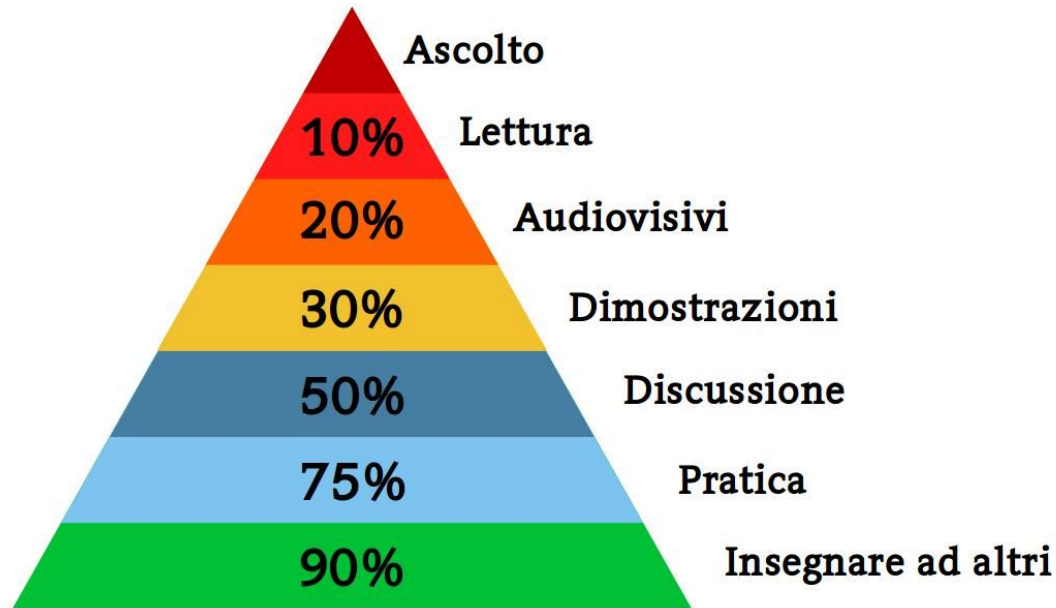
Tecniche e strategie di memoria per un metodo di studio efficace



Prof.ssa Ilaria Rodella
Prof.ssa Valeria Scipioni

21 ottobre 2021
h. 20.45

- Come funziona la memoria
- Mnemotecniche
- L'importanza del ripasso



paolopelloni.it

Fonte: National Training Laboratories, Bethel, Maine

Cono dell'apprendimento di Dale

Se vuoi puoi...

...e se puoi vuoi!



MEMORIZZAZIONE EFFICACE

TRASPORTARE LE INFORMAZIONI DALLA ML ALLA MLT

**Memoria
Lavoro
ML**



CODIFICA

Leggo
numero
telefonico



**Memoria
Breve
termine
MBT**



RITENZIONE

Memorizzo per
poco....
...continuo a
ripeterlo



**Memoria
Lungo
termine
MLT**



RECUPERO
Lo scrivo



Memorizzazione efficace

UNA RASSEGNA DI TECNICHE...

- ★ CHUNKING
- ★ ASSOCIAZIONI:
 - ★ REGISTA DEL TUO FILM (IMMAGINI IN MOVIMENTO)
 - ★ IMMAGINI FISSE
- ★ PALAZZO DELLA MEMORIA (LOCI)

... E DI STRATEGIE VERBALI:

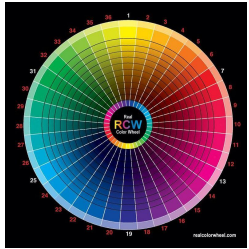
- ★ PAROLE VELCRO
- ★ FILASTROCCA
- ★ ACRONIMO
- ★ LISTA ALFABETICA

★ CHUNKING

Il magico numero 7 (più o meno 2):

alcuni limiti sulla nostra capacità di processare informazioni

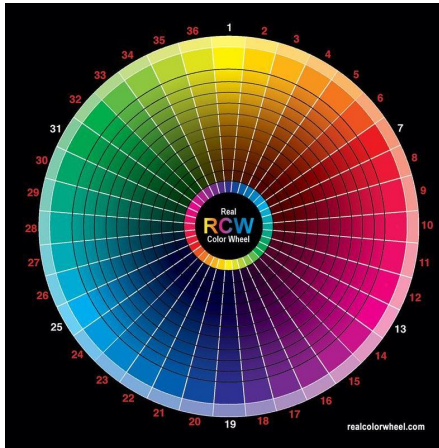
(The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information, Miller, 1956)



Proviamo anche noi...

verde, blu, rosso, arancio, giallo, rosa, viola, nero, grigio, oro, avorio

★ CHUNKING



verde, blu

rosso, arancio, giallo

rosa, viola

nero, grigio

oro, avorio

★ CHUNKING

Una sfida più difficile?



★ CHUNKING

1	2	3
4	5	6
7	8	9



Le descrizioni del concetto di sistema forniscono:

- Le missioni, le caratteristiche, le capacità e le funzioni del sistema
- Principali componenti del sistema e interazioni
- L'ambiente operativo, incluse le procedure manuali richieste
- Modalità operative come produzione, backup e manutenzione
- Interfacce con altri sistemi
- Caratteristiche di prestazione richieste come il tempo di risposta, e volumi di dati
- Attributi di qualità come disponibilità, affidabilità e fruibilità
- Altre considerazioni come la sicurezza, l'audit, la sicurezza e le modalità di fallimento in situazioni di emergenza
- Considerazioni sullo spiegamento, come l'acquisizione di dati aziendali per supportare il sistema, compresi la pulizia e il caricamento dei dati
- Le classi di utenti che interagiranno con il sistema
- Requisiti per il supporto del sistema come l'organizzazione della manutenzione e help desk.



CHUNKING

REQUISITI FUNZIONALI

- Le missioni, le caratteristiche, le capacità e le funzioni del sistema
- Principali componenti del sistema e interazioni
- L'ambiente operativo, incluse le procedure manuali richieste
- Modalità operative come produzione, backup e manutenzione
- Interfacce con altri sistemi

REQUISITI NON-FUNZIONALI

- Caratteristiche di prestazione richieste come il tempo di risposta, e volumi di dati
- Attributi di qualità come disponibilità, affidabilità e fruibilità
- Altre considerazioni come la sicurezza, l'audit, la sicurezza e le modalità di fallimento in situazioni di emergenza

DISLOCAMENTO e REQUISITI OPERATIVI

- Considerazioni sul dislocamento, come l'acquisizione di dati aziendali per supportare il sistema, compresi la pulizia e il caricamento dei dati
- Le classi di utenti che interagiranno con il sistema
- Requisiti per il supporto del sistema come l'organizzazione della manutenzione e help desk.

★ ASSOCIAZIONI

trovare delle attinenze tra due parole in modo che, ricordata una, l'altra venga immediatamente richiamata alla mente. Al contrario di quanto si possa pensare, le associazioni più semplici da ricordare non sono le più logiche, ma le più paradossali, comiche, stupide, insensate. Le parole possono venire storpiate, spezzate o scomposte.

Ciò che è strano ATTIVA i neuroni, ciò che è ordinario viene eliminato, passa in secondo piano.



Pavimento pieno di fiori - floor

★ IMMAGINI FISSE

Secondo gli studiosi, si ricordano meglio le informazioni codificate sia a livello verbale sia a livello di immagine (DOPPIA CODIFICA).

La **VISUALIZZAZIONE**, cioè il passaggio dalla parola alle immagini, sia reali sia fantastiche, è una **STRATEGIE UTILE** soprattutto per la memorizzazione di **CONCETTI ASTRATTI**.

CIRCOSCRIZIONI E COLLEGI ELETTORALI

NOTA

La presente tessera elettorale è strettamente personale ed ha carattere permanente; essa costituisce titolo per l'esercizio del diritto di voto e, a tal fine, al momento della votazione, deve essere esibita al presidente del seggio unitamente ad un documento di identificazione. Uno scrutatore provvederà a certificare l'avvenuta partecipazione al voto apponendo sulla tessera, in uno degli appositi spazi, la data della elezione ed il bollo della sezione.

AVVERTENZE

La tessera elettorale viene ritirata quando il titolare perde il diritto di voto; qualora questi si rifiuti di restituirla e si presenti al seggio per votare, verrà punito ai sensi dell'art. 103 del D.P.R. n. 361/97 o dell'art. 97 del D.P.R. n. 570/60. In caso di variazione dei dati ivi contenuti, il comune trasmette per posta al titolare un tagliando di convalida adesivo, che il titolare stesso dovrà apporre sulla tessera in corrispondenza dei dati da aggiornare. In caso di smarrimento o furto della tessera, il duplicato è rilasciato dal comune, previa domanda del titolare, corredata della denuncia presentata ai competenti uffici di pubblica sicurezza. Sono ammessi al voto per l'elezione del Senato della Repubblica gli elettori che hanno superato il venticinquesimo anno di età (art. 58, primo comma, della Costituzione).

Mod. 70

Unione Europea
Repubblica Italiana

TESSERA ELETTORALE

Comune di PADOVA

Cognome

Nome

Luogo e data di nascita

Data di nascita 09-MAR-2005

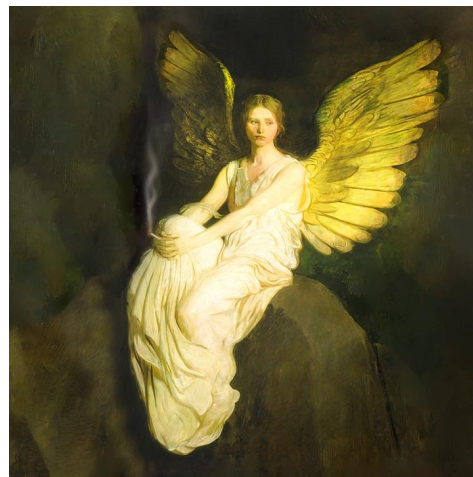
Numero Tessera Elettorale

Indirizzo della sezione

Indirizzo dell'elezione elettorale

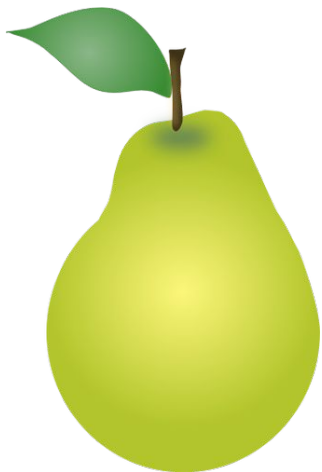
Data di aggiornamento

Se si vuole memorizzare il concetto di “democrazia”, si può rappresentarlo con l’immagine di una tessera elettorale, simbolo del diritto di voto dei cittadini



Il concetto di “donna angelo”, proprio dello Stilnovo, può essere raffigurato da un’immagine femminile con le ali.

★ ASSOCIAZIONI - IMMAGINI FISSE



Grand-père



Ankara – àncora

★ ASSOCIAZIONI - REGISTA DEL TUO FILM (IMMAGINI IN MOVIMENTO)

7 peccati capitali, che sono, secondo l'ordine del purgatorio dantesco dal più grave al meno grave: **superbia, invidia, ira, accidia, avarizia, gola, lussuria.**

Siamo alle porte di Roma, **CAPITALE** dell'Italia.

Dall'intreccio di viadotti autostradali (percepite il rumore del traffico e l'odore dei gas di scarico) svetta un enorme autogrill di Burghy.

L'insegna è colorata e luminosa, ma l'attenzione è attirata soprattutto dalla prima lettera, una gigantesca B, una B mastodontica, una super-B (**SUPERBIA**).

Visualizzatela nei colori giallo e rosso, è a strisce gialle e rosse. La super-B è così bella che tutte le altre B, quando la vedono, diventano, appunto, prima gialle dall'**INVIDIA**, poi rosse dall'**IRA** (immaginate una B gialla che si mangia le unghie e una B con le fiamme in testa dalla rabbia).

[<http://www.sergiochiodo.it/memo/associazione.htm>]

★ ASSOCIAZIONI - REGISTA DEL TUO FILM (IMMAGINI IN MOVIMENTO)

Una B è diventata così rossa che le è venuto un ... accidente (**ACCIDIA**, immaginate una B stesa al suolo, rantolante, sentitene il respiro affannoso).

I suoi parenti, altre B, tra cui Baberon de Baberoni, dovrebbero chiamare un medico, ma non lo fanno per risparmiare (**AVARIZIA**). Decidono di curarla da soli e le somministrano un barattolo di Nutella (**GOLA**, sentitene il sapore, il profumo e la consistenza), ma non in formato normale, un enorme barattolo col tappo dorato, edizione limitata de-lux (**LUSSURIA**, visualizzate Nanni Moretti nudo accanto al suo barattolo gigante, con la scritta "nutella delux").

[<http://www.sergiochiodo.it/memo/associazione.htm>]



★ IL PALAZZO DELLA MEMORIA (I LOCI)

Era usata già dagli antichi greci per memorizzare i punti di un discorso; è stato descritto da Cicerone nel trattato *De oratore*. Si associa ogni punto da ricordare con un'immagine vivida e concreta che poi viene collocata nell'ordine desiderato, lungo le tappe di un itinerario noto.

ESEMPIO: memorizzare l'ordine secondo cui Dante, nel canto I dell'*Inferno*, si imbatte nelle tre fiere - la lonza, il leone, la lupa -

Si può immaginare di vedere:
ingresso - una lonza distesa sul tappeto;
cucina - un leone seduto a tavola;
salotto - una lupa sul divano

QUALE ORDINE?

luoghi che mostrerei ad un
amico
negozi che vedo nel tragitto
casa-scuola
aule scolastiche
parti del corpo/dita della
mano

★ PAROLE VELCRO

- **uno**-nessuno.
- due-bue.
- **tre**-viva il re.
- quattro-ratto.
- **cinque**-vince.
- sei-asino che sei.
- sette-magliette.
- otto-botto.
- **nove**-piove
- dieci-yeti

Ad esempio, per ricordare il pin del bancomat (9153) è possibile creare una semplice storiella:

“Piove: nessuno vince tranne il re!”.

★ PAROLE VELCRO

9153

“Piove: nessuno vince tranne il re!”.



★ ACRONIMO

E' UNA SIGLA, UNA PAROLA O UN NOME FORMATO CON LE INIZIALI DI ALTRE PAROLE

Può essere utile per memorizzare le caratteristiche più significative di un autore, un'opera, una corrente letteraria, ecc

ESEMPIO: per memorizzare i “quattro sensi” di un testo elencati da Dante nel secondo Trattato del Convivio:

L  LETTERALE

A  ALLEGORICO

M  MORALE

A  ANAGOGICO



★ LISTA ALFABETICA

**SERVE A MEMORIZZARE SEQUENZE DI NOMI, TITOLI
DI OPERE, PERSONAGGI, IDEE , PUNTI CHIAVE**

ESEMPIO: ricordare temi, elementi della poetica di Francesco Petrarca

- A AMORE** (tema portante della produzione petrarchesca)
- B BREVITA' DELLA VITA** (consapevolezza della precarietà dell'esistenza)
- C CANZONIERE** (raccolta di poesie in volgare dedicate a Laura)
- D DISSIDIO INTERIORE**
- E ELABORAZIONE FORMALE**
- F FILOGRAFIA** (studio dei testi antichi cui si dedicò con amore il poeta)
- G GHERARDO** (fratello del poeta)
- H [STUDIA] HUMANITATIS**
- I INTROSPEZIONE** (analisi della propria interiorità che emerge nella produzione)
- I LAURA** (donna amata dal poeta e cantata nel Canzoniere)

ORGANIZZARE IL RIPASSO

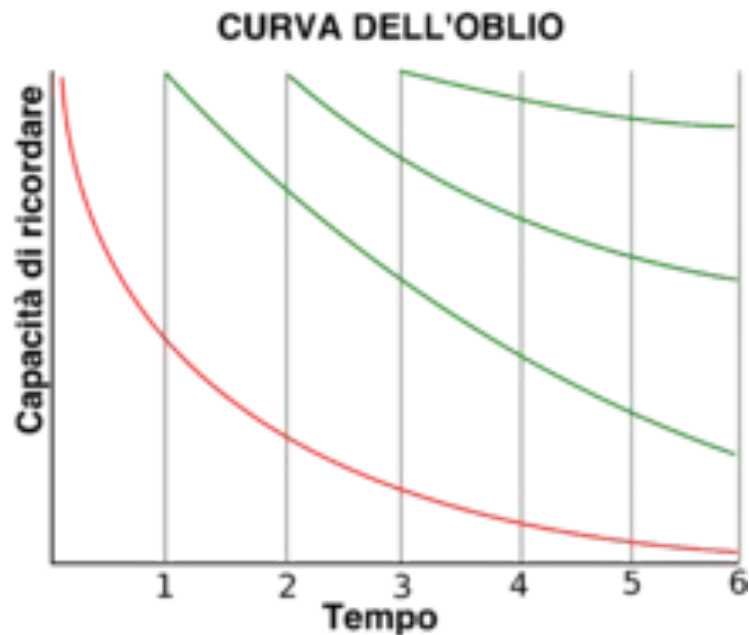
Perché ripassare?

Per “fissare” in modo stabile ciò che abbiamo appreso



Ripasso immediato

Ripasso sistematico
(a distanza di giorni)



RIPETIZIONE DILAZIONATA

(Spaced Repetition System, SRS)
Hermann Ebbinghaus (1850-1909)

Feedback Formativo

Mi ha stupito...

Ho scoperto che...

Voglio sapere di più su...



a fine lezione, sul quaderno... dopo lo studio a casa...

può essere anche un buon inizio di prova orale.

*Grazie per la vostra
attenzione!*

Buon lavoro!

Prof.ssa Ilaria Rodella

rodella-ilaria@copernicopasoli.it

Prof.ssa Valeria Scipioni

scipioni-valeria@copernicopasoli.it



Memorizzazione efficace

QUALCHE SUGGERIMENTO PER GLI STUDENTI

FASE DI IMMAGAZZINAMENTO

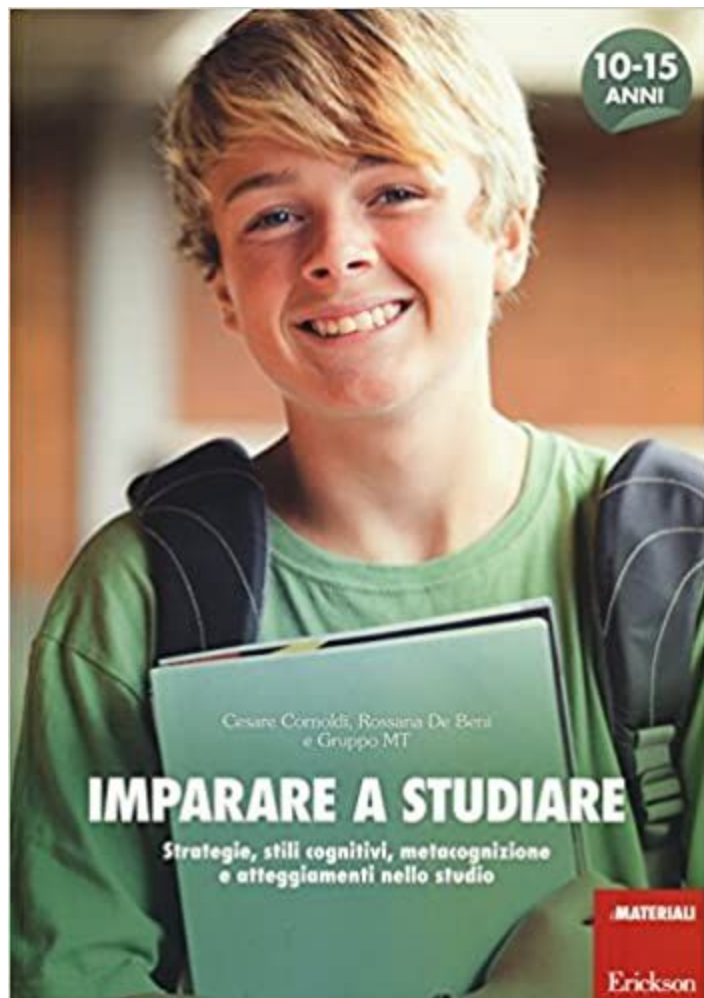
- a. Crearsi un ambiente ben illuminato, tranquillo.
- b. Tenere a portata di mano tutte le cose utili (libri, quaderni, penne, matite, dizionari...).
- c. Studiare le materie più complesse quando si ha la mente fresca.
- d. Applicarsi intensivamente per periodi non lunghi (sedute **brevi ma intense**, interrompendole con brevi pause).
- e. Prima di iniziare lo studio vero e proprio, rivedere gli argomenti che gli insegnanti hanno spiegato al mattino.
- f. Cercare di concentrarsi evitando di tenere la tv accesa o di intrattenersi in telefonate con gli amici.
- g. Creare una mappa personale dell'argomento studiato e usarla poi per ripetere l'argomento una prima volta ad alta voce non appena ci si sente padroni e poi per i **ripassi sistematici**

Memorizzazione efficace

QUALCHE SUGGERIMENTO PER GLI STUDENTI

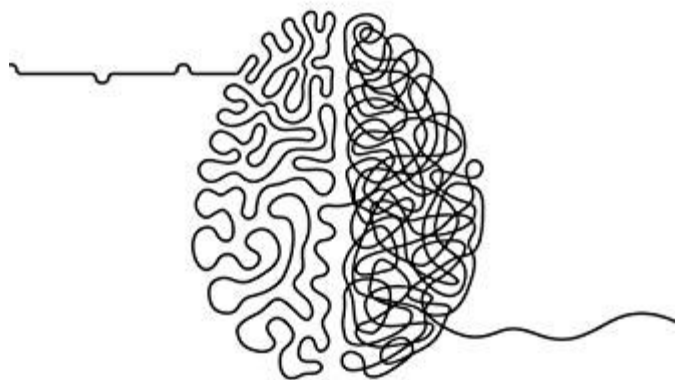
FASE DI CONSERVAZIONE

- a. Verificare di avere appreso, facendosi interrogare o provando a ripetere;
- b. Stabilire associazioni mentali, legando le cose nuove e concetti noti;
- c. Dopo l'ultimo ripasso, "dormirci sopra". Il sonno è un buon alleato della memoria.



METODO DI STUDIO

tecniche e consigli per studiare meglio
e in minor tempo



MARCO TORRESI

I TIPI DI MEMORIA

TIPO	OGGETTO	SCOPO	ATTEGGIAMENTO
VISIVA	Immagini	Memorizzare gli aspetti visivi del testo	Attenzione immediata: memoria di breve durata
UDITIVA	Ripetizione ad alta voce di parole e concetti	Ripetere rielaborando	Attenzione più prolungata: memoria di maggiore durata
MOTORIA	Informazioni	Associare le informazioni da ricordare a un'azione, a un intervento	Rielaborazione attiva, coordinamento: memoria a lungo termine
CONCETTUALE	Concetti e significati	Trasformare le parole lette in concetti e significati da memorizzare	Partecipazione affettiva, analisi/sintesi: memoria di lunga durata