

# MAPPATURA DELLE STRATEGIE DI STUDIO PER IL CONSOLIDAMENTO DEI CONTENUTI NELLA MEMORIA A LUNGO TERMINE

## APPRENDIMENTO EFFICACE E DURATURO

ATTRAVERSO

### STRATEGIE DI CONSOLIDAMENTO DEI CONTENUTI



FOCUS SU

#### TEMPO E DISTRAZIONI

Strategie di pianificazione e organizzazione del tempo di studio e di gestione delle fonti di distrazione

Ad esempio:

- SPACING
- INTERLEAVING
- MATRICE DI EISENHOWER
- METODO ABC
- TIME BLOCKING
- "INFORM, NEGOTIATE, CALLBACK"
- METODO DEL "POMODORO"
- GAMIFICATION
- (...)

#### ELABORAZIONE

Strategie di elaborazione dei contenuti per una comprensione più profonda

Ad esempio:

- INTERROGATIVI ELABORATIVI
- ESEMPI CONCRETI
- AUTO SPIEGAZIONI
- DOPPIA CODIFICA
- SCHEMI VISIVI
- "THINK ALOUD"
- (...)



#### RETRIEVAL

Strategie di richiamo attivo "da zero" dei contenuti dalla memoria

Ad esempio:

- APPUNTI ATTIVI:
  - METODO CORNELL
  - METODO OUTLINE
  - CHARTING METHOD
  - (...)
- MAPPE CONCETTUALI
- FLASHCARDS
- FORMULARI
- TEST
- SKETCHING
- TECNICA FEYNMAN
- SQ3R
- (...)



IL MIX DELLE DIVERSE STRATEGIE PRODUCE  
UN APPRENDIMENTO PIÙ EFFICACE E DURATURO