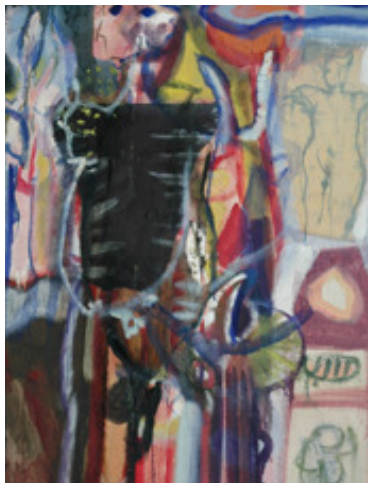




Strategie per Migliorare la Memoria



La memoria per lo studente è come la forza per l'atleta. La sensazione di non avere abbastanza memoria, il timore che la memoria possa tradirti da un momento all'altro è spesso motivo di ansia. Pensiamo alla memoria quasi sempre in termini negativi (i limiti della memoria), piuttosto che positivi (le sue risorse).

Per imparare, la condizione ideale si produce con uno stato di rilassamento che favorisce l'attenzione, la memoria e la concentrazione.

Oggi sappiamo per certo che le onde cerebrali sono un'efficace strumento per valutare lo stato di coscienza dell'individuo. Per apprendere, lo stato ottimale si ottiene con le onde alpha, caratterizzate dagli 8 ai 12 cicli al secondo.

A questo punto potresti chiederti come entrare nello stato alpha. Eccoti la risposta di molti ricercatori: per entrare nello stato alpha e rilassarti apprendendo meglio, è sufficiente ascoltare a basso volume la musica classica

che preferisci, meglio se solo sinfonica.

Ciò favorisce la concentrazione, e la tua capacità di apprendimento.

ordine Il piano su cui ti appoggi per studiare deve essere ordinato e libero da qualsiasi oggetto non attinente all'attività di quel momento. Se ad esempio stai studiando la lingua inglese, gli unici oggetti che dovresti avere sulla scrivania sono: il dizionario, il libro, il quaderno, la gomma per cancellare e la matita. Sicuramente l'ordine favorisce la memoria e la capacità di giudizio.

orario Hai mai pensato che il tuo cervello è più predisposto ad apprendere in alcuni orari rispetto ad altri, perché in quel momento è più attivo? L'orario ideale per apprendere è certamente la mattina, per questa ragione ti consiglio di studiare i concetti nuovi la mattina e di utilizzare il pomeriggio e la sera per il ripasso e gli esercizi. Ti renderai conto che l'orario ideale per la memorizzazione è alle 11 del mattino, mentre l'orario peggiore è alle 14 del pomeriggio.



consuetudine Studiare ad orari fissi ti aiuta ad attivare il tuo cervello sia in modo conscio che in modo inconscio. Scoprirai che in corrispondenza degli orari che hai scelto il tuo cervello sarà più disponibile ad apprendere ed a

concentrarsi. Un altro consiglio importante consiste nello studiare sempre nello stesso luogo. Studiare nello stesso ambiente aumenta la tua capacità di ritenere le nuove informazioni e di restituirle quando servono.



pausa Il tuo cervello ha una capacità di attenzione inferiore ai 40 minuti. Oltre questo orario perdi la capacità di concentrarti e di smaltire la stanchezza quando ti fermi. Non aspettare i tuoi limiti fisici e non pretendere troppo dal tuo cervello, una pausa di 10 minuti ogni 40 aumenterà sensibilmente le tue capacità, riducendo il tempo necessario per apprendere nuove informazioni.