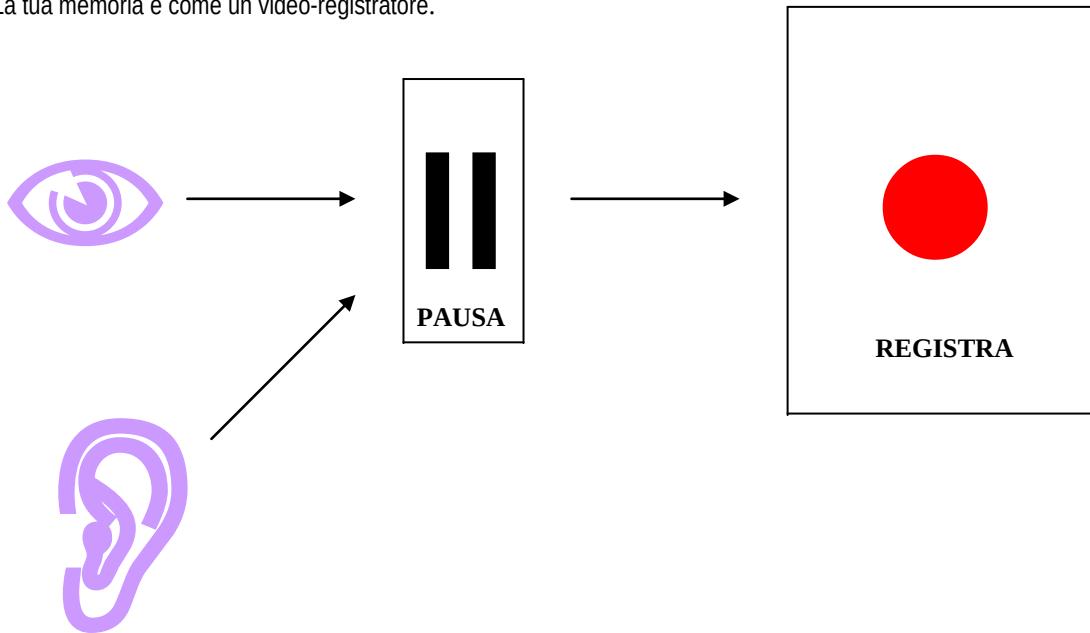


Come Funziona La Memoria

La tua memoria è come un video-registratore.



Sensore

Raccoglie le informazioni che riceve dagli stimoli audio/visivi.



Memoria di breve durata

*Dura circa 30 secondi.
Contiene un massimo di sette unità alla volta.*



Memoria a lungo termine

Potenzialmente senza limite di capacità. Può durare tutta la vita.

Strategie per trasferire vocaboli alla memoria a lungo termine

i) Poiché notiamo raramente le parole che leggiamo, ma intendiamo il significato ad esso legato, ogni testo tende a quello che in linguistica è chiamata “trasparenza” e cioè il messaggio è ricevuto e capito, ma le parole sono perdute per sempre. Per poter imparare nuovi vocaboli, per far sì che dal sensore passino alla memoria di breve durata, essi devono innanzitutto essere coscientemente portati alla tua attenzione. In questa fase è importante notare il loro significato, spelling e pronuncia e le parole con le quali tali vocaboli si trovano spesso associate. Cerca di notarle ogni volta che le senti o le leggi in altri contesti.

ii) La memoria di ciascuno di noi è influenzata dalle nostre emozioni e lavora per associazione di idee. Quindi è bene essere quanto più calmi possibile quando memorizziamo nuove informazioni. Per migliorare la concentrazione, è bene sedersi in posizione rilassata senza incrociare le braccia o le gambe. Bisogna cercare di collegare il nuovo vocabolario (ad esempio termini legati alla telefonia) con qualcosa per cui si prova un affetto o attaccamento particolare (ad esempio il proprio cellulare) e/o con la propria esperienza (ad esempio come e quando lo si usa).

iii) Ripeti i nuovi vocaboli ad alta voce diverse volte.

iv) Cerca di associarli con immagini, o una canzone, o una rima.

v) Annota i nuovi vocaboli nell'apposito quaderno (Lexical Notebook) assieme alle parole con le quali si trovano spesso associati. Ripassa il tuo Notebook regolarmente.

vi) Creare una rete mentale: creati delle connessioni tra parole correlate, organizzale per soggetto nel tuo Notebook e dentro di te. Cerca di imparare frasi piuttosto che singoli vocaboli poiché, nella realtà, raramente le parole vengono usate singolarmente.

vii) Impara i sostantivi con altri sostantivi; i verbi con i verbi, gli aggettivi con gli aggettivi, ecc.

viii) Pianifica il regolare ripasso della tua memoria e attieniti ad esso. Prendi l'abitudine di ripassare ogni lezione il giorno dopo, la settimana ed il mese seguente. Riportare alla memoria a richiesta i vocaboli rafforza il meccanismo di richiamata dal tuo lessico mentale.

ix) Usa i nuovi vocaboli quanto più possibile. Condividi la tua conoscenza con gli altri studenti quando lavori in gruppo o a coppie: si impara gli uni dagli altri.

x) Cerca di collegare i nuovi vocaboli con altri che già conosci.

xi) Non cercare di memorizzare troppi vocaboli alla volta. Ricorda che la capacità della memoria a breve termine è limitata a circa 7 unità. Questa può essere estesa segmentando l'informazione con il metodo del “chunking”, cioè suddividendo una quantità eccessiva di informazioni (ad esempio 003907332586062) in gruppi più piccoli di informazioni componenti (00 39 0733 258 6062 = prefisso per chiamate internazionali + prefisso nazione + prefisso locale + numero telefonico + interno). Di conseguenza, quando si apprende una lingua straniera, è più efficace imparare pochi vocaboli di frequente e con regolarità.

Words are transferred from the short term memory to the brain's 'phonological store' by a process called 'rehearsal'. Try to remember these groups of irregular verbs by repeating them aloud, three or four verbs at a time, using sound and rhythm to fix them in your memory. Then test your knowledge by covering the second and third columns and saying the past form and past participle:

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE	INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Cost	Cost	Cost	Buy	Bought	Bought
Cut	Cut	Cut	Fight	Fought	Fought
Shut	Shut	Shut	Bring	Brought	Brought
Put	Put	Put	Think	Thought	Thought
Let	Let	Let	Seek	Sought	Sought
Set	Set	Set	Teach	Taught	Taught
Spread	Spread	Spread	Catch	Caught	Caught
Hit	Hit	Hit			
Quit	Quit	Quit			
INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE	INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Know	Knew	Known	Ring	Rang	Rung
Grow	Grew	Grown	Sing	Sang	Sung
Blow	Blew	Blown	Swim	Swam	Swum
Throw	Threw	Thrown	Begin	Began	Begun
Fly	Flew	Flown	Sink	Sank	Sunk
Draw	Drew	Drawn	Shrink	Shrank	Shrunk
Withdraw	Withdrew	Withdrawn	Drink	Drank	Drunk
			Run	Ran	Run
			Come	Came	Come
			Become	Became	Become
INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE	INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Make	Made	Made	Break	Broke	Broken
Lay	Laid	Laid	Wake	Woke	Woken
Pay	Paid	Paid	Speak	Spoke	Spoken
			Freeze	Froze	Frozen
Say	Said	Said	Take	Took	Taken
Read	Read	Read	Shake	Shook	Shaken
Lead	Led	Led	Fall	Fell	Fallen
Meet	Met	Met			
Sell	Sold	Sold	Give	Gave	Given
Tell	Told	Told	Forgive	Forgave	Forgiven
Hold	Held	Held	Forget	Forgot	Forgotten
Have	Had	Had	Rise	Rose	Risen
Hear	Heard	Heard	Ride	Rode	Ridden
			Write	Wrote	Written
Find	Found	Found	Drive	Drove	Driven
Bind	Bound	Bound			

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Stand	Stood	Stood
Understand	Understood	Understood

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Choose	Chose	Chosen
Steal	Stole	Stolen
Eat	Ate	Eaten

Bite	Bit	Bitten
Hide	Hid	Hidden
Forbid	Forbade	Forbidden

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Keep	Kept	Kept
Creep	Crept	Crept
Sleep	Slept	Slept
Sweep	Swept	Swept

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Wear	Wore	Worn
Tear	Tore	Torn
Swear	Swore	Sworn
Show	Showed	Shown

Spend	Spent	Spent
Send	Sent	Sent
Bend	Bent	Bent
Lend	Lent	Lent
Mean	Meant	Meant

See	Saw	Seen
Lie	Lay	Lain

Feel	Felt	Felt
Deal	Dealt	Dealt
Build	Built	Built

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Shine	Shone	Shone
Win	Won	Won
Hang	Hung	Hung

Get	Got	Got
Shoot	Shot	Shot

Lose	Lost	Lost
Leave	Left	Left
Light	Lit	Lit

INFINITIVE	PAST	PAST PARTICIPLE
Be	Was/Were	Been
Go	Went	Gone/Been
Do	Did	Done

Sit	Sat	Sat
Stick	Stuck	Stuck
Strike	Struck	Struck