

## Perché esercitarsi?



### Esercitarsi è importante ...

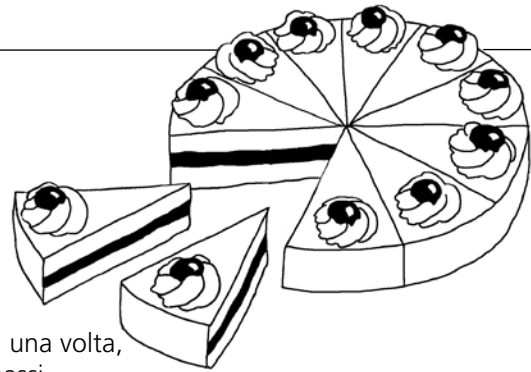
... **quando non devi dimenticare qualcosa** (p.es. i vocaboli di una lingua straniera, le tabelline, una poesia). Senza esercitarti dimenticheresti subito quello che hai imparato.

... **quando non hai ancora imparato bene qualcosa** (tipo andare in bicicletta, scrivere con una bella calligrafia, parlare in un'altra lingua). Senza allenamento non funziona!

## Prova i consigli e le tecniche seguenti!

### 1.1

#### Dividi il tuo compito in piccole "porzioni".



Non imparare tutto in una volta, ma procedi a piccoli passi.

Esempio: se devi imparare 35 parole per esercitarne l'ortografia o per una lingua straniera dividile in 5 porzioni ed esercita una porzione dopo l'altra (quindi impara solo 7 parole per volta).

### 1.2

#### Non esercitarti per troppo tempo sulla stessa cosa, fai una piccola pausa dopo ogni quarto d'ora!

Invece di esercitarti per un'ora di fila, dividi gli esercizi in tre fasi di 15-20 minuti.

### 1.3

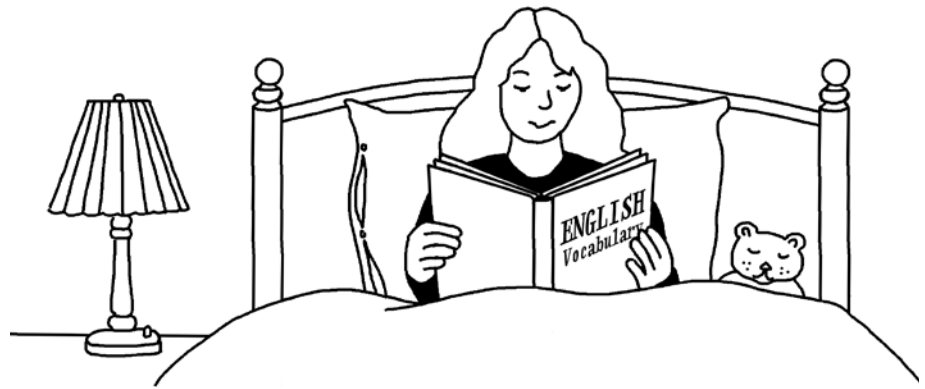
#### Ripeti quello che hai esercitato più volte nell'arco di alcuni giorni!

Solo in questo modo resta nella tua memoria.

### 1.4

#### Se devi imparare qualcosa a memoria fatti interrogare da qualcuno!

Se devi imparare dei vocaboli, una poesia, la tabellina del 9 a memoria fatti interrogare dal tuo compagno, dai tuoi fratelli, dai tuoi genitori... è sicuramente più divertente che studiare da soli. Inoltre ti rendi subito conto di quello che ancora non sai.



1.5

**Quello che impari prima di andare a letto ti resta più impresso!**

Ripeti le parole particolarmente difficili in inglese, la poesia a memoria o la tabellina subito prima di andare a letto. Vedrai che la mattina dopo ricorderai ancora tutto!

1.6

**Se utilizzi uno schizzo, un disegno o un grafico memorizzi meglio.**

Lo schizzo ti aiuterà a ricordare.

1.7

**Un consiglio per imparare i vocaboli di una lingua straniera:**

spesso si ricorda meglio una parola se la si colloca in una frase, p.es. non imparare il vocabolo inglese "night" da solo, ma inseriscilo in una frase tipo "the night is dark" e vedrai che te ne ricorderai meglio.

