

Memorizzazione (Spaced & Retrieval)

Come applicarle insieme

1. Crea **flashcard** (fisiche o app).
2. Pianifica richiami: Giorno 1, 3, 7, 14, 30.
3. Ogni richiamo = **quiz senza guardare** (retrieval).
4. Segna errori; riformula le carte deboli.
5. Alterna categorie (interleaving) per evitare l'illusione di competenza.

Errori comuni

- Rilettura passiva.
- Carte troppo lunghe.
- Saltare i richiami programmati.

Suggerimenti

- Usa domande “perché/come” oltre a definizioni.
- Mescola esempi e contro-esempi.
- Sessioni brevi ma frequenti (10–15').