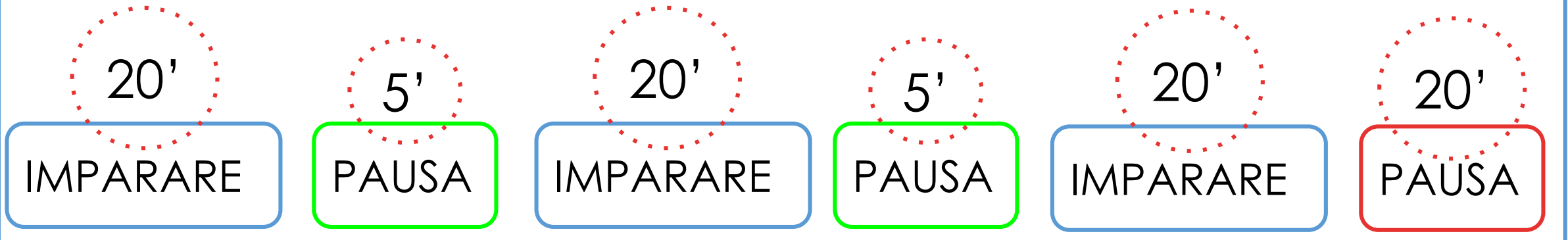


1. Scopri quando riesci a concentrarti meglio

*A che ora riesci a concentrarti più facilmente?
Studia a quell'ora!*

Consiglio: rivedi quello che hai imparato ancora una volta prima di andare a letto!

2. Impara seguendo un ritmo



Consiglio per la pausa:

no a smartphone o televisione, sì a sport e aria aperta!

3. Attiva tutti i sensi

In media, gli esseri umani ricordano:

il 10% di quello che leggono

il 20% di quello che sentono

il 30% di quello che vedono

il 50% di quello che sentono e vedono

il 70% di quello che si dicono

il 90% di quello che provano



Consiglio: potresti essere una persona che ricorda meglio le cose visualizzandole o sentendole, ma più sensi attivi, più facile sarà l'apprendimento!

4. Usa delle strategie mnemoniche

Per esempio, aiuta la tua mente a ricordare nuove parole collegandole a parole dal suono simile o delle regole grammaticali mettendole in rima o usando acronimi!



5. Parla da solo

Potrebbe sembrare assurdo, ma non lo è... anzi, è utile!

Parlando da soli, ci si abitua a utilizzare le parole apprese e a pronunciarle.

Così facendo, ti accorgerai anche di quali parole non conosci ancora! E saprai quali parole dovrai imparare in seguito!

6. Gioca con i bigliettini

Prendi dei foglietti di carta e scrivi sul davanti la parola nella tua lingua e sul retro la parola nella lingua di arrivo.



Sei pronto a giocare? Prendi il mazzo di bigliettini che hai creato e verifica una dopo l'altra quali parole ricordi già. Metti ogni bigliettino indovinato in fondo al mazzo. In caso contrario, mettilo al centro del mazzo. Vinci quando le indovinerai tutte!

7. Post-it OVUNQUE!

Come si dice letto, lampada, dentifricio, bicchiere...?

Scrivi le traduzioni su dei post-it e mettili sugli oggetti che hai in casa, in modo da vederli spesso ed esercitarti!



8. Associa parole e immagini

È più facile ricordare le parole nuove associandole a delle immagini... puoi visualizzarle nella mente o, meglio ancora, fare dei disegni semplici o un collage con immagini prese da vecchie riviste.

9. Usa l'arte per aiutarti!

Hai già ascoltato la musica durante l'apprendimento? Prova con diversi tipi di musica, magari troverai le vibrazioni giuste per te!

Un'altra tecnica legata all'arte? Disegna cose a caso, mentre

10. Aumenta i tuoi contatti con la lingua di arrivo



- **Parla** con persone che la parlano, senza vergognarti di eventuali errori o pronunce sbagliate! Chi se ne importa, stai facendo del tuo meglio! Prendila alla leggera e approfitta dell'occasione per ridere insieme!
- **Ascolta** canzoni (*impara i testi e cantali*), podcast, serie e film (*guardali con i sottotitoli nella stessa lingua*)
- **Leggi** quotidiani, fumetti o libri.