

PERCHE' USARE ANKI?

Consigli di una studentessa universitaria

Luglio 2023

Sapevi che dimentichi il 75% del materiale che hai studiato nell'arco di 48 ore? Sei ancora disposto a passare ore e ore a studiare, per poi incombere nella frustrante sensazione di non ricordare nulla qualche giorno dopo?

Sono Anna, studentessa 200h che (forse) hai conosciuto qui in Biblioteca Pinali. Studio psicologia e *ti spiego perché questo avviene:*

USE IT OR LOSE IT

il nostro cervello opera secondo la logica di distinzione tra le informazioni utili da mantenere in memoria e ciò che, invece, occupa spazio "inutilmente" e può essere eliminato. Utile è ciò che si ripete spesso perché trova occasione di essere menzionato, quindi ricordate: "REPETITIO EST MATER STUDIORUM".

Dunque, ripetere quanto più possibile è la soluzione. Facile, no?

Eppure, a volte, richiede grande impegno anche solo l'idea di doversi mettere a pensare a delle domande cui rispondere, o pensare a cosa ripetere, o dover aprire e chiudere il libro per non rischiare di sbirciare la risposta.

Come sarebbe avere un programma apposito che ti permetta di ripetere facilmente, interrogandoti così come farebbe un amico?

TI AIUTA ANKI :)

Anki è un programma che ti proporrà delle "flashcards", delle carte che su un lato scoperto ti porranno la domanda e su un lato coperto la risposta. L'insieme delle flashcards creerà dei mazzi su tutti i vari argomenti di cui hai bisogno.

Il tuo amico Anki si basa su altri due principi per favorire la memoria:

1. *Test di Richiamo Attivo*: consiste nell'avere una domanda e cercare di ricordare la risposta. Al contrario, per studio passivo intendiamo la semplice lettura, visione o ascolto di un contenuto, senza verificare se sapremmo rispondere. Le ricerche dimostrano che studiare tramite il "Test di Richiamo Attivo" rende il ricordo di una nozione più stabile nel tempo perché l'atto di richiamare qualcosa rafforza la memoria. Inoltre, questo permette di renderci conto che a una determinata domanda non abbiamo saputo dare risposta (generando in noi la consapevolezza di doverla rivedere). Probabilmente questo metodo di studio già lo usate tra amici e colleghi, ma se loro non possono promettervi di essere entusiasti e morire di felicità nell'interrogarvi ogni qualvolta vogliate, le flashcards di Anki sì. Avrai le domande su un lato e, quando ti sarai ricordato la risposta, potrai girare la carta e scoprire se dover rivedere l'argomento - ma già così la tua memoria si sarà rafforzata.
2. *Ripetizione distanziata*: uno psicologo tedesco, nel 1885, si rese conto che se le ripetizioni sono distribuite nel tempo vengono ricordate meglio rispetto a studiarle più volte nella stessa sessione. Da qui, nel 1930, nasce il concetto dell'apprendimento su ripetizione distanziata. Ma, quindi, ogni quanto ripassare un determinato argomento? E come definire il grado della difficoltà per cui ripetere quel contenuto? Anki risponde a questo problema senza che debba farlo tu: le flashcards ricompariranno nel tuo mazzo di carte in modo più frequente all'inizio, diluendo la frequenza nel tempo anche in base al feedback dato sul grado di difficoltà nel ricordare la risposta. Indicherai se era stata facile, normale, difficile, sconosciuta... e Anki capirà se dovertela riproporre in breve tempo o meno.

Potrai creare direttamente tu i mazzi di flashcards con le domande che ti servono o usare quelli già preparati da altri (ma assicurati di poterti fidare dell'autore di quel mazzo!).

Di seguito, ti forniamo una guida pratica per imparare come costruirle e avere un amico che ti interroghi senza chiedere nulla in cambio.

Perché usare Anki?

Anki è un programma utile allo studio e alla verifica delle conoscenze. Propone di integrare il proprio studio mediante l'utilizzo di mazzi di flashcards. I mazzi vengono creati per argomento e contengono le flashcards con specifiche domande e risposte. Le flashcards hanno un lato scoperto contenente la domanda e un lato coperto contenente la risposta. L'obiettivo è quello di porre domande e spronare la propria memoria a ritrovare la risposta, mediante il principio del Test di Richiamo Attivo. Le flashcards vengono girate dopo aver risposto alla domanda, permettendo di appurare la correttezza della risposta e valutando il grado di difficoltà percepito nel ricordare il concetto. In base al livello di difficoltà di risposta assegnato, la flashcard riapparirà in modo più o meno frequente, basandosi sul principio della Ripetizione Distanziata (ripetere a intervalli di tempo distinti, migliora il ricordo). I mazzi possono essere creati in modo autonomo o si può usufruire dei mazzi creati e resi disponibili dagli altri utenti. Tramite Anki si ha un supporto in più nella ripetizione degli argomenti, grazie alla sua praticità finale.