

SELF-CHECK METACOGNITIVO

Strumento di autovalutazione e ottimizzazione cognitiva

OBIETTIVO

Questo file ti aiuta a **monitorare il tuo apprendimento** e identificare pattern cognitivi personali per ottimizzare lo studio.

Principio: Non tutti imparano allo stesso modo. Scopri il TUO metodo ottimale.

QUANDO USARE QUESTO FILE

- **Ogni 3 giorni** durante lo studio
- **Dopo ogni test/quiz**
- **Prima di ogni sessione** (veloce check-in)
- **Fine settimana** (analisi completa)

SEZIONE 1: COSA RICORDO PERFETTAMENTE

Check Rapido

Dopo aver studiato, senza guardare materiale, rispondi:

Concetti che ricordo chiaramente:

1.

2.

3.

4.

5.

Formule che so a memoria:

1.

2.

3.

Procedure che eseguo senza errori:

1. _____
2. _____
3. _____

Analisi Pattern

Perché ricordo bene questi argomenti?

- Li ho rivisti più volte (spaced repetition)
- Li ho spiegati a voce alta (Feynman)
- Hanno esempi concreti chiari
- Li associo a immagini/mappe mentali
- Sono argomenti che mi interessano
- Li ho applicati in esercizi pratici
- Altro: _____

Cosa posso replicare?

⚠ SEZIONE 2: DOVE SBAGLIO ANCORA

Identificazione Errori

⦿ Argomenti confusi:

Argomento	Tipo errore	Frequenza (1-5)	Perché sbaglio?
_____	Concettuale / Calcolo / Procedura	____	_____
_____	Concettuale / Calcolo / Procedura	____	_____
_____	Concettuale / Calcolo / Procedura	____	_____

⦿ Errori ricorrenti:

Pattern 1:

- Cosa: _____
- Quando: _____
- Causa: _____
- Soluzione: _____

Pattern 2:

- Cosa: _____
- Quando: _____
- Causa: _____
- Soluzione: _____

Analisi Cognitiva

Perché sbaglio?

- Non ho capito il concetto base
- Confondo con argomento simile (quale: _____)
- Errore di calcolo (fretta, distrazione)
- Non ricordo la formula
- Non ho fatto abbastanza esercizi
- L'esempio non è chiaro
- Studio in modo troppo passivo
- Altro: _____

Piano di Recupero

Argomento prioritario da rivedere:

Metodo da applicare:

- Rileggo teoria base (20 min)
- Faccio 10 esercizi mirati (30 min)
- Uso Feynman technique (spiego a voce)
- Creo mappa mentale visiva
- Guardo esempi aggiuntivi
- Faccio quiz specifico
- Altro: _____

Deadline recupero: //__ ore :

💡 SEZIONE 3: COSA DIMENTICO DOPO 24H

Test di Ritenzione

Ieri ho studiato: _____

Oggi (senza guardare) ricordo:

Ricordo bene (70%+):

1.

2.

3.

⚠ Ricordo vagamente (30-70%):

1.

2.

3.

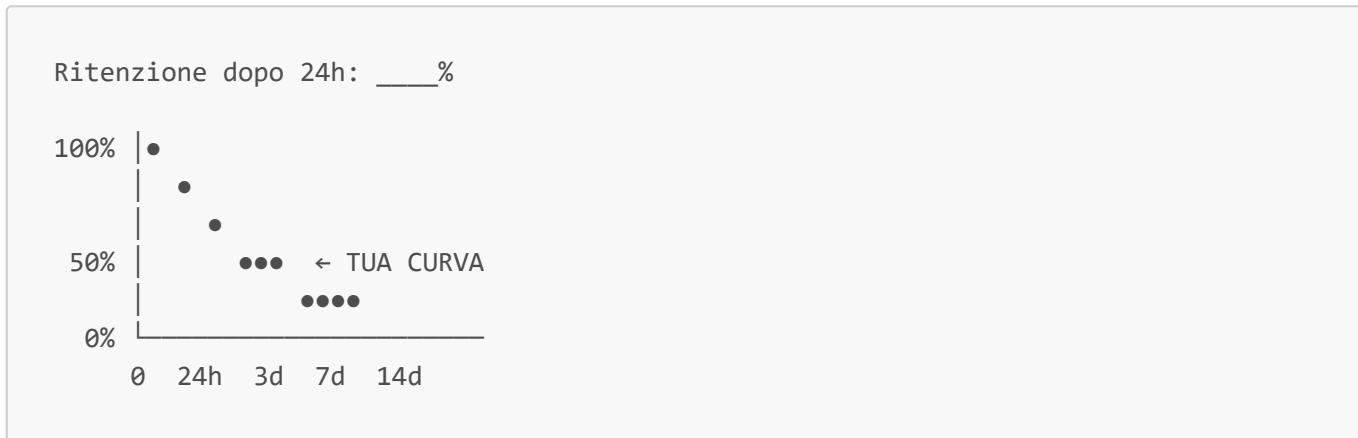
✗ Non ricordo (0-30%):

1.

2.

3.

Curva dell'Oblio Personalizzata



Se ritenzione < 60%:

- ▢ Aumenta Active Recall immediato (10 min post-studio)
- ▢ Rivedi dopo 1h invece di 24h
- ▢ Usa più dual coding (mappe visive)
- ▢ Fai quiz più frequenti

🧠 SEZIONE 4: PROFILO COGNITIVO PERSONALE

Stile di Apprendimento Dominante

Quale metodo funziona MEGLIO per te?

Metodo	Efficacia (1-10)	Note
Chunking (blocchi 20-40 min)	__	_____
Active Recall (test immediato)	__	_____
Spaced Repetition (ripassi dilazionati)	__	_____
Interleaved Practice (argomenti misti)	__	_____
Feynman Technique (spiegare)	__	_____

Metodo	Efficacia (1-10)	Note
Dual Coding (mappe visive)	—	_____
Flashcard (Anki)	—	_____
Esercizi pratici	—	_____
Rilettura (passiva)	—	_____

Top 3 metodi per te:

1.

2.

3.

Preferenza Sensoriale**Imparo meglio con:**

- Visivo** → Mappe, schemi, colori, diagrammi
- Uditivo** → Spiegazioni a voce, audio, discussioni
- Cinestetico** → Scrivere, fare, esercizi pratici
- Verbale** → Leggere, testi, definizioni

Strategia ottimizzata:

Timing Circadiano**Quando studio meglio?**

- Mattina (8-12) → Concetti nuovi, teoria
- Pomeriggio (14-18) → Esercizi, pratica
- Sera (20-22) → Revisione, consolidamento
- Notte (22+) → **X** Evita (efficienza bassa)

Mio orario ottimale: dalle : alle :**Energia e Focus****Dopo quanto perdo concentrazione?**

- 15-20 min → Usa Pomodoro 25+5
- 30-40 min → Usa Chunking standard
- 60+ min → Usa blocchi lunghi

Pausa ideale per me:

- 5 min camminata

- 10 min stretching
 - 15 min snack + aria
 - Altro: _____
-

SEZIONE 5: TRACKING SETTIMANALE

Settimana del //__ al //__

Ore Studio Effettive

Giorno	Ore	Moduli	Score Quiz	Energia (1-10)
Lun	—	—	—%	—
Mar	—	—	—%	—
Mer	—	—	—%	—
Gio	—	—	—%	—
Ven	—	—	—%	—
Sab	—	—	—%	—
Dom	—	—	—%	—

Totale ore: _____ **Media score quiz:** _____% **Media energia:** _____/10

Progresso vs Obiettivo

Obiettivo settimana: _____

Risultato effettivo: _____

Gap: _____

Analisi:

- Obiettivo raggiunto → Continua così
 - Parzialmente → Aggiusta strategia
 - Non raggiunto → Rivedi piano
-

SEZIONE 6: ANALISI ERRORI PER ARGOMENTO

Immobilizzazioni

Errori comuni miei:

1.

2.

Root cause: _____ **Fix applicato:** _____ **Risultato:**

Leasing

Errori comuni miei:

1.

2.

Root cause: _____ **Fix applicato:** _____ **Risultato:**

Scritture Operative

Errori comuni miei:

1.

2.

Root cause: _____ **Fix applicato:** _____ **Risultato:**

Assestamenti

Errori comuni miei:

1.

2.

Root cause: _____ **Fix applicato:** _____ **Risultato:**

❖ SEZIONE 7: MATRICE DI CONFUSIONE

Argomenti che confondo tra loro:

Confusione 1

Confondo: _____ con _____

Differenza chiave:

Mnemonico:

Confusione 2

Confondo: _____ con _____

Differenza chiave:

Mnemonico:

Confusione 3

Confondo: _____ con _____

Differenza chiave:

Mnemonico:

SEZIONE 8: DASHBOARD METACOGNITIVA

Metriche Chiave

Metrica	Valore	Target	Status
Ritenzione 24h	__ %	70%	<input checked="" type="checkbox"/>  
Ritenzione 7d	__ %	60%	<input checked="" type="checkbox"/>  
Score quiz medio	__ %	85%	<input checked="" type="checkbox"/>  
Velocità esercizio	__ min	< 8 min	<input checked="" type="checkbox"/>  
Accuratezza calcoli	__ %	95%	<input checked="" type="checkbox"/>  
Ore studio/giorno	__ h	2-3 h	<input checked="" type="checkbox"/>  

Livello Competenza per Modulo

Immobilizzazioni:	[]	80%
Leasing:	[]	60%
Scritture Operative:	[]	70%
Assestamenti:	[]	50%

Modulo priorità: _____

🔑 SEZIONE 9: PIANO OTTIMIZZAZIONE

Cosa Mantenere

1.

2.

3.

Cosa Cambiare ☀️

Cosa	Da → A	Quando
_____	_____ → _____	Da // _____
_____	_____ → _____	Da // _____
_____	_____ → _____	Da // _____

Esperimenti da Provare 🖊

Settimana prossima provo:

- Nuovo metodo: _____
- Nuovo orario: _____
- Nuova strategia: _____

Misurerò: _____

💡 SEZIONE 10: INSIGHTS PERSONALI

Scoperte su di Me

Cosa ho imparato sul mio modo di studiare:

Cosa mi sorprende:

Cosa voglio migliorare:

🎯 SEZIONE 11: GOAL SETTING SMART

Obiettivo Prossima Settimana

Specific (Specifico):

Measurable (Misurabile): Target: _____ | Metric: _____

Achievable (Raggiungibile): Basato su: _____

Relevant (Rilevante): Perché importante: _____

Time-bound (Temporizzato): Scadenza: //__ ore :

CHECKLIST METACOGNITIVA

Uso Settimanale

- Ho compilato "Cosa ricordo perfettamente"
 - Ho identificato 3 errori ricorrenti
 - Ho testato ritenzione 24h
 - Ho aggiornato profilo cognitivo
 - Ho tracciato ore studio
 - Ho analizzato matrice confusione
 - Ho definito piano ottimizzazione
 - Ho impostato goal SMART prossima settimana
-

CICLO DI MIGLIORAMENTO

1. OSSERVA
↓
2. ANALIZZA (questo file)
↓
3. AGGIUSTA strategia
↓
4. APPLICA nuova strategia
↓
5. MISURA risultati
↓
(Ripeti ogni 3-7 giorni)

NOTE LIBERE

 **Ricorda:** La metacognizione è il superpower dell'apprendimento. Chi sa COME impara, impara 2× più veloce.

Aggiornamento: / /