

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



Erika Colombo, psicologa della terza età
erika.colombo@hotmail.it
342. 120 70 53

QUARTO INCONTRO



- Apprendimento di 15 coppie di parole
- Apprendimento di 7 volti abbinati a cognomi
- Apprendimento di 10 codici numerici

Esercizio n. 3

Apprendimento di CODICI NUMERICI

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò 10 codici numerici.

Ogni codice numerico è composto dal nome di un servizio (es. BANCA) e il corrispettivo numero (es. 2002), separati da un trattino.

Esempio:

BANCA – 2002

Voi dovrete memorizzare ogni codice numerico.
Nella fase di rievocazione, vi verrà mostrato solo il nome del servizio e voi dovrete essere in grado di rievocare il numero associato.

BANCA - _____



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
dei codici
numerici?**

Cerchiamo di dare un senso al numero attribuendogli un **significato personale**.

Nell'esempio, il 2002 è l'anno di introduzione dell'euro in Italia. Potremmo pensare che in banca ha iniziato a circolare l'euro.

Se l'associazione non è così immediata, scomponiamo il numero in **date** o **età** che possono rimanerci in mente.

Ad esempio, il numero 2002 potremmo dividerlo in due: 20 e 02.

Il 20 ci ricorda qualcosa? È magari l'età di nostra nipote? Se non riusciamo a trovare il nesso, proviamo a trasformarlo nella nostra età: ricordiamoci di noi stessi a 20 anni.

Per inserire il numero 02, immaginiamo noi a 20 anni con un figlio di 2 anni. Quanti soldi ci sarebbero voluti (BANCA)!