

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



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

QUINTO INCONTRO



- Apprendimento di 20 coppie di parole
- Apprendimento di una lista della spesa
- Apprendimento della mappa di una città

Esercizio n. 2

Apprendimento di una LISTA della SPESA

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò una lista della spesa composta da 15 prodotti. Nella fase di rievocazione, avrete a disposizione un foglio bianco sul quale dovrete trascrivere quanti più prodotti ricordate.

Esempio:

Pane
Pomodoro
Basilico

.....
.....
.....
.....
.....



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
una lista della
spesa?**

Ciò che possiamo fare, come prima cosa, è raggruppare in **categorie** i prodotti.

Immaginiamo, poi, di fare la spesa nel supermercato che frequentiamo abitualmente: il pane lo troveremo nel reparto «PANIFICIO», mentre il basilico e il pomodoro nel reparto «VERDURE».

Percorriamo mentalmente il supermercato immaginando di acquistare quanto scritto sulla lista.



Per ottimizzare la memorizzazione, se troviamo degli ingredienti di una **ricetta** che conosciamo, proviamo ad assemblarli e comporre la pietanza.

Ad esempio, il pane con pomodoro e basilico (bruschetta) è ottimo.

O ancora, basilico e pomodoro sono due ingredienti con cui possiamo fare la pizza.



E se proprio non dovessero venirci in mente delle ricette con gli ingredienti che abbiamo categorizzato (dello stesso reparto), **inventiamole** noi!

Esercizio n. 3

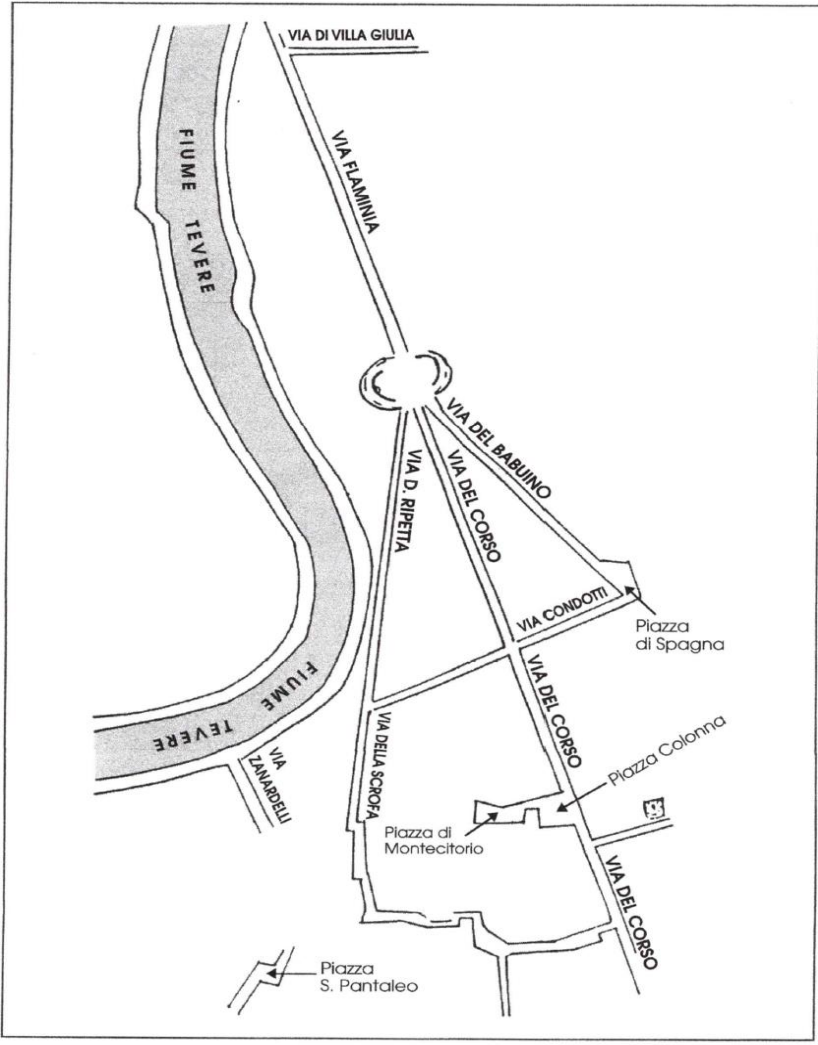
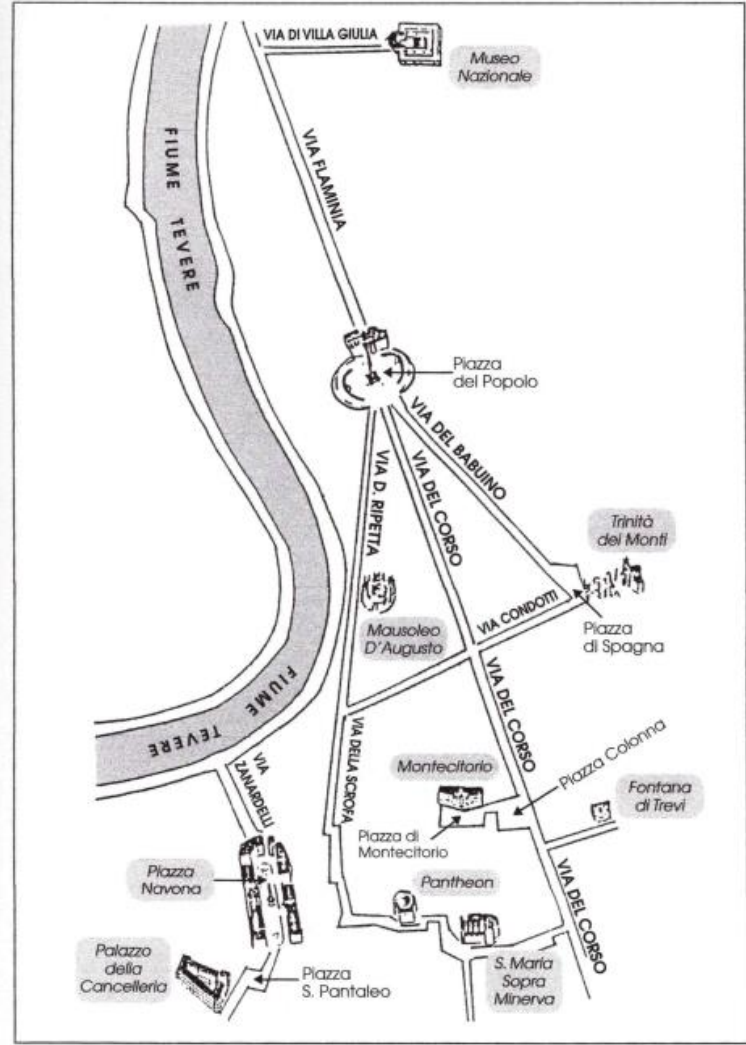
Apprendimento della
MAPPA di una CITTA'

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò la mappa della città di Firenze.
La mappa è costituita da 10 monumenti collocati nelle
principali strade della città.

Ciò che dovrete fare è memorizzare la **posizione** e il **nome** di
ciascun monumento, per poi collocarli su una mappa muta,
nella quale sono indicati solo i nomi delle vie principali.

Esempio:



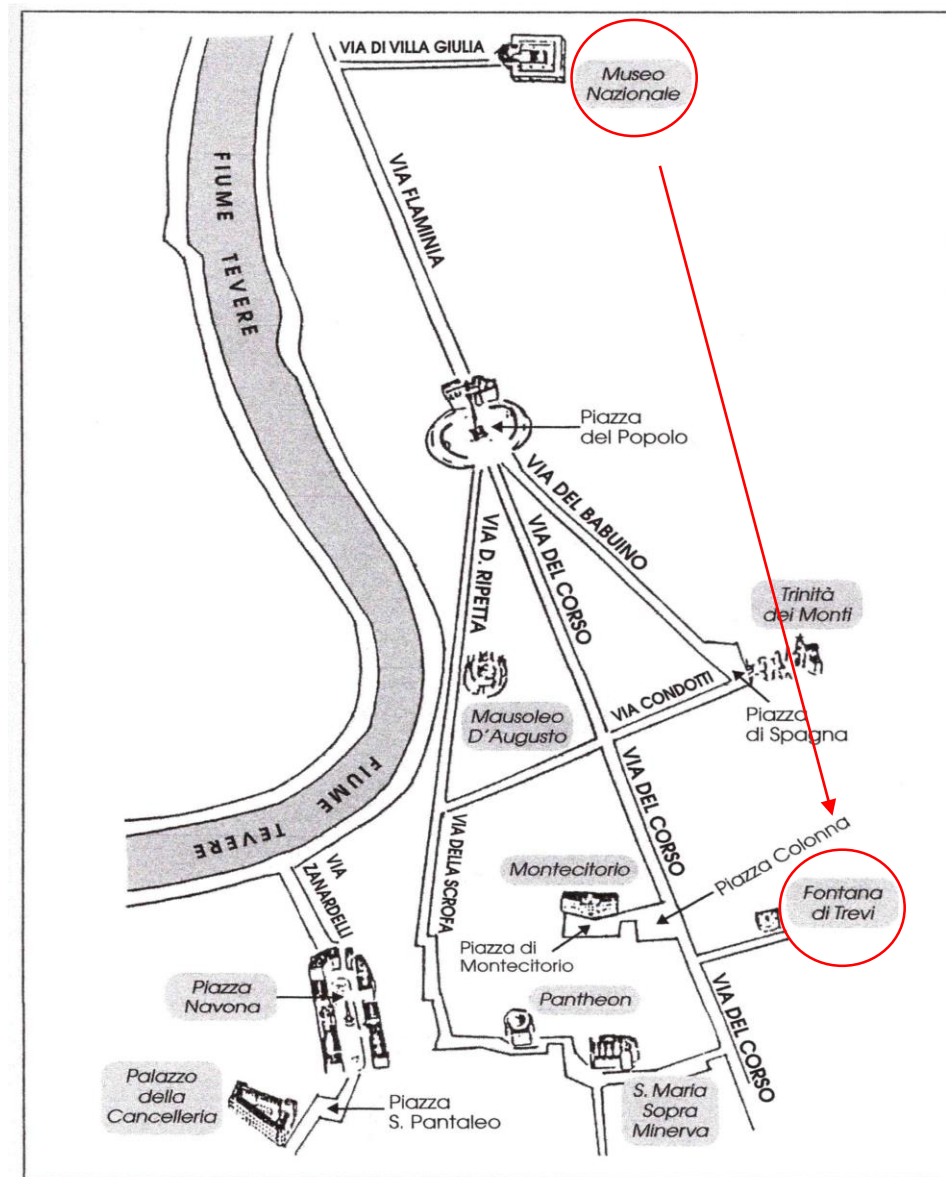


**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente la
mappa di una
città?**

Possiamo associare le informazioni attraverso la creazione di uno o più **percorsi**.

Ad esempio, possiamo pensare di percorrere il Museo Nazionale e sentirci stanchi perché abbiamo percorso l'intera nazione, e sapere di essere distanti dalla fontana di Trevi per bere, nonostante siamo assetati.

In mezzo, sempre a destra, troviamo la Trinità dei Monti, quindi, prima di bere, ci toccherà anche scalare le montagne!



Utilizzare una strategia di tipo visivo in questo caso è più utile rispetto al creare un'associazione via – monumento, poiché rischiamo di ingolfare la mente.

Dobbiamo invece ottimizzare le risorse e cercare di ricordarci, visivamente a grandi linee, dove si collocano i vari monumenti.

