

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



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



SESTO INCONTRO

- Apprendimento di 25 coppie di parole
- Apprendimento di 10 volti abbinati a cognomi
- Apprendimento di 20 parole singole

Esercizio n. 3

Apprendimento
di una lista di
PAROLE SINGOLE



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
una serie di
parole?**

Possiamo utilizzare gli stessi due metodi che usiamo per la memorizzazione delle coppie di parole e per le immagini, ovvero:

```
graph TD; A[Possiamo utilizzare gli stessi due metodi che usiamo per la memorizzazione delle coppie di parole e per le immagini, ovvero:] --> B[Metodo delle IMMAGINI INTERATTIVE]; A --> C[Metodo della creazione di FRASI]; B --> D[Utile per chi è un visualizzatore, ovvero predilige elaborare le informazioni usando strategie visive]; C --> E[Utile per chi è un verbalizzatore, ovvero predilige elaborare le informazioni usando strategie verbali];
```

Metodo delle
**IMMAGINI
INTERATTIVE**

Utile per chi è un
visualizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
visive

Metodo della
**creazione di
FRASI**

Utile per chi è un
verbalizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
verbali

Potremmo quindi procedere ad accorpare due o più parole a caso o, ancor meglio, scegliendo quelle che potrebbero stare bene insieme, e creare un'immagine interattiva o, in alternativa, una frase che le unisca.

Ancora, un metodo preliminare potrebbe essere quello della **categorizzazione**, che ci permette di raggruppare le parole simili per significato in categorie (es. mezzi di trasporto, indumenti, oggetti per disegnare, ecc.), dopodiché si potrebbe procedere a creare un'immagine interattiva o una frase.