



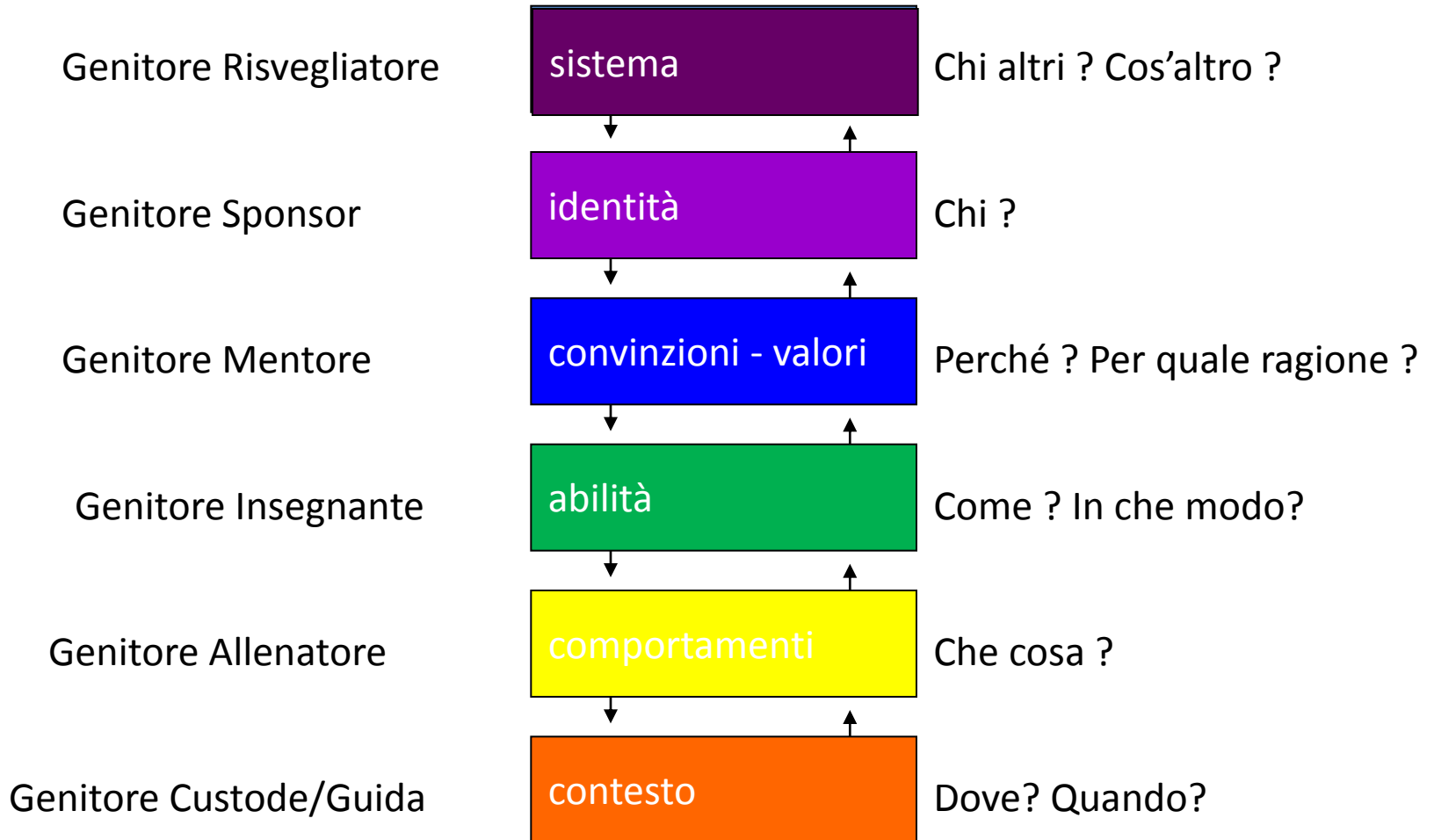
21 marzo 2013

**Conoscenza e
potenziamento delle
funzioni della memoria**

Benvenute e Benvenuti



Il Genitore



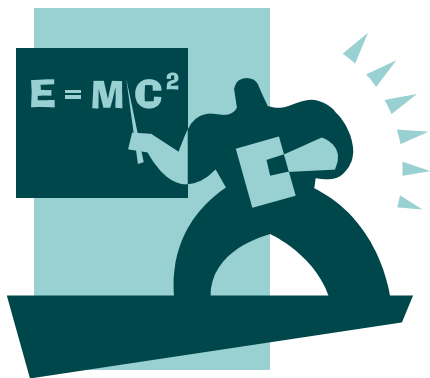


Apprendo e **ricordo meglio**
quando

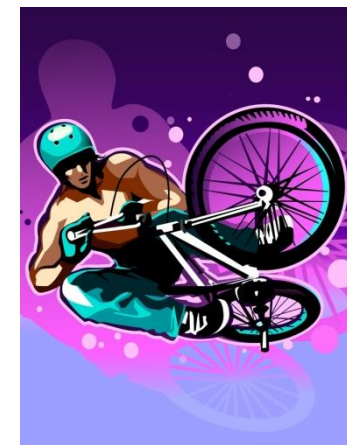
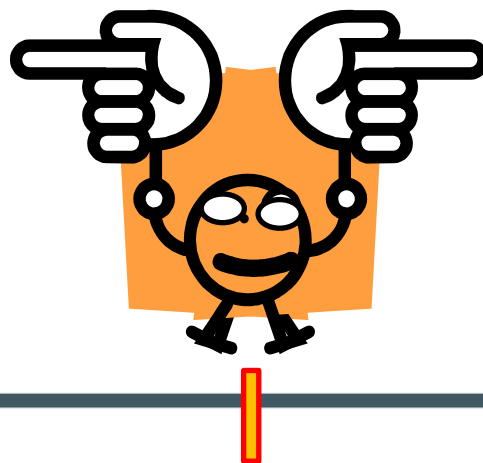
Apprendo e **ricordo poco**
quando



Come preferisco apprendere



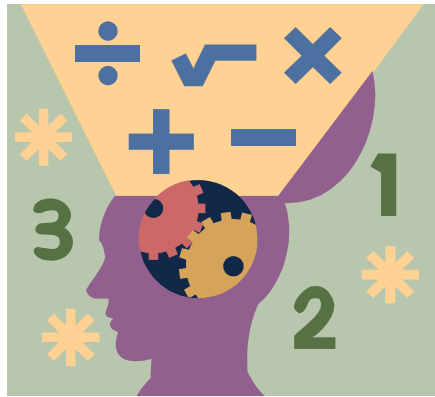
TEORIA



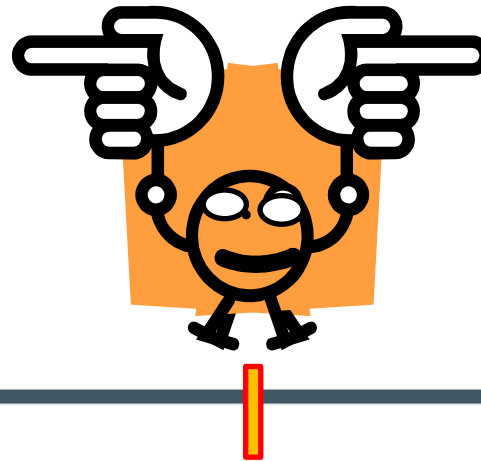
PRATICA



Come preferisco apprendere



**SCIENTIFICO
RAZIONALE**



**NARRATIVO
EMOZIONALE**



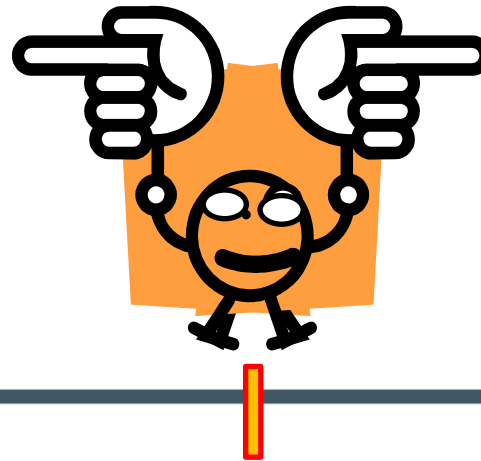
Come preferisco apprendere



INSIEME



DETTAGLIO

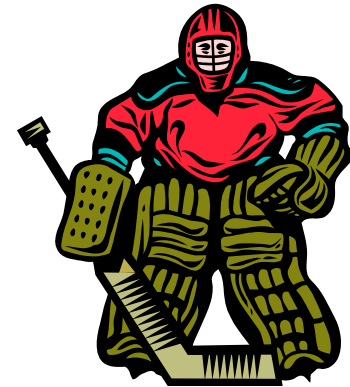




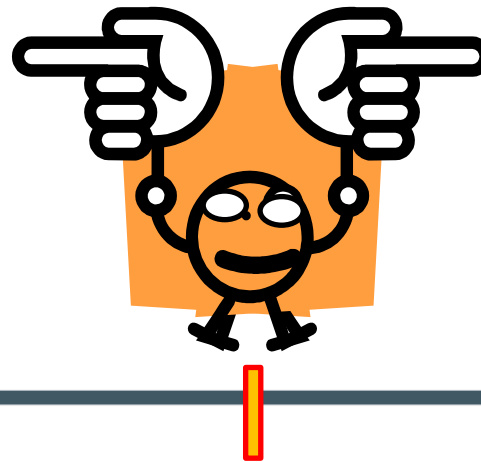
Come preferisco apprendere



**ATTIVO
DINAMICO
IMPETUOSO**



**RIFLESSIVO
STATICO
PONDERATO**





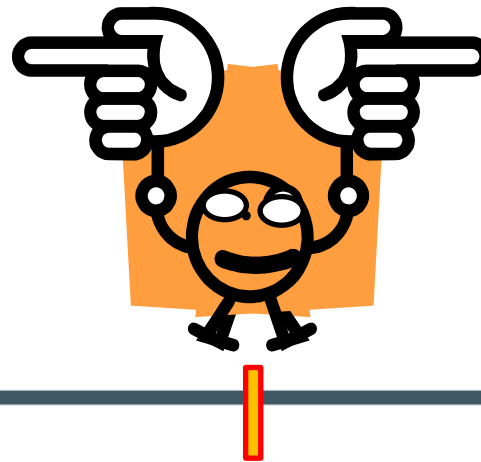
Come preferisco apprendere

TEORIA

**SCIENTIFICO
RAZIONALE**

INSIEME

**ATTIVO
DINAMICO
IMPETUOSO**



PRATICA

**NARRATIVO
EMOZIONALE**

DETTAGLIO

**RIFLESSIVO
STATICO
PONDERATO**



Come preferisco apprendere





Come preferisco apprendere



V=visivi

- Immagini e filmati
- Grafici e diagrammi
- Letture
- Realizzare immagini mentali
- Visualizzare informazioni primarie
- Esercitarsi: sui passaggi immagine-parola e parola-immagine



Come preferisco apprendere



V=visivi

- Memoria
- Preferiscono memorizzare per immagini, visione d'insieme di un argomento



Come preferisco apprendere



A=auditivi

- Ascolto
- Discussione
- Spiegazioni accurate e sollecitare molte domande
- Spiegare con parole diverse
- Raccontare le parti grafiche e trasformare in racconti verbali
- Creare stili narrativi diversificati



Come preferisco apprendere



A=auditivi

- Memoria
- Sono più portati a memorizzare le sequenze dei dettagli, l'elenco dei particolari



Come preferisco apprendere



K=cinestesici

- Esperienza ed azione fisica reale
- Sperimentare materialmente
- Esempi concreti sui punti chiave
- Esercitare l'organizzazione verbale scrivendo più volte l'azione
- Accompagnare nell'azione fisica meglio se reale
- Sperimentare mentalmente in modo multisensoriale

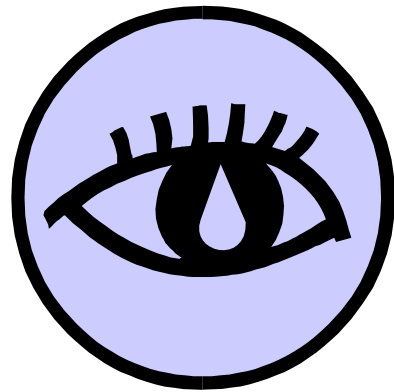


Come preferisco apprendere



K=cinestesici

- Memoria
- Memorizzano meglio le esperienze reali, quello che possono sperimentare facendo, realizzando



V A K

Mi **sembra** che questo incontro
possa essermi utile,
abbiamo **visto** cose interessanti



V A K

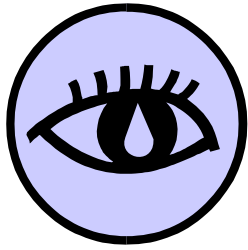
Durante il primo incontro il docente ha **parlato** soprattutto del modo in cui funziona la memoria, è stato interessante perché molte cose non le avevo mai **sentite**.



V A K



Interessante il modo in cui sono stati **bilanciati** gli argomenti dando il giusto **peso** ad ogni argomento



V A K

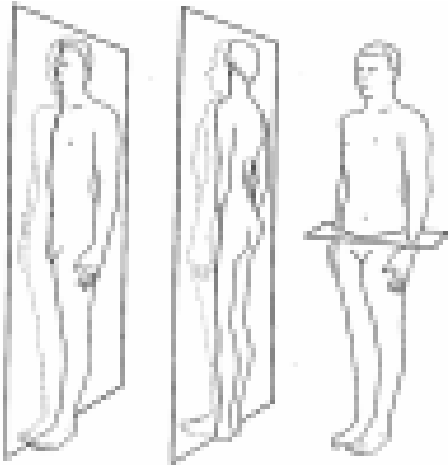


Quello che **sembra** ovvio ad una persona non è **detto** che lo sia per un'altra, ognuno ha il proprio modo di **percepire** le informazioni





Allenare lo strumento



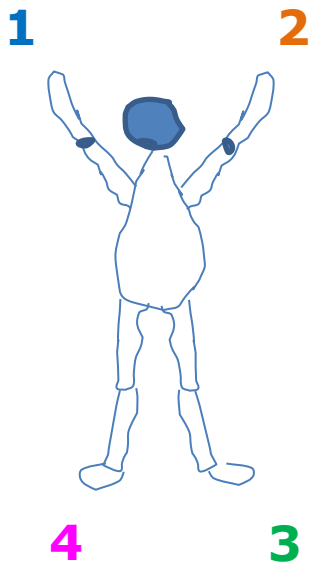
Destra \leftrightarrow Sinistra

Anteriore \leftrightarrow Posteriore

Superiore \leftrightarrow Inferiore

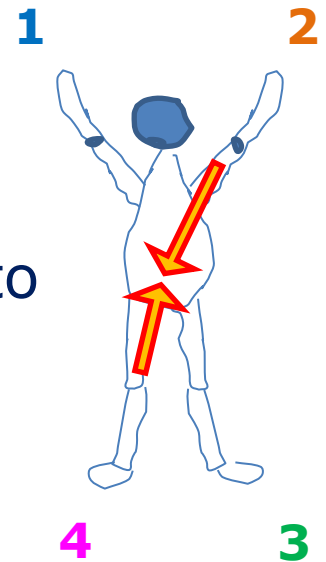
Movimento come allenamento per il cervello

n. 1



Posizione
di
partenza

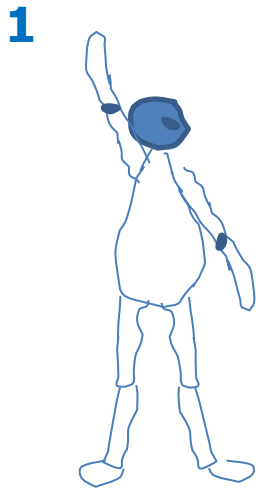
Movimento
braccio
gamba



- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi
- Contemporaneamente alzare la gamba **4** e abbassare il braccio **2** facendo in modo che il ginocchio ed il gomito si tocchino
- Ritornare alla posizione di partenza
- Ripetere il movimento con la gamba **3** ed il braccio **1**

Fare il movimento per 2 o 3 minuti 2 volte al giorno, meglio se mattino e pomeriggio

n. 2

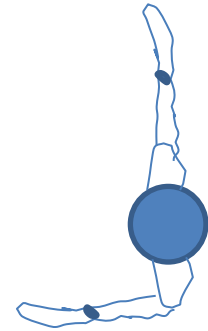


2

Posizione
di
partenza

Movimento

A



1

4

3

- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi

- Muovere contemporaneamente le due braccia (vedi **A**), portare il braccio **1** dritto davanti a se parallelo al terreno ed il braccio **2** parallelo al terreno ma a lato del corpo

- Continuare a muovere le braccia avendo cura che assumano sempre due posizioni diverse, le braccia possono essere tenute in alto, parallele al terreno in avanti o di lato, in basso

- muovere le due braccia contemporaneamente e fermarle in ogni posizione per un breve istante

Fare il movimento per 2 o 3 minuti 2 volte al giorno, meglio se mattino e pomeriggio

n. 3

NASA GAME

- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi

-Eseguire scegliendo una delle varianti che abbiamo visto, ricordarsi di mantenere una distanza dal tabellone sufficiente a poterlo vedere nel suo insieme, percorrere dalla A alla Z e dalla Z alla A

-Una variante che non abbiamo visto è quella di stare in equilibrio su una gamba mentre si muovono le braccia, tenetela come variante da usare quando si è sviluppata una buona abilità sulle varianti di base

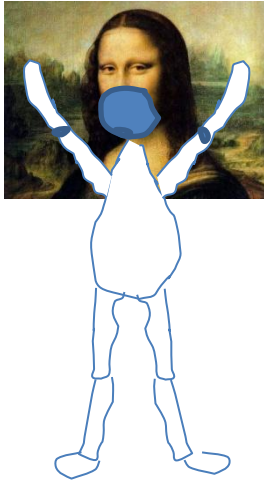
eseguire per 2 o 3 minuti 2 volte al giorno, meglio se mattino e pomeriggio

n. 3a

NASA GAME
TABELLONE

a	b	c	d	e	f
d	s	d	s	d	d
g	h	i	j	k	l
s	s	d	s	d	s
m	n	o	p	q	r
d	s	d	d	s	d
s	t	u	v	w	x
d	s	s	d	d	s

n. 4

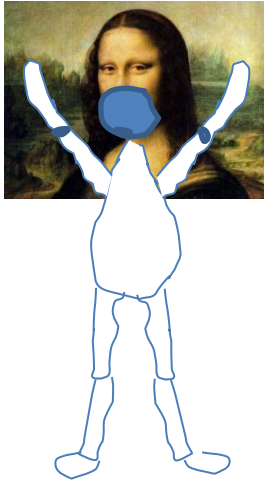


Disegnare e colorare a due mani

- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi
- Scegliere se svolgere l'attività da seduti o in piedi
- Immaginare un disegno da realizzare
- impugnare in ogni mano una matita o una biro e usando contemporaneamente le due mani realizzare il disegno
- impugnare in ogni mano un colore e usando contemporaneamente le due mani colorare il disegno

Fare disegni semplici e realizzarne possibilmente uno al mattino e uno al pomeriggio –
va bene realizzare disegni complessi in più volte – dedicare circa 5 minuti per volta

n. 4 alternativa



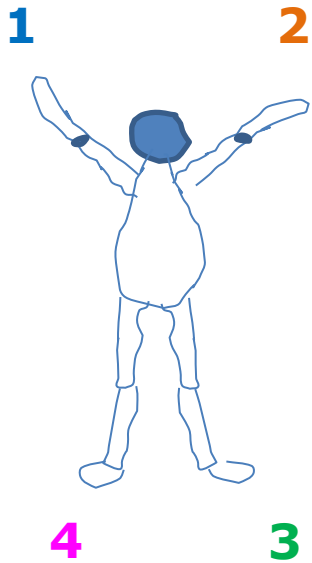
Disegnare e colorare
a due mani

- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi

- Realizzare con la plastilina un modello che abbia più parti, lavorare contemporaneamente con le due mani a realizzare due parti diverse del modello

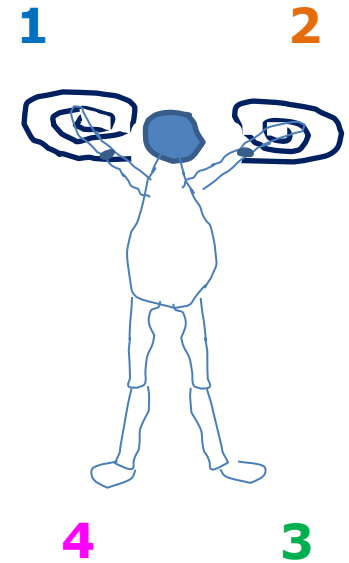
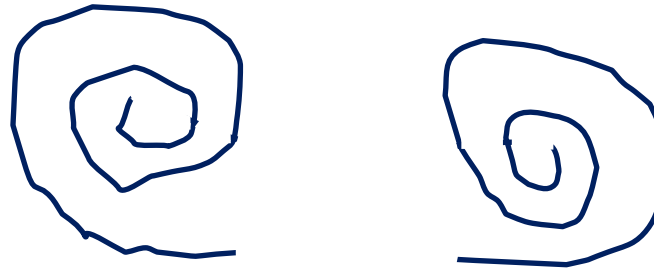
Iniziare con modelli semplici con due componenti facili, eseguire l'attività possibilmente una volta al mattino e una volta al pomeriggio – dedicare circa 5 minuti per volta

n. 5



Posizione
di
partenza

Movimento
**doppia
spirale**



- Abbigliamento comodo, ambiente tranquillo, prima di iniziare tre lunghi respiri profondi

- immaginare davanti a se due spirali come sopra disegnato, muovere contemporaneamente ogni mano sulla sua spirale, le spirali sono circa all'altezza delle spalle

- le due mani possono eseguire entrambe il movimento in senso orario e poi entrambe invertire il movimento in senso antiorario, oppure mano **1** in senso orario e mano **2** in senso antiorario e poi invertire mano **1** in senso antiorario e mano **2** in senso orario

Fare il movimento per 2 o 3 minuti **2 volte al giorno**, meglio se mattina e pomeriggio

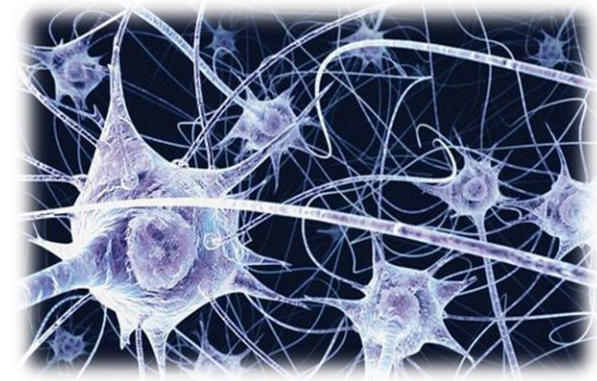


Memoria a lungo termine





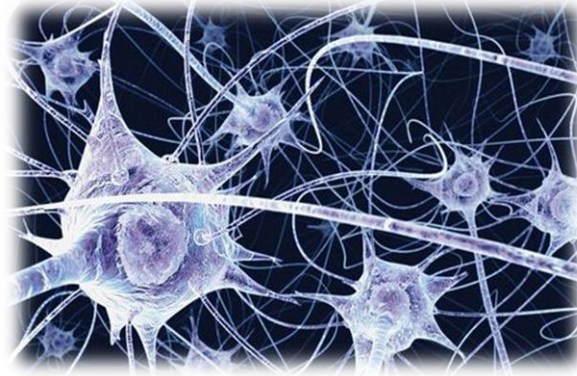
Memoria a lungo termine



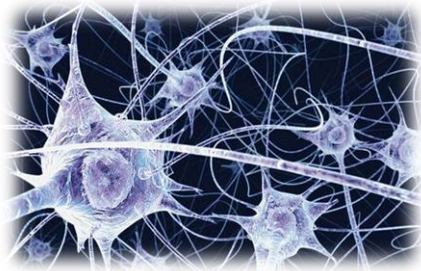
Cosa facevate il 11 settembre 2001?



Cosa facevate il 11 settembre 2001?



**Evento
straordinario**



Attività usuali e/o ripetitive giornaliere ordinarie



Evento straordinario - caratteristiche



Eccessivo Esagerato Enorme



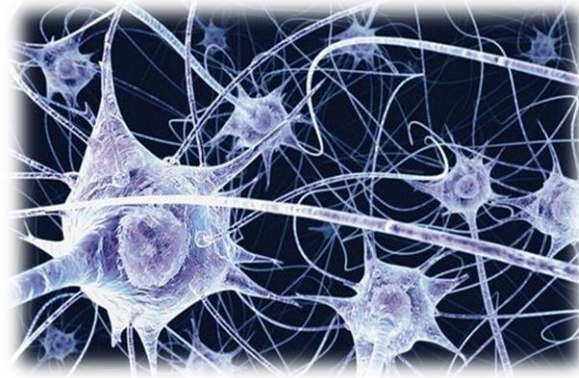
Evento straordinario - caratteristiche



Contiene azione e movimento



Evento straordinario - caratteristiche



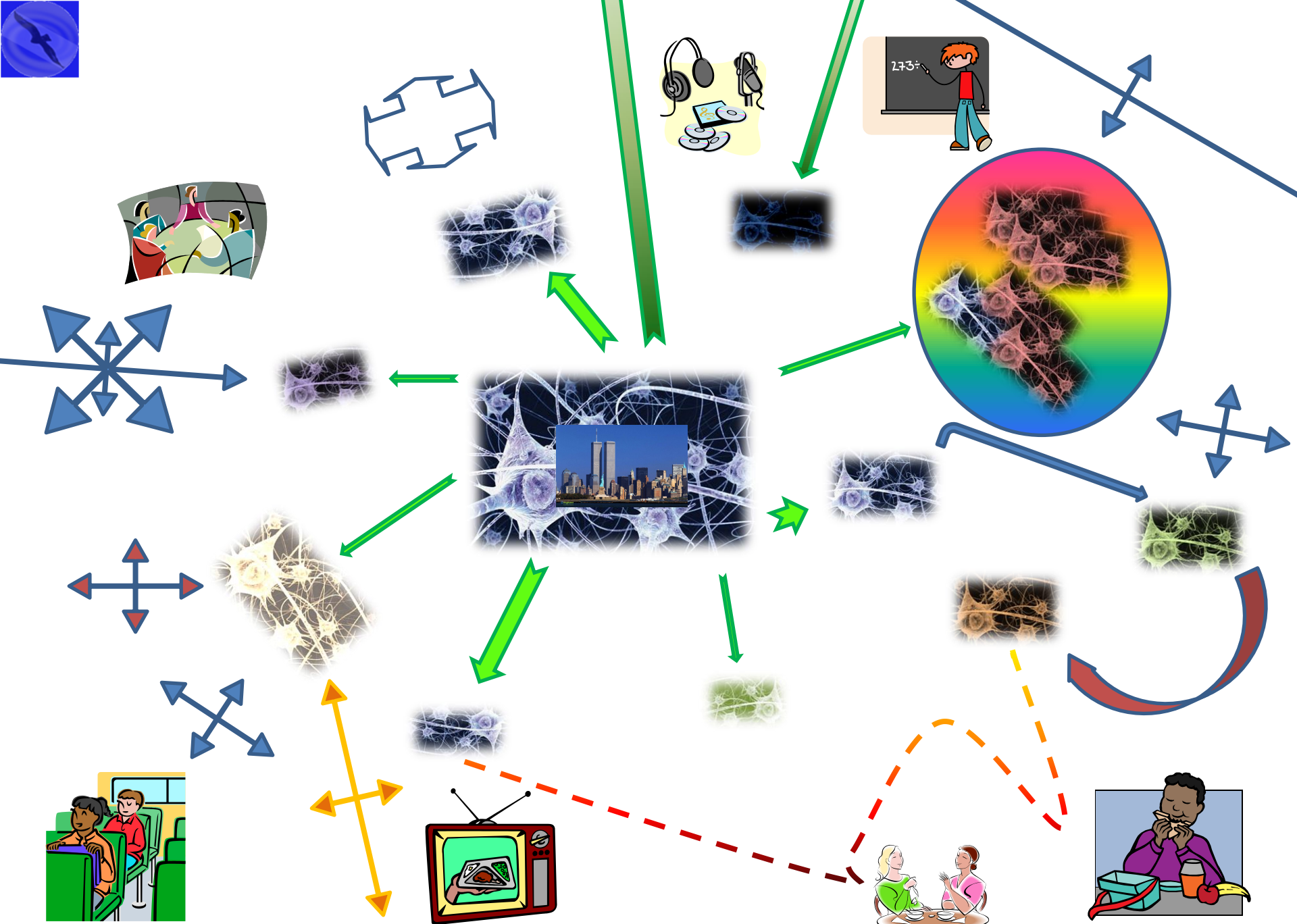
**Forte coinvolgimento
soprattutto emozionale
(negativo e/o positivo)**



Evento straordinario - caratteristiche



**Combinazione o utilizzo
inattesi e/o insoliti**





**Eccessivo
Esagerato
Enorme**

**Forte coinvolgimento
soprattutto emozionale**



**Contiene azione e
movimento**

**Combinazione o
utilizzo inattesi
e/o insoliti**



1. TROTTOLA
2. PANCIA
3. LAMA
4. LAVA
5. BUCA
6. PIUMINO
7. MUFFA
8. REGINA
9. CERO
10. MAMMA
11. FIAMMA
12. NUCA
13. PALAZZO
14. NEVE
15. FRUTTA
16. PACCO
17. DOCCIA
18. BOMBA



Eccessivo Esagerato Enorme

**Forte coinvolgimento
soprattutto emozionale**



Contiene azione e movimento

**Combinazione o utilizzo
inattesi e/o insoliti**

1. TROTTOLA
2. PANCIA
3. LAMA
4. LAVA
5. BUCA
6. PIUMINO
7. MUFFA
8. REGINA
9. CERO
10. MAMMA
11. FIAMMA
12. NUCA
13. PALAZZO
14. NEVE
15. FRUTTA
16. PACCO
17. DOCCIA
18. BOMBA

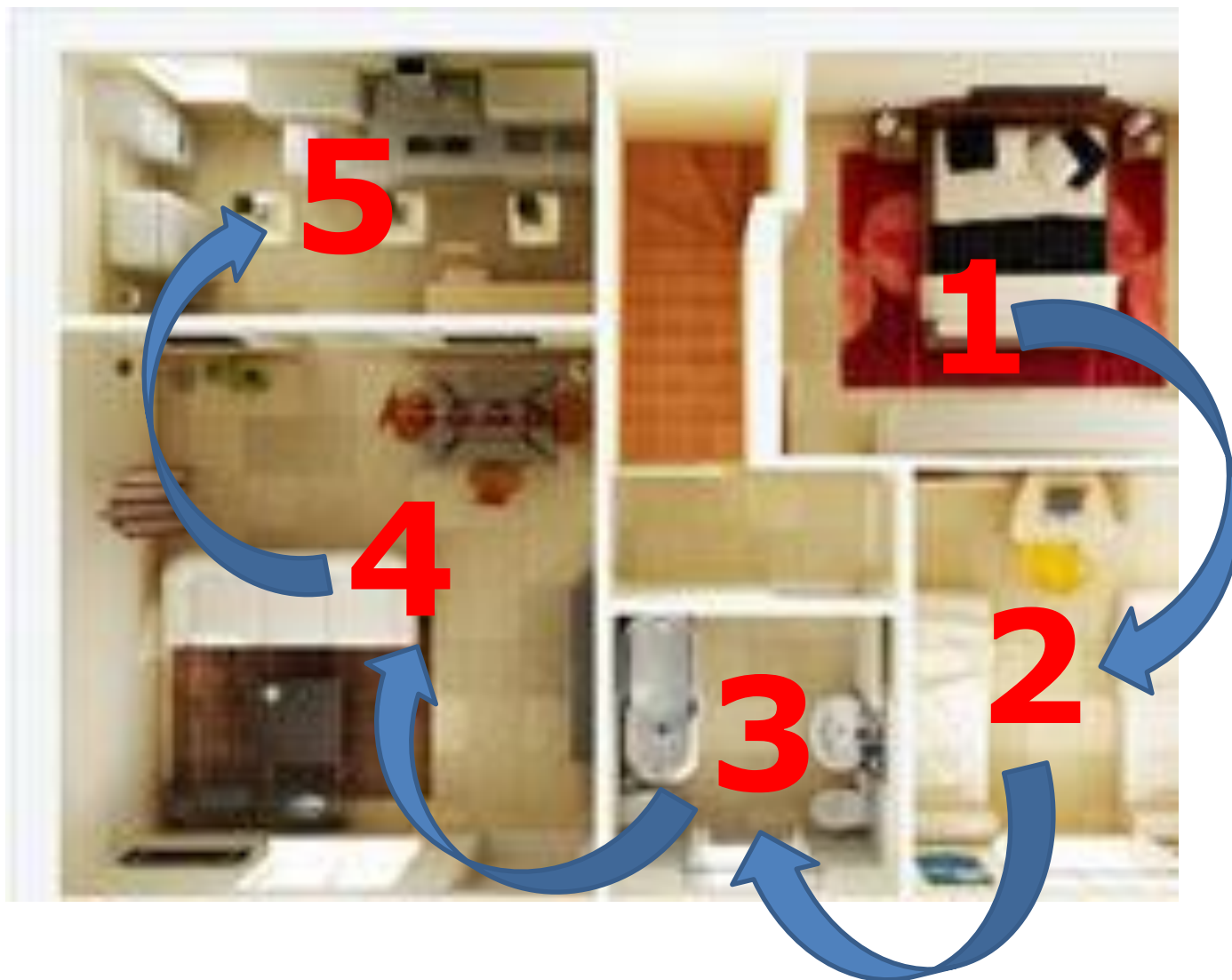


Un'abitazione per la memoria





Un'abitazione per la memoria





Un'abitazione per la memoria Organizzare una stanza

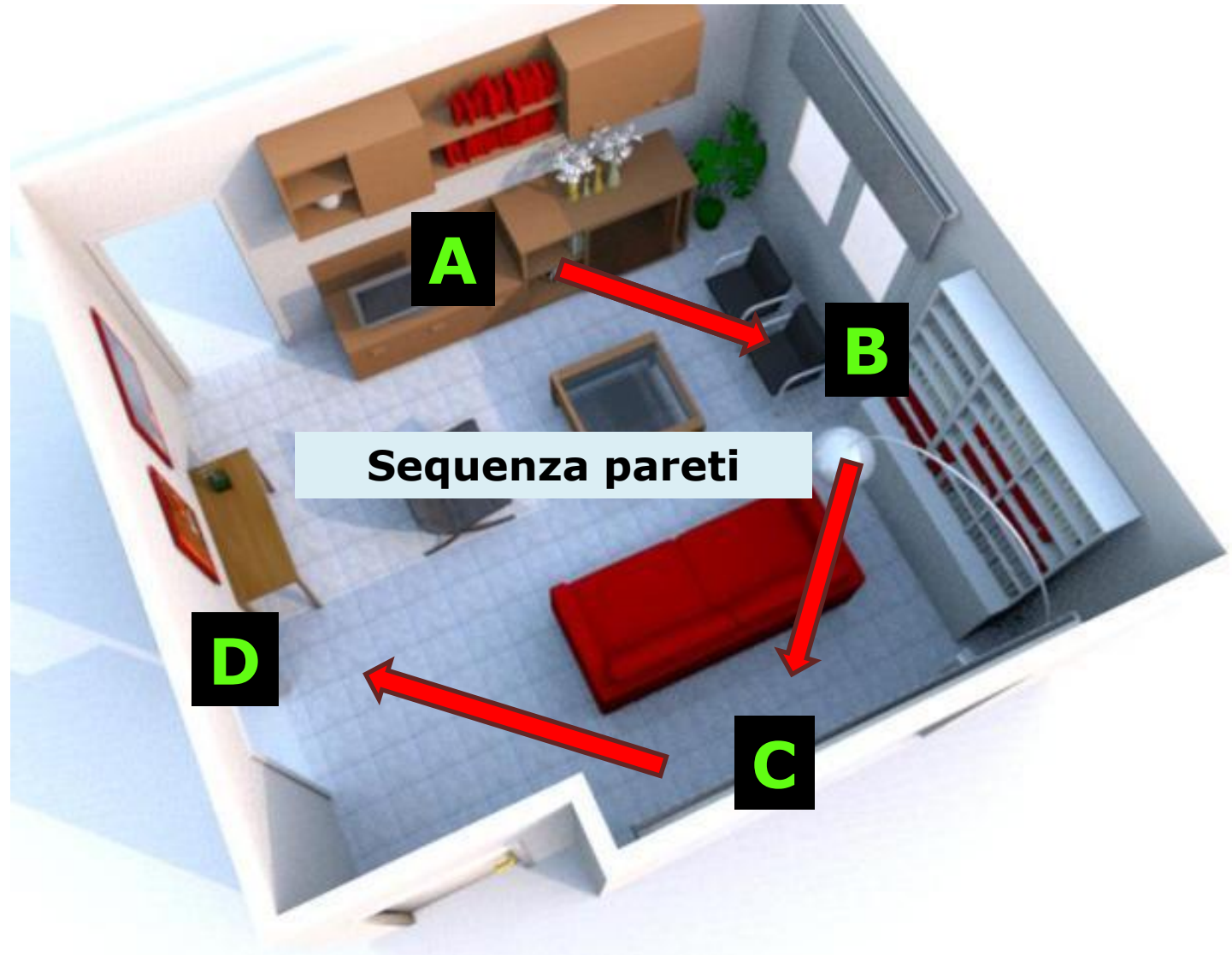


**Sul pavimento qualcosa
che identifica argomento**



Un'abitazione per la memoria

Organizzare una stanza





Un'abitazione per la memoria

Organizzare una stanza





Un'abitazione per la memoria

Organizzare una stanza



**QUALCOSA DI
SPECIFICO SU OGNI
PARETE**

**SI PUÒ UTILIZZARE
ANCHE SOFFITTO**

D



Un'abitazione per la memoria Organizzare una stanza





Un'abitazione per la memoria

Organizzare una stanza



**COMBINARE LE
TECNICHE**



**STANZA 3
PARETE 2
COLLOCARE IMMAGINE**





Un'abitazione per la memoria Organizzare una stanza



**COMBINARE LE
TECNICHE**



**STANZA 3
PARETE 2
COLLOCARE IMMAGINE**

NO - STORIA

**SI - COLLEGARE UNA PARETE
CON QUELLA SUCCESSIVA**





ABILITÀ UTILIZZO MEMORIA E MEMORIA A LUNGO TERMINE



ALIMENTAZIONE



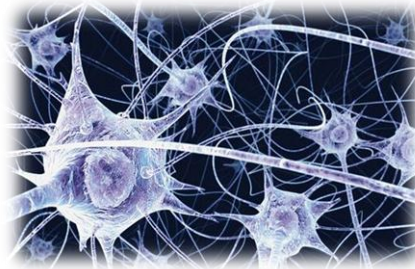
MOVIMENTO



4 CARATTERISTICHE



CONVINZIONI



VAK



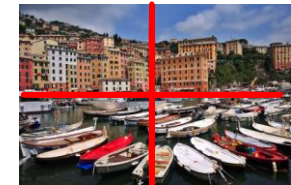
2 EMISFERI



ALLENAMENTO



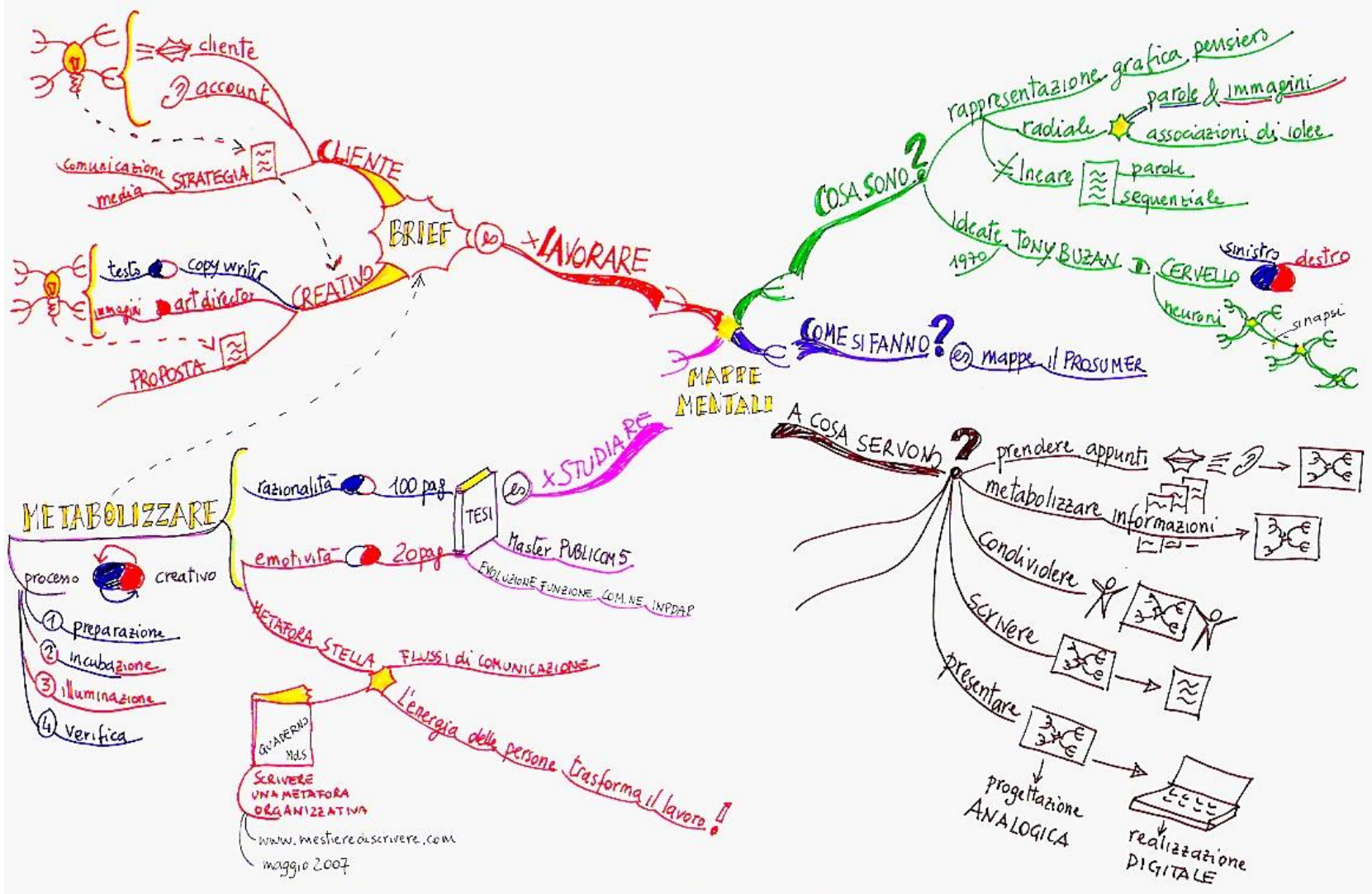
STRATEGIE



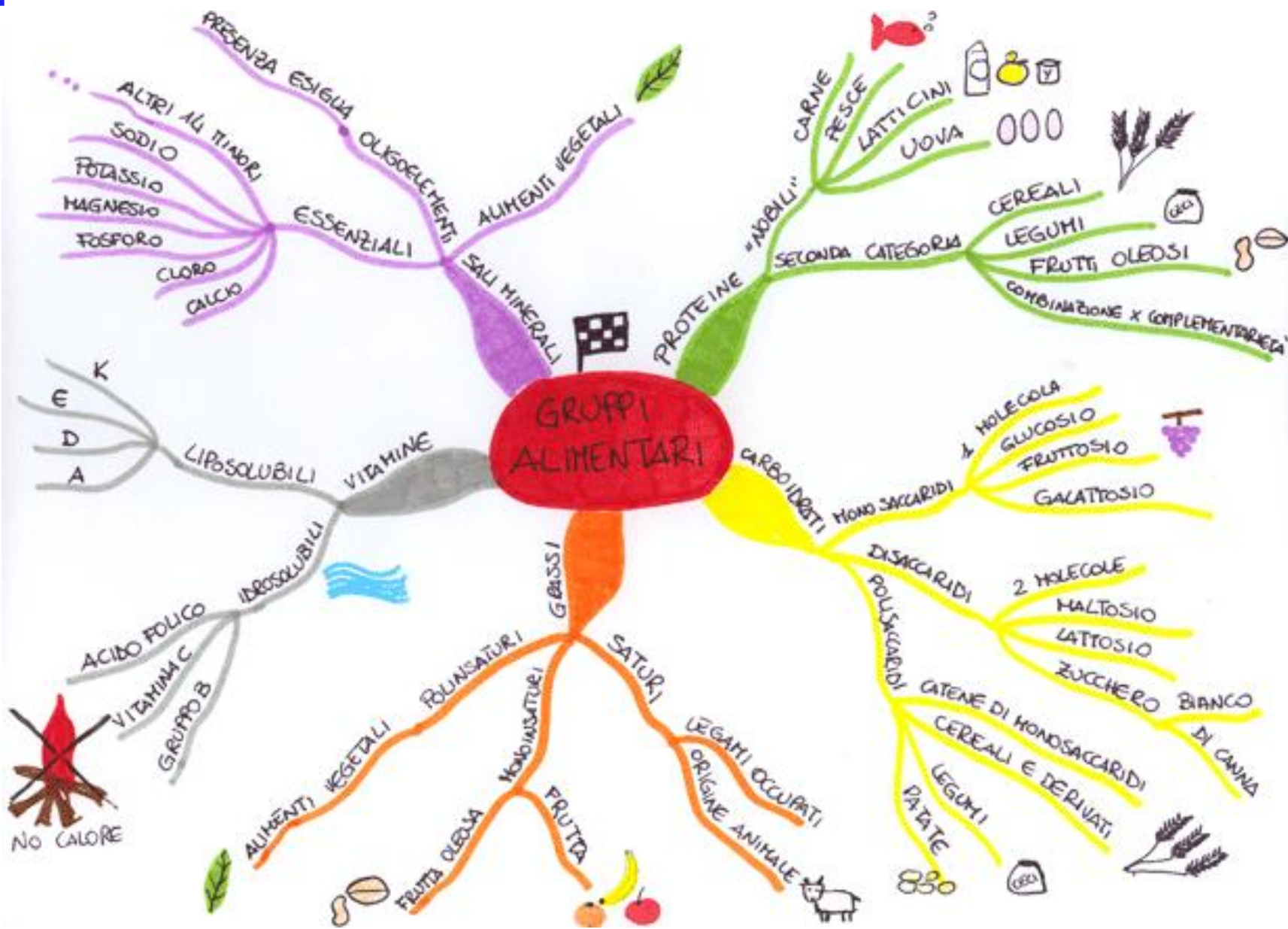
SUDDIVIDERE

ABILITÀ UTILIZZO MEMORIA E MEMORIA A LUNGO TERMINE

© Roberta Buzzacchino www.mappementaliblog.blogspot.com



ABILITÀ UTILIZZO MEMORIA E MEMORIA A LUNGO TERMINE





ABILITÀ UTILIZZO MEMORIA E MEMORIA A LUNGO TERMINE

