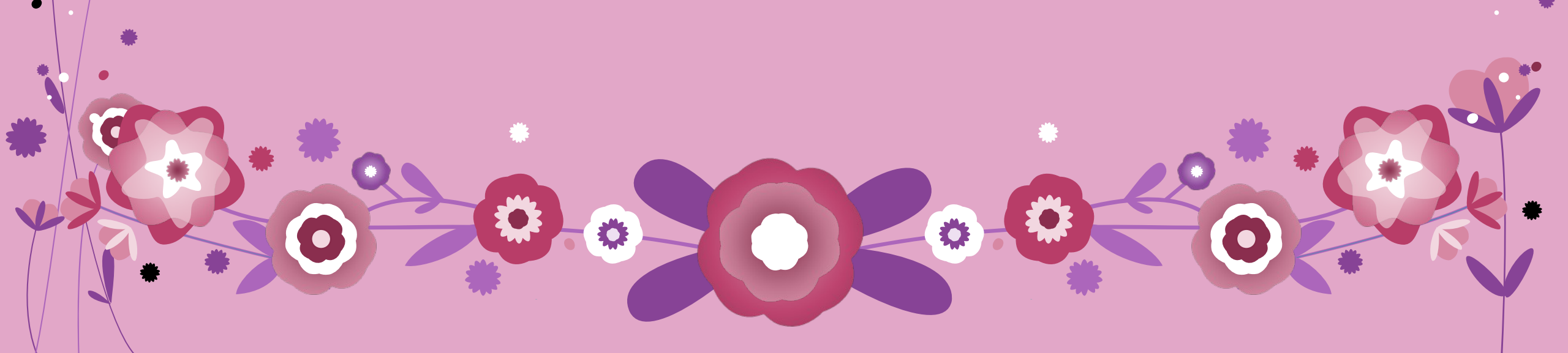


A decorative floral border on the left side of the slide, featuring a large pink flower with a black star in the center, smaller purple and pink flowers, and green leaves on thin stems.

Il contenuto delle pagine è per uso strettamente personale.

In nessun caso può essere usato per riunioni incontri ecc.
e più in generale in occasioni pubbliche

A decorative floral border at the bottom of the slide, featuring a large pink flower with a white center, smaller purple and pink flowers, and green leaves on thin stems.

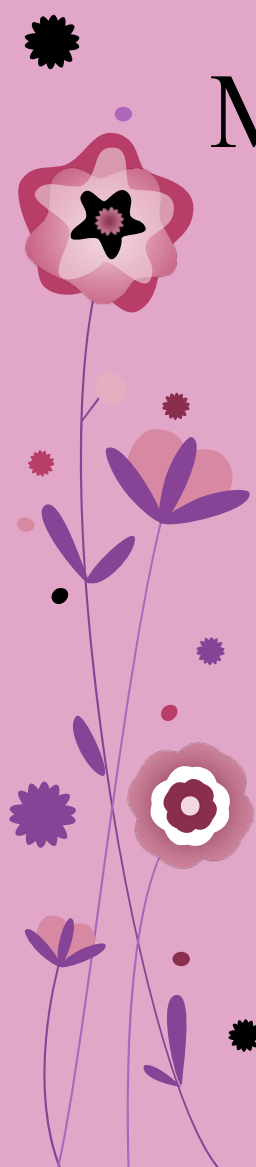
TERZO INCONTRO

STRUTTURAZIONE INTELLETTUALE

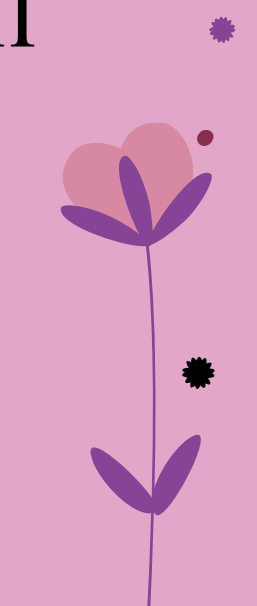
Materiale ben organizzato è più condensato e quindi più facile da ricordare.



Organizzare - Raggruppare



• Mettere ordine nel disordine delle percezioni significa suddividere le informazioni secondo denominatori comuni, categorie, o associazioni o ancora creando immagini mentali, quindi condensare le informazioni facilitando così il loro recupero



Visualizzare – Immagini mentali

Un altro processo automatico attivato durante la fase di memorizzazione ma di cui possiamo diventare consci è la rappresentazione mentale. Con questo termine ci si riferisce alla capacità di creare mentalmente immagini di quello che percepiamo. Vi sono notevoli differenze individuali nell'abilità immaginativa; vi sono persone che riescono a creare immagini mentali nitide, altre invece che sono più in difficoltà.

E' comunque una abilità che si può allenare e che è importante; l'immagine mentale non è nient'altro che la rappresentazione di ciò che non percepiamo più, quindi è in realtà un ricordo.

LISTE DI PAROLE



Agenda Tulipano Poliziotto
Insegnante Tagliacarte Rubrica
Rosa Avvocato Gladiolo.

Ruscite ad individuare le categorie??



CATEGORIE

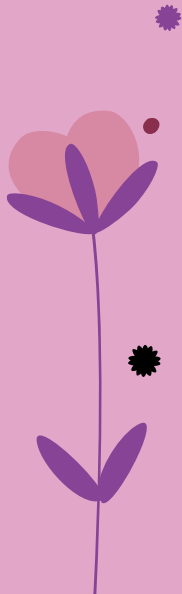
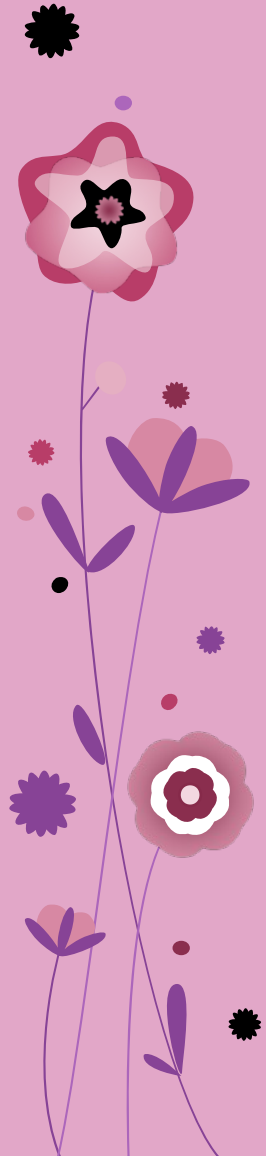
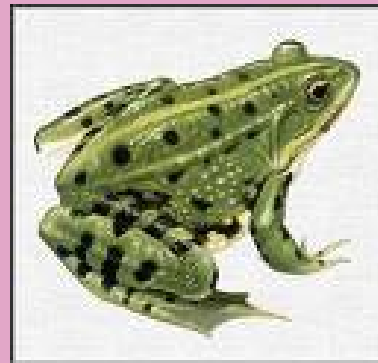


OGGETTI DA UFFICIO: agenda, rubrica,
tagliacarte

FIORI: tulipano, rosa, gladiolo

PROFESSIONI: poliziotto, insegnante, avvocato

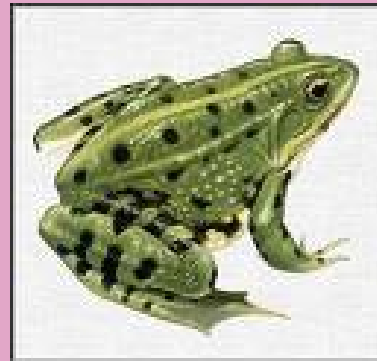




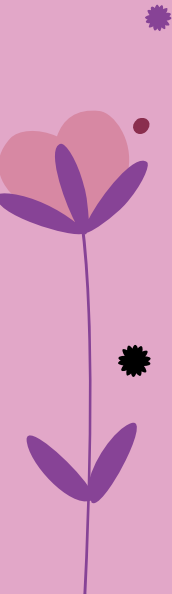
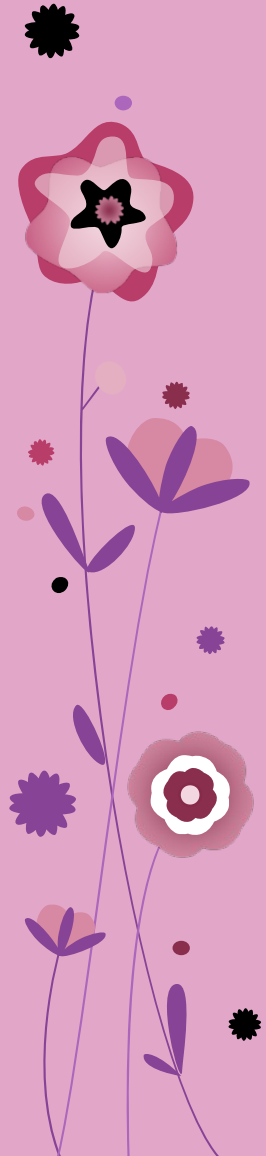
Domestici



Selvatici

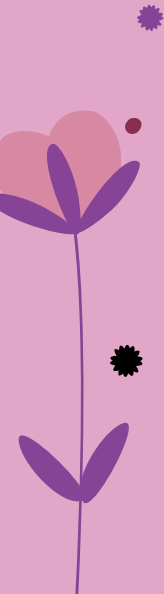
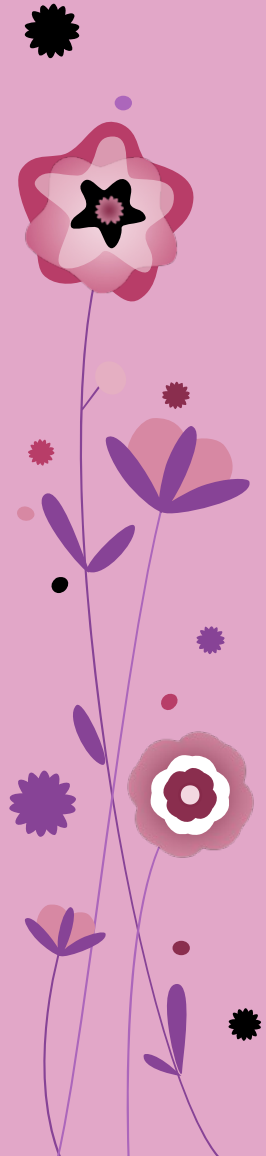


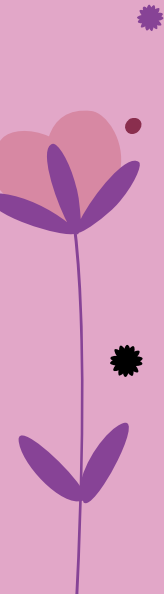
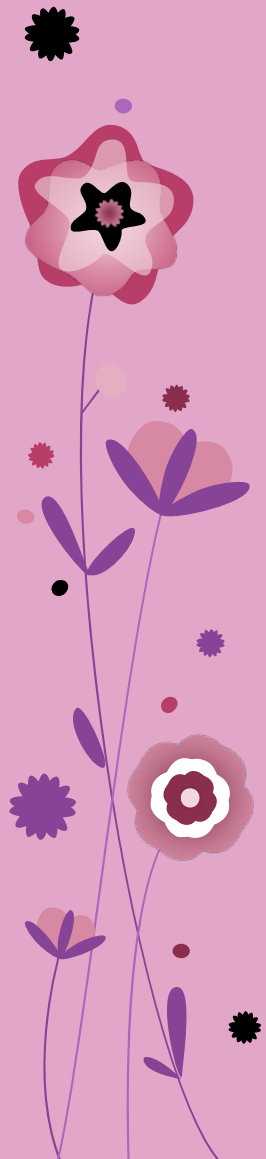
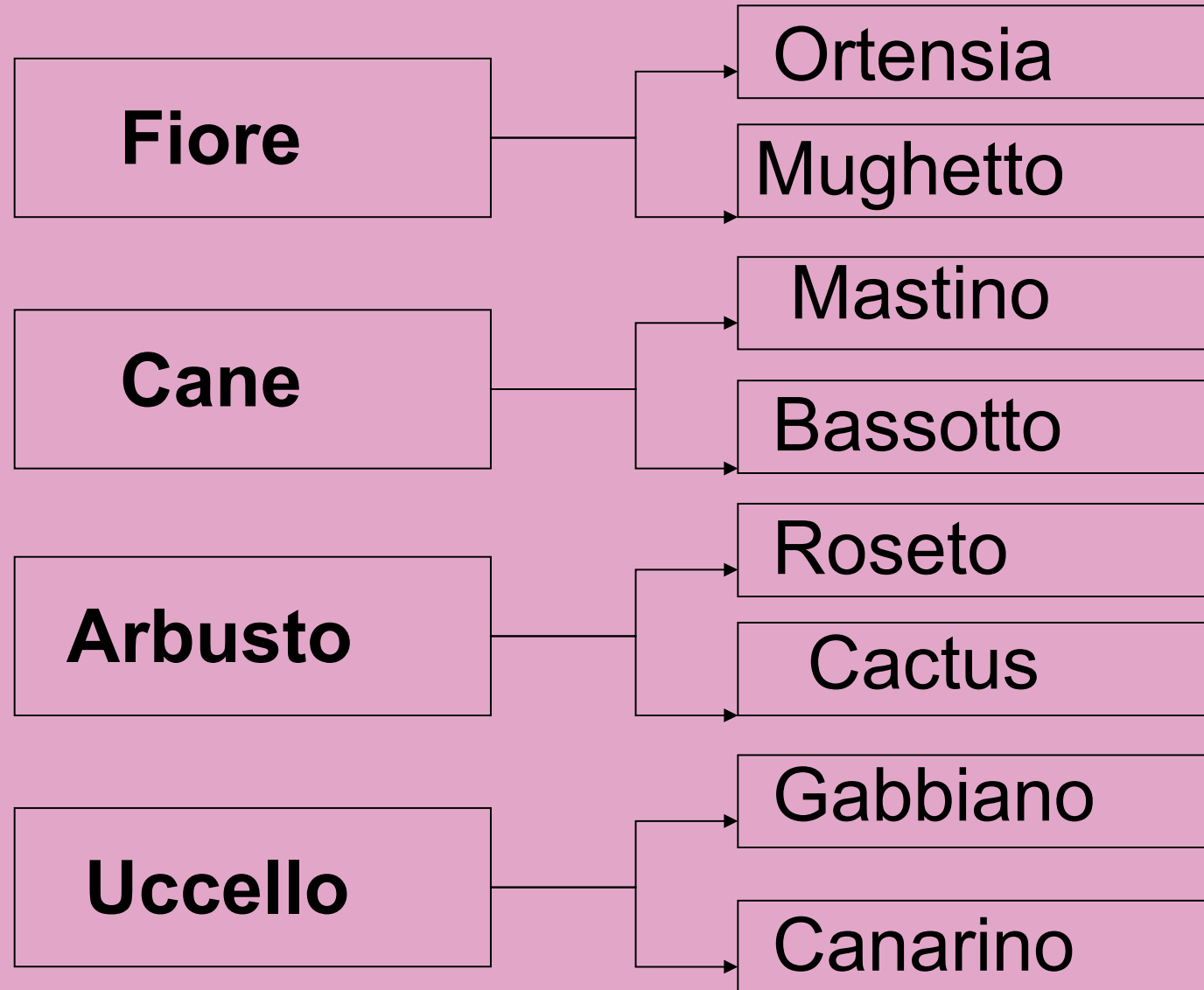
Erbivori



Categorizzazione

- **Cane**
- **Bassotto**
- **Fiore**
- **Gabbiano**
- **Ortensia**
- **Mastino**
- **Mughetto**
- **Roseto**
- **Canarino**
- **Uccello**
- **Cactus**
- **Arbusto**



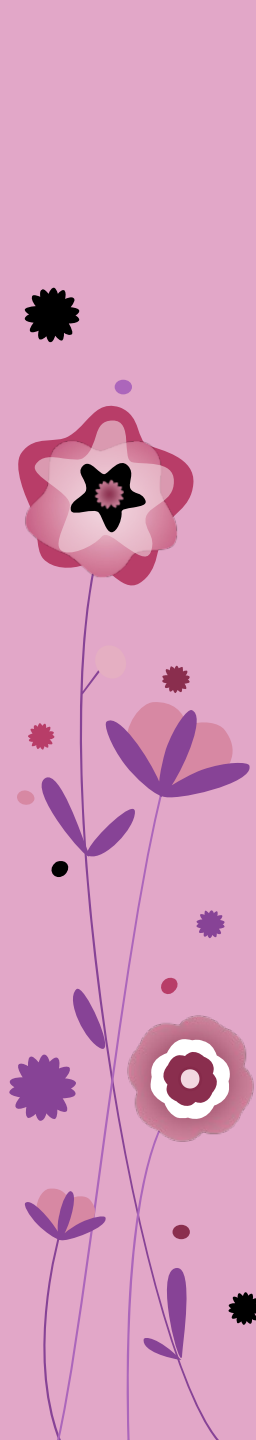


Creazione di immagini mentali come strategia naturale per facilitare il recupero di informazioni

- **Ricordi = immagini mentali**
- **Processo automatico**
- **Consente di aumentare il recupero di informazioni**


L'immagine mentale è la rappresentazione di ciò che non si vede o non si vede più. Essa contrariamente alle immagini percepite, è generata interiormente.

Visualizzare

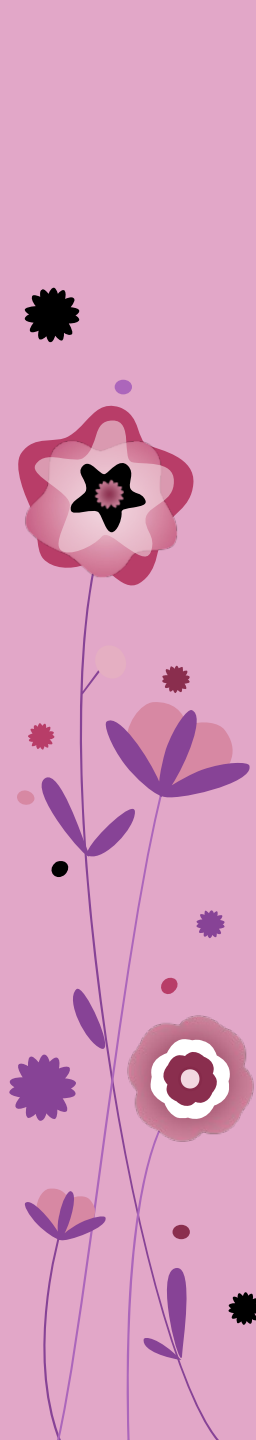


CHIODO
BOTTONE
PENTOLA
GETTONE TELEFONICO
PATTINI DA GHIACCIO
FIAMMIFERO
SPAZZOLA PER VESTITI
ANFORA
RUOTE BICICLETTA
PIATTO TONDO
PALLONE DA RUGBY
LAMA DI COLTELLO
AGO
SCIALLE
SPAGHETTI
BASTONE DA PASSEGGIO
SIGARO
FIASCO
CUCCHIAIO

VITE
MONETA 20 centesimi
PADELLA
MONETA €1
PATTINI A ROTELLE
STUZZICADENTI
SPAZZOLINO DA DENTI
VASO
RUOTA DI MACCHINA
PIATTO FONDO
PALLONE DA CALCIO
LAMA DI SEGA
SPILLO
SCIARPA
PASTINA
BASTONE DA GOLF
SIGARETTA
BOTTIGLIA
MESTOLO




Generare immagine mentali



CHIODO
BOTTONE
PENTOLA
GETTONE TELEFONICO
PATTINI DA GHIACCIO
FIAMMIFERO
SPAZZOLA PER VESTITI
ANFORA
RUOTE BICICLETTA
PIATTO TONDO
PALLONE DA RUGBY
LAMA DI COLTELLO
AGO
SCIALLE
SPAGHETTI
BASTONE DA PASSEGGIO
SIGARO
FIASCO
CUCCHIAIO

VITE
MONETA 200 centesimi
PADELLA
MONETA €1
PATTINI A ROTELLE
STUZZICADENTI
SPAZZOLINO DA DENTI
VASO
RUOTA DI MACCHINA
PIATTO FONDO
PALLONE DA CALCIO
LAMA DI SEGA
SPILLO
SCIARPA
PASTINA
BASTONE DA GOLF
SIGARETTA
BOTTIGLIA
MESTOLO

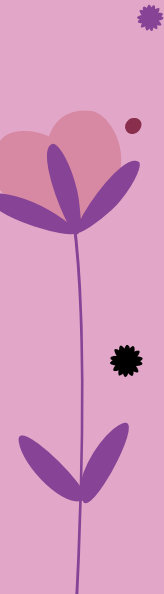
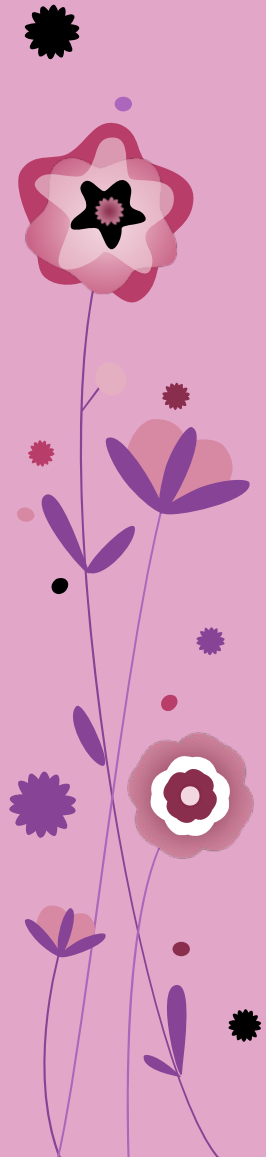


IL PESO DEGLI OGGETTI

L'esercizio consiste nell'evocare una immagine mentale di coppie di oggetti comuni presentati verbalmente, senza prendere appunti. Per facilitare la vostra concentrazione e la qualità degli immagini mentale, potete anche chiudere gli occhi.

Tenerle a mente e cercare di paragonare il loro peso in generale, individuando quale dei due è più pesante. La corretta risposta richiede quindi necessariamente una buona rappresentazione mentale

limone – noce
mora – castagna
uovo – fragola
carota – melanzana
melone – pompelmo



ASSOCIARE UN'IMMAGINE CONCRETA AD OGNI PAROLA ASTRATTA

Pensare le immagini concrete visualizzate per ogni parola

Scrivere le parole pensando alle immagini

Più le immagini sono concrete più parole si ricorderanno

Uguaglianza

Fede

Peccato

Pazzia

Mese

Autunno

Pigrizia

Potere

Schiavitù



- **Uguaglianza**

- **Fede**

- **Peccato**

- **Pazzia**

- **Mese**

- **Autunno**

- **Pigrizia**

- **Potere**

- **Schiavitù**

- **Gemelli**

- **Anello**

- **Torta**

- **Camicia di forza**

- **Calendario**

- **Foglie**

- **Divano**

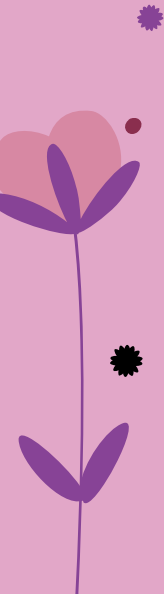
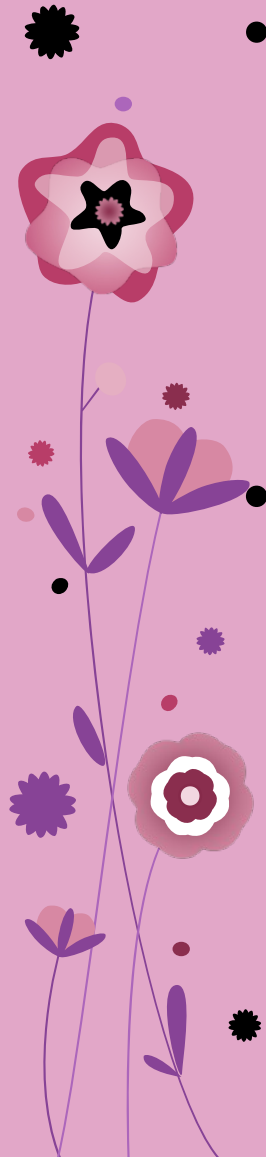
- **Corona**

- **Catene**



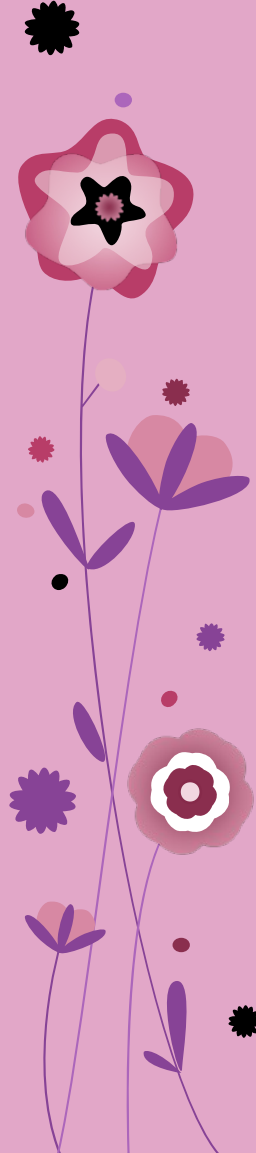
MEDIAZIONE VISIVA

- Significa trasformare in una unica immagine mentale due o più elementi in modo da ricordarsi di ognuna
- Es: scala e pennello = salgo sulla scala per dipingere





ESERCIZIO DI ASSOCIAZIONE



Scrivere almeno 4 parole che vengono in mente pensando a:

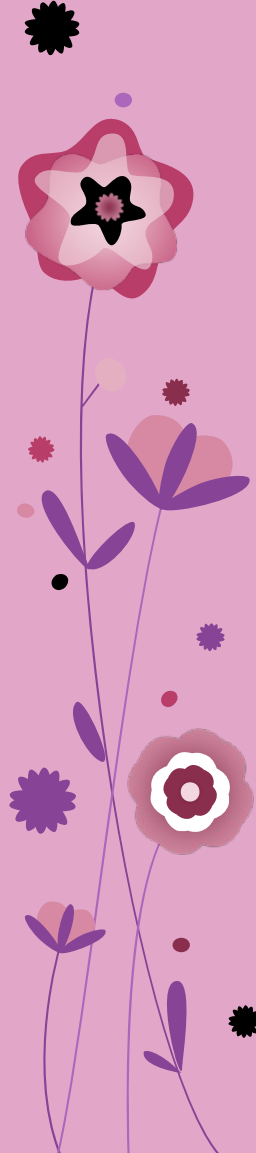
NEVE – CUCINA – AVARIZIA - PIGRIZIA





NEVE	CUCINA	AVARIZIA	PIGRIZIA
Inverno	Pentole	Denaro	Stanchezza
Montagna	Mangiare	Peccato	Sonno
Sci	Piatto	Strozzino	Prato
Pista	Dolce	Zio Paperone	Amaca

PROVERBI IN DISORDINE



1) sé – fa – chi – tre – da – per – fa

2) non – morde – abbaia – cane – che

3) bocca – a – non – donato – in – si – guarda – caval



DUE PROVERBI

- 1) monaco – che – oro – non – fa – luccica – è –
l'abito – non – quello – il – tutto
- 2) ballano – moglie – il – è – quando – il – e – tra – non – i –
fuori – marito – gatto – mettere – topi – dito
- 3) che – domani – mattina – in – uovo – ha – una – la
oggi – l'oro – meglio – ha – bocca – un – gallina

ALLENAMENTO NELLA VITA QUOTIDIANA

- **Sforzatevi di osservare i colori (e le loro sfumature) dei vestiti, dei capelli, degli accessori, ecc. delle persone nei momenti di attesa in luoghi affollati.**
- **Servitevi dei colori che possiedono gli oggetti per facilitare il ricordo di informazioni importanti.**
- **Allenatevi ad ascoltare: le parole delle canzoni, gli strumenti di un brano musicale, i rumori in luoghi affollati.**
- **Leggete a voce alta cercando di individuare: vocali, nomi di colori, numeri.**
- **State più attenti ai gusti e agli odori.**
- **Osservate sempre bene gli ambienti che visitate o i percorsi abituali e cercate di riprodurli nella vostra mente**
- **Allenatevi a analizzare immagini reali o rappresentate (foto, quadri, disegni) e a riprodurle mentalmente**