



MENTE IN MOVIMENTO:

PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO COGNITIVO

STEFANIA CHIUNI

La mente, come ogni altro muscolo del nostro corpo, ha bisogno di essere allenata per mantenersi attiva e in salute.

Il cervello è un organo che, come un muscolo, ha bisogno di allenamento, di esercizio, di cura e relax per rimanere efficiente e non indebolirsi.

Allenare la mente e potenziare il cervello produce numerosi benefici: aumenta la funzionalità cerebrale, migliora la concentrazione e in tal modo si può contrastare lo stress e prevenire l'invecchiamento mentale.

Bastano pochi minuti al giorno per mantenere il cervello in forma, sano ed efficiente.

L'attività mentale, pertanto, mantiene il cervello attivo e pronto, proprio come l'attività fisica rafforza i muscoli. Più si ragiona e più la funzionalità cerebrale viene stimolata, indipendentemente dall'età, perché un cervello in attività produce nuove connessioni neuronali. Senza qualcosa che tiene occupata la mente, il cervello, proprio come succede ai muscoli non allenati, può andare incontro a un processo di atrofizzazione che può portare a un declino delle capacità cognitive.

I giochi per allenare la mente hanno un notevole impatto su diverse funzioni cognitive come memoria, attenzione, problem-solving e capacità di ragionamento.

Le riviste "Nature"¹ e "Psychological Science"² hanno pubblicato ricerche che esplorano l'efficacia di questi giochi, sottolineando che sono importanti anche per l'impatto che hanno sul trasferimento delle abilità cognitive da un'attività di gioco ai contesti della vita reale. Alcuni articoli teorici, presenti in riviste come "Journal of Cognitive Neuroscience"³ esaminano l'uso dei giochi cognitivi per il mantenimento delle funzioni cerebrali negli anziani. Questi studi dimostrano come l'uso regolare di giochi cognitivi possa contribuire a ritardare il declino cognitivo legato all'età e a condizioni come la demenza. Inoltre, viene sottolineato come l'approccio ludico può incentivare le persone a impegnarsi più a fondo nell'esercizio cognitivo.

¹ - Anguera, J. A., et al. (2013). "Video game training enhances cognitive control in older adults." *Nature*, 501(7465), 207-211. DOI: [10.1038/nature12486](https://www.nature.com/articles/nature12486).

². Julia Karbach and Paul Verhaeghen(2014), "Making Working Memory Work" Vol. 25, No. 11 pp. 2027-2037 (11 pages) *Psychological Science*.

³ P. Schmück;et al (2019) "Principles underlying the design of a cognitive training game as a research framework" *Journal of Cognitive Neuroscience* (https://ieeexplore.ieee.org)

QUALI GIOCHI?

Per sviluppare la memoria e l'apprendimento utili sono i giochi come **il Memory o i puzzle**: Questi giochi richiedono l'uso attivo della memoria di lavoro e delle capacità di richiamo. il Memory è ideale per stimolare la memoria a breve termine.

Giochi come gli **scacchi** o la **dama** possono rallentare il declino cognitivo e persino potenziare le capacità di memoria a breve termine. Gli scacchi e la dama sono tra i giochi da tavolo più antichi e apprezzati per allenare la mente. Gli scacchi, in particolare, sono noti per migliorare la capacità di pianificazione, la concentrazione e il pensiero strategico. Ogni mossa richiede attenzione e la capacità di prevedere le mosse dell'avversario, rendendolo un allenamento mentale completo. Gli scacchi, in particolare, sono stati associati a miglioramenti significativi nella capacità di problem-solving e nel pensiero strategico, e vengono spesso utilizzati per valutare e migliorare queste abilità in contesti educativi e riabilitativi potenziando il trasferimento delle abilità apprese dal gioco a situazioni di vita reale.

Per esercitare l'attenzione e la focalizzazione possono essere utili giochi come il **Sudoku** e i **cruciverba**. Questi giochi, infatti richiedono un'elevata attenzione sostenuta e concentrazione per risolvere i problemi presentati e aumentare l'attenzione focalizzata può migliorare la capacità di concentrazione in compiti quotidiani. Inoltre, giocare a giochi che richiedono una concentrazione prolungata può portare a un miglioramento della capacità di ignorare le distrazioni esterne e migliorare la capacità di attenzione sostenuta. questi giochi possono anche ritardare il declino cognitivo e mantenere la neuroplasticità del cervello.

Il gioco del **Tangram** e i **puzzle visivi** vengono utilizzati per migliorare la percezione e la coordinazione occhio-mano, stimolano pertanto la percezione visiva e spaziale.

I **rompicapi** e gli **indovinelli** mettono alla prova il pensiero logico e la capacità di problem solving.

I **giochi di carte**, come il Bridge, il Solitario, il Poker, sono ottimi per allenare la memoria, l'attenzione e la strategia; giochi più complessi come il Bridge richiedono l'uso del pensiero critico e della pianificazione strategica.

I **Giochi di parole** come il cruciverba, lo Scarabeo e i giochi di anagrammi sono perfetti per stimolare il linguaggio, la memoria e il pensiero laterale. I cruciverba, ad esempio, aiutano

a migliorare il vocabolario e la capacità di richiamare informazioni, mentre lo Scarabeo sfida la creatività e la capacità di formare parole in modo strategico.

Molti **videogiochi** possono essere ottimi strumenti per stimolare la mente. I giochi di strategia, come Civilization o Age of Empires, richiedono pianificazione, capacità decisionale e gestione delle risorse. Anche giochi più semplici, come Tetris o Brain Age, sono stati dimostrati utili per mantenere il cervello attivo e reattivo.

I **Giochi matematici** come il Sudoku, il Kakuro e gli esercizi matematici basati su logica e numeri sono eccellenti per allenare il cervello e migliorare le abilità matematiche. Il Sudoku, ad esempio, aiuta a sviluppare la capacità di pensiero logico e a riconoscere schemi, mentre i giochi di calcolo rapido possono migliorare la velocità di elaborazione mentale.

I **Giochi da tavolo** come Trivial Pursuit, Dixit e Monopoli offrono un'ampia gamma di sfide che coinvolgono la memoria, la strategia e il pensiero critico. Inoltre, molti di questi giochi incoraggiano l'interazione sociale, che è a sua volta un importante stimolo per il cervello.

Con l'avvento della tecnologia, sono nate numerose **App** dedicate all'allenamento mentale. App come Lumosity, Elevate e Peak offrono una vasta gamma di giochi ed esercizi pensati per allenare diverse aree cognitive, tra cui memoria, attenzione, flessibilità mentale e risoluzione dei problemi.

In conclusione, stimolare la mente attraverso il gioco è un modo divertente ed efficace per mantenere il cervello in forma. L'importante è scegliere giochi che risultino stimolanti e coinvolgenti, evitando la monotonia. Dedicando ogni giorno almeno 15-30 minuti a queste attività la mente diventerà più reattiva, creativa e pronta ad affrontare le sfide quotidiane.

Di seguito ci sono schede ed esercizi che possono essere praticati da soli o in compagnia.

LA MEMORIA...RICORDAMI DI RICORDARE



La memoria è “magazzino” in cui sono raccolti gli avvenimenti del passato; essa ci permette però anche di apprendere cose nuove nel presente.

Esistono diversi tipi di memoria.

Una prima distinzione è quella tra la **memoria a breve termine** e la **memoria a lungo termine**. Alcune informazioni possono restare nella memoria solo per pochi secondi. Altre, invece, possono essere ricordate per ore, giorni, mesi, anni o addirittura per tutta la vita.

Una seconda distinzione riguarda la tipologia di materiale immagazzinato.

La **memoria semantica** è la parte della memoria dichiarativa che riguarda le conoscenze generali sul mondo, per esempio il prezzo di un oggetto, il presidente della Repubblica Italiana, i contenuti appresi a scuola. Queste informazioni sono infatti contenute nella memoria semantica, insieme a tutte le conoscenze sul mondo ed ai significati delle parole. A differenza della **memoria episodica** non è personale ma comune a tutti coloro che parlano la stessa lingua. Per esempio, il ricordo "l'uomo è un mammifero" fa parte della memoria semantica, mentre il ricordo "alle elementari ho imparato che l'uomo è un mammifero" fa parte della memoria episodica (e in particolare della memoria autobiografica). La memoria episodica e la memoria semantica non sono localizzate nella stessa area del cervello, pertanto, non sono soggette a processo degenerativo nello stesso momento.

Alcuni episodi sono molto nitidi: il primo giorno di scuola, il nostro matrimonio, una vacanza, un avvenimento particolare che ci è rimasto impresso. Sono tutti ricordi depositati nella memoria episodica la quale è vulnerabile al tempo, all'invecchiamento ed ai danni cerebrali.

Alcuni ricordi, infine, sono pratici e ci “arrivano” in maniera automatica: si pensi a quelle conoscenze relative a come si va in bicicletta o a come si allacciano le stringhe delle scarpe. Questi esempi fanno riferimento al materiale contenuto nella **memoria procedurale**, la quale è molto più resistente all'invecchiamento.

Un'ultima distinzione utile da considerare è quella tra **memoria verbale** e **memoria visuo-spaziale**. La memoria verbale permette di ricordare il contenuto di una conversazione avuta con un familiare. **La memoria visuo-spaziale** consente di ricordare il volto di una persona o un sentiero di montagna. Per ricordare una cosa da fare nel futuro vi è la **memoria prospettica**: quella che ci permette di ricordare di fare quella cosa che ci eravamo ripromessi di fare.

SCRIVI O VERBALIZZA IL NOME DELLE PAROLE CHE TI VENGONO IN MENTE PER OGNI CATEGORIA

FRUTTA O VERDURA	ESEMPIO: CIPOLLA
FIORI	
NOMI DI DONNA	
NOMI DI UOMO	
COLORI	
COSE CHE SI MANGIANO	
ANIMALI	

COSE CHE SI MANGIANO	
COSE CHE SI TROVANO IN GIARDINO	
COSE CHE SI TROVANO NELLA CUCINA	
COSE CHE SI TROVANO NELLA CAMERA DA LETTO	
VESTITI	
CITTA' DOVE SONO STATO	
I NOMI DELLA MIA FAMIGLIA (fratelli, sorelle...)	
ATTORI O CANTANTI	

RICORDANDO

DOMANDE	RISPOSTE
DIRE UNO PIÙ PIATTI REGIONALE DEL PIEMONTE	
ELENCARE LE REGIONI ITALIANE	
DESCRIVERE ALCUNE USANZE ITALIANE	
NOMINARE ALCUNI LUOGHI DI VILLEGGIATURA ESTIVI IN ITALIA;	

DOMANDE	RISPOSTE
ELENCARE 3 CITTÀ ITALIANE BAGNATE DAL MARE	
RIEVOCARE DIVERSI FATTI STORICI FAMOSI IN ITALIA	
ELENCARE ALCUNE CANZONI ITALIANE FAMOSE	
NOMINARE SVARIATI CANTANTI ITALIANI	

IL PANNELLO TEMPORALE: SCRIVI LE PAROLE DELLE STAGIONI CON LE LETTERE INDICATE

INVERNO

	COSA MANGIARE	FESTIVITA'	COLORI DELLA NATURA	INDUMENTI
T				
B				
S				
R				
C				

PRIMAVERA

	COSA MANGIARE	FESTIVITA'	COLORI DELLA NATURA	INDUMENTI
T				
B				
S				
R				
C				

ESTATE

	COSA MANGIARE	FESTIVITA'	COLORI DELLA NATURA	INDUMENTI
T				
B				
S				
R				
C				

AUTUNNO

	COSA MANGIARE	FESTIVITA'	COLORI DELLA NATURA	INDUMENTI
T				
B				
S				
R				
C				

LA MIA STORIA

Pensa al tuo passato: l'infanzia, la scuola, il primo lavoro e rispondi alle domande

Racconta il ricordo più bello che hai della tua infanzia. Cerca di ricordare un luogo, un evento o delle persone e prova a raccontare.

adesso prova a ricordare la tua prima comunione

Cerca ora di pensare al periodo delle scuole. Quante materie avevi? Come si chiamavano le tue maestre

I tuoi amici di scuola? Racconta di loro e di un episodio divertente che ti ricordi.

Prova infine a pensare al tuo primo lavoro. Qual è stato? Quanti anni avevi? Per quanto tempo hai fatto questo lavoro?

Puoi provare a fare le stesse domande a chi desideri! È un modo per conoscersi meglio e per allenare la memoria autobiografica. Assieme a queste domande, puoi sfogliare anche un album fotografico e ripensare ad un evento particolare.

ALLENARE L'ATTENZIONE



Il legame tra la memoria e l'attenzione è molto stretto. Alle volte, succede di non ricordare dove abbiamo riposto un oggetto, parcheggiato la macchina o cosa ci aveva chiesto di fare un familiare. In alcuni di questi casi è probabile che stiamo assistendo ad un fallimento delle nostre capacità attentive.

L'attenzione funziona un po' come una lente di ingrandimento: tantissimi e simultanei stimoli di diversa natura (visiva, uditiva, tattile, olfattiva e gustativa), arrivano continuamente al cervello. Purtroppo, le risorse cognitive a disposizione non sono infinite, pertanto, non è possibile processare e prestare attenzione a tutte queste informazioni simultaneamente. L'attenzione, quindi permette di selezionare le informazioni più rilevanti e di dedicare maggior tempo e maggiori risorse all'elaborazione di quelle informazioni, tralasciando le altre.

Ad esempio, se stiamo cercando un prodotto al supermercato, probabilmente, per qualche istante, non faremo caso alla musicchetta di sottofondo o alle persone intorno, ma saremo completamente concentrati sui prodotti e sulla corsia che dobbiamo raggiungere.

Non esiste un unico tipo di attenzione, ma più forme che si possono immaginare organizzate gerarchicamente, come nello schema sottostante (modello di Sohlber e Mateer, 1987).

Alla base di questa piramide c'è l'**allerta**, che permette di reagire e a rispondere con prontezza agli stimoli.

Salendo di un gradino troviamo l'**attenzione sostenuta**, che consente di mantenere la concentrazione per un periodo prolungato. (come guardare un film alla tv).



Ancora più in alto c'è l'**attenzione selettiva**, che permette di concentrarci su uno stimolo specifico, senza farci distrarre da tutto il resto.

L'**attenzione alternata** permette di passare da uno stimolo ad un altro o da un compito ad un altro come quando si cucina una gustosa ricetta con più ingredienti: magari, per qualche minuto, prestiamo attenzione al pollo nella pentola, poi riprendiamo a sbucciare le patate e così via con gli altri ingredienti. L'attenzione alternata ci consente di fare, alternativamente, entrambe le cose fino alla fine della preparazione del pasto.

Infine, al vertice, troviamo l'**attenzione divisa**, che permette di indirizzare le risorse attentive su due attività contemporaneamente. Pensiamo ad esempio a quando siamo alla guida di un'auto e prestiamo attenzione alla strada ma, simultaneamente, conversiamo con il passeggero seduto accanto a noi.

È opportuno ricordare che l'attenzione si orienta verso stimoli che provengono da diversi

sensi. L'attenzione può essere **visiva**, quando orientata ad un oggetto o ad un volto ad esempio, **uditiva**, quando focalizzata sul contenuto di una conversazione o su una musica. L'attenzione ancora può essere rivolta ad una sensazione **tattile** (dolorosa, come la puntura di uno spillo o piacevole, come un abbraccio), ad un profumo o ad un gusto particolare.

TROVA LE IMMAGINI UGUALI



TROVA LE DIFFERENZE



RICORDA GLI OGGETTI

Guarda con attenzione le immagini qui sotto e cerca di memorizzare ogni elemento. Concediti massimo 2 minuti.

Il pranzo di Natale



Ora copri l'immagine con un foglio di carta e scrivi qui sotto i nomi degli elementi. Una volta scritti, controlla se li hai ricordati tutti!

Ripeti l'esercizio dopo 15 minuti! Quanti elementi hai ricordato?

Strumenti musicali



Ripeti l'esercizio dopo 15 minuti! Quanti elementi hai ricordato? Metà è un buon numero

IL POTERE DELLA COMUNICAZIONE.....CONNETTERSI OLTRE LE PAROLE



La comunicazione è un processo che consente lo scambio di informazioni tra un parlante e un ascoltatore. Il linguaggio verbale è sicuramente lo strumento maggiormente utilizzato durante lo scambio comunicativo quotidiano, non dimentichiamo però che molto si può trasmettere, volontariamente o involontariamente, anche attraverso il gesto, la mimica, il comportamento ma anche il silenzio.

La nostra competenza comunicativa richiede l'integrazione di molte altre competenze cognitive, motorie, uditive e sociali.

Per questo motivo, anche se il linguaggio generalmente durante l'invecchiamento non subisce compromissioni rilevanti (a meno che non subentrino particolari patologie), può accadere che anche la competenza comunicativa si deteriori perché avviene un declino di altre funzioni ad essa collegate. Deficit di memoria e attenzione, riduzione della vista o dell'udito, modificazioni della voce e dell'articolazione ma anche cambiamenti a livello emotivo e sociale (depressione, isolamento, minori occasioni di interazione) possono influenzare negativamente il linguaggio e rendere lo scambio comunicativo meno efficace.

GIOCO DELLE INIZIALI

FIORI CHE TI VENGONO IN MENTE CON LA LETTERA:

R _____

M _____

G _____

T _____

S _____

N _____

I _____

O _____

ANIMALI CHE TI VENGONO IN MENTE CON LA LETTERA:

R

M

B

T

E

A

G

C

FRUTTA CHE TI VIENE IN MENTE CON LA LETTERA:

P

M

A

F

R

N

G

T

MESTIERI CHE TI VENGONO IN MENTE CON LA LETTERA:

P

I

O

T

R

F

G

M

SCRIVI LE PAROLE CHE TI VENGONO IN MENTE CON LE SEGUENTI INIZIALI.

MA	MARE, MARINA....
TO	
BO	
SE	
RO	
TE	
CA	
DI	

RIORDINA LE LETTERE PER FORMARE UNA PAROLA

In realtà, un senso ce l'hanno. Spetta a te trovarlo. Come? Riordinando le lettere, ottenendo così un senso compiuto.

ACSA esempio CASA

RMAE

OSAR

CAUCNI

MRUO

DSEIA

VTAOOL

AMNO

SVAO

LSAE

OLSE

OLIBR

PTOO

CTTIA

RMAO

OLLVACA

ODLSI

ONMOD

Ancora più complicate

GAPISEGTAAS		TSOALTO	
ZAIPEZNA		GOCIRGOA	
OIOCG		IDMNOA	
ZBELEZAL		ITAG	
AASPENZR		ACNUCI	
SASEP		EPROLA	
MCUPEOTR		TUFART	
TOGTA		OPAERIVTI	
RAIOEN		CTOGIATool	

COMPLETA IL PROVERBIO

Quale parola manca?

Bacco, tabacco e Venere, riducono in cenere.

Batti il finché è caldo.

Chi comincia è alla metà dell'opera.

Chi dorme non pesci.

Chi è causa del suo , pianga se stesso.

Chi nasce non può morir quadrato.

Chi non ha , ha gambe.

Chi si si sbroda.

Chi si somiglia, si

Con i se e con i ma la non si fa.

Con le buone si ottiene tutto.

Del di poi, sono piene le fosse.

..... vecchia fa buon brodo.

Gira gira, la cade addosso a chi la tira.

Il buon si vede dal mattino.

Il mattino ha in bocca.

Il riso abbonda sulla degli stolti.

..... è come il pesce: dopo tre giorni puzza.

Non dire se non l'hai nel sacco.

Non serve la a chi non ha esperienza.

Non il can che dorme.

Occhio non vede, non duole.

Ogni ha il suo rovescio.

..... confessato, mezzo perdonato.

Se non è zuppa è bagnato.

Se non t'aiuta la , affidati alla provvidenza.

Tra prendere o lasciare occorre ben

Una lava l'altra e tutte e due lavano il viso.

Una al giorno leva il medico di turno.

Una non fa primavera.

Un bel dura poco.

Un tra due dame fa la figura del salame.

TROVA L'INTRUSO –

Sottolinea la parola che non ha senso rispetto alle altre.

1. CANE TOPO GATTO MACEDONIA
2. ACQUA TAVOLO SUCCO BIRRA
3. MAGLIA CAMICIA BANANA GIACCA
4. MELA ANANAS BANANA PATATA
5. AUTO TAVOLO AEREO TRENO
6. LETTO DIVANO FRIGORIFERO SEDIA
7. POMODORO CAROTA INSALATA PASTA
8. COLTELLO CALCIO PALLAVOLO GOLF
9. MANO GUANTI BOCCA OCCHIO
10. ABETE PINO ZUCCHINA BETULLA
11. MOTO AEREO MACCHINA CAMION
12. BOCCA MANI ORECCHIE OCCHI
13. LUNEDÌ GIOVEDÌ DOMENICA VENERDÌ
14. ROSA TULIPANO MARGHERITA TIGLIO
15. MARTINA LUCA GIOVANNI DAVIDE
16. TAZZA PIATTO BICCHIERE TAZZINA
17. SCARPONI SANDALI CAPPELLO STIVALI
18. DIVANO TAVOLO SEDIA POLTRONA
19. BIRRA CAFFÈ VINO GRAPPA
20. MUCCA CAVALLO MOSCA GALLINA

LA PERCEZIONE: LA CREAZIONE DEL NOSTRO MONDO

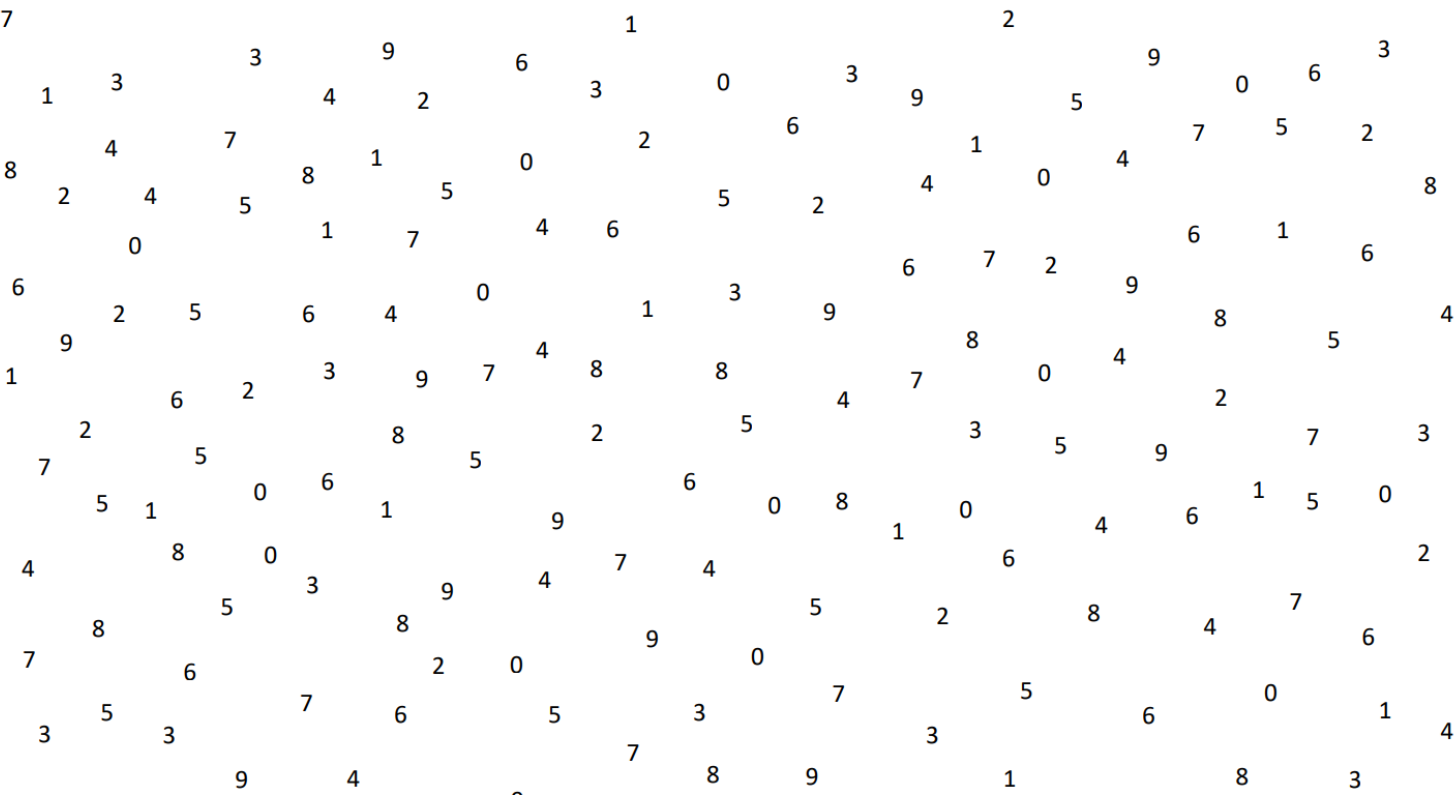


La percezione, proprio come la memoria e l'attenzione è una funzione condizionata dal cervello. Le informazioni visive e spaziali arrivano dagli occhi fino al lobo occipitale, dove si trova la corteccia visiva. Una volta arrivate nel lobo occipitale, le informazioni subiscono ulteriori analisi, da parte di diverse aree del cervello, che ci fanno rispondere alle domande: Esistono 4 tipi di percezione:

- La **percezione tattile** guida la prensione e la manipolazione, informando su peso, forma e materiale di un determinato oggetto. Dato un oggetto, questa capacità si sviluppa dall'analisi della struttura delle sue singole parti per successivamente, attraverso un'attività di sintesi, risalire alla sua componente unitaria. La Percezione tattile prevede l'attivarsi di un'elaborazione cosciente.
- La **percezione visiva** guida gli spostamenti, le direzioni e la velocità, informando su colori, forme e dimensioni degli oggetti con le seguenti caratteristiche: semplicità (la mente tende a creare l'immagine più semplice); uguaglianza o somiglianza (se l'immagine è un insieme di elementi, l'occhio cerca di raggrupparli per forma, colore e dimensione); vicinanza (il cervello tende a raggruppare gli oggetti vicini nello spazio); simmetria (gli elementi disposti specularmente rispetto ad un asse vengono percepiti in maniera unitaria); chiusura (le linee che tendono alla chiusura vengono percepite come un elemento unitario); pregnanza (la mente organizza gli elementi di un'immagine in modo coerente, ossia in maniera da dare un senso alla forma).
- La **percezione uditiva** guida verso le fonti di rumore, informando sull'intensità e la direzione dei suoni, sulle distanze e sull'oggetto o la fonte che li ha prodotti.
- La **percezione olfattiva** guida verso le fonti di odore, informando sulla loro provenienza, intensità e distanza. Offre inoltre indicazioni riguardo gli oggetti o la fonte che ha prodotto gli odori.
- La **propriocezione** guida l'elaborazione e l'esecuzione del progetto motorio, informando sia sui parametri del movimento (velocità, forza, accelerazione, direzione) sia su quelli fisiologici (muscoli, tendini, articolazioni). Risulta fondamentale anche nel controllo della postura. La maggior parte delle informazioni propriocettive non raggiunge mai il livello di coscienza⁴.

⁴ <https://www.brainer.it/approfondimenti/viaggio-alla-scoperta-del-cervello/la-funzione-percettivo-motoria/la-percezione/>

Trova il numero 7 e cerchialo



colora il numero 5 e il numero 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2
2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2
2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2
2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6

TROVA LE DIFFERENZE

Trova le 4 differenze



Trova le 2 differenze 10

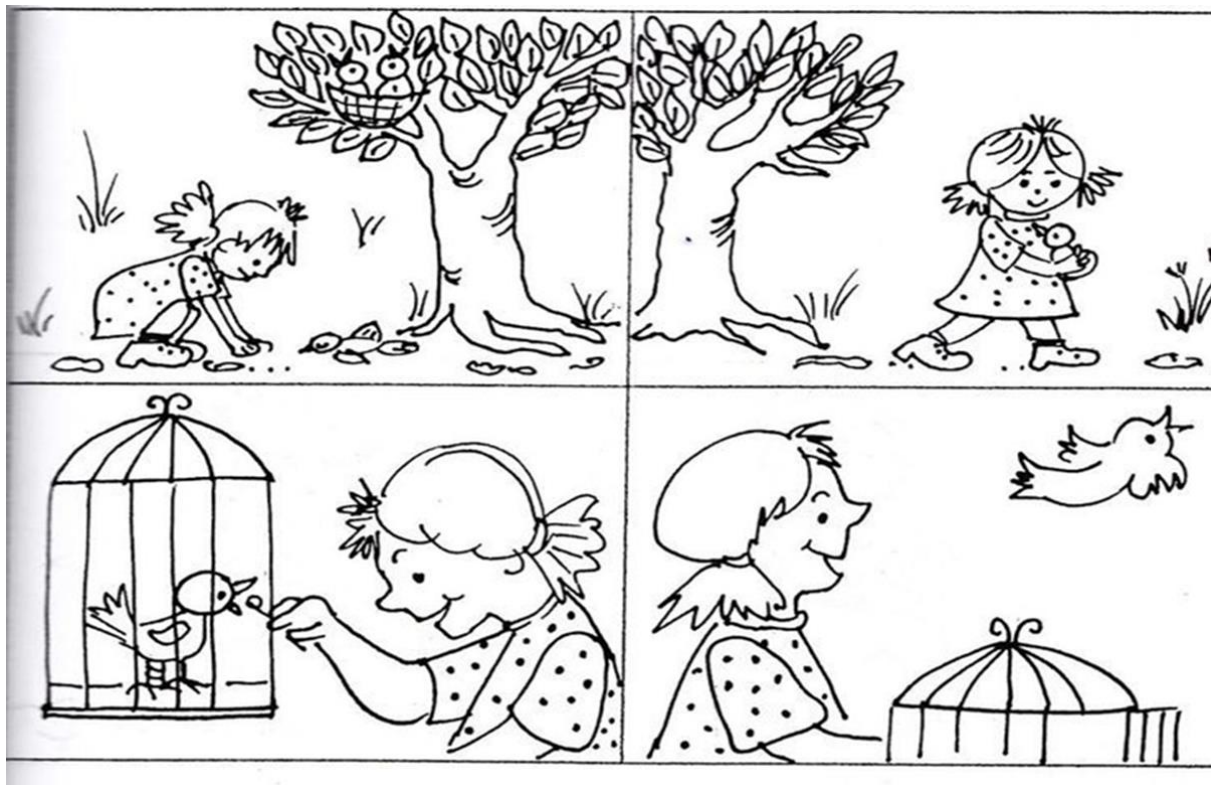


METTI IN ORDINE LE VIGNETTE

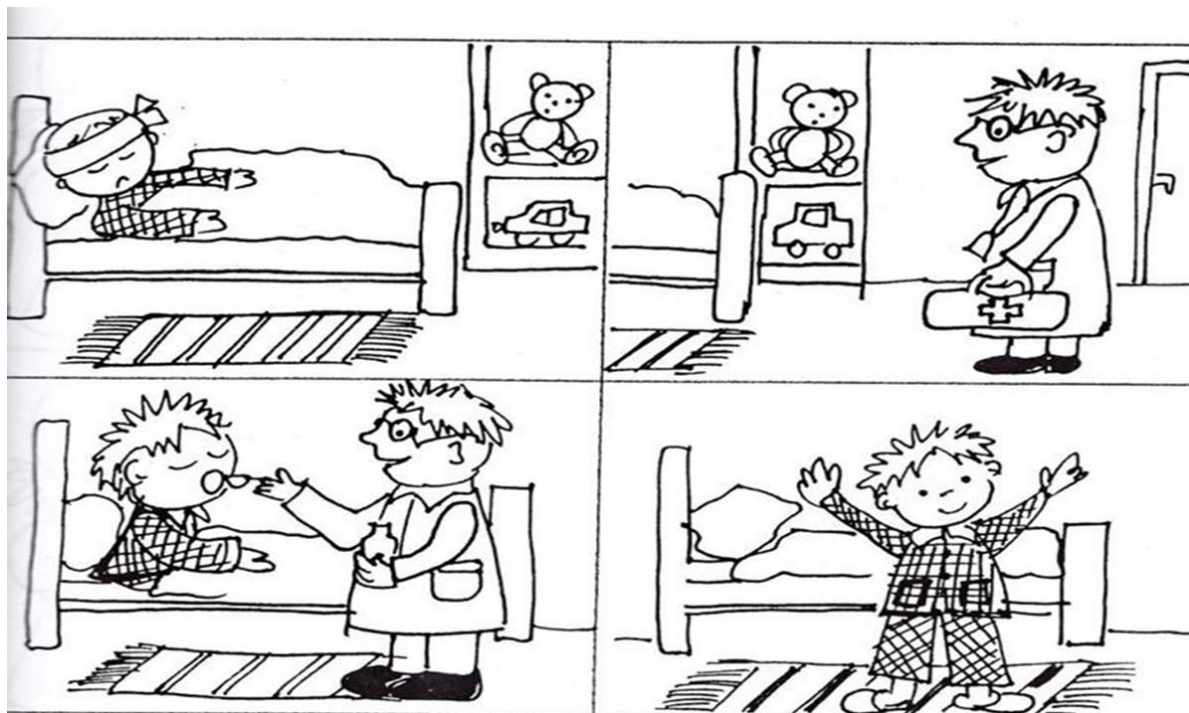
l'omino che scappa



Dove vola l'uccellino



Arriva il medico



LA CREATIVITA' È L'ARTE DI TRASFORMARE L'ORDINARIO IN STRAORDINARIO



“La creatività è l'intelligenza che si diverte” diceva Albert Einstein, esprimendo così il concetto secondo cui la nostra intelligenza può sviluppare diverse modalità di ragionamento, una tra tutte la creatività. L'intelligenza, infatti, non è soltanto quoziente intellettivo, ma ha diverse sfaccettature. Una di queste è il pensiero divergente o laterale, complementare al più conosciuto e utilizzato pensiero convergente o logico. Tra queste due modalità di creare idee e trovare soluzioni non ce n'è una migliore rispetto all'altra.

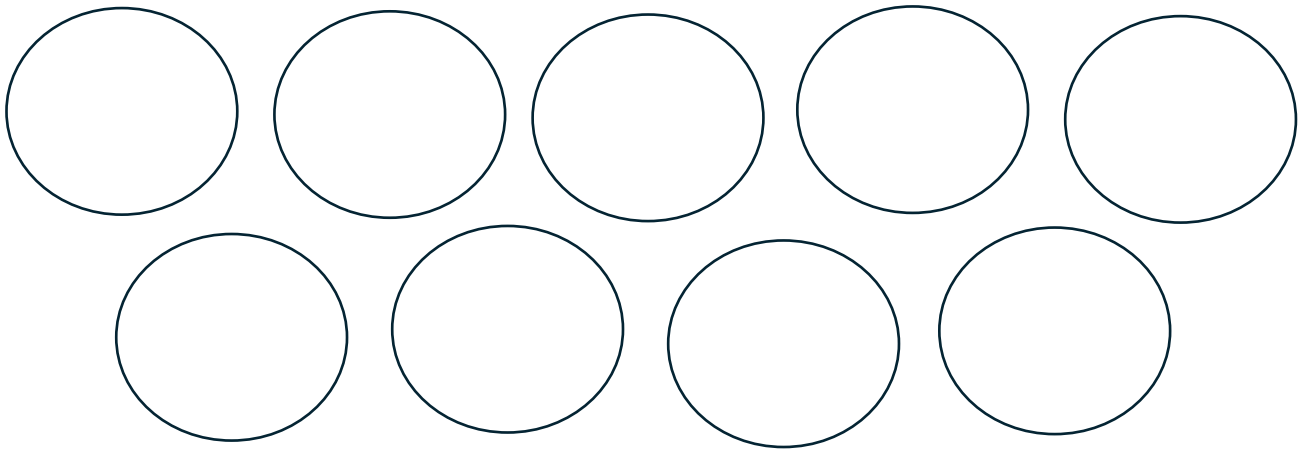
Il pensiero divergente, o laterale, è un modo “fluidico” di elaborare idee. Per risolvere uno stesso problema il pensiero laterale trova molteplici soluzioni valide e alternative rispetto a quella univoca elaborata con il pensiero logico o convergente.

Gli studi sulla creatività ci dicono che l'essere umano ragiona attraverso reti mentali di associazioni. Queste si dividono principalmente in reti semantiche ripide, ossia governate dalla logica, e reti semantiche piatte, che funzionano per libere associazioni di idee apparentemente senza senso, ma che porteranno a una soluzione innovativa e, perché no, rivoluzionaria! La chiave di tutto sta in come colleghiamo un'idea con l'altra, ma non solo.

Gli elementi fondanti che misurano il pensiero divergente secondo Joy Paul Guilford sono:

- La fluidità, cioè la quantità di idee prodotte, più sono numerose e meglio stiamo utilizzando la nostra creatività
- La flessibilità come capacità di cambiare facilmente strategie davanti a situazioni che richiedono un approccio diverso
- L'originalità delle idee prodotte, come differenti da quelle formulate dalla maggioranza delle persone o dalla comune logica.

Trasforma i cerchi in oggetti riconoscibili nel minor tempo possibile.



Hai due minuti per pensare a più usi possibili per i seguenti oggetti

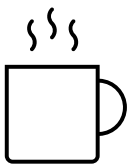




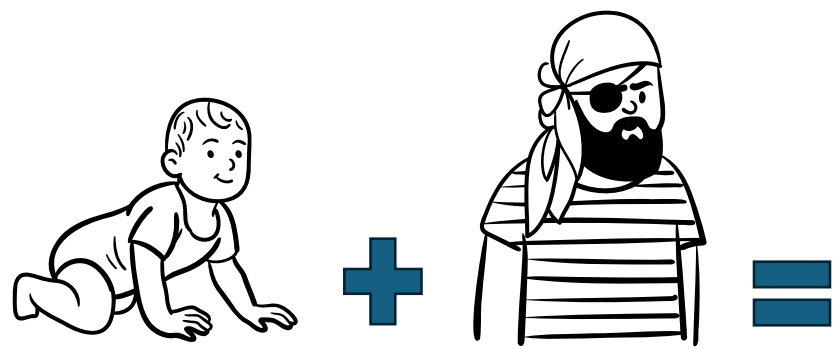
Continua il disegno



Continua il disegno



Uno + Uno = racconta o disegna la tua storia



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



RICONOSCIAMO VOLTI E LE EMOZIONI



Le facce rappresentano uno degli stimoli più importanti ed interessanti per il genere umano. Il riconoscimento delle facce è un'abilità umana di base con un alto grado di rilevanza sociale e di vitale importanza; basti pensare come in molti primati non umani e negli uomini, sia importante se non vitale il riconoscimento della figura genitoriale, o nel caso degli animali dei membri del proprio gruppo. L'importanza dell'elaborazione dei volti per la sopravvivenza è inoltre resa evidente dalla preferenza per i volti mostrata dai neonati (già a 30 minuti di vita), i quali sono in grado di distinguere già in maniera specifica le facce dagli altri oggetti. E dobbiamo renderci conto di quanto sia estremamente naturale tramite la percezione e il riconoscimento delle facce, l'identificazione di una persona amica, il riconoscimento di una emozione, l'apprezzamento per le caratteristiche di un bel volto.

Il viso è, pertanto uno stimolo visivo di notevole importanza: dalla sua osservazione possiamo ottenere numerose indicazioni (l'età, il genere, lo sguardo, le emozioni espresse) oltre che distinguere una persona da altre. La capacità di raccogliere queste informazioni velocemente è fondamentale per le interazioni sociali. Queste abilità possono decadere a causa dell'invecchiamento per questo è molto importante "allenarle"

L'elaborazione del volto è un meccanismo complesso che richiede strategie diverse da quelle utilizzate per l'elaborazione percettiva di qualsiasi altro stimolo.

L'analisi visiva dei volti coinvolge aree della corteccia occipitale inferiore per gli stadi iniziali della percezione delle caratteristiche facciali, il giro fusiforme per l'elaborazione delle caratteristiche invarianti e il solco superiore temporale per l'elaborazione degli aspetti modificabili quali il movimento delle labbra. In particolare, l'area cerebrale che ha mostrato l'attivazione più consistente e robusta specificamente per le facce è una regione chiamata «area fusiforme per le facce»⁵.

L'elaborazione di facce è, quindi formata da un gran numero di processi cognitivi (compreso l'estrapolazione di una faccia da altre strutture presenti nella scena visiva), percettivi inclusa, l'identificazione di una particolare faccia presa in visione, l'accesso al nome e all'informazione semantica associata a quella faccia e l'analisi di espressioni facciali per determinarne le intenzioni e gli stati emozionali.

Sorprendente è l'ovvietà di questa azione che svolgiamo in maniera veloce e quasi automatica. È una funzione che viene acquisita in epoca precoce durante lo sviluppo e non ha bisogno di essere insegnata, o appresa tramite tecniche particolari. Inoltre, non vi sono

⁵ A.Di Vita, L. Palermo, M. R. Pizzamiglio e L. Piccardi "Training per i deficit nel riconoscimento di volti ed emozioni Giochi e attività per bambini e adulti"Erikson, 2021

regole ben precise per percepire e riconoscere facce, ognuno attua queste elaborazioni. È vasto, inoltre, il numero di facce che una persona può riconoscere. Nella vita quotidiana, ci troviamo spesso in situazioni e ambienti in cui troviamo un elevato numero di facce, sia familiari che sconosciute. Quando cerchiamo un amico in mezzo alla folla siamo capaci di riconoscere in maniera accurata e veloce quella persona, non importa quante persone ci siano e quanto le facce possano sembrare simili tra loro.

Guarda i seguenti volti: cosa che rende unico ogni viso?



1

2

3

4

5

_quali sono le differenze?

_in che anno circa sono state scattate le foto?

_cosa mi ha colpito dei volti?

—

RICONOSCERE LE EMOZIONI



Descrivi l'emozione



Descrivi l'emozione



Descrivi l'emozione



Descrivi l'emozione



Descrivi l'emozione



Descrivi l'emozione