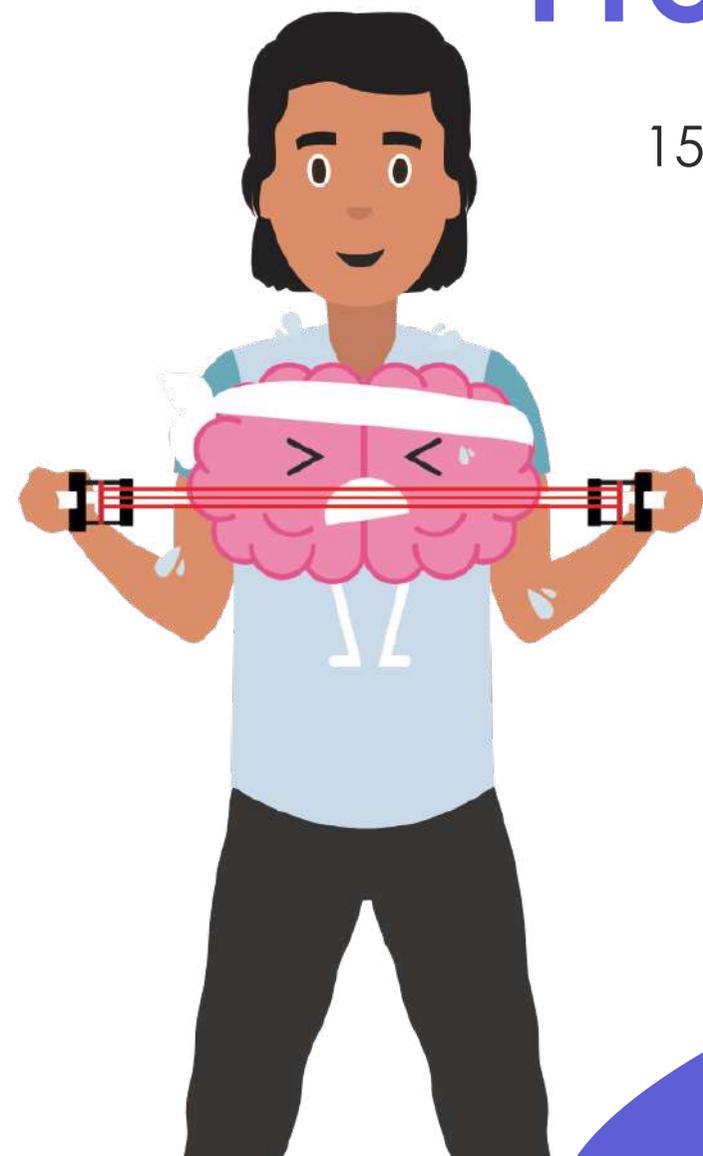
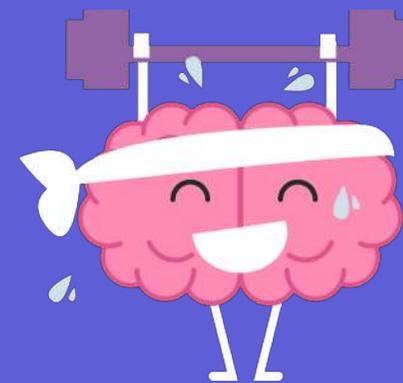
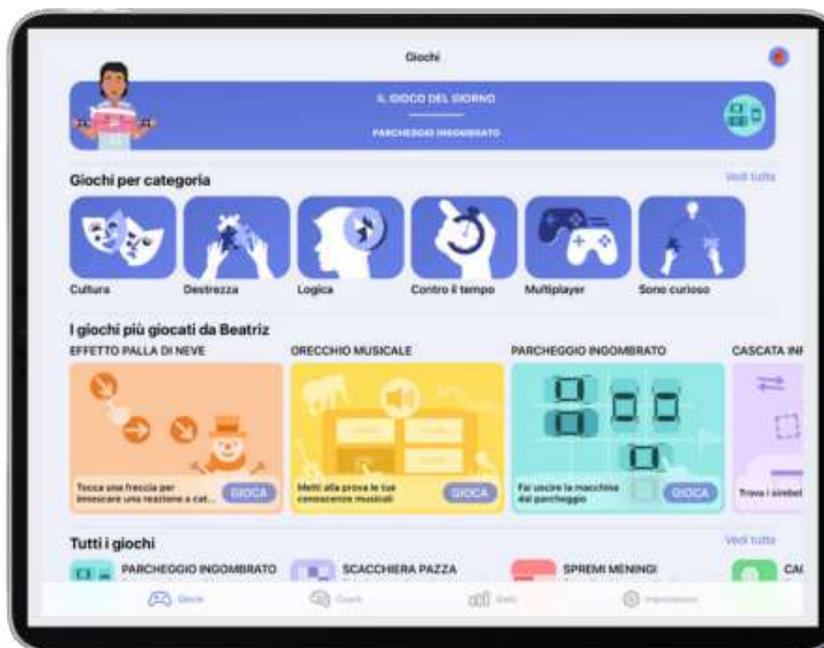


# Programma memoria

15 minuti al giorno per 4 settimane per migliorare la vostra memoria





# Programma per la memoria

1° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>	lunedì	Scacchiera Pazza <b>x3</b> (Facile)	ColorMind <b>x3</b> (Facile)	Carte all'Arrabbiata <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°1</a>	
<input type="checkbox"/>	martedì	Dove si trova? <b>x3</b> (Modalità «nomina il luogo» - Facile)	L'Impiccato <b>x3</b> (Facile)	Caccia all'Intruso <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°2</a>	
<input type="checkbox"/>	mercoledì	<b>Giorno di riposo</b>				
<input type="checkbox"/>	giovedì	Nonna Cucina <b>x3</b> (Modalità «ingredienti» - Facile)	I pazzi Volanti <b>x3</b> (Facile)	Binocolo <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°3</a>	
<input type="checkbox"/>	venerdì	Orecchio Musicale <b>x3</b> (Modalità «suono» - Facile)	Una Carta Una Data <b>x3</b> (Modalità «cronologia» - Facile)	Spremi Meningi <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°4</a>	
<input type="checkbox"/>	sabato	<b>Giorno di riposo</b>				
<input type="checkbox"/>	domenica	Sequenze Infernali <b>x3</b> (Modalità «cifre» - Facile)	Syllabus <b>x3</b> (Facile)	Quiz Italia <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°5</a>	



# Programma per la memoria

2° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>	lunedì	Carte all'Arrabbiata <b>x3</b> (Facile)	L'Impiccato <b>x3</b> (Medio)	Caccia all'intruso <b>x3</b> (Medio)	<a href="#">Vedere indizio n°6</a>	
<input type="checkbox"/>	martedì	<b>zZ Giorno di riposo zZ</b>				
<input type="checkbox"/>	mercoledì	ColorMind <b>x3</b> (Facile) <i>Prova a memorizzare la sequenza al contrario</i>	Simili <b>x3</b> (Medio) <i>Quando trovi un'immagine, nominala per stimolare anche il linguaggio</i>	I Pazzi Volanti <b>x3</b> (Medio)	<a href="#">Vedere indizio n°7</a>	
<input type="checkbox"/>	giovedì	Sudoku <b>x3</b> (Facile)	Puzzle Plus <b>x3</b> (Medio) <i>Cerca di non guardare il modello per risolvere il puzzle</i>	Spremi Meningi <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Vedere indizio n°8</a>	
<input type="checkbox"/>	venerdì	<b>zZ Giorno di riposo zZ</b>				
<input type="checkbox"/>	sabato	Binocolo <b>x3</b> (Medio)	Quiz Italia <b>x3</b> (Facile)	Caccia all'Intruso <b>x3</b> (Medio)	<a href="#">Vedere indizio n°9</a>	
<input type="checkbox"/>	domenica	Syllabus <b>x3</b> (Facile)	Dove si Trova? <b>x3</b> (Modalità «trova il luogo» - Medio)	Parcheggio Ingombrato <b>x3</b> (Medio)	<a href="#">Vedere indizio n°10</a>	



# Programma per la memoria

3° settimana

🕒 15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>		zZ Giorno di riposo zZ			
<input type="checkbox"/>		Scacchiera Pazzo <b>x3</b> (Medio)	Syllabus <b>x3</b> (Medio)	Una Carta Una Data <b>x3</b> (Medio)	Vedere indizio n°11
		<p>Prova a ricordarti i quadrati per gruppo, e dopo i quadrati singoli</p>			
<input type="checkbox"/>		ColorMind <b>x3</b> (Difficile)	Carte all'Arrabbiata <b>x3</b> (Medio)	Nonna Cucina <b>x3</b> (Modalità «ricetta» - Difficile)	Vedere indizio n°12
		<p>Prova a riprodurre la sequenza partendo dall'ultima immagine</p>			
<input type="checkbox"/>		zZ Giorno di riposo zZ			
<input type="checkbox"/>		Spremi Meningi <b>x3</b> (Medio)	Sequenze Infernali <b>x3</b> (Modalità «lettere» - Medio)	Caccia all'Intruso <b>x3</b> (Difficile)	Vedere indizio n°13
<input type="checkbox"/>		Scacchiera Pazzo <b>x3</b> (Medio)	Una Carta Una Data <b>x3</b> (Modalità «cronologia» - Difficile)	Orecchio Musicale <b>x3</b> (Modalità «quiz» - Facile)	Vedere indizio n°14
		<p>Prova a ricordarti anche il nome del cantante</p>			
<input type="checkbox"/>		zZ Giorno di riposo zZ			



# Programma per la memoria

4° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/> lunedì	<b>Binocolo x3</b> (Difficile) Prova a memorizzare la posizione di almeno 3 coppie di carte all'inizio	<b>Effetto Palla di Neve x3</b> (Modalità «applicato» - Medio)	<b>Calculus x3</b> (Modalità «4 risposte» - Medio) Prova la modalità «risposta libera»	<b>Vedere indizio n°15</b>
<input type="checkbox"/> martedì	<b>Syllabus x3</b> (Difficile)	<b>Nonna Cucina x3</b> (Modalità «ricetta» - Difficile)	<b>Dove si trova? x3</b> (Modalità «trova il luogo» - Difficile) Quando trovi uno stato, prova a dire i suoi confini	<b>Vedere indizio n°16</b>
<input type="checkbox"/> mercoledì	<b>zZ Giorno di riposo zZ</b>			
<input type="checkbox"/> giovedì	<b>Sequenze Infernali x3</b> (Difficile)	<b>Scoppia i Palloncini x3</b> (Medio) Conta i palloncini che non scoppi	<b>Una Carta Una Data x3</b> (Modalità «cronologia» - Difficile)	<b>Vedere indizio n°17</b>
<input type="checkbox"/> venerdì	<b>I Pazzi Volanti x3</b> (Difficile)	<b>Sudoku x3</b> (Difficile)	<b>Cascata Infernale x3</b> (Difficile)	<b>Vedere indizio n°18</b>
<input type="checkbox"/> sabato	<b>zZ Giorno di riposo zZ</b>			
<input type="checkbox"/> domenica	<b>Quiz Italia x3</b> (Difficile)	<b>L'Impiccato x3</b> (Difficile)	<b>Orecchio Musicale x3</b> (Modalità «suono» - Difficile)	<b>Vedere indizio n°19</b>

# Le spiegazioni del vostro coach Roberto



## 1° settimana



### Indizio n°1

Quando non troviamo qualcosa proviamo a ricordarci dove lo abbiamo visto per l'ultima volta. Per farlo usiamo la **memoria visiva**, che stimoliamo con i giochi di oggi.

### Indizio n°2

Quando parliamo con qualcuno utilizziamo la **memoria semantica**, che ci permette di trovare il significato delle parole (comprensione) e di trovare le parole esatte da dire (elocuzione).

### Indizio n°3

I giochi di oggi fanno lavorare la **memoria a breve termine**, che ci permette di mantenere le nuove informazioni ricevute per utilizzare nell'immediato.

### Indizio n°4

Associare delle esperienze di vita migliora la capacità a ricordarsele. Questi giochi fanno lavorare la memoria grazie ai **ricordi** (musica, eventi...).

### Indizio n°5

**Esistono vari tipi di memoria.**  
Nelle attività della vita quotidiana utilizziamo tutti i tipi di memoria, separatamente o in contemporanea, in base alla situazione.

## 2° settimana



### Indizio n°6

Durante un'attività, possiamo utilizzare **più funzioni** insieme. Nei giochi di oggi bisogna utilizzare la memoria e il linguaggio per trovare la soluzione.

### Indizio n°7

Per stimolare una funzione cognitiva più efficacemente, è importante utilizzarla in situazioni diverse. Provate delle **varianti** del gioco per allenarvi al meglio.

### Indizio n°8

La **memoria a breve termine** ci permette di analizzare le informazioni che riceviamo durante il giorno. Per mantenere le informazioni importanti il nostro cervello le trasferisce alla **memoria a lungo termine**.

### Indizio n°9

Allenarsi è più divertente con i propri amici. Non esitate a **condividere** i giochi con i vostri cari nella modalità «due giocatori» per giocare uno contro l'altro oppure insieme.

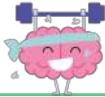
### Indizio n°10

La **memoria** ci aiuta per delle attività semplici, ma anche per le attività più complesse. Anche quando non ci pensiamo, le funzioni cognitive sono attive.

# Le spiegazioni del vostro coach Roberto



## 3° settimana



### Indizio n°11

La memoria di aiuta ad avere dei **punti di riferimento**. Grazie ai nostri ricordi possiamo orientarci nell'ambiente che ci circonda oppure orientarci nel tempo.

### Indizio n°12

I giochi di oggi fanno lavorare la **memoria di lavoro**, che ci permette di mantenere delle informazioni e di utilizzarle per risolvere una situazione nell'immediato.

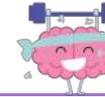
### Indizio n°13

Vi é già capitato di avere una parola sulla punta della lingua? Far lavorare la memoria aiuta a ritrovare più velocemente le parole nel nostro **vocabolario**.

### Indizio n°14

Allenare la propria memoria non vuol dire per forza fare degli esercizi. Approfittate dei giochi di oggi per immergervi nel passato e ricordarvi le vostre **esperienze di vita**.

## 4° settimana



### Indizio n°15

Una difficoltà frequente é quella di non riuscire a ricordare più informazioni nello stesso tempo. Allenandosi é possibile aumentare la propria **capacità mnemonica**.

### Indizio n°16

Non esiste una sola soluzione per arrivare al risultato finale. Provate più **strategie** per trovare la soluzione più efficace e più veloce per voi.

### Indizio n°17

Allenando in modo costante la propria memoria possiamo automatizzare dei **meccanismi di memorizzazione**. Questo rende più facile la memorizzazione delle informazioni, soprattutto quando dobbiamo utilizzare altre funzioni cognitive insieme.

### Indizio n°18

Nella vita quotidiana, le attività richiedono l'utilizzo di più funzioni cognitive nello stesso tempo. Questo tipo di attività si chiama «**doppio compito**», e lo alleniamo oggi.

### Indizio n°19

Eccoci all'ultimo allenamento, potrete rifare lo stesso programma **umentando il livello**: passando dal livello facile al livello medio e dal medio al difficile fino a fare tutte le attività al livello difficile.