

## Come esercitare e migliorare la memoria



11-15  
15-18

1h30

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Imparare a conoscere il funzionamento della memoria
- Imparare ad allenare la memoria

### MATERIALI NECESSARI

- Un profilo social media specifico per la scuola (per rispettare la privacy) o video dai social media

### SCENARIO DI APPRENDIMENTO E ATTIVITÀ PROPOSTE

#### 1) Introduzione (10 minuti)

Chiedete ai vostri studenti di fare un piccolo gioco: chiedete loro di vedere [questo video di TikTok "dall'account memoycoahc Josh McCartney"](#) e di fare il test.

#### 2) Presentazione (30 minuti)

Potete spiegare agli studenti cos'è la memoria, come funziona o qualsiasi informazione che possa introdurli all'argomento.

Potete anche fornire agli studenti le migliori strategie di revisione dei contenuti del corso per migliorare la loro memoria. Ecco un'interessante [risorsa](#) del Learning Center dell'Università della Carolina del Nord a Chapel Hill sulle strategie di memorizzazione.

#### 3) Parte pratica (30 minuti)

Ora dovete insegnare loro alcune tecniche per migliorare la memoria. Potete presentare il famoso caso di Sherlock Holmes con il Mind Palace. L'articolo "Il [Palazzo della Mente di Sherlock: How to Memorise Like Sherlock Holmes](#)" di [The Mind Collection](#) o l'articolo "[How to Build a Memory Palace](#)" di [Art of Memory](#) possono aiutarvi. Ci sono molte

tecniche che si possono insegnare, ma questa è la più famosa. Potete vedere altre proposte nelle informazioni aggiuntive.

#### 4) Sviluppo (20 minuti)

Ora chiedete ai vostri studenti di scorrere per 10 secondi sul vostro account di social media creato per la scuola o di guardare un video sui social media e di darvi il maggior numero di informazioni possibili.

#### DIFFICOLTÀ PREVISTE E SOLUZIONI PROPOSTE

- Prestare attenzione agli studenti che hanno reali difficoltà di memoria, come ad esempio per coloro che hanno disturbi specifici dell'apprendimento. Per loro si possono fare esercizi più facili con serie più brevi. Assicuratevi che non si sentano ansiosi di partecipare e che gli altri studenti non li prendano in giro.

#### VALUTAZIONE

- Potete fornire agli studenti una serie di numeri, lettere o parole. Lo studente ha 10 minuti per memorizzarle con la tecnica che gli insegnerete. Dopo 10 minuti, potete chiedere loro di ripetere la serie senza errori.
- Potete fornire ai vostri studenti una lezione da imparare a casa e avvertirli che il prossimo corso farà loro delle domande sul corso. Poi create un quiz o un Kahoot per vedere se memorizzano la lezione (con date, fatti, concetti o numeri).

#### INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Questi articoli propongono altre tecniche di allenamento della memoria o suggerimenti:

- "7 modi per mantenere la memoria acuta a qualsiasi età" della [Harvard Medical School](#) (più consigli che tecniche)
- "Le 36 migliori tecniche di memoria per lo studio" dal sito web di [Art of Memory](#)

Potete proporre [questo piccolo gioco di carte di memoria di Europa Website su Kid's Corner](#) per vedere il loro livello di memoria.

## BIBLIOGRAFIA

- Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, (2020, 30 March). 7 ways to keep your memory sharp at any age, <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/7-ways-to-keep-your-memory-sharp-at-any-age>
- Meyer. C, (n.d.). Sherlock's Mind Palace: How to Memorise Like Sherlock Holmes, The Mind Collection, <https://themindcollection.com/the-mind-palace-memorise-like-sherlock-holmes/>
- Art of Memory, (2023, 2 April). How to Build a Memory Palace, <https://artofmemory.com/blog/how-to-build-a-memory-palace/>
- Europa.eu, (n.d.). Memory Game, [https://europa.eu/kids-corner/memory/index\\_en.htm#/choose\\_level](https://europa.eu/kids-corner/memory/index_en.htm#/choose_level)