

Calendario 2023



Ciao! Benvenuto/a in “12 allena-menti di PierX”!

In questo calendario troverai diversi esercizi che ti permetteranno di mantenere in forma la tua mente. In ogni mese ne svolgerai uno diverso. Attenzione, linguaggio e memoria ad esempio allenerai... vedrai ti divertirai!

Pronto/a per cominciare?

Sì? Allora, volta pagina... da gennaio devi cominciare!

2023

Marzo, marzo pazzarello, esce il sole e prendi? _____.
 In questo mese allenerai le funzioni esecutive, cioè tutte quelle capacità necessarie per pianificare le tue azioni e stabilire degli obiettivi. Ad esempio, le funzioni esecutive ti permettono di organizzare la tua giornata in modo tale da far fronte a tutti i tuoi impegni, come studiare, fare sport, uscire con gli amici, ecc.

Esistono diverse componenti delle funzioni esecutive. In questo mese ci concentreremo sulla fluency fonemica, che consiste nel richiamare una serie di parole che iniziano con una data lettera dell'alfabeto. Sembra facile, ma dovrai scegliere tra tante parole quelle che hanno determinate caratteristiche, inibendo il richiamo di tutte le altre. Sei pronto/a?

Per ogni categoria indicata, scrivi almeno 5 parole che cominciano con la lettera M.

ANIMALI	<input type="text"/>				
CITTÀ	<input type="text"/>				
FRUTTA E VERDURA	<input type="text"/>				
NOMI PROPRI	<input type="text"/>				
OGGETTI	<input type="text"/>				
PERSONAGGI FAMOSI	<input type="text"/>				
MESTIERI	<input type="text"/>				

Consiglio. Come vedi, quando giochi a "nomi, cose, città" alleni proprio la fluency fonemica! Se vuoi rendere più difficile il gioco, attiva il cronometro e datti un tempo di 60" per ogni categoria!

Prima di cominciare con l'attività del mese, corri a vedere in che giorno cade Pasqua 2023.

Pasqua sarà il giorno _____ quindi organizzati con i tempi, perché per l'occasione prepareremo una buonissima ricetta!

Stimoleremo la tua creatività, una funzione cognitiva che richiede sia capacità di pianificazione che abilità di immaginazione. Quindi, il tuo cervello dovrai ingegnare, perché una scarcella ti chiedo di preparare!

Se non sai cos'è. vai su Google... dove una risposta per tutto c'è!

La scarcella è:

Ora... facciamo un po' di caos in cucina e prendiamo gli ingredienti, ma il calcolo delle quantità lo facciamo divertendoci!

- Valore della banconota fucsia degli euro: _____ gr di farina
- Se non diventano un pulcino, son buone al tegamino, strapazzate o anche alla coque: _____ te ne servono 3
- È un cantante, ma anche un dolce alimento: _____ pesane _____ gr la gallina canta
- Un angolo piatto _____ (se non lo sai, cerca su Internet) gr di burro (olio)
- È giallo e assomiglia ad un'arancia _____ grattugiane la buccia!
- 1 bustina di vanillina
- metà bustina di lievito per dolci e/o 10 gr di ammoniaca
- Decorazioni: uova, cioccolatini, chicchi di caffè... dai vita alla tua CREATIVITÀ!

PROCEDIMENTO:

- Prendi una coppa e sbatti leggermente le uova;
- Aggiungi farina, zucchero, lievito, ammoniaca e vanillina;
- Impasta con le mani e man mano aggiungi burro/olio
- Aggiungi la scorza grattugiata del limone
- Copri l'impasto e lascia riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Ti consiglio di mettere una sveglia, perché potresti non tenere traccia del tempo che passa!

È arrivato il momento di prendere l'impasto e dividerlo in porzioni.

Attenzione! Il numero dipenderà da quanto grandi le farai!

Cuoci a 150° per circa 40 minuti in forno statico.

Preparare un dolce richiede tante abilità cognitive, come le funzioni esecutive, attenzione, memoria, ma anche tanta creatività e ingegno. Inoltre è utile perché richiede l'impiego di abilità manuali e capacità che da quando usiamo costantemente gli smart-phones abbiamo dimenticato!

Consiglio: Perché non sfidi un amico o un parente in questo gioco? Chi farà la scarcella più bella?

Marzo

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Aprile

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2023

A febbraio ti ho detto che esistono diversi tipi di memoria.

Te lo ricordi? Se sì, vuol dire che hai una buona memoria a lungo termine. In questo mese invece, allenerai la memoria di lavoro, ovvero quella capacità che ci permette di mantenere a mente le informazioni finché utili per uno scopo. Utilizzi la tua memoria di lavoro in tantissime attività giornaliere, ad esempio quando ripeti gli argomenti appena studiati o quando devi tenere a mente quanto ti viene detto in una conversazione per poi poter rispondere.

Ti capita mai di dimenticare cosa volevi dire?

L'esercizio del mese si chiama SPAN DI CIFRE INVERSO. Ti chiedo di far leggere a qualcuno le seguenti stringhe di numeri. Dopo aver ascoltato ciascuna stringa prova a ripetere ad alta voce tutti i numeri ascoltati partendo dall'ultimo numero fino ad arrivare al primo. Per esempio, se ti viene detto "4-6-7", tu devi dire "7-6-4" partendo dall'ultimo numero fino al primo. Per ogni stringa corretta, guadagnerai un punto. Pronto/a?

STRINGA DA LEGGERE	RISPOSTA	PUNTEGGIO
--------------------	----------	-----------

- 4-8
- 3-6
- 6-1-5
- 8-4-0
- 3-9-1-5
- 6-4-6-1
- 0-8-4-6-5
- 9-7-4-1-8
- 6-3-1-7-5-3
- 2-9-1-0-8-8
- 4-3-3-0-1-2-9
- 9-2-3-4-1-5-7

CONSIGLIO. Se nessuno può aiutarti, leggi la stringa di lettere, poi coprila con una mano e scrivi la risposta! Mi raccomando, non barare! Puoi continuare ad allenare la memoria di lavoro, inventando nuove stringhe di numeri e rendendole sempre più lunghe, man mano che ne ricordi di più! Batti il tuo record!

Maggio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

L'estate è ormai alle porte e la stanchezza inizia a farsi sentire, vero? D'altra parte sono sicuro che sarai anche tanto contento/a di goderti le vacanze e ansioso/a di vivere nuove avventure!! Hai visto quante emozioni in una frase? Prima di andare avanti, che ne pensi di scrivere cosa significa la parola "emozione"? Potresti provare a scrivere la tua definizione e poi controllare sul dizionario. Sono uguali?

In questo mese alleneremo la competenza emotiva, cioè la capacità di riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni. Ti capita mai di non riuscire a capire quello che provi? Ad esempio, di non riuscire a capire se sei triste o arrabbiato? Bene, alleniamoci un po'. Qui sotto troverai una lista di emozioni. Vorrei che abbinassi ogni emozione (puoi usarla più di una volta) alle situazioni che ti presenterò.

LISTA DI EMOZIONI: FELICITÀ – RABBIA – ANSIA – TRISTEZZA – SICUREZZA – INVIDIA – TENEREZZA – DISPREZZO – DELUSIONE – INDIFFERENZA – IMBARAZZO – CORAGGIO - DOLORE – DISGUSTO – PAURA – NOIA.

- Parlare davanti agli altri
- Ricevere un complimento
- Farsi aiutare per cucinare
- Sentire di dover dipendere dagli altri
- Mangiare del cibo che non ti piace
- Difendere un amico
- Litigare con papà
- Dimenticare il portafogli
- Ricevere un insulto
- Rimanere a casa tutto il pomeriggio
- Scoprire il tradimento di un amico
- Andare dal medico
- Abbracciare un bambino piccolo

Consiglio: Svolgi questo esercizio con un amico/a. Provate le stesse emozioni in queste situazioni? Probabilmente no!! Questo dipende dal fatto che siamo tutti diversi e che non sempre quello che proviamo noi, lo provano anche gli altri. Ricordalo

Giugno

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

In questo mese, ho deciso che daremo i numeri... del resto con il caldo, capita di perdere un po' la testa, vero?

Scherzi a parte, l'attività che ti presento in questa pagina mira a potenziare il ragionamento numerico, una delle funzioni esecutive che consiste nella capacità di comprendere e manipolare i numeri.

Ahime', ti toccherà risolvere qualche problema matematico. Sei pronto/a? Mi raccomando, se hai difficoltà, svolgi le operazioni per iscritto o utilizza la calcolatrice.

Rispondi alle domande.

- Se al numero dei giorni che ci sono in un anno, togliamo il numero dei mesi, che numero rimane?

- Quante zampe hanno in tutto 4 cani, 6 gabbiani e 5 leoni?

- Se Carlo beve ogni giorno 2 litri d'acqua, quanti litri beve in tutto nel mese di luglio? E nel mese di febbraio?

- Lucrezia ha 48 euro che decide di dividere equamente tra i suoi due nipotini, Isabella e Francesco. Isabella spende 5 euro dei soldi ricevuti per comprare una pizza margherita. Quanti soldi rimangono a Isabella?

- Quante maniche ci sono in tutto in 4 camicie, 3 maglioni e 6 giacche?

Consiglio. Prova svolgere questo esercizio, cronometrando il tempo necessario per rispondere a ogni domanda.

Svolgi nuovamente l'attività a distanza di un mese. Sei migliorato/a?

Agosto, ultimo mese di vacanza e di relax!

Spero tu stia ricaricando le batterie, per ripartire dopo questo periodo di riposo, ancora più carico/a di prima! È possibile che tu ti stia anche annoiando un po', ma sai, la noia ci fa bene, perché ci aiuta ad apprezzare di più i momenti stressanti della nostra vita.

Raccontami, come stai affrontando i tuoi momenti di noia?

In ogni caso, voglio essere buono, quindi in questo mese torniamo ad allenare la tua creatività, ma lo faremo in un modo un po' diverso. Infatti vorrei che tu facessi un disegno in cui rappresenti il momento più bello delle tue vacanze estive. In questo modo potrai potenziare anche le tue abilità grafo-motorie, le tue competenze emotive e le tue capacità di pianificazione.

Ti chiedo quindi di:

Prendere il materiale che ti serve (matite, colori, gomma, ecc.)

Pensare ad un momento estivo in cui sei stato particolarmente felice

Decidere cosa disegnare (quali persone, quali oggetti, in che ambiente, ecc.)

Iniziare a disegnare, prendendoti tutto il tempo che ti serve.

DISEGNA QUI SOTTO:

Consiglio: Puoi anche svolgere il disegno su un foglio bianco. Inoltre, se vuoi allenare anche le tue abilità verbali, puoi in aggiunta scrivere un testo in cui descrivi il disegno e racconti perché quel momento è stato particolarmente felice per te.

Luglio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2023

Ebbene sì! È arrivato settembre, quindi probabilmente sarai tornato/a a scuola, in università oppure a lavoro! È per questo che voglio aiutarti a rimettere in moto il cervello!! Come? Allenando la tua memoria verbale, che tanto ci serve sia nella vita quotidiana (ad esempio quando dobbiamo raccontare a qualcuno un episodio che abbiamo vissuto) che a scuola (quando impariamo nuovi testi).

Nello specifico, allenerai la tua memoria a breve termine (che consiste nel ricordare le informazioni nell'immediato), che a lungo termine (che consiste invece nel ricordare informazioni apprese in precedenza).

Qui sotto troverai un racconto. Ti chiedo di leggerlo e di scrivere subito dopo tutto quello che ricordi, cercando se riesci di utilizzare le stesse parole, come se fossi un pappagallo. In questo modo allenerai la tua memoria a breve termine.

Anna e Paolo il 15 agosto 2022 sono andati ad una festa in spiaggia a Monopoli, dove hanno incontrato 20 compagni di classe e conosciuto 9 nuovi amici. Durante il giorno hanno mangiato vari tipi di pizza, bevuto coca-cola e del buonissimo succo di frutta fresco e assaggiato una squisita torta alla nutella. Hanno fatto il bagno e tanti tuffi. Arrivata sera, Anna ha cantato una canzone con altri quattro amici. Paolo invece ha suonato la chitarra. Entrambi hanno detto di aver vissuto il più bel ferragosto della loro vita!

Cosa ti ricordi? Scrivilo qui. Ehi, non sbirciare!!

Alleniamo adesso la tua memoria a lungo termine. Fai passare 20 minuti e senza rileggere, scrivi quello che ricordi della storia.

Consiglio: Se hai difficoltà a leggere e/o scrivere, chiedi ai tuoi genitori di leggere per te e trascrivere quello che ricordi Buon divertimento!

Ottobre è un mese particolare perché cade una festa non propriamente italiana, ma che piace tanto sia ai più grandi che ai più piccoli. Sai di che festa sto parlando? Scrivila qui

Ti ricordi cosa i bambini sono soliti dire girando di porta in porta?

Ebbene, se vuoi il dolcetto, vai al mese di dicembre altrimenti continua a leggere per il tuo "scherzetto", cioè per un nuovo compito che dovrai svolgere in soli tre minuti.

In questo mese, allenerai la fluenza semantica, che consiste nella capacità di riportare tutte le parole che appartengono ad una data categoria (es. "Dimmi tutti i nomi di fiori che ti vengono in mente. Hai un minuto di tempo"). In questo gioco, son coinvolte diverse abilità cognitive, come la capacità di accedere alla tua memoria a lungo termine (che ormai sai cos'è, vero? – in questo caso dovrai cercare di ricordare tutti i tipi di fiori che hai conosciuto nel corso della tua vita) e l'abilità di selezionare alcune strategie di recupero rispetto ad altre (per ricordarli, potresti per esempio selezionare prima i fiori che trovi dal fioraio e poi quelli selvatici).

Ovviamente, non faremo questo gioco con la categoria "fiori", ma con altre tre categorie.

Scherzetto N°1. Scrivi tutte le parole che ti ricordano la festa di Halloween. Hai 1 minuto di tempo.

Scherzetto N° 2. Scrivi tutti i nomi di dolci (cibi dolci di tutti i tipi) che conosci. Hai 1 minuto di tempo.

Scherzetto N° 3. Complichiamo il gioco. Scrivi tutti i nomi di Nazioni che conosci. Hai 1 minuto di tempo.

Consiglio: Svolgi questo esercizio nuovamente il mese prossimo. È aumentato il numero di parole che riesci a riportare in 1 minuto? Inoltre, per continuare ad allenare la tua fluenza semantica, potresti utilizzare altre categorie, come i colori, le città, ecc. Sfida un amico, sarà divertente!

Settembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Ottobre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2023

In questo mese, svolgeremo una prova di riconoscimento e classificazione.

Nello specifico, il riconoscimento è una capacità cognitiva che richiede di identificare informazioni (es. oggetti, eventi, persone, situazioni) che abbiamo già appreso, mentre la classificazione richiede di distinguere tra categorie di informazioni che custodiamo in memoria (es. distinguere tra cibo e bevande). Come vedi quindi, con questo esercizio alleneremo tante funzioni, come l'attenzione selettiva, il linguaggio, la memoria, le funzioni esecutive, stimolando tutto il nostro cervello! Pronto/a?

Guarda questa tabella. Trova dieci nomi di piante e barrali.

PALLA	SINCOPE	ACERO	STAMBECCO
STRUDEL	CALLA	METRONOMO	FAGGIO
CIMELIO	NARCISO	VASO	PORTACHIAVI
CANE	DENTICE	MUTANDE	RETROGRADO
ENTROPIA	OLMO	AVULSO	GRECIA
MAIALE	RUGGINE	SCHIENA	SENAPE
PARADIGMA	PASSIFLORA	ARCAICO	PUERILE
BERRETTO	FOBIA	SALVIA	PUZZA
TABACCO	MINOTAURO	CARIE	CREDENZA
MILLEPIEDI	SALVIETTINA	CURIOSITÀ	ZINNIA

Consiglio. Se non conosci alcune parole, non preoccuparti! Alcune sono più difficili di altre. Usa il vocabolario e trascrivi il loro significato. In questo modo, alla fine di questo mese, avrai imparato parole nuove! Se ne hai voglia, svolgi questo esercizio con altre categorie!

Dicembre, ultimo mese dell'anno, dell'Immacolata, di Natale e _____ (fai la rima!). Ogni scusa è buona per festeggiare, per bere e per _____ (fai la rima). Come ti avevo promesso ad ottobre, ti saluto con un buonissimo dolcetto... mi raccomando... ad amici e parenti lasciane un _____.

Nei mesi passati, tantissimo ci siamo allenati: memoria, linguaggio, funzioni esecutive ed attenzione... giocare insieme è stata una forte _____! È per questo che tutte le funzioni cognitive oggi andremo a potenziare... perché un albero di Natale nutelloso andremo a _____! Pronto/a? Allora corri in cucina e cerca gli ingredienti...e se non ci sono vai al supermercato a fare la spesa... e prepara un dolce che sia per gli altri una grande _____ (fai la rima).

Ti serviranno:

- Due rotoli di pasta sfoglia rettangolari
- Nutella (o altra crema se lo preferisci)
- Latte (anche vegetale)
- Decorazioni (possibilmente commestibili!)

Preparazione:

Stendi il primo rotolo di pasta sfoglia rettangolare e spalmalo di nutella (o altra crema) lasciando i bordi puliti (quindi non arrivare fino alla fine della sfoglia). Copri con il secondo rotolo di pasta sfoglia e schiaccia bene con le mani (fai finta di voler incollare una figurina al suo posto).

Crea la sagoma dell'albero di natale (puoi stampare una forma di albero e usarla come basa, oppure puoi andare a braccio libero, ciò che conta è divertirsi!) Taglia i lati dell'albero in tante striscioline di un dito circa lasciando lo spazio libero al centro e poi attorcigliale su sé stesse con le dita (guarda la foto).

Una volta attorcigliate tutte, spennella con il latte e decora (puoi usare Smarties colorati o qualsiasi altra decorazione da dolci)

Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti circa fino a che la sfoglia risulterà cotta e dorata. Sforna e lasciate raffreddare!

Come vedi, ridendo e impastando, hai allenato attenzione selettiva, attenzione sostenuta, linguaggio, capacità di pianificazione, memoria di lavoro, memoria prospettica (che consiste nel ricordare di fare qualcosa nel futuro, ecc.) e tanta tanta creatività!

Spero tanto che ti siano piaciuti i miei allenamenti ... e che li abbia trovati non solo utili, ma anche divertenti!

Ora purtroppo ci dobbiamo lasciare... spero che un nuovo anno ricco di avventure tu possa passare!

Consiglio di fine calendario: continua sempre ad allenarti... per mantenere il tuo cervello semplicemente straordinario!!

Novembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dicembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Lo sapevi che...?

La stimolazione neurocognitiva è fondamentale a qualsiasi età?

Nei bambini per favorire lo sviluppo di connessioni cerebrali forti e resistenti.

Nell'adulto per prevenire il normale decadimento cognitivo.

Nell'anziano per contrastare i processi di Invecchiamento.

Esattamente come i muscoli, anche il cervello va allenato con costanza.

Una buona riserva cognitiva è infatti l'ingrediente più dolce per una squisita quotidianità.

Che il 2023 sia un anno di allenamenti per tutti!

Realizzato da

Pierantonio Giannoccaro, in arte 

Con la collaborazione di Alice Montanaro, psicologa ricercatrice.

2023