

# Esercizi per l'orientamento spaziale

## ***Memoria di luoghi e percorsi***

Le attività proposte riguardano:

- a) apprendimento e rievocazione di una pianta di una città d'arte;
- b) apprendimento e rievocazione degli oggetti contenuti in una stanza;
- c) apprendimento e rievocazione di una serie di oggetti che vengono nascosti;
- d) rievocazione di un percorso noto, riportando nomi delle vie e dei negozi;
- e) rievocazione degli oggetti presenti in un negozio o in un servizio pubblico.

## **Pianta della città**

### PROCEDURA

- il soggetto deve memorizzare, tempo 5 minuti, una pianta essenziale di una città d'arte, su cui sono riportate le vie con i relativi nomi e 10 monumenti (anch'essi corredati di nomi). Successivamente al soggetto viene consegnata una piantina "muta", sulla quale sono riportate le vie con i relativi nomi: il compito consiste nell'indicare l'esatta posizione dei monumenti, abbinando alle locazioni individuate i nomi appropriati.

### SCORING

- si assegnano tre tipi di punteggi:
  1. si assegna un punto a ogni nome di monumento rievocato correttamente, indipendentemente dalla posizione (gamma 0-10);
  2. si assegna un punto a ogni posizione rievocata (gamma 0-10);
  3. si assegna un punto a ogni associazione nome-posizione del monumento (gamma 0-10).

### PROCESSI IMPLICATI

- attenzione
- memoria a breve termine
- immagine mentale
- memoria spaziale

### STRATEGIE DI CODIFICA E DI RECUPERO

- Il compito richiede che il soggetto osservi attentamente la piantina e si concentri sulle informazioni rilevanti, quali la posizione e i nomi dei monumenti. Invitare il soggetto a porsi

delle domande quali: “Conosco questa città?mi piace questa città?”, ecc. Il passo successivo consiste nel focalizzare l’attenzione sugli aspetti visivi e spaziali della cartina, ossia sulla forma dei monumenti, sulle distanze fra gli stessi e così via. Poiché il compito consiste nella memorizzazione sia del nome che della posizione, l’attenzione va posta anche sul nome del monumento. L’attribuzione di un significato al nome stesso, associandolo magari a informazioni già note, rende il ricordo più significativo. Procedere poi alla creazione mentale della piantina, ossia all’immaginazione mentale dei monumenti collocati nelle giuste posizioni.

## **Oggetti in una stanza**

### PROCEDURA

- viene mostrata, attraverso un lucido, una stanza contenente 20 oggetti/elementi. Il soggetto deve “collocare” su una piantina muta della stanza gli oggetti, nell’esatta posizione.

### SCORING

- si assegna un punto per ogni oggetto rievocato.

### PROCESSI IMPLICATI

- attenzione
- memoria a breve termine
- immagine mentale
- memoria spaziale

### STRATEGIE DI CODIFICA E DI RECUPERO

- La prima operazione richiesta consiste nell’osservare attentamente la stanza e nel porsi delle domande quali: “Che stanza è?A cosa serve?”. Successivamente l’attenzione viene posta sugli aspetti essenziali e significativi della stanza e quindi sugli oggetti in essa contenuti. La forma degli oggetti e la loro collocazione all’interno della fotografia rappresentano le *informazioni rilevanti* che il soggetto deve essere in grado di osservare e riportare nella propria mente. Il passaggio successivo prevede che il soggetto chiuda gli occhi, visualizzi le informazioni visive e spaziali, e verifichi quali elementi rimangano chiari nella mente. La fusione di elementi emotivi con quelli oggettivi migliora il ricordo.

## **Oggetti nascosti**

### PROCEDURA

- viene mostrata una persona che nasconde 10 oggetti in altrettanti luoghi, posti all'interno di una stanza. Il soggetto deve rievocare l'abbinata luogo-oggetto.

#### SCORING

- si assegnano tre tipi di punteggi:
  1. numero di oggetti rievocati;
  2. numero di luoghi rievocati;
  3. numero di associazioni luogo-oggetto.

#### PROCESSI IMPLICATI

- attenzione
- memoria a breve termine
- immagine mentale
- memoria spaziale

#### STRATEGIE DI CODIFICA E DI RECUPERO

- strategie visive (immagini mentali);
- impiego di indizi visivi e/o semantici;
- impiego di mappe mentali;
- costruzione di nessi logici fra posizione e oggetto.

## **Curiosando nel negozio...**

#### PROCEDURA

- viene mostrato il nome di un negozio (fruttivendolo, parrucchiere, cartoleria, etc.). Il soggetto deve nominare o scrivere tutto ciò che può essere di pertinenza del luogo;
- una variante dell'esercizio prevede di sostituire il nome del negozio con quello di un servizio di pubblica utilità (banca, posta, stazione ferroviaria, ambulatorio, etc.).

#### SCORING

- si assegna un punto per ogni oggetto rievocato.

#### PROCESSI IMPLICATI

- attenzione
- memoria semantica
- immagine mentale
- memoria spaziale

## **Esercizi da svolgere a casa**

*Disegnare percorsi/mappe o descrivere parti della città*

PROCEDURA

- il soggetto deve disegnare percorsi noti o mappe di luoghi (per esempio negozi), oppure descrivere angoli della città o tratti di strade note, verificandone poi la correttezza dal vivo.

*Caccia al tesoro*

PROCEDURA

- il soggetto deve nascondere 10 o più oggetti nella propria casa, annotando su un foglio i nascondigli (il foglio dovrà essere conservato in un luogo facile da ricordare). I nomi degli oggetti vengono scritti su bigliettini separati: ogni giorno si estrae un bigliettino e si cerca di ritrovare l'oggetto che vi è indicato.

# Esercizi per l'orientamento temporale

## Di mese in mese

### PROCEDURA

- per ogni mese dell'anno, il soggetto è invitato a rievocarne le peculiarità: feste nazionali e/o religiose, stagione di riferimento, di quanti giorni si compone, etc.

### PROCESSI IMPLICATI

- memoria di lavoro
- memoria semantica

### STRATEGIE DI CODIFICA E DI RECUPERO

- Il compito richiede che il soggetto risponda a delle domande riguardo ai mesi dell'anno. Di seguito vengono presentate alcune domande possibili:

Di mese in mese	
Gennaio	In che giorno inizia il nuovo anno? Qual è la festa che si ricorda con la calza piena di doni? Che cosa portava la Befana quando eri bambino? Gennaio è un mese corto o lungo
Febbraio	Quanti giorni ha febbraio? Ne ha sempre 28? Quali santi particolari si ricordano nel mese di febbraio? Quali sono i dolci tipici di Carnevale?
Marzo	Che cosa succede il 21 marzo? Quando c'è la festa del papà? C'è un fiore particolare che si regala in occasione della festa delle donne? Qual è l'uccello che non fa primavera?
Aprile	In che giorno si fa il pesce di aprile? Che cosa viene benedetto e distribuito durante la domenica delle palme? Quali dolci si mangiano a Pasqua? Quale ricorrenza si celebra il 25 aprile?
Maggio	Che festa è il 1° maggio? Qual è il fiore più tipico del mese di maggio? Quanto tempo manca all'inizio dell'estate? Oltre alla Madonna, quale altra donna si festeggia in questo mese?
Giugno	In che giorno inizia l'estate? Che festa è il 24 giugno? E il 29 giugno quali santi si celebrano?

	Frutti e verdure dell'estate. Quanti giorni ha il mese di giugno?
Luglio	Com'è la temperatura durante questo mese? Con che tipo di abbigliamento ci si veste in questa stagione? Che frutti si mangiano in estate?
Agosto	Quanti giorni ha agosto? Perché si guarda il cielo nella notte di san Lorenzo? Che cosa si festeggia il 15 agosto? Quanti giorni mancano all'inizio dell'autunno?
Settembre	Il 21 settembre quale stagione inizia? Frutti e verdure dell'autunno. Dove ritornano i bambini dopo le vacanze? Settembre è un mese corto o lungo?
Ottobre	Quale santo si festeggia il 4 ottobre? Ottobre è il mese della vendemmia: si ricorda qualche nome di vino? Quanti mesi mancano alla fine dell'anno? Le giornate si allungano si accorciano?
Novembre	Quanti mesi mancano all'anno nuovo? Che cosa ricorre il 1° e il 2 novembre? Qual è il fiore tipico che si porta nei cimiteri? Che cosa si indossa in novembre?
Dicembre	Dicembre ha tante feste. Proviamo a ricordarle. Quale santa porta i doni il 13 dicembre? Quali dolci si possono mangiare a Natale? Che cosa succede la notte del 31 dicembre? Frutti e verdure dell'inverno.