

MEMORIZZA LE PAROLE ASSOCIATE AI VARI ORARI

DESCRIZIONE E SVOLGIMENTO

Questo è un esercizio ideato per mantenere in allenamento la tua memoria.

Si tratta di un esercizio **da svolgere per quattro giorni consecutivi** in un crescendo graduale di difficoltà, che **prevede di ricordare determinate parole associate ad orari prestabiliti.**

PER ESEMPIO

Giorno X

Ore 8.20 – Fotografia

Ore 11.32 – Collina

Ore 13.45 – Lampada

Ore 15.19 – Fotografia

Ore 17.20 – Libertà

Può essere svolto da soli o insieme al caregiver, che potrà eventualmente aiutarti nello svolgimento delle azioni manuali.

MEMORIZZA LE PAROLE ASSOCIATE AI VARI ORARI

Come svolgere l'esercizio

1. Stampare la pagina con gli orari e le parole relative a quel giorno, oppure fotografarla con il cellulare.
2. A inizio giornata impostare, sul proprio cellulare, la suoneria della sveglia agli orari indicati e memorizzare le parole ad essi corrispondenti.
3. Al suono della prima sveglia ripetere la parola corrispondente a quell'orario.
4. Al suono delle sveglie successive ricordare sia la parola corrispondente, sia quelle precedenti.
5. Le parole associate ai vari orari **devono essere memorizzate una singola volta al mattino**. Solo al termine della giornata è possibile effettuare la verifica della correttezza dell'esercizio svolto.

Per essere sicuri che le parole che ricordate siano quelle giuste, al suono di ogni sveglia si suggerisce di scrivere la parola sull'ultima riga in basso di un foglio; piegare poi indietro la striscia su cui è stata scritta la parola, in modo tale che non sia più visibile.

Le fotografie riportate alla pagina successiva illustrano le modalità da seguire.

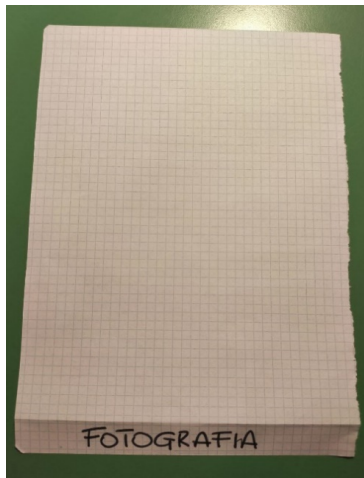
È disponibile anche una dimostrazione video in questa pagina web:

<https://parkinsonpadova.com/esercizi-di-ginnastica-mentale>

MEMORIZZA LE PAROLE ASSOCIATE AI VARI ORARI

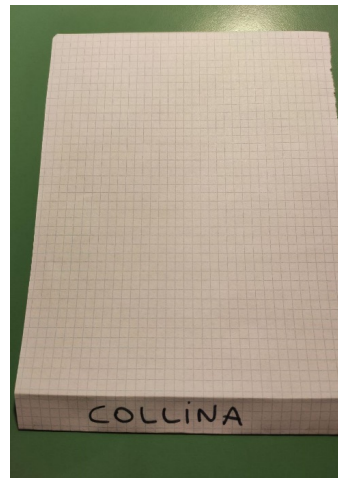
COME SVOLGERE L'ESERCIZIO

Step 1



Scrivere la prima parola, poi piegare il foglio in modo da nasconderla dietro

Step 2



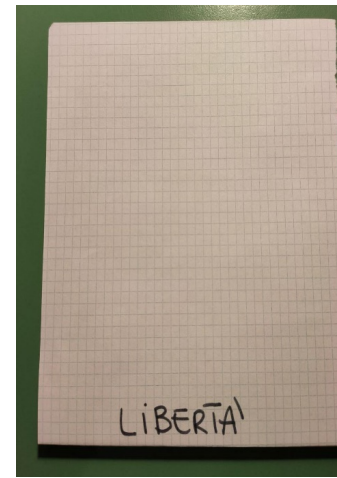
Scrivere la seconda parola, poi piegare il foglio in modo da nasconderla dietro

Step 3



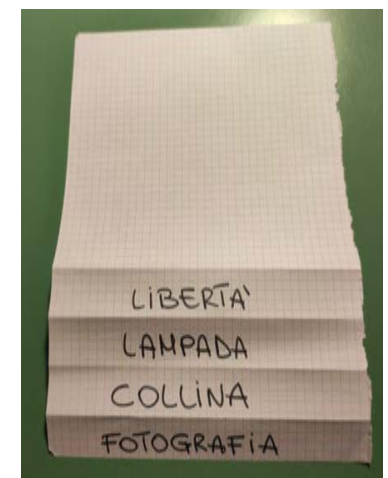
Scrivere la terza parola, poi piegare il foglio in modo da nasconderla dietro

Step 4



Scrivere la quarta parola, poi piegare il foglio in modo da nasconderla dietro

Step 5



Per la verifica, srotolare il foglio

MEMORIZZA LE PAROLE ASSOCIATE AI VARI ORARI

L'ESERCIZIO

GIORNO 1



ORE 10.00 → CAMOMILLA



ORE 17.25 → CEROTTO

GIORNO 2



ORE 9.32 → PILOTA



ORE 15.05 → RADIOGRAFIA



ORE 20.16 → COLLARE

MEMORIZZA LE PAROLE ASSOCIATE AI VARI ORARI

L'ESERCIZIO

GIORNO 3



ORE 8.55 → FAZZOLETTO



ORE 11.00 → CHITARRA



ORE 16.16 → CIAMBELLA



ORE 19.45 → SAPONETTA

GIORNO 4

Oggi è possibile eseguire anche un compito aggiuntivo:
trovare una parola che colleghi i 5 vocaboli proposti.



ORE 9.00 → CONCERTO



ORE 11.10 → GOVERNO



ORE 12.50 → FUORI



ORE 16.20 → QUOTIDIANO



ORE 18.05 → LAVATRICE