

SPUNTI VISIVI

Lo studio / Cervello e memoria / Memoria visiva

Ti proponiamo alcuni esercizi per valutare la tua memoria visiva.
Potrai trovare nella vita quotidiana molti spunti per verificare anche le tue capacità di memoria uditiva.

ESERCIZIO 1

L'esercizio 1 ti propone di metterti alla prova su informazioni che non hanno connessioni tra loro: sono semplici spunti visivi.
Al termine dell'esercizio chiediti se hai usato delle strategie per ricordare le informazioni visive e quali sono.

Ecco cinque tavole che ti aiuteranno ad esercitare e valutare la tua memoria visiva. Osserva ogni tavola per un minuto e poi, coprendo il disegno, cerca di riprodurla su un foglio. Alla fine del test potrai calcolare il tuo punteggio ed interpretarlo con la chiave di lettura.

Tavola 1 / LETTERE

MEM	FAB	LIN	GRU
TAN	CON	SUR	PAR
RID	ART	DRI	ASS

Tavola 2 / NUMERI

2	5	9	1
6	8	10	0
4	7	3	5

Tavola 3 / SEGNI GRAFICI

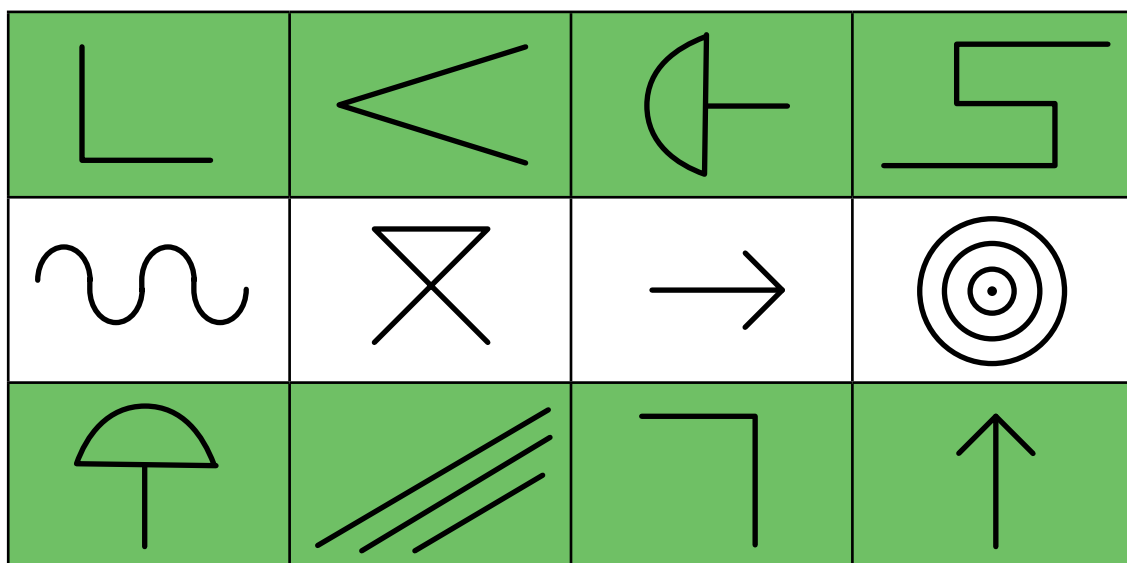


Tavola 4 / DISEGNI

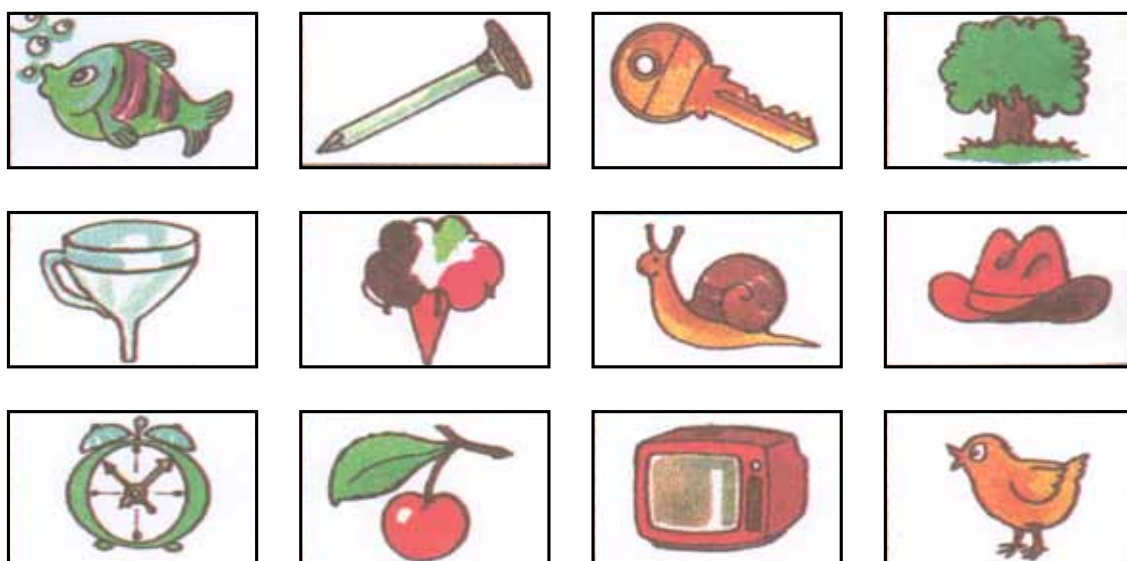


Tavola 5 / PAROLE

Torta	Ombrello	Cane	Foglia
Bastone	Telefono	Sedia	Scuola
Pane	Silenzio	Salto	Tardi

PUNTEGGIO

2 punti per ogni segno ricordato e collocato al posto giusto;
½ punto per ogni segno ricordato, ma collocato in modo errato.

Tavola 1. Lettere	punti _____
Tavola 2. Numeri	punti _____
Tavola 3. Segni grafici	punti _____
Tavola 4. Disegni	punti _____
Tavola 5. Parole	punti _____
 TOTALE	 punti _____

CHIAVE DI LETTURA

100-120 punti: ottima memoria. Usala nello studio con intelligenza e costanza.

70-100 punti: possiedi una buona memoria. Ricordati di esercitarla.

30-70 punti: la tua memoria è sufficiente, anche se puoi senz'altro migliorarla con ulteriore esercizio.

0-30 punti: la tua memoria è veramente scarsa. Molto probabilmente ciò dipende dalla tua scarsa attenzione e curiosità. Comincia ad esercitarti nella concentrazione e ad osservare con metodo. Potrai così a poco a poco migliorare la tua capacità mnemonica.

tratto da: R. Mazzeo, Un metodo per studiare, Edizioni il Capitello