

Dr. Alessandro Ghezzi

Potenziare la velocità di elaborazione
Volume 1



Associazioni semplici e collegamenti visivi

19 tipi di attività

Come usare le schede

Non abbiamo elaborato un protocollo specifico, proprio perché possono essere adoperate in modo molto diverso da persona a persona. I consigli che ci sentiamo di dare, in base all'esperienza sul loro utilizzo, sono i seguenti:

- Consigliamo **2 sessioni al giorno di 2 minuti l'una** (4 minuti in totale), segnando, a fine sessione, il numero delle caselle compilate (vedi scheda ad hoc con schemi di annotazione, vedi pag. 138). Suggeriamo di annotare sempre i risultati perché è un elemento molto utile per verificare gli eventuali miglioramenti della persona nell'esecuzione delle schede. I miglioramenti attesi sono un numero maggiore di caselle compilate e un numero inferiore di errori, con un incremento positivo quindi nella velocità e nell'accuratezza. Un feedback positivo è fondamentale per migliorare l'autostima e la motivazione al compito.
- Le schede sono organizzate con un criterio generale di complessità crescente (le prime schede sono più semplici e le successive sono progressivamente più impegnative), ma non è obbligatorio iniziare necessariamente dalla prima: come detto sopra, la scelta dipende dalle caratteristiche delle persone che le adopereranno e dalle esigenze cliniche/didattiche/ludiche.
- Con l'obiettivo di personalizzare il più possibile il training (seguendo il concetto di adattabilità del compito al livello della persona, "alzando sempre l'asticella" della difficoltà per rendere il training più coinvolgente ed efficace), ogni attività può essere svolta in modalità "semplice" o "complessa". Per modalità complessa intendiamo l'inserimento di elementi a difficoltà crescente nell'esecuzione del compito.

Qui di seguito alcune idee cui poter far riferimento, tenendo presente che sono solo alcuni esempi tra migliaia di possibilità:

- Compilare una scheda una volta con mano destra e una volta con mano sinistra;
- Doppio compito: mentre la persona esegue il compito gli si racconta una storia e ogni volta che viene pronunciata una data parola (o un dato numero) la persona deve battere la mano sul tavolo (o svolgere un altro compito motorio a scelta, come suonare un campanello);
- Cifrario con doppio compito, shifting e inibizione: come nel doppio compito, ma con una stringa in più da modello (Attività 17A). Ad esempio, la prima volta che la persona suona il campanello deve cambiare stringa da copiare, la volta dopo deve fermarsi 5 secondi, la terza volta deve cambiare stringa e la quarta deve fermarsi 5 secondi;
- Cifrario con doppio compito motorio “matematico”: ogni volta che la persona copia un simbolo di un numero deve mostrare quel numero con le dita dell'altra mano. Per i numeri oltre il 5 dovrà necessariamente fare 5 (mano aperta) e subito dopo il numero esatto di dita per arrivare alla somma corretta, sempre con la stessa mano. Lo zero è rappresentato dal pugno chiuso.

Non è necessario che la trascrizione del simbolo sia perfetta dal punto di vista grafico. Alcuni simboli che abbiamo inserito sono piuttosto complessi e richiedono una buona manualità per essere copiati correttamente. Riteniamo che sia sufficiente che la trascrizione del simbolo rispecchi le componenti fondamentali del simbolo stesso e che si riesca a distinguerlo da un altro simile. Come già sottolineato, queste schede hanno il solo scopo di training, per cui riteniamo che l'accuratezza del gesto grafico, limitatamente all'esecuzione di questa scheda, vada in secondo piano rispetto alla velocità dell'elaborazione del compito.

Privilegiate quindi poco esercizio quotidiano (4 minuti al massimo) per 4-5 giorni alla settimana: meglio poco, spesso e in allegria, piuttosto che tanto, raramente e “sotto minaccia”.

Un ultimo suggerimento: anche **una corretta alimentazione** può migliorare la VE. In particolare, una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata ad una migliore VE (Wade et al, 2019; Holthaus et al. 2023). Inoltre, secondo quanto emerso da alcune ricerche, l'assunzione di frutti di bosco può determinare un miglioramento delle funzioni cognitive, inclusa la VE (Bonyadi et al. 2022). Infine l'allattamento materno al primo mese di vita in bambini nati pretermine è stato dimostrato essere correlato a una migliore VE misurata all'età di 5 anni (Bando et al. 2024).

Spero siano utili e, soprattutto, divertenti!

Dr. Alessandro Ghezzi

Neuropsichiatra infantile

Scheda 1A

Usando la prima tabella in alto come riferimento, sostituisci ogni numero con la lettera corrispondente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
T	N	M	R	L	G	C	F	P	S

1

1	5	3	7	2	8	9	2	0	2

2

4	6	8	1	3	4	2	5	9	0

3

8	3	9	4	5	1	0	2	6	5

4

0	1	2	8	3	7	4	6	5	3

5

1	8	2	9	4	3	5	0	6	8

6

7	2	4	3	8	1	9	2	0	3

Attività 8A

Usando la prima tabella a sinistra come riferimento, sostituisci ogni numero con il simbolo corrispondente.

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

Attività 13A (ultima pagina)

Usando la tabella di destra come riferimento, sostituisci ogni numero con il simbolo corrispondente.

10

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

11

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

12

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

1	И
2	θ
3	©
4	Ψ
5	3
6	#
7	±
8	£
9	¥
0	Ø

Attività 17A

Usando le due tabelle evidenziate in grassetto, sostituisci a ogni numero il simbolo o la lettera della prima e della seconda riga in modo alternato (ad esempio, al posto del primo 1 sarà inserito il simbolo :, al posto del successivo 1 la lettera F, al posto del successivo 1 il simbolo : e così via).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
:	<	?	\$	!	+	>	^	%	∞

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
F	Z	R	A	Q	N	S	P	T	V

ESEMPIO

1

4	2	5	6	9	2	8	3	7	1
\$	<	!	+	%	Z	^	?	>	:

ESEMPIO

2

2	5	7	4	8	1	6	5	9	3
<	Q	S	A	P	F	N	!	T	R

3

7	4	1	9	2	0	6	5	3	8

4

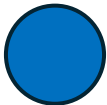
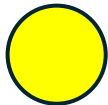
2	6	3	8	5	7	4	0	1	9

5

5	1	9	2	0	8	3	6	4	7

Attività 18A

Collega con una linea i cerchi colorati secondo le sequenze proposte (ad esempio, 4 → 6 → 5 → 3 → 2), associando a ogni numero il cerchio colorato secondo le indicazioni della tabella.

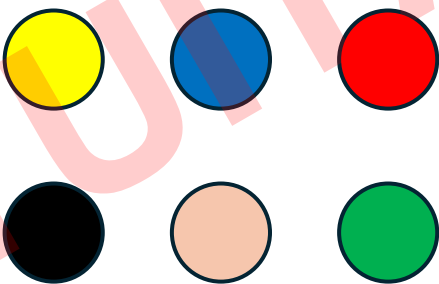
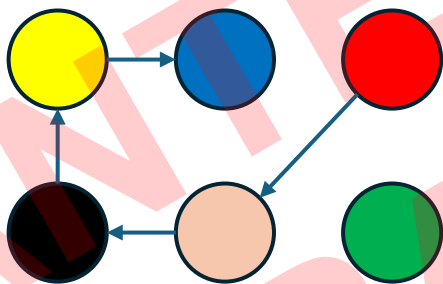
1	2	3	4	5	6
					

1 - Esempio

2

4 → 6 → 5 → 3 → 2

2 → 1 → 5 → 4 → 3

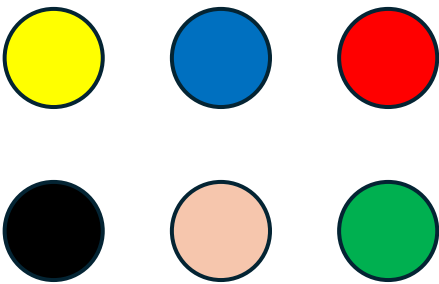
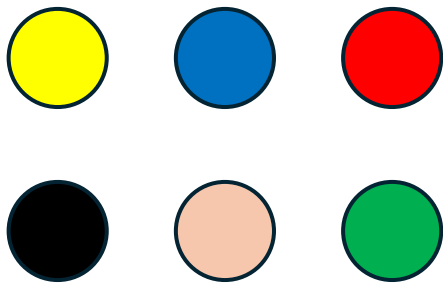


3

4

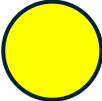
1 → 5 → 6 → 2 → 3

1 → 4 → 3 → 2 → 5

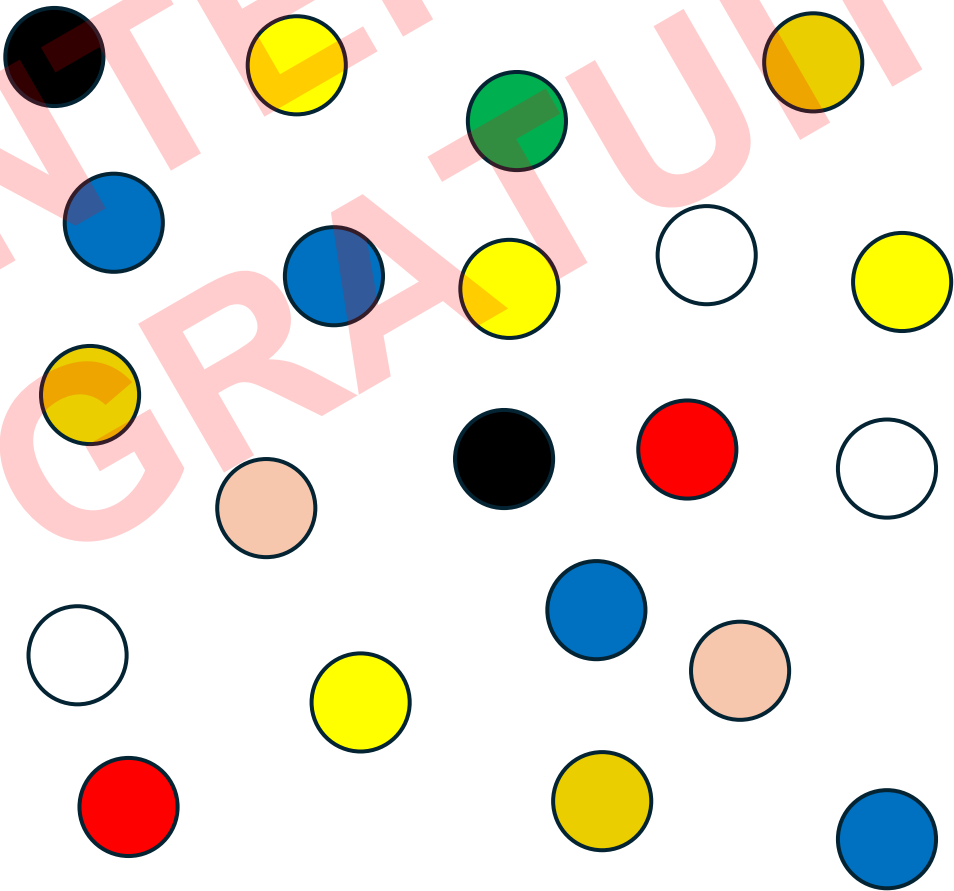


Attività 19A (ultima pagina)

Collega i cerchi colorati seguendo la sequenza proposta, associando a ogni numero il cerchio colorato **più vicino** secondo le indicazioni della tabella.

1	2	3	4	5	6
					

3
3 → 5 → 2 → 2 → 6 → 5



Attività LIBERA 1

Usando la prima tabella come riferimento, sostituisci ogni numero con la lettera o il simbolo corrispondente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

1	5	3	7	2	8	9	2	0	2

4	6	8	1	3	4	2	5	9	0

8	3	9	4	5	1	0	2	6	5

0	1	2	8	3	7	4	6	5	3

1	8	2	9	4	3	5	0	6	8

7	2	4	3	8	1	9	2	0	3

Diario delle prestazioni

In questa pagina potete annotare le prestazioni relative alle attività svolte, indicando la data, l'attività di riferimento, la riga di partenza, quella di arrivo, il numero di risposte corrette e quelle errate.

	Data	Attività	Da riga	A riga	Corrette	Errate	Totali
1	_/_/____						
2	_/_/____						
3	_/_/____						
4	_/_/____						
5	_/_/____						
6	_/_/____						
7	_/_/____						
8	_/_/____						
9	_/_/____						
10	_/_/____						
11	_/_/____						
12	_/_/____						
13	_/_/____						
14	_/_/____						
15	_/_/____						
16	_/_/____						
17	_/_/____						
18	_/_/____						
19	_/_/____						
20	_/_/____						