UNIVERSITÀ DI TRENTO | CIMeC Center for Mind/Brain Sciences
CeRiN - Centro di Riabilitazione Neurocognitiva

LISTA DELLA SPESA – LIVELLO FACILE

Un esercizio di memoria che può tornare utile anche nella vita quotidiana è quello di memorizzare l'elenco delle cose da acquistare al supermercato.

Ripassate l'elenco seguente almeno due volte e memorizzate gli articoli.
Può essere d'aiuto riunirli in categorie, in questo caso: **frutta**, **prodotti in scatola**, **detersivi**.

Lista della spesa

Mele	Arance
Ammorbidente	Maionese
Tonno	Detersivo per i pavimenti

Datevi circa 2 minuti per memorizzare la lista (se vi aiuta, provate anche ad immaginare ad occhi chiusi i vari prodotti).
Ora coprite la lista con un foglio di carta e annotate gli articoli nella categoria corrispondente.

FRUTTA	PRODOTTI IN SCATOLA	DETERSIVI

Università degli Studi di Trento
via Matteo del Ben, 5/b - 38068 Rovereto (TN) - Italy
P.IVA – C.F. 00340520220
www.unitn.it

UNIVERSITÀ DI TRENTO | CIMeC Center for Mind/Brain Sciences
CeRiN - Centro di Riabilitazione Neurocognitiva

LISTA DELLA SPESA – LIVELLO MEDIO

Memorizzate l'elenco seguente e ripassatelo almeno due volte.

Può essere d'aiuto riunire gli articoli in categorie, immaginando per esempio lo specifico reparto del supermercato in cui solitamente si trovano, in questo caso: **frutta e verdura**, **macelleria**, **igiene personale**.

Lista della spesa

Bagnoschiuma	Carote	Tagliata
Radicchio	Salsiccia	Saponetta
Bistecca	Shampoo	Uva

Datevi circa 3 minuti per memorizzare la lista (se vi aiuta, provate anche ad immaginare ad occhi chiusi i vari prodotti nei loro reparti).
Ora coprite la lista con un foglio di carta e annotate gli articoli nella categoria corrispondente.

FRUTTA E VERDURA	MACELLERIA	IGIENE PERSONALE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Università degli Studi di Trento
via Matteo del Ben, 5/b - 38068 Rovereto (TN) - Italy
P.IVA – C.F. 00340520220
www.unitn.it

UNIVERSITÀ DI TRENTO | CIMeC Center for Mind/Brain Sciences CeRiN - Centro di Riabilitazione Neurocognitiva

LISTA DELLA SPESA – LIVELLO DIFFICILE

Questa volta, oltre ad aumentare il numero di oggetti presenti nella lista, è necessario anche spostarsi da un negozio all'altro per fare più acquisti.

Gli articoli sono in disordine, cercate di riordinarli nella vostra mente lungo un percorso che preveda di entrare in questo esatto ordine nei seguenti negozi (se non ci riuscite, scriveteli in un foglio): **panificio**, **ferramenta**, **cartolibreria**, **negozio per animali**.

Lista della spesa

Chiave inglese	Pane	Mangime	Pizzette
Croissant	Pinza	Agenda	Martello
Collare	Quaderno	Crostata	Matite
Pennarelli	Lettiera	Bulloni	Guinzaglio

Datevi circa 3-4 minuti per memorizzare la lista.
Ora coprite la lista con un foglio di carta e annotate prima i negozi nell'esatto ordine (se non li ricordate, sbirciate all'inizio del foglio!), poi i singoli articoli da acquistare.

NEGOZI	_____	_____	_____	_____
ARTICOLI	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____

Università degli Studi di Trento
via Matteo del Ben, 5/b - 38068 Rovereto (TN) - Italy
P.IVA – C.F. 00340520220
www.unitn.it