

kiknet ■■■

Materiale didattico 3° ciclo
«*Imparare, ricordare, dimenticare*»



Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



N.	Tema	Di che cosa si tratta? / Obiettivi	Contenuto e azione	Forma sociale	Materiale	Tempo
1	Invecchiare, essere anziani	<p>Gli alunni e le alunne sono in grado di...</p> <ul style="list-style-type: none"> affrontare il tema della vecchiaia e dell'invecchiare, formulando le proprie opinioni in modo articolato. 	<p>Avvio con il compito della foto Gli alunni e le alunne scelgono una fotografia da una raccolta di foto e la commentano in base al compito di riflessione assegnato.</p> <p>Discussione in classe: quali esperienze hanno fatto gli alunni e le alunne con le persone anziane? In che cosa sono diversi gli anziani e i giovani?</p> <p>Gli alunni e le alunne elaborano la propria opinione sulla base di varie affermazioni e inizi di frasi che devono essere commentati e completati.</p>	LI / Plenaria	<p>Raccolta foto</p> <p>Formulazione della domanda</p> <p>Foglio di lavoro (FL) "Affermazioni sulla vecchiaia"</p> <p>FL "Invecchiare, essere anziani"</p>	45 minuti (1 lezione)
2	Il cervello	<p>Gli alunni e le alunne conoscono...</p> <ul style="list-style-type: none"> la struttura, le fasi di sviluppo, le funzioni e le malattie del cervello. 	<p>Gli alunni e le alunne studiano a fondo la struttura e le singole parti del cervello sulla base di un testo e di illustrazioni da contrassegnare e classificare correttamente.</p> <p>Analizzare casi esemplificativi: gli alunni e le alunne studiano in gruppi, sulla base di esempi (fittizi), cosa succede al cervello quando viene colpito dalle singole malattie e come esse influenzano l'apprendimento e la memoria.</p> <p>Webquest: gli alunni e le alunne svolgono</p>	LI / LC LG	<p>FL "Il cervello"</p> <p>FL "Quando il cervello non funziona più come dovrebbe"</p>	120 minuti (3 lezioni)

Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



			<p>delle ricerche online in gruppi su una malattia del cervello (Alzheimer, ictus, Parkinson, sclerosi multipla, ecc.).</p> <p>In seguito, gli alunni e le alunne elaborano una presentazione (Powerpoint o Prezi.com) per informare la classe sui risultati.</p>	<p>LG</p> <p>Plenaria</p>	<p>FL "Ricerca"</p> <p>PC / tablet, proiettore</p>	
3	Imparare, ricordare e dimenticare	<p>Gli alunni e le alunne sono in grado di...</p> <ul style="list-style-type: none"> • nominare e spiegare i 5 diversi tipi di apprendente; • analizzare i processi che hanno luogo nel cervello durante l'apprendimento; • elencare suggerimenti e dritte per apprendere con profitto; • riflettere su quali tipi di smemoratazza esistono (smemoratazza normale o sana rispetto a smemoratazza malata o legata a una malattia); • spiegare la funzione e l'importanza dei ricordi. 	<p>Gli alunni e le alunne testano i propri ricordi e scoprono come si formano.</p> <p>Gli alunni e le alunne elaborano / creano</p> <ol style="list-style-type: none"> a) una mind-map b) un elenco a voce (registrazione audio) c) un gioco dei ruoli d) dei piccoli fumetti <p>in cui registrano effetti positivi e negativi sul buon esito del loro apprendimento (brainstorming).</p> <p>Gli alunni e le alunne vengono a conoscenza dei vari tipi di apprendente risolvendo compiti che richiedono diverse strategie (lettura, ascolto, visione, percezione aptica). In seguito valutano i compiti e definiscono il proprio tipo di apprendente.</p>	<p>LI / LC</p> <p>LG</p> <p>LI</p>	<p>FL "Ti ricordi?"(1+2)</p> <p>FL "Così (non) studio con profitto"</p> <p>FL "Tipi di apprendente" + appunti</p> <p>FL "Suggerimenti e dritte per l'apprendimento"</p> <p>FL "Esercizi per la memoria"</p>	<p>120 minuti (3 lezioni)</p>

Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



			<p>Gli alunni e le alunne studiano e integrano suggerimenti e dritte sul tema "apprendere con profitto".</p> <p>Esercizi di allenamento della memoria che possono essere risolti e corretti in modo autonomo dagli alunni e dalle alunne.</p>	<p>LG</p> <p>LI</p>		
4	Essere malato, guarire	<p>Gli alunni e le alunne sono in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> • trasmettere le proprie esperienze con le malattie dopo averle analizzate; • analizzare il loro approccio con persone (gravemente) malate; • indicare le strutture di accoglienza per alcune malattie. 	<p>Gli alunni e le alunne si mettono nei panni di una persona con disturbi (di memoria) attraverso determinati compiti di scrittura e contribuiscono con le proprie esperienze.</p> <p>Nei giochi di ruolo, gli alunni e le alunne analizzano il modo in cui trattano le persone malate in determinate circostanze.</p> <p>Gli alunni e le alunne pensano a questioni etiche riguardanti la malattia, la salute e la vecchiaia.</p> <p>Gli alunni e le alunne vengono a conoscenza di diverse strutture di accoglienza per determinate malattie.</p>	<p>LI</p> <p>LG</p> <p>LG</p> <p>LI</p>	<p>FL "Essere malato, guarire"</p> <p>FL "Giochi di ruolo"</p> <p>FL "Riflessione dopo i giochi di ruolo"</p> <p>FL "Cosa pensi?"</p> <p>FL "Strutture di accoglienza selezionate in caso di malattie"</p>	120 minuti (3 lezioni)

Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



5	Come mantengo me stesso e il mio cervello in salute?	<p>Gli alunni e le alunne conoscono...</p> <ul style="list-style-type: none"> • gli effetti di un' alimentazione sana e dell' attività sportiva sul cervello; • diversi consigli pratici con cui migliorare la salute (ad es. imparare nuove cose durante tutta la vita, parlare lingue straniere, suonare strumenti, avere una vita sociale attiva) e che sono efficaci come fattori di protezione contro la demenza; • consigli per mangiare e bere in modo sano. 	<p>Gli alunni e le alunne registrano in un diario il cibo e le bevande che hanno consumato nel corso di una settimana, quanto tempo sono stati davanti allo schermo e quante ore hanno dormito. Inoltre, scrivono anche come si sono sentiti dopo, o come hanno percepito il loro rendimento a scuola.</p> <p>Gli alunni e le alunne elaborano una panoramica degli alimenti e degli abbinamenti sani e dell'effetto positivo che essi hanno sul benessere e sull'apprendimento.</p> <p>Nel corso della settimana nelle lezioni vengono integrate pause dedicate al movimento e fasi attive. Successivamente gli alunni e le alunne riflettono in classe sugli effetti di queste fasi di attività.</p>	<p>LI</p> <p>LG/ LC</p> <p>Plenaria</p>	<p>FL "Come mantengo me stesso e il mio cervello in salute?"</p> <p>FL "Diario della settimana"</p> <p>FL "Sei quello che mangi"</p> <p>Raccolta di idee per l'integrazione di pause dedicate al movimento e di fasi attive nell'insegnamento</p>	<p>120 minuti (3 lezioni)</p>
---	--	---	--	---	---	-------------------------------

Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



6	Controllo dell'apprendimento	<p>Gli alunni e le alunne sono in grado di...</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizzare attivamente ciò che hanno imparato e verificarlo; • sapere a quale stadio della conoscenza si trovano. 	<p>Gli alunni e le alunne compilano l'e-test al pc o su carta.</p> <p>In alternativa i singoli gruppi di lavoro possono essere valutati nei moduli.</p>	LI	<p>Controllo dell'apprendimento</p> <p>Modello "Valutazione dei gruppi di lavoro"</p>	30 minuti (1 lezione)
I tempi forniti sono indicativi e possono variare a seconda della classe, del livello e dell'intensità dell'insegnamento!						

Riferimento al piano di studio

- Gli alunni e le alunne sono in grado di individuare gli organi come componenti di un sistema che comprende i quattro principali processi metabolici: assunzione, trasporto, trasformazione ed emissione. (...) Trasformazione: cervello. Natura e tecnica (NT.7.2)
- Gli alunni e le alunne sono in grado di riconoscere l'interazione dei diversi influssi sulla salute e indirizzare la propria quotidianità verso la promozione della salute. Economia, lavoro e nucleo familiare (WAH.4.1)
- Tramite racconti e resoconti, gli alunni e le alunne possono scoprire e interpretare esperienze di vita importanti (ad es. felicità, successo, fallimento, relazioni, autodeterminazione, malattia, guerra). Etica, religione e comunità (ERG.1.1)
- Gli alunni e le alunne sono in grado di provare empatia verso persone che affrontano problemi ed esperienze negative (ad es. in caso di lutto, disabilità, malattia, fuga dalla propria patria, esperienze traumatiche). Etica, religione e comunità (ERG.5.5)

Imparare, ricordare, dimenticare

Programma della lezione



Integrazioni/varianti	
Legenda	LI = Lavoro individuale / Plenaria = tutta la classe/ LG = Lavoro di gruppo / LC = Lavoro in coppia / IN = Insegnante
Informazioni	Alzheimer Svizzera
Indirizzi di contatto	Alzheimer Svizzera Gurtengasse 3 3011 Berna Info(at)alz.ch www.alzheimer-schweiz.ch/it/homepage/
Libri	Frederic Vester: Il pensiero, l'apprendimento e la memoria; Giunti Editore (ISBN: 9788809200814) Arno Geiger: Il vecchio re nel suo esilio, Bompiani (ISBN: 9788845269448)
Escursioni	
Progetti	Settimana dei progetti: "Vita sana" Visita in casa di riposo o in casa di cura (in taluni casi possibile solo per gruppi e non per classi intere) Conferenze tenute da relatori esperti ospiti
Appunti individuali	



<p>Attività</p>	<p>Gli alunni e le alunne scelgono una fotografia da una raccolta di foto e la commentano.</p> <p>Dibattito in classe, gli alunni e le alunne riferiscono le proprie esperienze e opinioni sulla differenza tra "anziani" e "giovani".</p> <p>Gli alunni e le alunne svolgono in coppia l'attività del foglio di lavoro "Affermazioni sulla vecchiaia" e riferiscono il proprio parere dando delle motivazioni.</p> <p>Gli alunni e le alunne riflettono e formulano la propria opinione partendo da diverse parti iniziali di frase che devono essere completate.</p>
<p>Obiettivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne si confrontano con il tema della vecchiaia e dell'invecchiare. • Gli alunni e le alunne sono in grado di motivare la propria opinione e di formularla in modo articolato.
<p>Riferimento al piano di studio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne sono in grado di argomentare nei dibattiti e cambiare prospettiva. (D.3.C.1.j) • Sono in grado di osservare e discutere le situazioni quotidiane e le dinamiche sociali (ad es. giovani/anziani, opportunità di lavoro, diritti e doveri civili, sistema sanitario) in termini di valori fondamentali come la giustizia, la libertà, la responsabilità e la dignità umana. (ERG.2.1.b)
<p>Materiale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FL "Essere anziani significa..." • FL "Affermazioni sulla vecchiaia" • Presentazione Powerpoint "Invecchiare, essere anziani"
<p>Forma sociale</p>	<p>LI / Plenaria</p>
<p>Tempo</p>	<p>45'</p>

Ulteriori informazioni

- In alternativa, gli alunni e le alunne possono portare in classe anche le foto che trovano nei propri album fotografici, in Internet, nelle riviste, nei giornali, ecc. sul tema dell'invecchiare e dell'essere anziani.
- Tutte le immagini provengono da pixabay.com e possono essere utilizzate gratuitamente e senza licenza.



Attività di riflessione durante l'osservazione delle foto

Variante: due alunni o alunne osservano la stessa foto separatamente. Successivamente si confronteranno e discuteranno in plenaria entrambe le opinioni e descrizioni.

Domande iniziali sulle singole foto

- 1) Cosa vedi sulla foto? Descrivi senza valutare o fare considerazioni.
- 2) Come valuteresti questa persona? Come descriveresti la situazione?
- 3) Come si sente la persona della foto? Per quale motivo fai questa valutazione?
- 4) Inventa un breve racconto riferito alla foto. Cosa succede? Cosa è successo in precedenza?
Cosa succede dopo che è stata scatta la foto?

Domande di carattere generale

- 1) Secondo te, qual è la differenza più grande tra i "giovani" e gli "anziani"?
- 2) Quali esperienze fai nella vita quotidiana con le persone anziane?
- 3) Quando le persone vengono trattate male a causa dell'età avanzata, si parla di discriminazione a causa dell'età o di *ageism* (dall'inglese *age* = vecchiaia)
Ti è già successo di trovarti in situazioni in cui le persone sono state trattate in modo diverso, peggio (o meglio) a causa della loro età? Puoi descrivere una situazione del genere?



Dibattito

Cosa pensano gli altri alunni e alunne delle foto e dei commenti fatti?
Siete d'accordo o avete altre opinioni o idee?



Affermazioni sulla vecchiaia



Attività

Indicate se siete d'accordo oppure no con le seguenti affermazioni.
Per ciascuna affermazione date una breve motivazione della vostra scelta.

"Le persone anziane sono tutte uguali".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"Con la vecchiaia una cattiva salute è inevitabile".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"Si è anziani a partire dai 60 anni o oltre".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"Non si dovrebbe più spendere tanti soldi per la salute delle persone anziane".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"Le persone anziane creano costi elevati, soprattutto nella sanità".

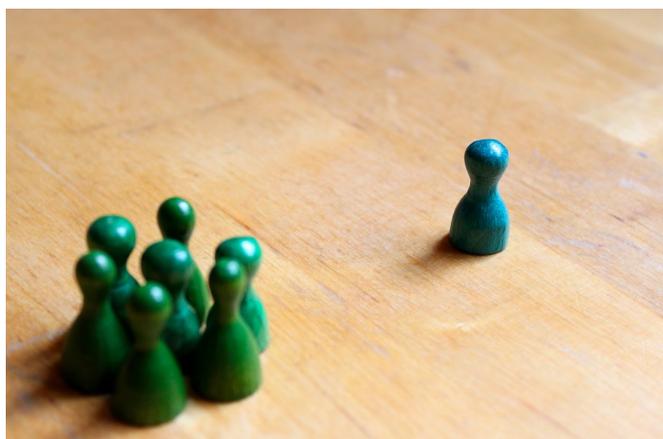
giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"Si possono discriminare le persone a causa della loro età senza accorgersene".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**

"La discriminazione a causa dell'età è un problema che esiste e va contrastato".

giusto sbagliato **Motivazione della nostra scelta:**



Lo sapevi che...

la persona più longeva ha vissuto fino a 122 anni?

Si tratta della francese Jeanne Louise Calment di Arles.

*Qui trovi questo ed altri record:
<https://bit.ly/2kbN920>*



Essere anziani significa...



Attività

Completa le parti iniziali delle frasi sottostanti in modo da creare una frase di senso compiuto. Motiva la tua opinione nel modo più preciso possibile.

Si è anziani quando...

.....
.....

Diventare anziani significa...

.....
.....

Quando sarò anziano/a...

.....
.....

Le persone anziane sono...

.....
.....

Le persone anziane (non) possono...

.....
.....

Quando incontro delle persone anziane...

.....
.....

Alle persone anziane (non) è permesso...

.....
.....





Stimoli su come potrebbe essere svolta l'attività

Suggerimento per lo svolgimento delle attività

Dibattito e parti iniziali di frasi: soluzioni individuali degli alunni e delle alunne. È importante spiegare che non ci sono soluzioni giuste o sbagliate ma solo opinioni diverse. Tali opinioni devono essere tuttavia motivate in modo da poter comprendere quale tipo di riflessione è stata fatta.

Informazioni di riferimento sulle affermazioni riguardanti la vecchiaia:

WHO (World Health Organisation), ageism.

<https://www.who.int/ageing/features/attitudes-quiz/en/>



Invecchiare, essere anziani

Raccolta di foto











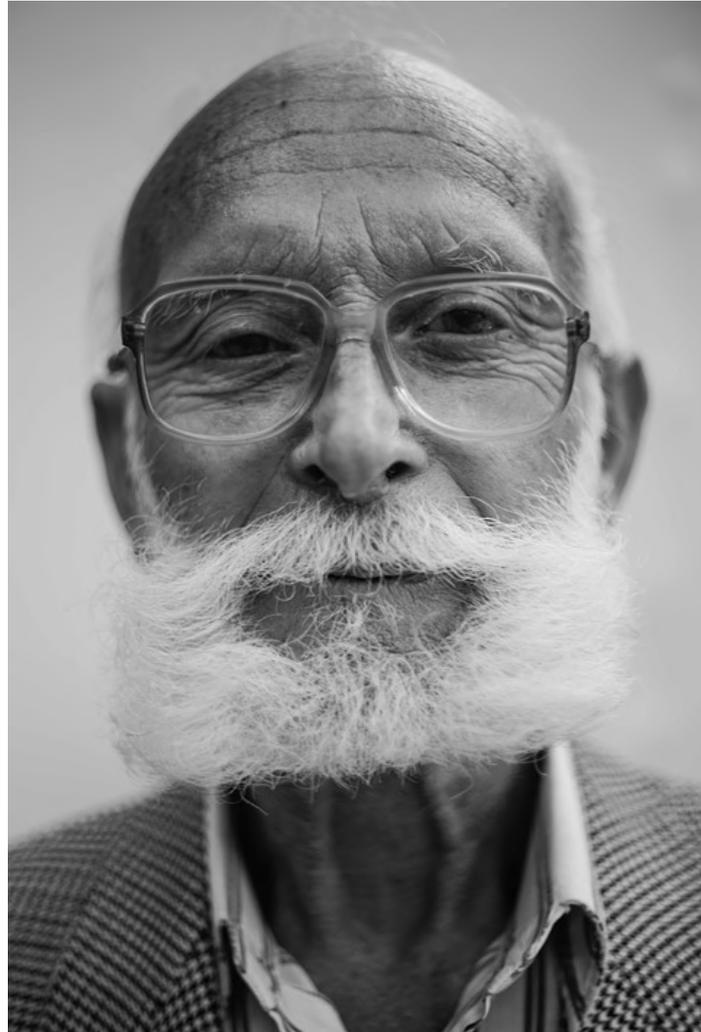


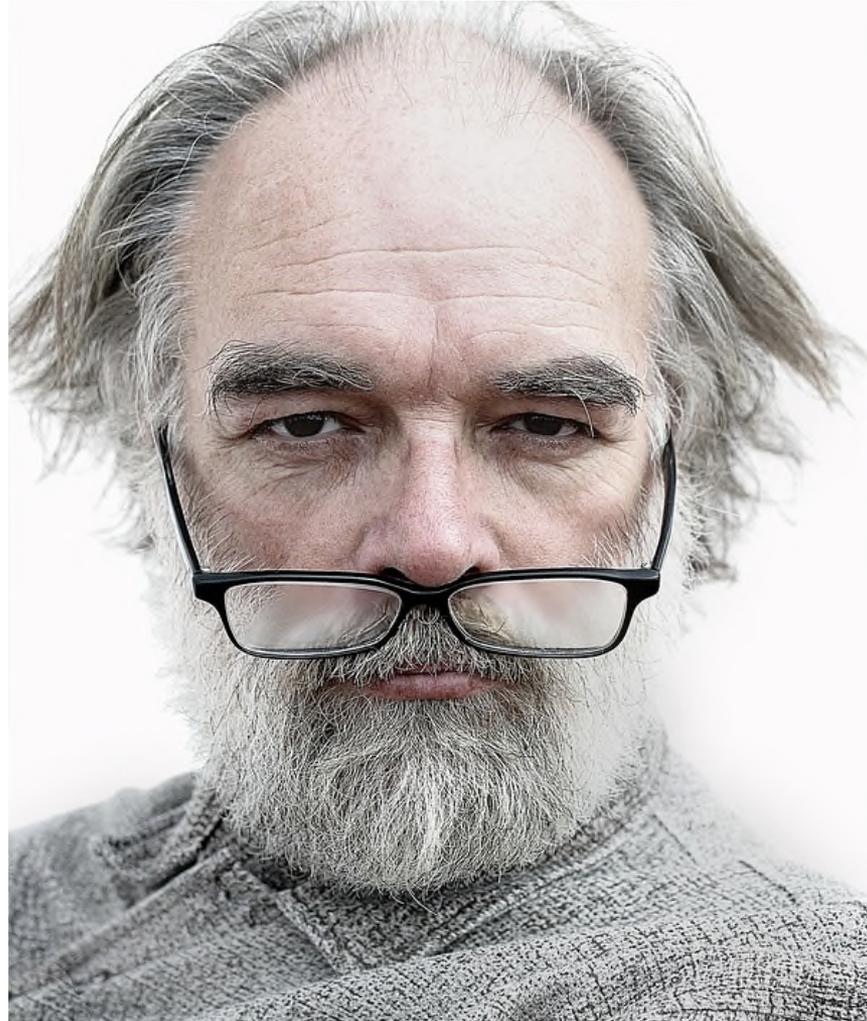








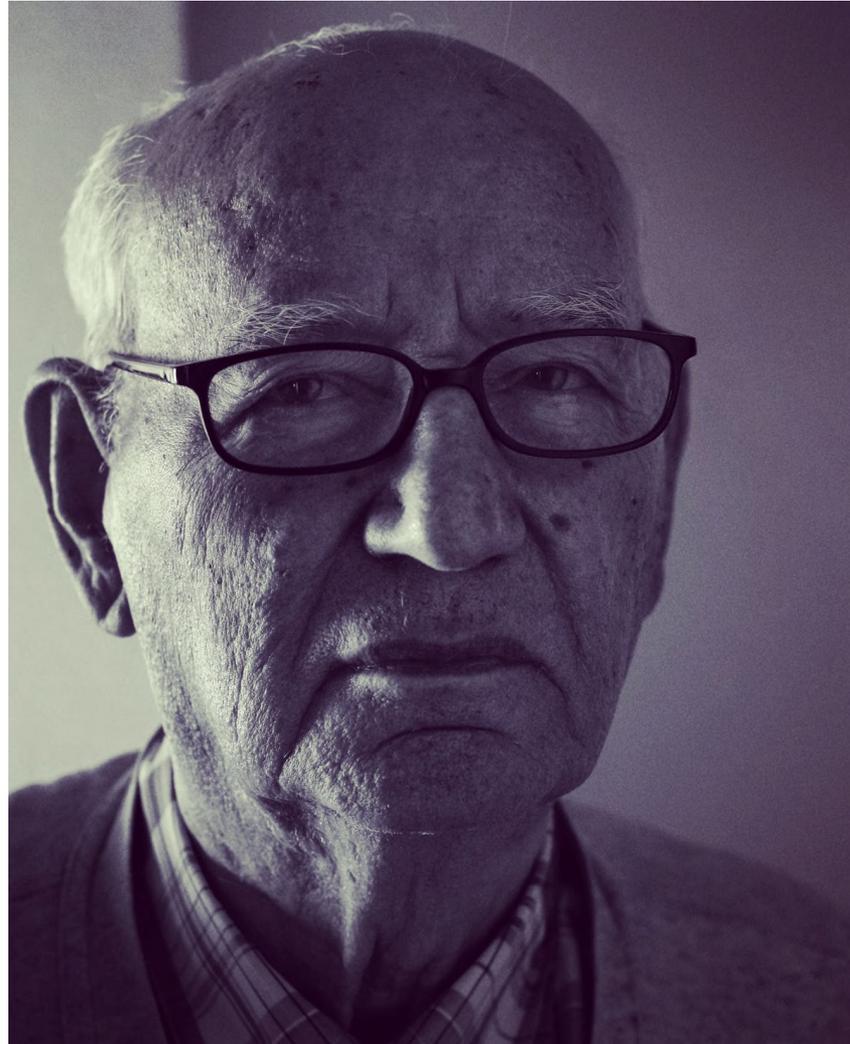












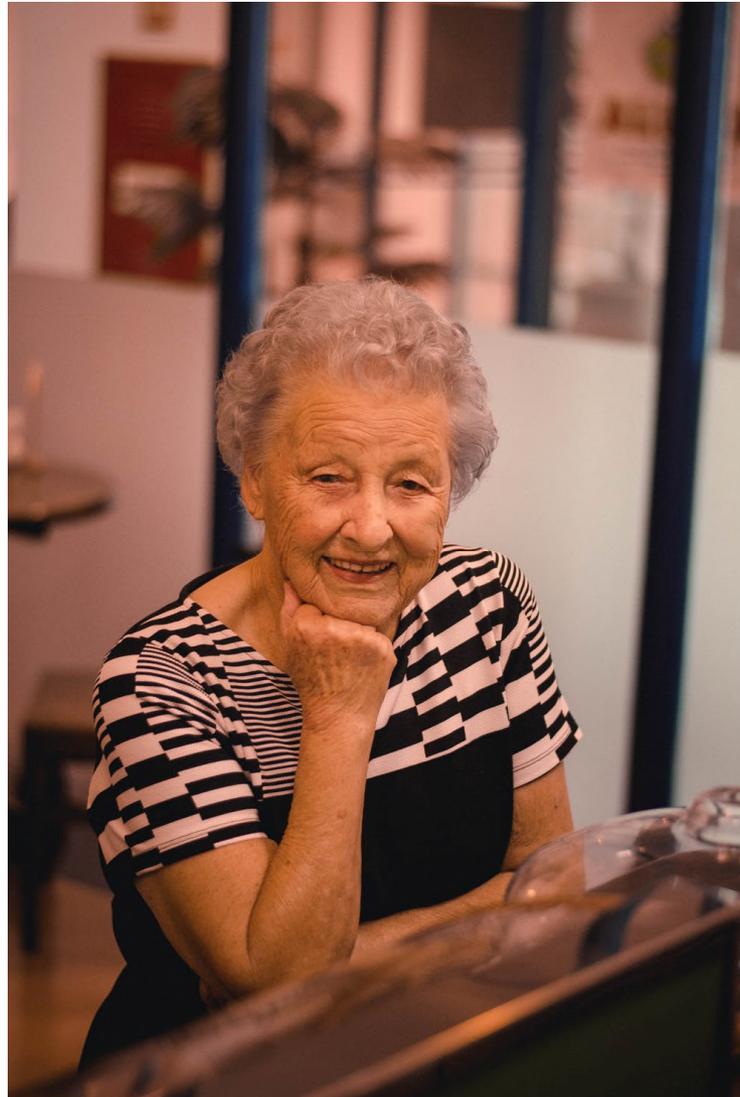




























Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



Attività	<p>Gli alunni e le alunne studiano a fondo la struttura e le singole parti del cervello.</p> <p>Gli alunni e le alunne analizzano gli esempi fittizi che descrivono le malattie che colpiscono il cervello.</p> <p>Gli alunni e le alunne svolgono ricerche online su una malattia a scelta e la presentano alla classe.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne conoscono la struttura, le fasi di sviluppo, le funzioni e le malattie del cervello.• Gli alunni e le alunne sono in grado di informarsi su specifiche malattie del cervello tramite testi di lettura.• Gli alunni e le alunne svolgono delle ricerche in gruppo su una malattia del cervello scelta e presentano alla classe i risultati.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne sono in grado di analizzare l'interazione tra struttura e funzione di un organo interno attraverso mezzi specifici, modelli oppure oggetti reali. (NT.7.1.b)• Sono in grado di scoprire e interpretare esperienze di vita importanti (ad es. felicità, successo, fallimento, relazioni, autodeterminazione, malattia, guerra).
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• FL "Il cervello"• FL "Quando il cervello non funziona come dovrebbe"• Computer portatile, tablet con connessione internet per le ricerche
Forma sociale	LI / LC / LG
Tempo	120` (3 lezioni)

Ulteriori informazioni

- Informazioni interessanti sul cervello:
<https://3d.dasgehirn.info/> (animazione in 3D di un cervello)



Il cervello



Attività

Inserire correttamente i termini indicati nel testo da completare sottostante.

Il cervello è un organo talmente complesso che la scienza non ha ancora chiarito tutti i processi che avvengono al suo interno.

Inoltre il cervello è un organo Come nel caso del cuore o dei polmoni è impossibile sopravvivere senza. Per tale motivo il cervello dispone di una particolare....., svolta dalle ossa del cranio.

Per fare in modo che il cervello svolga tutte le funzioni più importanti, è suddiviso in moltediverse che vengono qui presentate e spiegate.

Il **cervelletto** si trova nella parte posteriore del cranio, quindi sopra la tua nuca. Qui vengono coordinati i movimenti, l'..... e il linguaggio. Il cervelletto lavora in modo....., questo significa che non puoi influire su di esso consapevolmente.

Il **tronco encefalico** è la regione più antica del cervello. Si trova sotto le altre parti del cervello e decorre in direzione del Da qui invia informazioni al cervello e coordina anche i movimenti degli occhi.

Nel **cervello frontale** vengono controllate le funzioni dell'intelligenza, della lingua, gli aspetti della personalità e il movimento. Già dal nome si capisce che si trova dietro la Inoltre qui si trova il **centro motorio del linguaggio**.

Il **centro sensoriale del linguaggio** è preposto alla comprensione del linguaggio parlato. Si trova solo nell'..... dominante dal punto di vista del linguaggio. Per i destrorsi è in genere l'emisfero sinistro, per i mancini può essere sia quello destro che quello sinistro. Si trova in posizione centrale, sopra il tronco encefalico, nel cosiddetto **lobo temporale**, cioè sopra le orecchie.

La **corteccia visiva primaria** riceve gli stimoli..... (cioè ciò che vediamo) e li elabora in informazioni fruibili dal cervello. Si trova nella parte posteriore del cranio, più o meno dove si incontrano le dita partendo dalle orecchie.

In questa sede si trova il **lobo occipitale** che contiene la corteccia visiva primaria e secondaria ed è quindi chiamato

Nel **lobo parietale**, situato nella parte superiore del cervello (dove si trova l'attaccatura dei capelli), vengono controllate, tra le altre cose, la È anche responsabile del pensiero spaziale.

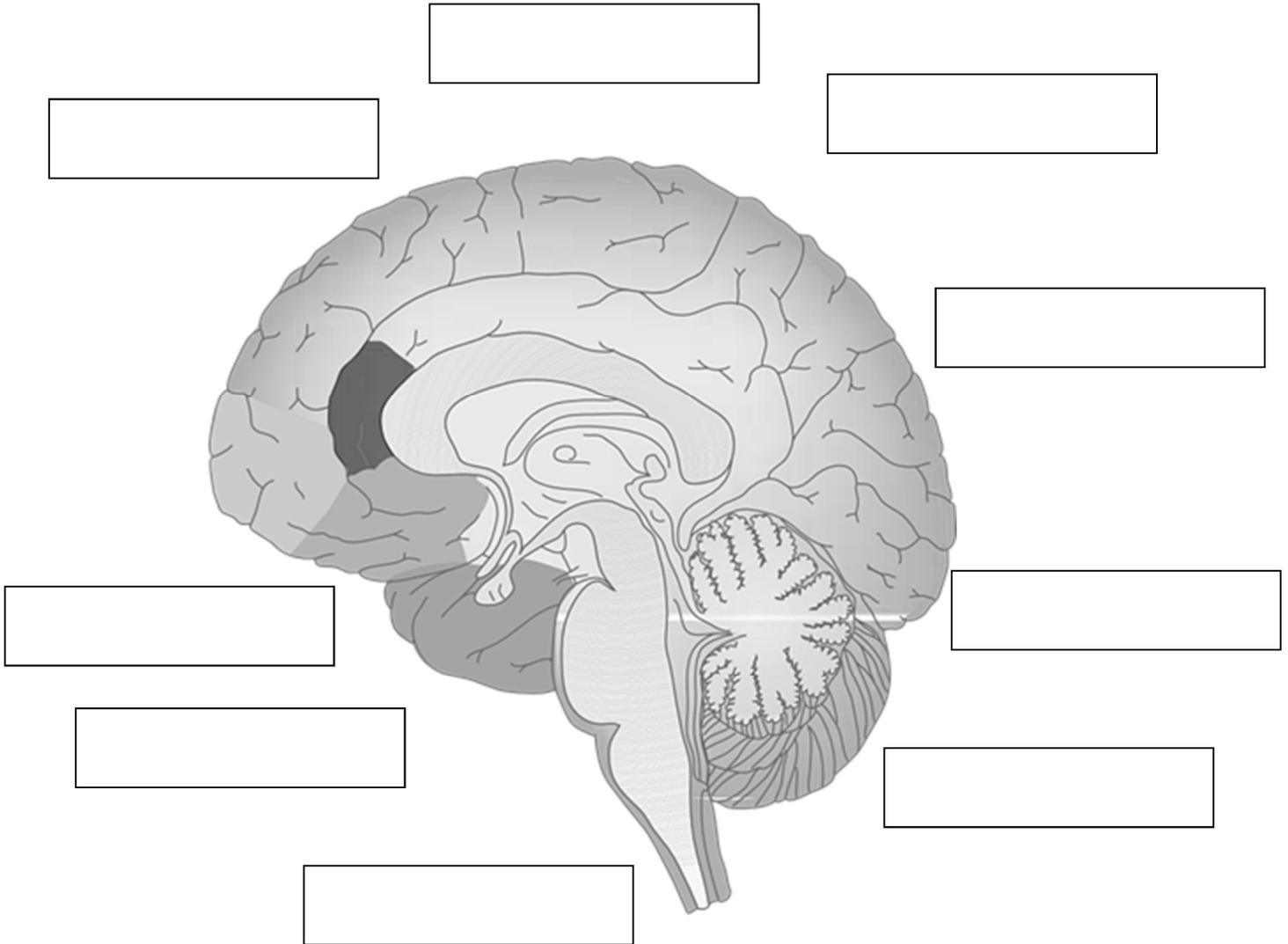
inconscio, vitale, funzione di calcolo e la lettura, ottici, midollo spinale, aree, fronte, protezione, equilibrio, emisfero cerebrale, centro visivo



Attività

Inserisci correttamente i seguenti termini nel disegno sottostante e collega le caselle con il disegno.

Per aiutarti, utilizza il testo appena compilato.



Corteccia visiva primaria	Lobo parietale	Lobo occipitale
Cervelletto	Centro sensoriale del linguaggio	Tronco encefalico
Cervello frontale	Centro motorio del linguaggio	Lobo temporale



Quando il cervello non funziona come dovrebbe

Il cervello è paragonabile a un'orchestra, funziona nel modo giusto solo se tutti gli elementi funzionano e suonano insieme correttamente. Un brano musicale risulta stonato se alcuni, o addirittura anche un solo strumento dell'orchestra, sono stonati o non suonano affatto.

Con queste letture imparerai cosa succede nel cervello quando alcune aree sono compromesse o non funzionano più come dovrebbero.

Alzheimer: quando il passato diventa il presente

Simone va regolarmente a trovare suo nonno nella casa di riposo per anziani. Spesso stanno seduti insieme per ore e ore a parlare di vari argomenti. Il nonno ha tante cose interessanti da raccontare sulla sua vita ed è molto interessato all'attualità. Vuole anche sapere esattamente quello che Simone studia a scuola e quali sono i suoi progetti per il futuro.

Tuttavia, negli ultimi tempi Simone ha notato un cambiamento nel nonno. Spesso fa le stesse domande molte volte e non riesce a ricordarsi ciò che gli è stato raccontato. L'ultima volta che si sono visti in un primo momento il nonno non lo ha riconosciuto. Solo quando Simone gli ha spiegato di essere il nipote, figlio di Pietro, la situazione è stata chiarita.

A casa, Simone chiede ai suoi genitori cosa c'è che non va. I genitori gli spiegano che il nonno si trova nella fase iniziale della malattia di Alzheimer. Simone vuole naturalmente saperne di più e chiede cosa si può fare per contrastare la malattia. I genitori gli spiegano che purtroppo non è ancora stata trovata una cura per l'Alzheimer. Si possono attenuare i sintomi con medicinali o rimedi alternativi, senza però fermarla del tutto. Le cause sono a tutt'oggi sconosciute. Il padre sa che allenando la memoria si possono tuttavia ridurre le possibilità di comparsa della malattia. Allora Simone e il nonno trascorrono le ore insieme facendo spesso giochi di memoria, sfidandosi a vicenda per allenare e sforzare il cervello.

ADHD: il saltamartino

Yannick frequenta la seconda media. Non va volentieri a scuola anche se in classe ha molti amici. Spesso gli insegnanti lo riprendono, invitandolo a stare finalmente fermo e a concentrarsi sulle attività da svolgere. Ed è proprio qui che sta il problema: anche se Yannick si sforza, non riesce a concentrarsi a lungo su un'attività. I pensieri viaggiano da un'altra parte e il bisogno di muoversi diventa sempre più impellente. Anche i suoi genitori notano che la scuola è per lui una grossa fatica. Durante i compiti si distrae spesso e non riesce a stare fermo per troppo tempo. I genitori decidono allora di rivolgersi a un'esperta dalla quale scoprono che Yannick soffre di ADHD, il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività. Una delle cause di questo disturbo potrebbe essere legata al cattivo funzionamento delle sostanze messaggere (neurotrasmettitori) che si muovono avanti e indietro tra le regioni cerebrali. Succede così che nelle singole aree del cervello arrivano troppe informazioni o troppo poche. L'esperta mostra a Yannick particolari tecniche per mantenere la concentrazione. Inoltre, parlando con l'insegnante, si decide di permettergli di fare delle pause in cui può muoversi, cosa che lo aiuta poi nel lavoro da svolgere successivamente. In questo modo Yannick va a scuola più volentieri e anche il suo rendimento migliora.



Epilessia: il cervello in tempesta

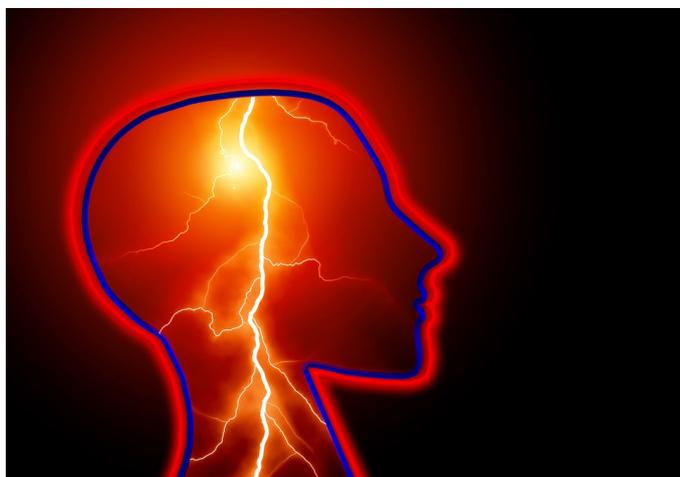
Michelle ama tutto ciò che ha a che fare con il disegno e la creatività. Può passare ore a fare schizzi e a plasmare nuove idee. Da poco lo fa anche con il tablet che i nonni le hanno regalato per il suo compleanno. I programmi di design sono veramente grandiosi!

Una sera, mentre sta ancora lavorando alla sua ultima creazione, succede qualcosa: percepisce che il suo corpo si irrigidisce e non riesce più a muoversi. La gamba sinistra compie movimenti bruschi e incontrollati e all'improvviso Michelle vede tutto nero...

Non appena Michelle ritorna in sé, si ritrova per terra davanti alla scrivania con la madre inginocchiata accanto a lei. Naturalmente sono entrambe sconvolte e non sanno cosa sia appena successo.

Il loro medico di famiglia, dal quale si recano il giorno successivo, ha un sospetto, tuttavia vuole avere un secondo parere da parte di un esperto, un neurologo. Quest'ultimo spiega a Michelle che ha avuto un attacco epilettico. Visto che Michelle e la madre non sono informate sull'epilessia, il medico spiega loro che gli attacchi sono causati da un disturbo funzionale delle cellule cerebrali. Gli attacchi possono essere diversi a seconda di quante e quali regioni del cervello sono colpite. Le cellule cerebrali generano una scarica elettrica e trasmettono dei comandi incontrollati al corpo. Per tale motivo la gamba di Michelle ha avuto quei movimenti bruschi e incontrollati.

Questa notizia allarma naturalmente Michelle, ma il medico le spiega che al giorno d'oggi la malattia può essere curata con i medicinali.



Lo sapevi che...

*il cervello umano ha circa **100 miliardi di cellule nervose** (neuroni). Esse sono collegate tra loro da circa **100 miliardi di interruttori** (sinapsi). In termini puramente matematici, un neurone è collegato ad altri 10'000 neuroni (in realtà, il "cablaggio" si differenzia molto).*

<https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article107575383/Wie-viele-Neurone-stecken-im-Gehirn.html>



Ricerca

In basso trovi una lista delle malattie cerebrali più comuni. Con i tuoi compagni scegliete una malattia e svolgete delle ricerche in internet. In conclusione presentate alla classe i vostri risultati.

Suggerimenti per ricerche sulle malattie cerebrali

- Malattia di Alzheimer
- Parkinson
- Demenza vascolare
- Demenza a corpi di Lewy
- Demenza frontotemporale
- Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD)
- Epilessia
- Sclerosi multipla (SM)
- Tumori cerebrali
- Trauma cranico

Indicazioni per la ricerca e la presentazione

- ✓ Fate le ricerche su più siti possibili (non solo Wikipedia)
- ✓ Raccogliete le vostre informazioni in una presentazione (Powerpoint, Prezi ecc.)
- ✓ Assicuratevi di trattare i seguenti aspetti.
 - Quali sono le cause scatenanti della malattia?
 - Cosa succede nel cervello quando compare la malattia?
 - Quali sono gli effetti della malattia? Come si manifesta?
 - Esiste una cura per questa malattia?
 - In che modo si può prevenirla? Come si può combattere la malattia?
 - Quante persone soffrono di questa malattia in Svizzera? Sono molte?
 - Altre informazioni interessanti e importanti sulla malattia.





Stimoli su come potrebbe essere svolta l'attività

Suggerimenti per le soluzioni

Il cervello è un organo talmente complesso che la scienza non ha ancora chiari tutti i processi che avvengono al suo interno.

Inoltre, il cervello è un organo **vitale**. Come nel caso del cuore o dei polmoni è impossibile sopravvivere senza. Per tale motivo esso dispone di una particolare **protezione** svolta dalle ossa del cranio.

Per fare in modo che il cervello compia tutte le funzioni più importanti, è suddiviso in molte **aree** diverse che vengono qui presentate e spiegate.

Il **cervelletto** si trova nella parte posteriore del cranio, quindi sopra la nuca. Qui vengono coordinati i movimenti, **l'equilibrio** e il linguaggio. Il cervelletto lavora in modo **inconscio**, questo significa che non puoi influire su di esso consapevolmente.

Il **tronco encefalico** è la regione più antica del cervello. Si trova sotto le altre parti del cervello e decorre in direzione del **midollo spinale**. Da qui invia informazioni al cervello e coordina anche i movimenti degli occhi.

Nel **cervello frontale** vengono controllate le funzioni dell'intelligenza, della lingua, gli aspetti della personalità e il movimento. Già dal nome si capisce che si trova dietro la **fronte**. Inoltre qui si trova il **centro motorio del linguaggio**.

Il **centro sensoriale del linguaggio** è preposto alla comprensione del linguaggio parlato. Si trova nell'emisfero dominante dal punto di vista del linguaggio. Per i destrorsi è in genere **l'emisfero sinistro**, per i mancini può essere sia quello destro che quello sinistro. Si trova in posizione centrale, sopra il tronco encefalico, nel cosiddetto **lobo temporale**, cioè sopra le orecchie.

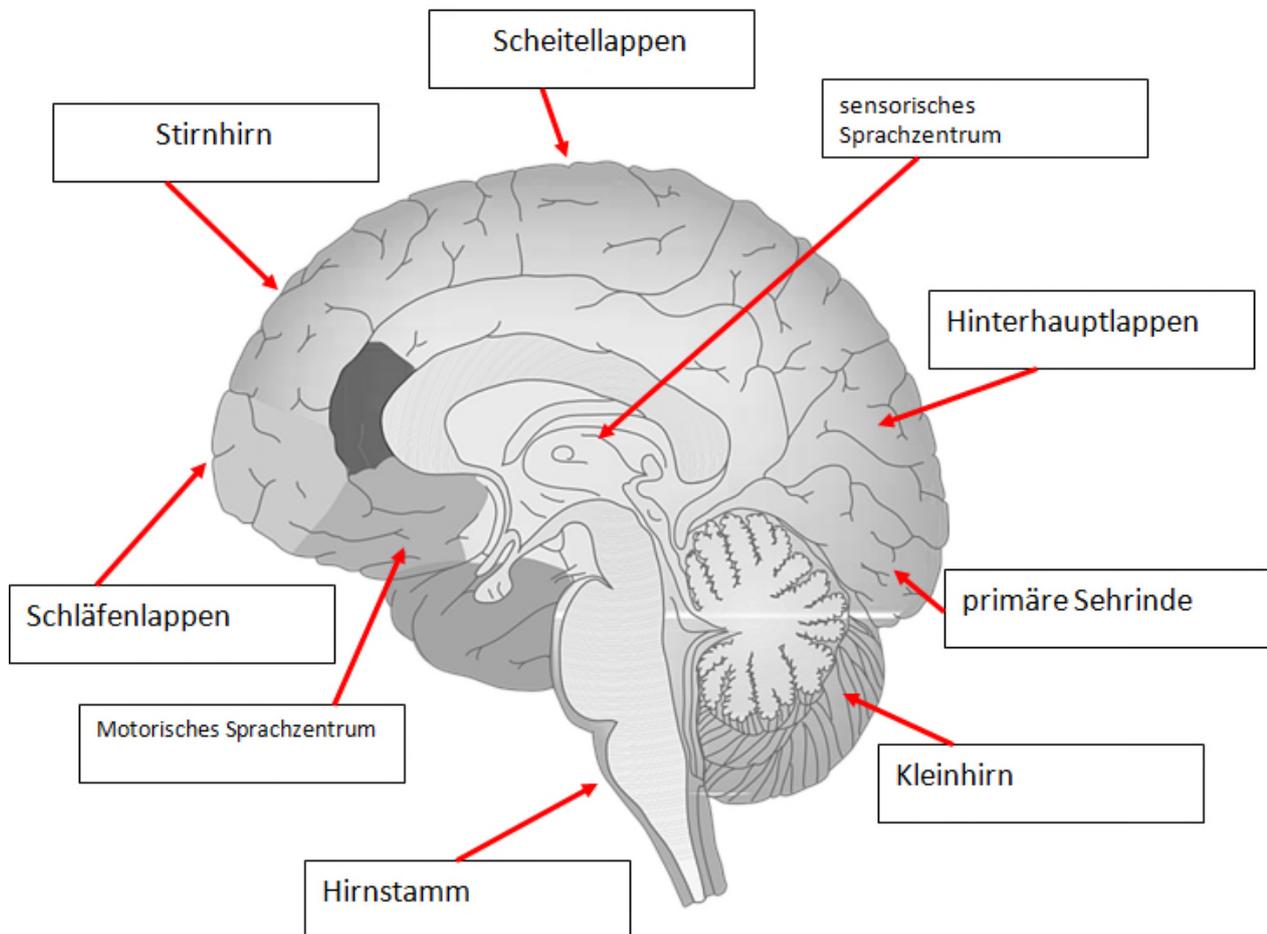
La **corteccia visiva primaria** riceve gli stimoli **ottici** (cioè ciò che vediamo) e li elabora in informazioni fruibili dal cervello. Si trova nella parte posteriore del cranio, più o meno dove si incontrano le dita partendo dalle orecchie.

In questa sede si trova il **lobo occipitale** che contiene la corteccia visiva primaria e secondaria ed è quindi chiamato **centro visivo**.

Nel **lobo parietale**, situato nella parte superiore del cervello (dove si trova l'attaccatura dei capelli), vengono controllati, tra le altre cose, la **funzione di calcolo** e la **lettura**. È anche responsabile del pensiero spaziale.

Imparare, ricordare, dimenticare

Soluzioni



Scheitellappen = Lobo parietale

sensorisches Sprachzentrum = Centro sensoriale del linguaggio

Hinterhauptlappen = Lobo occipitale

primäre Sehrinde = Corteccia visiva primaria

Kleinhirn = Cervelletto

Hirnstamm = Tronco encefalico

motorisches Sprachzentrum = Centro motorio del linguaggio

Schläfenlappen = Lobo temporale

Stirnhirn = Cervello frontale



Attività	<p>Gli alunni e le alunne testano i propri ricordi e scoprono come si formano.</p> <p>Gli alunni e le alunne creano una lista di ciò che incentiva oppure ostacola il successo del loro apprendimento.</p> <p>Gli alunni e le alunne effettuano il test riguardante il tipo di apprendente insieme all'insegnante e definiscono il proprio tipo.</p> <p>Gli alunni e le alunne si informano in merito a suggerimenti e dritte per l'apprendimento e li integrano.</p> <p>Gli alunni e le alunne possono selezionare dalla raccolta di esercizi di memoria quelli utili e svolgerli.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne elaborano i processi che contribuiscono a ricordare e a dimenticare (e quindi anche ad apprendere). • Gli alunni e le alunne riflettono in modo spontaneo su ciò che è utile, che disturba o che impedisce l'apprendimento. • Gli alunni e le alunne conoscono il proprio tipo di apprendente e possono valutare di conseguenza come imparare con profitto. • Gli alunni e le alunne possono informarsi sui temi "apprendimento" e "training della memoria" facendo riferimento alle liste. • Gli alunni e le alunne sono in grado di spiegare la funzione e l'importanza dei ricordi.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne possono contribuire con le proprie esperienze e interessi, descrivere i propri punti di forza e talenti e immaginarsi di conseguenza in varie situazioni (ad es. candidatura per un lavoro, nuovo gruppo). (<i>INTEGR.5.1.a</i>) • Conoscono le possibilità per affrontare situazioni di tensione e di stress (ad es. le attività nelle pause, il movimento). Recupero, rilassamento, ausili per la pianificazione, tecniche di apprendimento (<i>INTEGR.5.1.b</i>)
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • FL "Ti ricordi"(1+2) • FL "Così (non) imparo con profitto" • FL "Profili dell'apprendente" + appunti • FL "Suggerimenti e dritte per l'apprendimento" • FL "Esercizi per la memoria"
Forma sociale	LI / LC / LG
Tempo	120` (3 lezioni)

Ulteriori informazioni

- Mind mapping online: <https://mind-map-online.de/> (in tedesco)
- Lista dei record di memoria: <https://bit.ly/32YDizE>
- Ulteriori informazioni sul tema "Tipi di apprendente": <https://it.babbel.com/it/magazine/stili-apprendimento-qual>



Imparare, ricordare e dimenticare

La memoria è il diario che ciascuno di noi porta sempre con sé

Oscar Wilde

Ci sono numerose citazioni, consigli e dritte sul tema dell'apprendimento.

Però, come si studia veramente con profitto? Come si studia nel modo più efficace possibile? Perché Robin riesce a ricordarsi tutto senza sforzo e io dimentico subito? Sicuramente ti sei già posto queste o altre domande simili (detto tra noi: sicuramente anche Robin).

Prima di tutto una premessa: la formula segreta risolutiva per "l'apprendimento" (purtroppo) non esiste. Tuttavia esistono delle strategie e delle indicazioni che possono facilitarti l'apprendimento.

Tra questi c'è quella di sviluppare la forma di apprendimento personalizzata migliore per te. Alla parola chiave "apprendimento" è sempre collegato il "dimenticare". Perché si dimenticano determinate cose che si volevano assolutamente ricordare? Altre cose che si vorrebbero dimenticare non si riesce invece a togliersele dalla testa.

Discussione

Conversate in coppia sulle seguenti domande



- C'è qualcosa che dimentichi sempre nonostante sia importante?
- C'è qualcosa che non riesci a dimenticare, nonostante preferiresti non pensarci più?
- C'è una smemoratezza positiva e una negativa?
- Quali sono gli aspetti positivi della smemoratezza? Perché il nostro cervello è "programmato" in modo tale che non riusciamo più a ricordarci di determinate cose?



Lo sapevi che...

l'indiano Rajveer Meena è riuscito a recitare il pi greco (π) fino a 70'000 cifre decimali. Il record è stato raggiunto nel 2015.

Altri record di memoria:

<https://bit.ly/32YDizE>



Ti ricordi?



Attività

Quotidianamente dobbiamo ricordarci di diverse cose per poter portare a termine la nostra giornata. A che ora devo arrivare a scuola oggi? Quale autobus porta dalla stazione alla palestra?

Certe cose sono per noi ovvie da ricordare, ma per altre abbiamo talvolta difficoltà. Sicuramente è già successo anche a te di non ricordare qualcosa per cui dopo ti sei arrabbiato.

Verifica i tuoi ricordi con le seguenti attività!

Quanti compleanni puoi annotare correttamente?

.....
.....
.....

Riesci a ricordarti il numero esatto del telefono fisso o del cellulare di conoscenti o amici?

.....
.....
.....

Ti ricordi cosa hai mangiato questa settimana per pranzo?

.....
.....
.....

Qual è stato il primo libro per bambini che hai letto da solo?

.....

Chi ha vinto l'ultimo Mondiale di calcio?

.....

Perché siamo in grado di ricordare facilmente certi fatti e cose, anche se sono avvenuti anni addietro, mentre ne dimentichiamo rapidamente altri?

Il filmato illustrativo nella pagina successiva e le relative domande ti aiuteranno a comprenderlo!



Ti ricordi? (2)



Video illustrativo (Il tuo cervello – Ricordati!)

Qui scoprirai in che modo il nostro cervello memorizza le informazioni custodendole come ricordi.

https://www.youtube.com/watch?v=ldnr-V_yOXc



Attività

Guarda il film indicato sopra e rispondi alle domande.

Raccogli tutti i fattori che contribuiscono a farci ricordare qualcosa.



.....

.....

.....

Quali sono i fattori che contribuiscono al fatto che non ricordiamo (non siamo più in grado di ricordare) più qualcosa?



.....

.....

.....

Cosa puoi dire delle seguenti parole chiave?



Puoi unire le coppie di parole per formare un'affermazione?

Cellule nervose (neuroni) e informazioni

.....

Memoria a breve e a lungo termine

.....

La vecchiaia e il cervello

.....

Sonno e ricordi

.....



Così (non) apprendo con profitto



Attività

Pensa a cosa ti aiuta ad apprendere con profitto, a cosa ti disturba, ti distrae e rende difficile l'apprendimento.

Fissa i tuoi pensieri in una delle seguenti forme:

mindmap, registrazione audio, giochi di ruolo o fumetti.

Utilizzare il principio del brainstorming per tutte e quattro le forme:

fissa tutto ciò che ti viene in mente spontaneamente.

Mindmap



Vai su mind-map-online.de e crea una nuova mindmap.

Per fare questo clicca in basso a sinistra sulla pagina vuota ("crea una nuova mindmap").

Quindi scrivi spontaneamente tutto ciò che ti viene in mente sulle esperienze di apprendimento buone e cattive.

Registrazione audio



Discuti con la tua vicina/il tuo vicino di banco come procedere nell'apprendimento. Cosa vi aiuta, cosa vi dà fastidio, ecc.

Quindi conversate brevemente (fate un dialogo) e registrate il tutto con il vostro cellulare o con un registratore vocale.

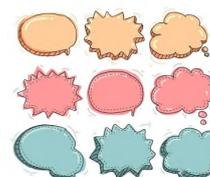
Gioco di ruolo



Pensate in coppia o in tre a diverse situazioni in cui qualcuno impara con profitto o meno. Cosa aiuta la rispettiva persona nell'apprendimento, o cosa la disturba o distrae.

Successivamente presentate queste situazioni alla classe.

Fumetti



Sei un disegnatore/una disegnatrice di talento? Allora immagina diverse situazioni di apprendimento buone e cattive e presentale in forma di fumetto. Dovrebbe essere chiaro nelle singole scene cosa è utile per l'apprendimento o cosa lo impedisce.



Tipi di apprendente

Probabilmente avrete già notato, quando discutete e si confrontate le opinioni sull'apprendimento, che ognuno impara in modo diverso e utilizza strategie diverse.

Uno dei motivi è che ci sono **diversi tipi di apprendente**.

Di seguito scoprirai come definire il tuo tipo di apprendente.

1. Test

Leggi le seguenti 15 parole in un minuto e cerca di memorizzarne il maggior numero possibile.

In seguito l'insegnante ti darà alcuni calcoli da fare a mente. Successivamente quante parole riesci a enumerare o scrivere?

Il mio risultato:

2. Test

Ora ascolterai 15 parole in un minuto, cerca di memorizzarne il maggior numero possibile.

Quindi ci saranno ancora dei calcoli da fare a mente.

Successivamente quante parole riesci a enumerare o scrivere?

Il mio risultato:

3. Test

Ora vedrai 15 foto che mostrano degli oggetti. Tienili bene a mente. Dopo un paio di calcoli a mente quanti ne puoi ancora enumerare o scrivere?

Il mio risultato:

4. Test

Ora riceverai 15 oggetti che puoi anche toccare, per fare questo hai un minuto di tempo. Ricordati esattamente quale oggetto hai ricevuto e dopo alcuni calcoli dovresti enumerarne o scriverne il più possibile.

Il mio risultato:



Valutazione

Scrivi i tuoi risultati della pagina precedente nei campi sottostanti.

	Numero delle parole giuste	Grado di difficoltà percepito (1= facile, 2 = medio, 3= difficile, 4=molto difficile)
Test 1		
Test 2		
Test 3		
Test 4		

Il massimo punteggio l'ho raggiunto nel test

Qui puoi leggere a quale test corrisponde un determinato tipo di apprendente

Test 1 - Tipo di apprendente visivo (lettura)

Puoi ricordarti meglio le informazioni quando le leggi davanti a te su un foglio o al computer. Anche quello che vedi nei film lo ricordi senza problemi. I tipi di apprendenti visivi lavorano volentieri con riassunti, mindmap, specchietti, ecc.

Dovresti prendere appunti di quello che senti in modo da ricordarlo più a lungo.

Per esempio, se devi ricordarti nuovi vocaboli in francese, non ripeterli solo tra te e te ma scrivilli.

Test 2 - Tipo di apprendente auditivo (ascolto)

Per te è facile ripetere alla lettera ciò che ascolti. Quando l'insegnante spiega qualcosa, la memorizzi direttamente senza problemi. Apprendi bene con le registrazioni che puoi ascoltare o quando qualcuno ti spiega qualcosa.

Quindi, la prossima volta che studi per un esame, puoi farti spiegare il materiale didattico da un compagno di classe oppure puoi registrare la tua spiegazione e riascoltarla.

Test 3 - Tipo di apprendente visivo (immagini)

Le immagini e le rappresentazioni grafiche fanno al caso tuo. Ti ricordi bene i contenuti quando sono collegati a un'immagine. Anche le scene dei film ti rimangono a mente per lungo tempo. Nel processo di apprendimento ti sono d'aiuto illustrazioni intuitive, panoramiche con foto o disegni.

Hai mai provato a convertire i testi in mappe mentali o in cluster di piccole immagini? È anche possibile aggiungere piccole immagini ai vocaboli nelle lezioni di lingua straniera.



Test 4 - Tipo di apprendente cinestesico (esperienza fisica)

Come tipo di apprendente cinestesico, il contenuto ti rimane in mente quando sei tu stesso a poter fare qualcosa, affrontare o provare. Successivamente potrai ripetere senza problemi i processi in cui tu stesso sei stato attivo e ai quali hai partecipato.

Cerca di collegare il materiale didattico a delle attività. Ad esempio, puoi realizzare con la carta forme geometriche che devi costruire o calcolare, e misurare e contare le superfici, gli spigoli o gli angoli. In questo modo puoi collegare le formule con qualcosa di "tangibile" e usarle in seguito.

Tra questi 4 tipi non hai trovato veramente quello che fa al caso tuo?

C'è ancora un ulteriore tipo di apprendente che forse può essere quello giusto per te.

Tipo 5 - Tipo di apprendente comunicativo

Il tipo di apprendente comunicativo si contraddistingue per il fatto che apprende e ricorda meglio i contenuti attraverso discorsi, conversazioni collettive e spiegazioni. Forse hai già notato che il materiale didattico che affronti ed esami con i tuoi genitori o amici ti resta più impresso. Allora utilizza questa modalità per il tuo apprendimento. Durante la lezione, ma anche in un altro contesto, poni molte domande e parla con i tuoi compagni di classe dei contenuti didattici e degli obiettivi di apprendimento. Spiega ai tuoi genitori quello che devi imparare e dove hai ancora delle domande.

Qui sono disponibili ulteriori informazioni e consigli per quanto riguarda i tipi di apprendente:

<https://it.babbel.com/it/magazine/stili-apprendimento-qual>





Apprendere: consigli e dritte

Tra poco c'è un esame importante e ci sono ancora tante cose che devono entrarti in testa. Ma come puoi riuscirci con profitto?

Naturalmente non c'è una formula segreta con la quale imparare interi libri a memoria, senza sforzo e in poco tempo. Tuttavia, ci sono consigli e dritte per migliorare la tua efficienza, con la speranza di affrontare gli esami con più profitto.

- **Prendere in considerazione i tipi di apprendente**

Partendo dal precedente test puoi ora valutare quale tipo di assimilazione ed elaborazione delle informazioni fa più al caso tuo. Quindi integra questa informazione mentre prepari l'esame.

- **Evita le distrazioni**

Un'occhiata veloce al cellulare, scrivere un messaggio, cantare una canzoncina... e la concentrazione è già persa! Mentre studi, l'apprendimento deve essere messo in primo piano, quindi metti da parte tutto quello che potrebbe distrarti. In questo modo sarai finalmente più efficiente e veloce e ti rimarrà più tempo per altre cose.

- **Attenzione e motivazione**

L'apprendimento non inizia a casa, seduto alla scrivania, prima dell'esame. Già durante la lezione puoi assimilare tante cose, se presti attenzione all'argomento. Inoltre, noterai che più ti impegnerai a comprendere l'argomento e più questo diventerà interessante e motivante. Quando capiamo meglio qualcosa, è più facile per noi imparare e otteniamo più successo attraverso l'apprendimento, e questa è un'ulteriore motivazione!

- **L'argomento è l'obiettivo**

Poniti degli obiettivi per le fasi di apprendimento che non devono riguardare il tempo impiegato bensì i contenuti che vuoi padroneggiare alla fine. Infatti, dopo essere rimasto seduto 10 minuti, saranno trascorsi certamente 10 minuti, ma forse non avrai ancora imparato nulla. Meglio fare così: voglio essere in grado di scrivere queste 20 parole senza errori. Forse hai bisogno di meno tempo di quello che pensavi.

- **Le giuste ore di sonno!**

Il tuo cervello è attivo tutto il giorno e deve lavorare. Proprio come nel caso dell'allenamento con i pesi dove i muscoli hanno bisogno di una pausa per riprendersi, anche per il cervello è la stessa cosa. Anche e soprattutto prima di un esame è molto importante un sonno adeguato. Un cervello riposato assimila di più e ricorda le informazioni apprese più facilmente.

- **Mangiare e bere a sufficienza e in modo sano!**

Chi fa un lavoro duro, deve mangiare. Questo vale anche per il lavoro mentale. Per un buon rendimento, il corpo ha bisogno del giusto "carburante". Bere tanta acqua e mangiare sano non fanno solo bene alla linea ma anche al lavoro mentale!

- **Ripetere fa bene**

Quando si studia, 6 volte per 10 minuti è meglio di 1 volta per 60 minuti. Studiando più spesso un argomento, esso rimarrà più impresso nella memoria. Il presupposto è naturalmente quello di iniziare per tempo a studiare in modo da avere abbastanza tempo per ripetere.

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



- Metodi vari

La varietà rende non solo la vita, ma anche lo studio, interessanti! Non studiare sempre allo stesso modo, nello stesso posto, e alla stessa ora. Variando questi fattori, cerca di capire, dove, come e quando è più facile per te studiare.

Ulteriori consigli e dritte per studiare.

Consigli su come studiare per esami e test:

<https://www.studenti.it/come-studiare-bene.html>

Consigli per l'apprendimento:

<https://lamenteemeravigliosa.it/studiare-meglio-apprendimento/>

Apprendere facilmente:

<https://www.efficacemente.com/studio/come-studiare-bene-e-velocemente/>

I 7 migliori consigli per studiare (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=A2AMFMa-pbo>

I 9 modi migliori di studiare secondo la scienza:

<https://www.focus.it/comportamento/scuola-e-universita/i-9-modi-migliori-di-studiare-secondo-la-scienza>

I trucchi definitivi per studiare meglio e salvarti dai brutti voti:

<https://ripetizioni.skuola.net/blog/studiare-meglio/>



Attività

Conosci altri consigli e dritte? Inseriscili sotto!





Raccolta: esercizi per allenare la memoria

Imparare le lingue straniere

Le lingue straniere sono un allenamento ideale per la memoria. Attraverso le nuove combinazioni di parole e lettere il cervello viene stimolato e allenato.

<https://www.duolingo.com/welcome> (portale per imparare le lingue inglese, francese e spagnolo)

Allenare il cervello con facilità

Su questo portale trovi quiz e giochi di astuzia e memoria di tutti i tipi, da quelli più semplici a quelli più difficili. <https://www.cognifit.com/it/public/games> <http://www.brain-fit.com/index.html/>

Sottosopra

Delle volte è bene leggere un testo, per esempio il giornale al mattino, sottosopra. In questo modo si attiva il cervello che deve prima "ribaltare" in testa il contenuto letto. Facendolo più spesso diventerai anche più veloce – l'esercizio fa il maestro.

Giochi educativi di tutti i tipi, in diverse lingue

Qui puoi provare ogni tipo di gioco educativo. Dalla matematica, all'inglese, alla geografia e anche in diverse lingue. <https://www.gioco.it/giochi/educativi>

Letture

L'apprendimento non avviene solo sui libri di scuola. Anche un giallo avvincente o una storia romantica allenano il cervello. Inoltre, grazie alla lettura, potrai ampliare il tuo vocabolario e comprendere meglio la grammatica. In linea di principio, non è importante cosa leggi, se comunque dimostri interesse e rifletti sul contenuto.

Nonogram

I nonogram sono un gioco giapponese in cui un numero determinato di caselle deve essere colorato in ogni riga. Con questo gioco vengono attivati e stimolati il pensiero logico e la concentrazione.

<https://nonogramsonline.com/nonogram/it/>

Tenere un diario

Cosa ho fatto oggi? Chi ho incontrato? Quali sono state le mie gioie e le mie preoccupazioni? Il diario rappresenta la forma ideale per passare nuovamente in rassegna la tua giornata. Riassumendo a parole tue e scrivendo gli accadimenti, attivi il cervello, migliorando la memoria.

Vorresti scrivere il tuo diario sul pc portatile o sul tablet? Non c'è problema:

<https://diario.softmatika.it/> <https://spark.adobe.com/it-IT/make/online-journal/>

Cambia mano!

Per attivare entrambi gli emisferi cerebrali, qualche volta fai con la mano sinistra quello che fai solitamente con la mano destra. Può essere un'attività semplice come svitare il tappo di una bottiglia, oppure prova a scrivere un testo con la mano "sbagliata". In questo modo il tuo cervello viene sottoposto a un grande sforzo!



Stimoli su come potrebbe essere svolta l'attività

Domande per stimolare il dibattito

*La perdita di memoria viene associata spesso a qualcosa di **negativo**. Ci si dimentica dei compiti da svolgere, dei compleanni o di comprare una cosa importante. A questo si legano spesso conseguenze negative: castighi, rimproveri o ulteriori sforzi.*

*Tuttavia, affinché il cervello funzioni bene, è **necessario** che dimentichi certe informazioni. Se tutti gli stimoli a cui siamo sottoposti quotidianamente venissero memorizzati, il nostro cervello ne sarebbe sopraffatto. Una funzione importante è quindi quella di **ordinare immediatamente le informazioni non importanti e di "cancellarle"**. Provate ad immaginare di ricordare il colore di ogni singola auto che avete visto oggi. Allo stesso modo, viene cancellato tutto ciò che non è **stato utilizzato per molto tempo** e che non ha alcuna **importanza emotiva** per noi. Sicuramente avete ancora in mente le immagini della vostra infanzia o dei vostri giorni di scuola; il più delle volte essi sono legati a una determinata emozione, per questo ce ne ricordiamo anche anni dopo. In caso di eventi particolarmente **traumatici e negativi**, il dimenticare può anche funzionare come **meccanismo di difesa**. Ad esempio, le vittime di un incidente spesso non riescono a ricordare cosa è realmente accaduto.*

Ti ricordi (domande su un film)

Fattori che contribuiscono a farci ricordare qualcosa.

Ripetizione, importanza, concentrazione, sonno, sogni

Fattori che contribuiscono al fatto che non ricordiamo (possiamo ricordare) più qualcosa?

Distrazione, l'informazione non è importante per noi / è classificata come non importante, ricordi personali che vengono falsificati dal cervello (illusione), blocco dovuto allo stress e all'eccitazione (gli ormoni adrenalina, noradrenalina e cortisone scatenano disturbi nel cervello), l'informazione non è stata richiamata alla mente da molto tempo

Collegamento delle parole chiave alle affermazioni

Cellule nervose (neuroni) e informazioni

Le cellule nervose trasmettono informazioni attraverso impulsi, creando così ricordi / modelli di ricordi.

Memoria a breve e a lungo termine

Le informazioni importanti rimangono nella memoria a breve termine (da 20 a 40 secondi), se un'informazione supera l'ippocampo, rimane nella memoria a lungo termine.

La vecchiaia e il cervello

A partire dai 20 anni, le connessioni tra cellule nervose che si perdono sono più numerose di quelle che si formano e per questo motivo la memoria diminuisce. Tuttavia, ci sono anche attività mnemoniche in cui le persone anziane si comportano meglio di quelle giovani (parola chiave: esperienza).

Sonno e ricordi

Durante il sonno i ricordi vengono ordinati e fissati. Il sonno è fondamentale per la memoria.



Test per il tipo di apprendente

Calcoli a mente

$3 * 9 (=27)$	$45 - 28 (=17)$	$4 * 16 (=64)$	$15 / 3 (=5)$
$26 + 17 (=43)$	$7 * 3 (=21)$	$51 / 3 (=17)$	$20 + 12 (=32)$
$7 * 7 (=49)$	$28 / 4 (=7)$	$19 + 9 (=28)$	$14 / 7 (=2)$
$13 * 5 (=65)$	$56 / 8 (=7)$	$99 / 11 (=9)$	$9 * 6 (=54)$
$4 * 12 (=48)$	$11 * 11 (=121)$	$55 + 13 (=68)$	$36 / 6 (=6)$
$13 * 3 (=39)$	$14 + 18 (=32)$	$111 / 11 (=11)$	$88 + 22 (=110)$
$11 + 33 (=44)$	$4 * 12 (=48)$	$25 + 12 (=37)$	$36 - 21 (=15)$
$43 + 13 (=56)$	$100 - 37 (=63)$	$2 * 23 (=46)$	$34 + 22 (=56)$
$72 / 9 (=8)$	$46 * 2 (=92)$	$8 * 12 (=96)$	$101 - 8 (=93)$
$5 / 1 (=5)$	$13 + 12 (=25)$	$45 / 9 (=5)$	$21 + 17 (=38)$

1. Parole per il test di lettura

Finestra	Ditale	Moto	Lavagna	Leone
Pianoforte	Tastiera	Camino	Giacca	Insalata
Forno	Cuscino	Doccia	Collina	Cavallo



2. Parole da leggere ad alta voce

Piscina	Cassa	Raccoglitore	Marciapiede	Sega
Balcone	Pianta da vaso	Moneta	Farfalla	Compleanno
Lettera	Capelli	Afide	Freccia	Bandiera

3. Immagini pe il test visivo





4. Suggerimenti per gli oggetti per il test aptico

Colla a stick	Vasetto di spezie	Cartolina postale	Righello	Biglietto
Elastico per capelli	Fiore	Dado	Spina multipla	Omino di lego
Accendino	Shampoo	Fazzoletto	Coltello tascabile	Spazzolino da denti

Anche qui sono disponibili ulteriori informazioni sui tipi di apprendenti

<https://it.babbel.com/it/magazine/stili-apprendimento-qual>



Attività	<p>Gli alunni e le alunne si mettono nei panni di una persona con una malattia (cerebrale) attraverso compiti di scrittura e contribuiscono con le proprie esperienze.</p> <p>Nei giochi di ruolo gli alunni e le alunne analizzano l'approccio con le persone malate.</p> <p>Gli alunni e le alunne vengono a conoscenza di diverse strutture di accoglienza per determinate malattie.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne analizzano le proprie opinioni e i propri atteggiamenti nei confronti delle persone malate e le presentano in diverse situazioni. • Gli alunni e le alunne riflettono sulle questioni etiche riguardanti la malattia, la salute e la vecchiaia. • Gli alunni e le alunne si informano sulle strutture di accoglienza per diverse malattie.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni e le alunne sono in grado di scoprire e interpretare esperienze di vita importanti (ad es. felicità, successo, fallimento, relazioni, autodeterminazione, malattia, guerra). <i>ERG.1.1.a</i> • Gli alunni e le alunne conoscono le strutture di accoglienza per situazioni problematiche (ad es. in famiglia, a scuola o riguardanti sessualità, molestie, violenza, dipendenza, povertà) e possono consultarle in caso di necessità. <i>ERG.5.1.c</i>
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • FL "Essere malato, guarire" compiti di scrittura • FL "Giochi di ruolo" • FL "Riflessione dopo i giochi di ruolo" • FL "Cosa ne pensi?" • Foglio riassuntivo "Strutture di accoglienza selezionate in caso di malattie"
Forma sociale	LI / LG
Tempo	120` (3 lezioni)

Ulteriori informazioni

- Le diverse strutture di accoglienza offrono anche visite in classe su un tema specifico. Se la classe è molto interessata, i singoli rappresentanti possono essere invitati per altre lezioni.
- Film suggeriti sull'argomento:
Intouchables - Quasi amici
Un Viaggio Indimenticabile (Head Full of Honey)
Still Alice - La mia vita senza ieri
- Romanzi biografici sull'argomento:
Il vecchio re nel suo esilio, Arno Geiger, Hanser, Monaco di Baviera 2011



Essere malato, guarire



Attività

Seleziona uno dei seguenti compiti di scrittura e scrivi un testo. È importante che il processo di scrittura comprenda il tuo punto di vista, la tua opinione e, se possibile, le tue esperienze.

Forum online



Cosa dovrei fare?

Ho una domanda: nella mia classe c'è un ragazzino che soffre di epilessia. Prima non sapevo nemmeno dell'esistenza di questa malattia, però due settimane fa è successo che ha avuto un attacco epilettico durante la lezione di storia. È caduto dalla sedia, sussultava tantissimo e dopo era assente. Mi ha colpito molto perché tutta la classe non ha potuto fare altro che assistere senza sapere cosa fare.

L'insegnante ci ha mandato fuori e si è occupata del ragazzino fino a che sono venuti i genitori a prenderlo.

Ora non so come comportarmi con lui. Voi parlereste della cosa con lui o è meglio di no? Lo trovo molto simpatico ma ora non so come comportarmi... per favore aiutatemi.

Grazie, Sarah (14)

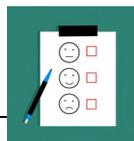
Scrivi una risposta per Sarah. Descrivile cosa ne pensi e come ti comporteresti.

Lettera



Siamo stati da diversi medici. Uno di loro ha detto: alla sua età è normale dimenticarsi di un numero di telefono o delle chiavi. Un altro: è stressato, si rilassi e vedrà che le cose le torneranno in mente. Un'odissea. Nessuno mi ha preso sul serio. Addirittura mia moglie non mi credeva e ha insinuato che facessi certe cose di proposito. Perché? Non è divertente essere preso per stupido e cercare sempre le cose. Non è colpa mia. Sono malato e soffro di Alzheimer". Sigismund R.

Leggi l'esperienza di Sigismund R. e scrivi una lettera a sua moglie. Spiegale cosa pensi di quello che hai letto e come giudichi il suo comportamento.



Testimonianza

Descrivi un'esperienza in cui, oltre a te, è stata coinvolta anche una persona con malattie cerebrali. Cosa è successo esattamente? Come si è sviluppata e conclusa la situazione? Come ti sei comportato/a, e oggi faresti diversamente rispetto ad allora?

Scrivi la tua testimonianza in prima persona (io narrante) includendo anche i tuoi pensieri e le tue riflessioni.



Appunti sul diario

Caro diario

Oggi sono andato/a a trovare mia nonna/mio nonno. Come la volta scorsa, all'inizio ha fatto fatica a riconoscermi. Solo quando le/gli ho spiegato che sono sua/suo nipote e che le/gli ho fatto visita già la settimana scorsa, lentamente si è ricordata/o. (...)

Prosegui gli appunti sul diario dal tuo punto di vista. Cosa può essere successo d'altro durante la visita?



Due chiacchiere tra amici

"L'hai già sentito?"

Prova ad immaginare di ascoltare un discorso tra due giovani sull'autobus. Stanno parlando del nuovo ragazzo in classe che soffre di ADHD (Deficit di Attenzione – Iperattività). I due ragazzi hanno opinioni molto diverse e discutono ad alta voce.

Come si svolge la discussione? Chi dice cosa? Come si conclude la situazione e cosa pensi di quello che hai ascoltato?



Giochi di ruolo



Dibattito

Leggete attentamente la seguente situazione e assegnatevi i ruoli. Pensate a come volete presentarvi e quali argomentazioni utilizzare.

Situazione 1 **Lost in the city**

Dimensioni del gruppo	3 persone
Descrizione	<p>Due giovani si trovano in città e vogliono fare shopping insieme. Incontrano un anziano signore che si aggira per le strade visibilmente confuso e che borbotta tra sé e sé.</p> <p>Quando si incrociano, l'uomo parla con i ragazzi e gli chiede se possono aiutarlo a trovare sua moglie.</p> <p>Quello che i giovani non sanno è che l'uomo soffre di Alzheimer e che sua moglie è morta da tempo.</p> <p>Come prosegue la situazione?</p>

Situazione 2 **Il guastafeste**

Dimensioni del gruppo	3-5 persone
Descrizione	<p>Due nuove monitrici si trovano per la prima volta davanti al loro gruppo giovanile. Hanno pianificato un bel programma e vogliono spiegarlo ai presenti. Vengono interrotte continuamente da un ragazzo che non riesce a stare fermo e ad ascoltare. Schiamazza costantemente o disturba i suoi vicini.</p> <p>Quello che le monitrici non sanno è che il ragazzo soffre di ADHD.</p> <p>Come prosegue la situazione?</p>



Situazione 3 Problemi con i bottoni

Dimensioni del gruppo	3 persone
Descrizione	<p>Due giovani incontrano davanti a un bar un anziano signore che cerca invano di abbottonare la giacca. La sua mano sinistra trema tanto nonostante sia una giornata piacevolmente calda. Inoltre, i suoi movimenti sono molto lenti e imprecisi.</p> <p>I giovani osservano i tentativi del signore e pensano a cosa sarebbe giusto fare.</p> <p>Quello che i giovani non sanno è che l'uomo soffre di Parkinson, malattia che compromette gravemente le sue capacità motorie. Il tremolio e la lentezza dei movimenti sono sintomi di questa malattia.</p> <p>Come prosegue la situazione?</p>

Situazione 4 Un impedimento insormontabile

Dimensioni del gruppo	3 persone
Descrizione	<p>Due amici stanno andando al cinema a vedere l'ultimo successo cinematografico. Chiacchierando, passano davanti alla stazione ferroviaria e vedono una donna anziana su una sedia a rotelle. La donna cerca di entrare nell'edificio della stazione attraverso una rampa. La rampa è troppo ripida e la donna ha evidentemente troppa poca forza, quindi non ci riesce.</p> <p>Quello che gli amici/le amiche non sanno è che la donna ha subito recentemente un trauma cranico a causa di un incidente.</p> <p>Come prosegue la situazione?</p>

Situazione 5 Ad alta voce

Dimensioni del gruppo	3-5 persone
Descrizione	<p>Un gruppo di giovani si trova davanti all'edificio scolastico dopo la scuola e parla della giornata trascorsa. Improvvisamente sentono delle forti urla e vedono un uomo che viene verso di loro pronunciando continuamente parole incomprensibili e ad alta voce.</p> <p>Quello che i giovani non sanno è che l'uomo soffre di demenza frontotemporale, una malattia neurologica. Le persone colpite compiono movimenti incontrollati o pronunciano inconsapevolmente delle parole, spesso oscene (bestemmie).</p> <p>Come prosegue la situazione?</p>



Riflessione dopo i giochi di ruolo



Discussione

Discutete nel vostro gruppo le seguenti domande e affermazioni sui giochi di ruolo. Fissate i vostri pensieri con parole chiave in modo da poterli spiegare alla classe.

Come vi siete sentiti durante il gioco di ruolo?

Siete riusciti a mettervi in questa situazione?

.....
.....

Avete mai vissuto queste situazioni o situazioni simili nella realtà?

.....
.....

Come avete reagito allora? Siete stati soddisfatti della vostra reazione?

.....
.....

Oggi reagireste allo stesso modo? Cosa cambiereste?

.....
.....

Dove vedete difficoltà o problemi che possono sorgere in tali situazioni?

.....
.....



Lo sapevi che...

*in Svizzera
vengono spesi più di 82 miliardi di
franchi all'anno per il sistema
sanitario?*

*Ovvero circa 10'000 franchi a
persona all'anno.*

*Ulteriori informazioni all'indirizzo:
<https://bit.ly/30ARCvG>*



Cosa ne pensi? Scrittura associativa



Attività

Nella scrittura associativa dovresti scrivere il più liberamente possibile ciò che ti viene in mente sulle singole parole e affermazioni. Non si deve pensare troppo, ma fare delle formulazioni spontanee.

In seguito potrai confrontare e discutere le tue riflessioni con il tuo vicino / la tua vicina.

Qual è la cosa più importante per noi esseri umani?

.....
.....

Il mio ricordo più importante:

.....
.....

Cosa significa "dignità umana"?

.....
.....

Una vita senza ricordi è...

.....
.....

Una vita senza linguaggio sarebbe...

.....
.....

Perdere la memoria significa...

.....
.....

Le persone con malattie cerebrali sono...

.....
.....

Avere una malattia cerebrale significa per me...

.....
.....



Strutture di accoglienza selezionate in caso di malattie cerebrali

Malattie	Centro di assistenza/ Contatto
ADHS	ADHS Organisation, https://www.adhs-organisation.ch/
Alzheimer, Demenza	Alzheimer Svizzera, https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/homepage/
Epilessia	Lega svizzera contro l'epilessia, https://www.epi.ch/it/
Tumori cerebrali	Fondazione svizzera tumori cerebrali http://www.swissbraintumorfoundation.com/
Lesioni cerebrali	Fragile Suisse, https://www.fragile.ch/it/
Consulenza per giovani	Pro Juventute, https://www.147.ch/it/
Sclerosi multipla	SM Svizzera, https://www.multiplesklerose.ch/it/
Parkinson	Parkinson Svizzera, https://www.parkinson.ch/
Ictus	Swiss Neuro, https://www.swissneuro.ch/schlaganfall



Ricerca

Analizza due dei servizi specializzati dell'elenco e inserisci qui sotto quello che hai appreso.

Cosa offre il servizio specializzato per persone malate?

.....
.....

Cosa offre il servizio specializzato ai familiari delle persone malate?

.....
.....

Chi può rivolgersi a questo servizio specializzato?

.....
.....

Visitando il sito web, cosa hai imparato di nuovo?

.....
.....



Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



Attività	<p>Gli alunni e le alunne registrano in un diario il cibo e le bevande che hanno consumato nel corso di una settimana, quanto tempo sono stati davanti allo schermo e quante ore hanno dormito. Inoltre, scrivono come si sono sentiti dopo, o come hanno percepito il loro rendimento a scuola.</p> <p>Con l'aiuto di schede, dati e alimenti, gli alunni e le alunne elaborano una panoramica che mostra quali alimenti e abbinamenti sono sani e hanno anche un effetto positivo sul benessere e sull'apprendimento.</p> <p>Nel corso della settimana, le lezioni prevedono pause all'insegna del movimento e fasi attive. Successivamente gli alunni e le alunne riflettono in classe sugli effetti di queste fasi dedicate al movimento.</p>
Obiettivi	<p>Gli alunni e le alunne...</p> <ul style="list-style-type: none">• conoscono gli effetti di un'alimentazione sana e dell'attività sportiva sul cervello;• ricevono diversi consigli pratici con cui migliorare la salute (ad es. imparare tutta la vita, esercitarsi con le lingue straniere, dormire a sufficienza, suonare strumenti musicali, avere una vita sociale attiva) e scoprono quali sono efficaci come fattori di protezione contro la demenza;• ricevono consigli e stimoli per mangiare e bere in modo sano.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne sono in grado di riconoscere l'interazione dei diversi influssi sulla salute e di indirizzare la propria vita quotidiana facendo in modo di promuovere la salute. (WAH.4.1)• Sono in grado di affrontare in modo appropriato le comuni malattie sia in modo preventivo (ad es. lavarsi le mani, vaccinazioni) che in modo curativo (ad es. riposo fisico durante un'influenza). Prevenzione, terapia (NT.7.4.b)
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• Scheda informativa "Come mantengo me stesso e il mio cervello in salute?"• FL "Diario della settimana"• Raccolta di idee per le pause senza movimento e per l'insegnamento attivo.
Forma sociale	LI / LG
Tempo	120` (3 lezioni)



Ulteriori informazioni

- Le pagine del diario nutrizionale possono essere stampate sui fogli davanti e dietro e con due pagine per foglio. In questo modo gli alunni e le alunne hanno tutti i documenti su due fogli A4.
- Ulteriori **informazioni** su una sana alimentazione sono reperibili su:
<http://www.sge-ssn.ch/it/> (anche la piramide degli alimenti)
<https://www.kiknet-biofamilia.org/unterrichtsmaterial/3-zyklus/>
<https://www.kiknet-sge.org/> (disco alimentare)
<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuech.html>
<https://www.srf.ch/sendungen/dok/zwischen-gesundheit-und-obsession>
- Le **app** utili per un'alimentazione sana sono:
BetterChoice – ETH / HSG / SGE, scan-app basata su Nutri-Score (gratuita)
CodeCheck – Scansione del codice a barre di alimenti e prodotti cosmetici (gratuita)
MySwissFoodPyramid – Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (gratuita)

Conoscenze di base per gli insegnanti

I vostri alunni e le vostre alunne dovrebbero sapere che l'esercizio fisico e un'alimentazione sana sono importanti e contribuiscono alla salute. Tuttavia, alcuni di loro probabilmente non riescono a spiegarsi che anche il cervello trae benefici da queste misure preventive. Le seguenti informazioni aiutano gli insegnanti a illustrare e a spiegare questi collegamenti. In tale modo si può dimostrare concretamente l'importanza di uno stile di vita sano e attivo per il cervello e per la prevenzione della demenza.

Qui di seguito si spiega perché l'esercizio fisico e l'alimentazione contribuiscono alla prevenzione della demenza.

Esercizio e sport

L'attività fisica regolare favorisce il **benessere** e riduce il rischio di demenza. Promuove la **circolazione del sangue nel cervello** e lo stimola a **formare nuove cellule e collegamenti**. L'esercizio fisico **protegge anche dalle malattie cardiovascolari**, considerate un fattore di rischio per la demenza.

Indipendentemente dall'età, l'esercizio fisico può essere integrato nella vita quotidiana. Per esempio, prendete le scale invece dell'ascensore. Scendete dall'autobus due fermate prima e proseguite a piedi. È importante fare esercizio fisico per mezz'ora al giorno in modo tale che il polso e il respiro accelerino.

Praticare sport ogni settimana

Attività sportive come nuotare, camminare e andare in bicicletta sono fondamentali per uno stile di vita sano.

Alimentazione sana

Il cibo è energia per il corpo, anche per il cervello. Ciò che mangiamo gioca un ruolo importante; la dieta più sana è quella mediterranea. Seguite dunque i consigli indicati qui di seguito.

Mangiate spesso:

Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



frutta, verdura, acidi grassi insaturi da oli vegetali (colza oppure olio d'oliva), pesce, carboidrati forniti da pasta, pane, riso, patate, ecc.

Mangiate meno:

piatti pronti, carne, acidi grassi saturi (salumi, latticini ad alto contenuto di grassi come formaggio, panna e burro), sale e zucchero.

Allenamento della memoria

Se sollecitiamo il cervello di tanto in tanto con qualcosa di **nuovo**, attiviamo le **cellule** e **rafforziamo** le **connessioni** tra di loro.

Idee per l'allenamento della memoria

- Leggete tutti i giorni quotidiani, riviste, libri ecc.
- Risolvete giochi d'astuzia o giocate a giochi impegnativi come gli scacchi o lo jass.
- Suonando degli strumenti e ballando mantenete il cervello in forma.
- Osate qualcosa che non conoscete. Imparate sempre qualcosa di nuovo, per esempio una lingua straniera o un nuovo hobby sportivo, ludico o artistico.

Anche i contatti sociali aiutano a sviluppare il cervello e quindi a mantenere una buona memoria.

Tutti i contenuti provengono da Alzheimer Svizzera, <https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/homepage> (vedi anche: <https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/sulla-demenza/> parola chiave: prevenzione)

Ulteriori informazioni

Alimentazione e cervello: in che modo il cibo influenza la memoria e l'intelligenza

<https://www.focus.it/scienza/salute/i-cibi-che-servono-al-tuo-cervello>

Alimentazione sana: mangia con la testa

<https://www.grazia.it/stile-di-vita/tendenze-in-cucina/cosa-mangiare-per-diventare-intelligenti>

Così lo sport allena il cervello

<https://lamenteemeravigliosa.it/gli-effetti-dello-sport-sul-cervello/>

Movimento: una pozione magica

<https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/sport-fa-bene-cervello-molti-modi-anche-solo-pensandoci/piu-memoria.shtml>



Come mantengo me stesso e il mio cervello in forma?

Una parte importante della prevenzione nell'ambito delle malattie cerebrali è quella di mantenere il cervello "in forma".

Tale prevenzione può e deve avvenire a diversi livelli che comprendono l'allenamento fisico e quello mentale. Coloro che seguono una **dieta sana**, rimangono **fisicamente** e **mentalmente attivi** e curano **relazioni varie** con le altre persone mantengono il proprio cervello in salute. Un cervello sano è anche ben equipaggiato per affrontare il declino delle capacità mentali, compresa la demenza. Il cervello accumula riserve e può contrastare meglio i danni e i processi degenerativi.

→ Ulteriori informazioni:

Ecco come allenare il cervello (Associazione Alzheimer Svizzera)

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/pubblicazioni-e-prodotti/prodotto/prevenire-lalzheimer/>

Diario settimanale



Attività

Tieni un diario per una settimana nel quale scriverai:

- cosa mangi e cosa bevi
- quanto tempo passi davanti a uno schermo
- quanto tempo dedichi allo sport
- quanto dormi
- come ti senti a scuola

Dopo una settimana il diario viene valutato.

Chi pensa di non avere tempo per la propria salute, prima o poi dovrà trovare il tempo per la malattia.

Proverbio cinese.



Diario alimentare

Ogni giorno della settimana scrivi cosa hai mangiato e bevuto cercando di essere il più preciso/a possibile. Scrivi anche quanto hai bevuto di una bevanda (ad es. 5 dl di acqua).

Lunedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
Merenda		
Sera		
Martedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
Merenda		
Sera		

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Mercoledì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		
Giovedì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Venerdì	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		
Sabato	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
<i>Merenda</i>		
Sera		



Domenica	Mangiare	Bere
Mattino		
<i>Spuntino di metà mattina</i>		
Pranzo		
Merenda		
Sera		



Lo sapevi che...

le forme di demenza sono la terza causa di morte più frequente in Svizzera (dopo i disturbi dell'apparato circolatorio e i tumori)?

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/it/sulla-demenza>

Imparare, ricordare, dimenticare

Documentazione didattica



Schema delle attività giornaliere

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Totale	Osservazioni
Ore di sonno									
Ore davanti a uno schermo (pc / tablet / cellulare)									
Attività sportiva / musica / pittura / hobby in generale									
Stato durante la lezione (1-6)									
Valutazione del rendimento durante la lezione (1-6)									



Risultato



Attività

Ora che hai compilato lo schema delle attività settimanali puoi valutare i dati e le informazioni che hai raccolto.

Questa valutazione è destinata solo a te e, se non lo desideri, non sarà letta da altri.

Secondo te, quanto sana è stata la tua condotta questa settimana?

O molto sana O abbastanza sana O piuttosto malsana O molto malsana

Come ti sei sentito per tutta la settimana?

O molto bene O bene O né bene né male O male O molto male

Cosa pensi influenzi maggiormente il fatto di sentirti bene?

.....

Secondo te, cosa potresti cambiare nelle tue abitudini per sentirti meglio?

.....

In quale ambito contribuisce già da oggi a promuovere la tua salute, soprattutto per quanto riguarda il cervello e la capacità di pensare e di imparare?

.....

.....

Cosa vorresti cambiare delle tue abitudini? Riassumi un proponimento realistico e realizzabile:

.....

.....



Dibattito

Quali sono i punti citati più frequentemente da tutta la classe per migliorare la propria salute?



Sei quello che mangi Alimentazione (mal) sana



Attività

Porta diverse confezioni di alimenti che si trovano a casa tua durante la settimana.

Quindi suddividile in alimenti sani e malsani.

Che cosa si deve tenere presente nella suddivisione?

Quali criteri ti aiutano a decidere se qualcosa è sano?

I seguenti consigli di Alzheimer Svizzera ti possono sicuramente aiutare nella suddivisione degli alimenti.

Mangia più:

- **vario**
- **frutta, verdura, erbe aromatiche**
- **acidi grassi insaturi** da oli vegetali (ad es. olio d'oliva)
- **pesce**
- **noci**
- **carboidrati** forniti da pasta, pane, riso, ecc.



Mangia meno:

- **piatti pronti**, spesso contengono troppi grassi, zucchero e sale
- **carne rossa**
- **acidi saturi** da carne, salumi e latticini molto grassi come formaggio, panna e burro
- **zucchero**, cibi dolci e sale. Bevi meno **bevande zuccherate**.



Perché un'alimentazione sana fa bene al cuore e quindi anche al cervello!

Coloro che prestano attenzione ad una **dieta** equilibrata e ad un sufficiente **esercizio fisico** **prevengono** le malattie non trasmissibili (ad esempio cancro, malattie cardiovascolari e **demenza**).



Lo sapevi che...

in Svizzera, le persone dai 18 ai 75 anni consumano in media al giorno a persona 1,2 l di acqua del rubinetto o minerale, 2,6 dl di caffè, 2,9 dl di tè, 0,6 dl di succhi di frutta o verdura puri e 2,4 dl di bevande dolci.
(Fonte: menuCH)



Sano	Malsano

Se ora guardi l'elenco in alto e le confezioni davanti a te, quali conclusioni puoi trarre?
Apponi una crocetta sulle affermazioni che ritieni più pertinenti nel tuo caso.

- Il più delle volte mi alimento in modo **sano**
- Mi alimento in modo piuttosto **malsano**
- Mi alimento in modo **molto malsano**
- Sono **soddisfatto** della mia alimentazione
- Non** sono **soddisfatto** della mia alimentazione e desidero cambiare qualcosa
- Non** mi **interessa** di alimentazione

C'è qualcosa che vorresti, puoi o vuoi cambiare nella tua alimentazione?
Scrivi qui i tuoi propositi:

.....

.....

.....



Raccolta di idee per le pause attive e le fasi di attività durante la lezione

Stare in equilibrio

(Coordinazione, equilibrio)

Gli alunni e le alunne cercano di mantenere in equilibrio un oggetto del loro astuccio con diverse parti del corpo.

Ad es., mantenere in equilibrio una matita sulla fronte o un quaderno sul ginocchio.

Variante: gli alunni e le alunne decidono vicendevolmente quale oggetto devono tenere in equilibrio su una determinata parte del corpo.

Mosca cieca

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne camminano per la classe in coppia. Uno ha gli occhi chiusi, l'altro lo guida dandogli istruzioni da un capo all'altro della classe. Quindi si cambia ruolo.

Variante: invece delle istruzioni, sono consentiti solo leggeri sfioramenti sulla spalla per indicare i cambi di direzione.

Variante: la guida interviene solo se la persona con gli occhi bendati sta urtando qualcosa. Altrimenti quest'ultima cerca di memorizzare il percorso attraverso l'aula e di seguirlo autonomamente.

Statua

(Mobilità, forza)

Gli alunni e le alunne vengono divisi in coppie. Uno fa lo scultore, l'altro fa la statua. Lo scultore può modellare la statua nella forma che preferisce: braccia, gambe, testa, ecc. possono essere mossi e messi in posa. Naturalmente tutto deve essere fatto senza fare male o con movimenti a scatto. Successivamente la statua deve rimanere nella posizione scelta fino a quando lo scultore non sarà soddisfatto. Quindi si cambia ruolo.

Variante per tre alunni/e

La prima persona è la statua, assume una posa e non si muove più. Lo scultore lavora bendato e deve capire la posizione della statua toccandola. Quindi deve mettere la terza persona nella stessa posizione. Non appena lo scultore ha finito, può togliere la benda e confrontare le due statue.

Disegni nell'aria

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne disegnano vicendevolmente lettere, numeri o simboli nell'aria. La persona che sta di fronte tenta di disegnare al rovescio ciò che vede.

Variante: il disegno può essere fatto con il dito, ma anche con tutto il braccio o altre estremità. Perché non disegnare una "@" con il naso per aria?



Telefonare in movimento

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne stanno in fila. Una determinata sequenza di movimenti viene mostrata e quindi trasmessa da un alunno all'altro. È importante che solo due alunni si guardino, tutti gli altri stanno in coppia dandosi le spalle.

Com'è cambiato il movimento dopo che è stato trasmesso a tutta la classe?

Variante

La prima persona pesca un pezzo di carta con il titolo di un film o qualcosa di simile. Si deve scoprire di che film si tratta attraverso la pantomima di una scena o del titolo del film. L'ultima persona nella fila deve cercare di indovinare il titolo del film. Se non ci riesce, la prima persona darà la soluzione

Simulare forme geometriche

(Forza, equilibrio)

Gli alunni e le alunne cercano di rappresentare determinate forme geometriche in gruppi. Non si può usare niente al di fuori del proprio corpo.

Un quadrato, un cerchio o anche un esagono? Tutto è possibile...

Costruire torri con le matite

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne cercano di costruire una torre il più alta possibile mettendo alternativamente diverse matite una sopra l'altra. Non sono ammessi altri oggetti come nastro adesivo o graffette.

Chi riesce a costruire la struttura più alta in un minuto?

Acrobati con le dita del piede

(Concentrazione, coordinazione)

Gli alunni e le alunne cercano di raccogliere oggetti dal pavimento con i piedi, nudi o con i calzini.

Chi riesce a raccogliere quante più penne, gomme, temperini o anche quaderni possibile senza farli cadere?

Senti il ritmo

(Coordinazione, forma fisica)

Gli alunni e le alunne eseguono alcuni movimenti al ritmo di vari brani musicali. Battono le mani, saltano, camminano a tempo o compiono altri movimenti più complessi. Si possono abbinare movimenti delle braccia, delle gambe o della testa e del busto. Chi riesce a disegnare un cerchio con la gamba e un triangolo con il braccio allo stesso tempo e seguendo sempre il ritmo?

Ulteriori idee

- Hopp-la: generazioni in movimento:
<https://promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantionali/sostegno-di-progetti-pac/progetti-sostenuti/hopp-la-generationen-in-bewegung.html>
- Giochi di società per la lezione:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVwoFyRWNdSzSa4jTIL-DeJYjqJDTLm5G>

Imparare, ricordare, dimenticare

Informazioni per gli insegnanti



Attività	Gli alunni e le alunne svolgono l'e-test per il capitolo e/o ricevono un feedback sui singoli lavori di gruppo.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne sono in grado di classificare il proprio rendimento nello svolgimento di questa lezione.• Gli alunni e le alunne sono in grado di utilizzare e verificare attivamente ciò che hanno imparato.
Riferimento al piano di studio	<ul style="list-style-type: none">• Gli alunni e le alunne sono in grado di programmare i lavori di gruppo. (Competenze interdisciplinari, competenze sociali)• Gli alunni e le alunne sanno utilizzare diverse forme di lavoro di gruppo. (Competenze interdisciplinari, competenze sociali)
Materiale	<ul style="list-style-type: none">• Computer / tablet per l'e-test• Modello "Feedback gruppi di lavoro"
Forma sociale	LI
Tempo	30'

Ulteriori informazioni

- Al seguente indirizzo sono disponibili ulteriori e-test.
<https://www.kiknet4you.org/etests/>



Feedback lavori di gruppo



Nome(i):	
Temi trattati	
Punti	
Voto/i	
Commento	

Criteri di valutazione



	Ottimo (4 p.)	Buono (3 p.)	Sufficiente (2 p.)	Insufficiente (1 p.)	Molto insufficiente (0 p.)
Contenuto corrisponde alle indicazioni					
Contenuto presentato in modo comprensibile					
Contenuto corretto					
Presentazione chiara					
Presentazione corrisponde alle indicazioni					
Collaborazione costruttiva e corretta					
Presentazione corrisponde alle indicazioni					



Osservazioni per il feedback sul lavoro di gruppo

La valutazione può variare a seconda di come si svolge il lavoro di gruppo nel corso delle unità didattiche.

Alcuni criteri possono essere tralasciati o integrati in base alle indicazioni (a livello di contenuto, formale, tecnico, ecc.) impartite in precedenza.

Per la presente valutazione è possibile ottenere un massimo di 28 punti incentrati soprattutto sul contenuto.

Soluzioni per l'e-test

Sono così...

Scrivi nelle caselle cinque aggettivi che associ alle persone "anziane".

Soluzioni individuali, tutte le parti compilate sono corrette. Possibile valutazione successiva da parte dell'insegnante, se viene stampato l'e-test.

Scrivi cinque aggettivi che associ alle malattie o alle persone malate.

Soluzioni individuali, tutte le parti compilate sono corrette. Possibile valutazione successiva da parte dell'insegnante, se viene stampato l'e-test.

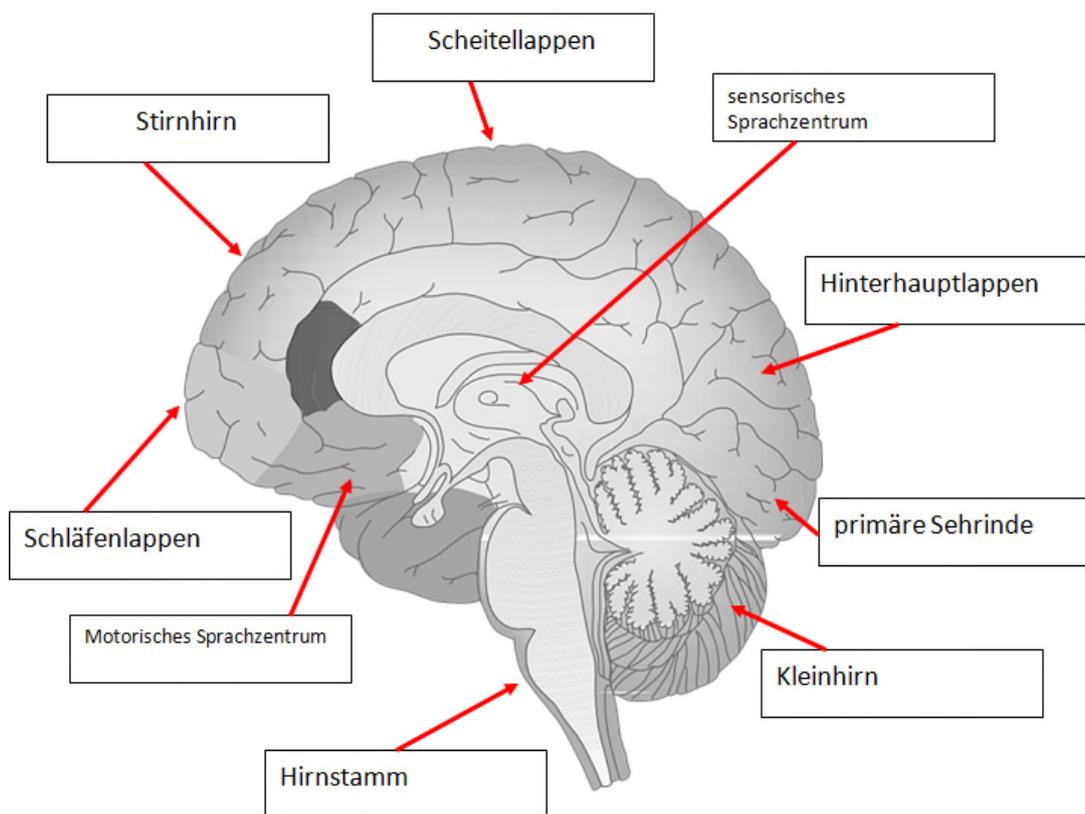
Scrivi tre diverse malattie cerebrali che hai conosciuto nel corso di queste unità didattiche (fare attenzione alla correttezza dell'ortografia).

- *Alzheimer*
- *Parkinson*
- *Demenza*
- *Demenza vascolare*
- *Demenza a corpi di Lewy*
- *Demenza frontotemporale*
- *ADHD*
- *ADD*
- *Deficit di Attenzione/Iperattività*
- *Epilessia*
- *SM*
- *Sclerosi multipla*
- *Tumore cerebrale*
- *Ictus*

→ Qualsiasi altra voce corretta o denominazioni scritte in modo sbagliato ma corrette nel contenuto devono essere aggiunte a posteriori dall'insegnate.

Imparare, ricordare, dimenticare

Soluzioni



Scheitellappen = Lobo parietale
sensorisches Sprachzentrum = Centro sensoriale del linguaggio
Hinterhauptlappen = Lobo occipitale
primäre Sehrinde = Corteccia visiva primaria
Kleinhirn = Cervelletto
Hirnstamm = Tronco encefalico
motorisches Sprachzentrum = Centro motorio del linguaggio
Schläfenlappen = Lobo temporale
Stirnhirn = Cervello frontale

Malattie

Inserisci le parole indicate nel seguente testo da completare.

In linea di massima, il funzionamento del cervello è simile a quello di un'**orchestra**, funziona nel modo giusto solo se i singoli elementi (regioni) funzionano correttamente.

L'**ADHD** è una malattia cerebrale in cui la persona colpita non riesce a concentrarsi bene ed è spesso agitata. Questo succede perché le **sostanze messaggere** (neurotrasmettitori) che si muovono avanti e indietro tra le singole **regioni cerebrali** non funzionano come dovrebbero.

Quando le cellule cerebrali generano una scarica e inviano comandi in modo incontrollato, si può scatenare un attacco **epilettico**.

Purtroppo, per la malattia di Alzheimer non esiste (ancora) una **cura**, ma con un allenamento mirato del cervello la probabilità che la malattia si manifesti può essere **ridotta**.

Imparare, ricordare, dimenticare

Soluzioni



Tipi di apprendente

Assegnare ai singoli tipi di apprendente le forme di apprendimento con cui possono assimilare al meglio i contenuti.

Tipo di apprendente auditivo	Presentazione dell'insegnante	Riassunto registrato
Tipo di apprendente visivo	Riassunto scritto	Leggere il capitolo nel libro
Tipo di apprendente comunicativo	Conversazione con i genitori, colloqui con i compagni dopo la scuola	
Tipo di apprendente aptico / motorio	Bricolage	Costruzioni

Misure di prevenzione

Clicca sui tipi di comportamento che aiutano a prevenire l'Alzheimer.

Alimentazione sana	giusto
Mangiare molta carne rossa	sbagliato
Attività fisica	giusto
Utilizzare spesso il cellulare	sbagliato
Curare i contatti sociali	giusto
Bibite zuccherate	sbagliato
Dormire a sufficienza e riposarsi	giusto

Cosa significa mangiare sano?

Trascina le seguenti descrizioni nella categoria corretta (sano / malsano)

Sano	Malsano
Alimentazione variata	Bevande energetiche
Acidi grassi insaturi	Acidi grassi saturi
Pasta	Fast-food
Noci	
Olio d'oliva	
Riso	
Pesce	



Controllo dell'apprendimento

Introduzione

Con questo e-test puoi verificare se hai studiato accuratamente i contenuti delle unità didattiche "Imparare, ricordare, dimenticare".

Leggi attentamente le domande prima di rispondere.

In conclusione puoi stampare la valutazione e consegnarla al tuo insegnante.

Sono così...

Scrivi nelle caselle cinque aggettivi che associ alle persone "anziane".

--	--	--	--	--

Scrivi cinque aggettivi che associ alle malattie o alle persone malate.

--	--	--	--	--

Scrivi tre diverse malattie cerebrali che hai conosciuto nel corso di queste unità didattiche (fare attenzione alla correttezza dell'ortografia).

--	--	--



Struttura del cervello

Dove lo metto? Scrivi le singole parti del cervello nel punto corretto.



Cervello frontale

Lobo parietale

Lobo occipitale

Cervelletto

Tronco encefalico

Corteccia visiva primaria

Centro sensoriale del linguaggio



Malattie

Inserisci le parole indicate nel seguente testo da completare:

In linea di massima, il funzionamento del cervello è simile a quello di un'....., funziona nel modo giusto solo se i singoli elementi (regioni) funzionano correttamente.

..... è una malattia cerebrale in cui la persona colpita non riesce a concentrarsi bene ed è spesso agitata. Questo succede perché le (neurotrasmettitori) che si muovono avanti e indietro tra le singole non funzionano come dovrebbero.

Quando le cellule cerebrali generano una scarica e inviano comandi in modo incontrollato, si può scatenare un attacco

Purtroppo, per la malattia di Alzheimer non esiste (ancora) una, ma con un allenamento mirato del cervello la probabilità che la malattia si manifesti può essere

ridotta	ADHD	cura	orchestra	sostanze	messaggiere	epilettici	regioni del cervello
---------	------	------	-----------	----------	-------------	------------	----------------------

Tipi di apprendente

Assegnare ai singoli tipi di apprendente le forme di apprendimento con cui possono assimilare al meglio i contenuti.

Tipo di apprendente auditivo

Tipo di apprendente visivo

Tipo di apprendente comunicativo

Tipo di apprendente aptico / motorio

Riassunto scritto

Presentazione dell'insegnante

Conversazione con i genitori

Bricolage

Costruire

Riassunto registrato

Colloqui con i compagni dopo la scuola

Lettura del capitolo del libro



Misure di prevenzione

Clicca sui tipi di condotta che aiutano a mantenere il cervello in salute

Alimentazione sana

Mangiare molta carne rossa

Attività fisica

Utilizzare spesso il cellulare

Curare i contatti sociali

Bibite zuccherate

Dormire a sufficienza e riposarsi

Cosa significa mangiare sano (per il cervello)?

Trascina le seguenti descrizioni nella categoria corretta (sano / malsano)

Sano	Malsano

Alimentazione variata

Noci

Bevande energetiche

Pesce

Fast-food

Acidi grassi saturi

Acidi grassi insaturi

Pasta

Olio d'oliva

Riso



Soluzioni della parte "Controllo dell'apprendimento"

Sono così...

Scrivi nelle caselle cinque aggettivi che associ alle persone "anziane".

Soluzioni individuali, tutte le parti compilate sono corrette.

Scrivi cinque aggettivi che associ alle malattie o alle persone malate.

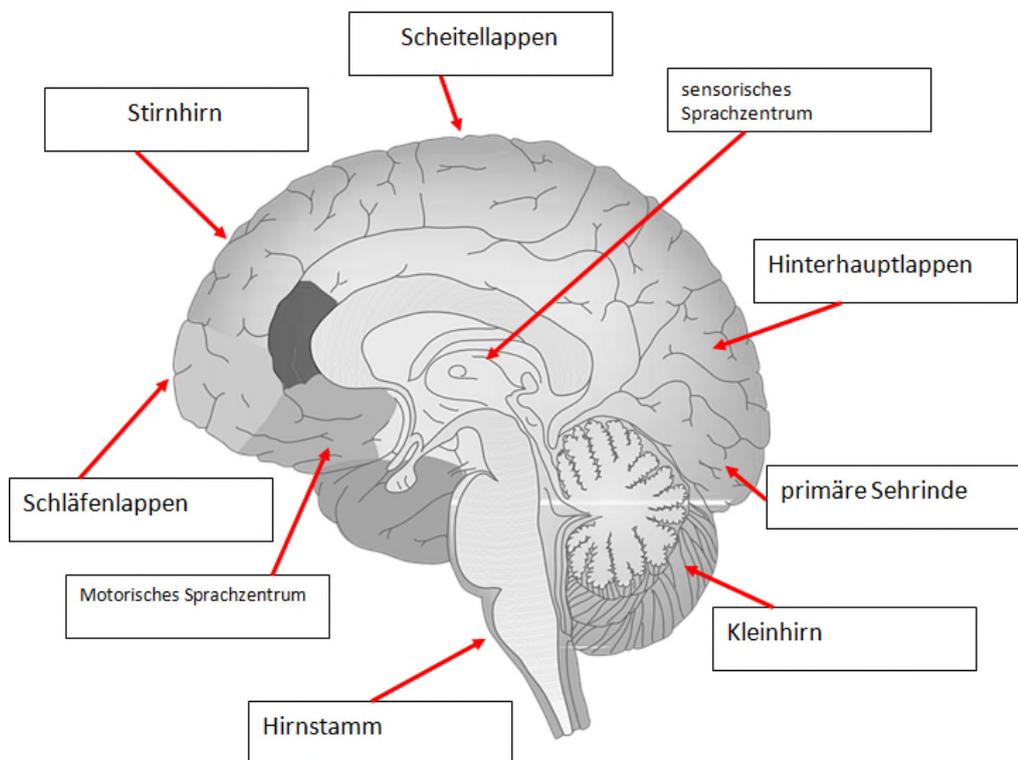
Soluzioni individuali, tutte le parti compilate sono corrette.

Scrivi tre diverse malattie cerebrali che hai conosciuto nel corso di queste unità didattiche (fare attenzione alla correttezza dell'ortografia).

- *Alzheimer*
- *Parkinson*
- *Demenza*
- *Demenza vascolare*
- *Demenza a corpi di Lewy*
- *Demenza frontotemporale*
- *ADHD*
- *ADD*
- *Deficit di Attenzione/Iperattività*
- *Epilessia*
- *SM*
- *Sclerosi multipla*
- *Tumore cerebrale*
- *Ictus*

Imparare, ricordare, dimenticare

Soluzioni



Scheitellappen = Lobo parietale
sensorisches Sprachzentrum = Centro sensoriale del linguaggio
Hinterhauptlappen = Lobo occipitale
primäre Sehrinde = Corteccia visiva primaria
Kleinhirn = Cervelletto
Hirnstamm = Tronco encefalico
motorisches Sprachzentrum = Centro motorio del linguaggio
Schläfenlappen = Lobo temporale
Stirnhirn = Cervello frontale

Malattie

Inserisci le parole indicate nel seguente testo da completare:

In linea di massima, il funzionamento del cervello è simile a quello di un'**orchestra**, funziona nel modo giusto solo se i singoli elementi (regioni) funzionano correttamente.

L'**ADHD** è una malattia cerebrale in cui la persona colpita non riesce a concentrarsi bene ed è spesso agitata. Questo succede perché le **sostanze messaggere** (neurotrasmettitori) che si muovono avanti e indietro tra le singole **regioni cerebrali** non funzionano come dovrebbero.

Quando le cellule cerebrali generano una scarica e inviano comandi in modo incontrollato, si può scatenare un attacco **epilettico**.

Purtroppo, per la malattia di Alzheimer non esiste (ancora) una **cura**, ma con un allenamento mirato del cervello la probabilità che la malattia si manifesti può essere **ridotta**.

Imparare, ricordare, dimenticare

Soluzioni



Tipi di apprendente

Assegnare ai singoli tipi di apprendente le forme di apprendimento con cui possono assimilare al meglio i contenuti.

Tipo di apprendente auditivo Presentazione dell'insegnante Riassunto registrato

Tipo di apprendente visivo Riassunto scritto Lettura del capitolo del libro

Tipo di apprendente comunicativo Conversazione con i genitori, colloqui con i compagni dopo la scuola

Tipo di apprendente aptico / motorio Bricolage Costruzioni

Misure di prevenzione

Clicca sui tipi di comportamento che aiutano a prevenire l'Alzheimer:

Alimentazione sana	giusto
Mangiare molta carne rossa	sbagliato
Attività fisica	giusto
Utilizzare spesso il cellulare	sbagliato
Curare i contatti sociali	giusto
Bibite zuccherate	sbagliato
Dormire a sufficienza e riposarsi	giusto

Cosa significa mangiare sano?

Trascina le seguenti descrizioni nella categoria corretta (sano / malsano)

Sano	Malsano
Alimentazione variata	Bevande energetiche
Acidi grassi insaturi	Acidi grassi saturi
Pasta	Fast-Food
Noci	
Olio d'oliva	
Riso	
Pesce	