

Per una mente sana e allenata

Informazioni per i docenti



Modulo 4 – Trucchi e giochi utili per allenare la mente

Attività	Gioco dei dadi Suddivisi in gruppi, gli allievi giocano con i dadi per scoprire consigli, trucchi e informazioni sull'allenamento mentale e sulla sua importanza nella circolazione stradale.
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi approfondiscono in maniera divertente i contenuti dei moduli precedenti e scoprono ulteriori informazioni.> Gli allievi sono in grado di applicare le nozioni e le competenze acquisite nei moduli precedenti e di dare ai compagni un feedback sulla correttezza di tale impiego.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Modello del piano di gioco (ev. laminato)> Altri oggetti per il gioco (cfr. istruzioni)> Cartoncini con attività e informazioni già tagliati
Tipo di attività	Lavoro di gruppo
Durata	45'

Informazioni aggiuntive

- > Gli allievi possono completare il gioco con altri cartoncini con informazioni e attività aggiuntive, da scambiare poi tra i vari gruppi. L'importante è che per le varie attività vengano preparate anche le soluzioni, in modo da verificare se sono state eseguite correttamente.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Gioco dei dadi: trucchi e consigli utili per allenare la mente



Compito

- > Leggete con attenzione le indicazioni riportate qui di seguito, quindi iniziate a giocare in gruppo.
- > Materiale: dadi, pedine, cartoncini con informazioni e attività già tagliati.

Regole del gioco

Si gioca in senso orario e a turni.

L'obiettivo è raggiungere per primi la tappa numero 10 ed eseguire correttamente le varie attività.

Chi svolge il compito in modo errato o incompleto torna indietro di due posizioni. Per alcune attività, le risposte esatte vengono premiate con una ricompensa.

Le carte con le informazioni vengono lette ad alta voce, in modo che tutti possano ascoltare i trucchi e i suggerimenti indicati.

Simboli



Chi capita su questo simbolo pesca una **carta delle attività**.



Qui si pescano invece le **carte del sapere**, dove trovate consigli e suggerimenti.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Carte del sapere

<p>Lo sapevi che migliorare la capacità di reazione è quasi impossibile? In gran parte dipende infatti da una predisposizione genetica.</p> <p>Alcuni fattori però possono far sì che il cervello reagisca alla sua velocità massima: riposo sufficiente, un'alimentazione sana e concentrazione, tutti elementi su cui è possibile lavorare.</p>	<p>Lo sapevi che i bambini con un'educazione musicale riescono a ricordare meglio i vocaboli che sentono rispetto ai coetanei che non vengono sensibilizzati alla musica?</p> <p>Facendo musica il cervello deve infatti fornire prestazioni superiori e viene allenato meglio.</p> <p>Il vantaggio per chi inizia fin da piccolo, possibilmente prima dei 12 anni, è dunque enorme.</p>	<p>Per ricordarsi diverse informazioni può essere d'aiuto ricorrere alle cosiddette catene associative, in cui oggetti, compiti e attività vengono collegati tra loro in una sorta di breve storia.</p> <p>Mettiamo tu debba comprare mele, cibo per cani, caramelle e pasta.</p> <p>Che catena di associazioni potresti creare?</p>
<p>Distrazioni e mancanza di attenzione sono la prima causa di incidenti stradali in Svizzera.</p> <p>Anche solo leggere un messaggio sul cellulare o chiacchierare con i passeggeri può diventare pericoloso. Lo stesso vale chiaramente anche in bici e in moto, per cui metti via il cellulare quando sei alla guida!</p>	<p>Diversi studi hanno dimostrato che negli ultimi anni l'uso del cellulare alla guida della bicicletta è in costante aumento, così come il numero di incidenti che ne derivano.</p> <p>In gruppo provate a pensare a cosa fareste peggio mentre guidate la bici se teneste il cellulare in mano o appoggiato all'orecchio.</p>	<p>Allenarsi regolarmente fa bene al cervello e ne aumenta le prestazioni. Anche cimentarsi in qualche rompicapo o in esercizi per la concentrazione, imparare lingue straniere o seguire una dieta sana e dormire a sufficienza aiutano il cervello a mantenersi in forma e attivo per affrontare i compiti di ogni giorno.</p> <p>Con i compagni provate a elencare alcuni esercizi concreti per allenare il cervello.</p>
<p>Nel 2014 nei Paesi Bassi è stata inventata una app per ciclisti che durante il tempo di pedalata blocca lo schermo impedendo di utilizzare il telefono.</p> <p>Una corsa dopo l'altra si ricevono dei punti come premio con cui aggiudicarsi, ad esempio, dei buoni per il cinema.</p> <p>Che ne dite di questa idea?</p>	<p>Si stima che il 10% di tutti gli incidenti stradali sia legato alla stanchezza. Dormire a sufficienza prima di mettersi alla guida di un mezzo di trasporto è quindi importante e può prevenire gravi incidenti.</p> <p>Ma quando le ore di riposo sono abbastanza?</p> <p>In gruppo provate a pensare a quante ore bisognerebbe dormire, idealmente, alla vostra età.</p>	<p>Indossare il casco per la bici in modo errato o non indossarlo affatto è un fattore di rischio importante negli incidenti tra giovani.</p> <p>È molto semplice: chi ha testa indossa il casco!</p> <p>Discutete in gruppo di come è visto il casco tra i vostri amici. Viene indossato (correttamente) o no? Da cosa può dipendere?</p>
<p>Ascoltare musica è bellissimo, ma nel traffico può essere pericoloso e causare incidenti evitabili. Indossare le cuffie vi impedisce infatti di sentire i rumori dell'ambiente circostante e riduce sensibilmente la concentrazione.</p>	<p>Fare esercizio regolarmente e in misura sufficiente non è importante per il corpo ma anche per la mente, che si mantiene in allenamento.</p> <p>Si consiglia di fare 30 minuti di esercizio al giorno per compensare le 8 ore passate a sedere.</p> <p>Confrontatevi con i compagni su quanto movimento fate al giorno.</p>	<p>Chi si muove nel traffico dovrebbe conoscerne anche le regole e i segnali stradali.</p> <p>Ogni giorno per strada vedete numerosi cartelli stradali, spesso senza nemmeno accorgervene.</p> <p>Provate a elencare i segnali che avete già visto oggi e a indicarne il significato.</p>

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Carte delle attività

<p>1 – Logica</p> <p>Qual è il prossimo numero di questa serie?</p> <p>47 – 28 – 16 – ?</p>	<p>2 – Memoria</p> <p>Riesci a ricordare che cosa hai mangiato negli ultimi tre pasti che hai fatto?</p>
<p>3 – Logica</p> <p>Marylin e James sono in vacanza in Svizzera. Entrambi hanno con sé la stessa somma di denaro.</p> <p>Quanto deve dare James a Marylin affinché lei abbia un franco in più di lui?</p>	<p>4 – Concentrazione</p> <p>Prova a dire i cognomi di tutti i compagni in gruppo con te al contrario senza fare errori.</p> <p>Se ci riesci, puoi avanzare di due posizioni come premio.</p>
<p>5 – Memoria</p> <p>Chiudi gli occhi e prova a dire che tipo di scarpe indossano i tuoi compagni di gioco e di che colore sono.</p>	<p>6 – Coordinazione</p> <p>Prova a tenere in equilibrio una matita mettendola in verticale su un dito, sul naso, sulla fronte o sul palmo della mano per almeno cinque secondi.</p> <p>È meglio usare delle matite di vario tipo piuttosto che penne e pennarelli.</p>
<p>7 – Concentrazione</p> <p>Prova e recitare tutto l'alfabeto al contrario senza fare errori.</p> <p>Se ci riesci puoi avanzare di due posizioni come premio.</p>	<p>8 – Memoria</p> <p>Chiudi gli occhi e pronuncia i nomi di tutti gli insegnanti che hai avuto nell'ultimo anno e la loro materia.</p> <p>Se te ne dimentichi uno dovrai tornare indietro di una posizione, se invece ne dimentichi due o di più dovrai tornare indietro di due posizioni.</p>
<p>9 – Logica</p> <p>Nella famiglia Bernasconi ogni figlio ha lo stesso numero di fratelli e sorelle. Ogni figlia ha il doppio dei fratelli rispetto alle sorelle.</p> <p>Quanti figli e figlie ha la famiglia?</p>	<p>10 – Logica</p> <p>Kevin è più basso di Stefanie. Daniel è più alto di Sven. Sven è più alto di Stefanie.</p> <p>Chi è il più alto?</p>

Per una mente sana e allenata

Soluzioni



Gioco dei dadi

Carte delle attività

1. Logica

Ogni numero è il prodotto delle due cifre precedenti:

$$4 \times 7 = 28, 2 \times 8 = 16, 1 \times 6 = \mathbf{6}$$

2. Memoria

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

3. Logica

James deve dare a Marylin **50 centesimi**. Lui avrà quindi 50 centesimi in meno e lei 50 centesimi in più: in questo modo la differenza totale è di 1 franco.

4. Concentrazione

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

5. Memoria

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

6. Coordinazione

Il gruppo tiene il tempo e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

7. Concentrazione

Il gruppo ascolta con attenzione e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

8. Memoria

Il gruppo ascolta con attenzione e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

9. Logica

La famiglia è composta da **4 figli e 3 figlie**.

10. Logica

Daniel è il più alto.