

# DR. DANILO PUZZO

ALBO N. 1049 ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLE MARCHE



## ### \*\*Esercizi Cognitivi\*\*

1. \*\*Memoria a breve termine\*\*:

Leggi la seguente sequenza di numeri e ripetila a memoria: 7, 4, 9, 2, 5.

2. \*\*Associazione di parole\*\*:

Trova una parola che sia collegata a queste tre: mare, estate, vacanza.

3. **\*\*Risoluzione di problemi\*\***:

Se hai 3 mele e ne mangi 1,  
quante mele ti rimangono?

4. **\*\*Attenzione selettiva\*\***: Trova  
tutte le lettere "A" nella seguente  
frase: "Il gatto correva  
velocemente nel parco."

5. **\*\*Flessibilità cognitiva\*\***:  
Pensa a tre usi diversi per un  
cucchiaino.

6. **\*\*Memoria visiva\*\***: Osserva  
questa immagine per 10  
secondi, poi descrivila a  
memoria:  (immagine di un  
paesaggio).

7. **\*\*Ragionamento logico\*\***:  
Completa la serie: 2, 4, 6, 8, \_\_\_.

8. **\*\*Lettura veloce\*\***: Leggi il seguente testo in 30 secondi e riassumi: "Il sole splendeva alto nel cielo, illuminando i campi dorati di grano."

9. **\*\*Memoria di lavoro\*\***: Ricorda questa lista di parole: cane, libro, mela, bicicletta, sole.

10. **\*\*Pensiero creativo\*\***: Inventare una storia breve usando le parole: luna, fiume, sogno.

11. **\*\*Memoria spaziale\*\***: Disegna una mappa della tua stanza da memoria.

12. **\*\*Comprensione del testo\*\***: Rispondi alla domanda: "Cosa faceva il gatto nel parco?" (riferito all'esercizio 4).

13. **\*\*Memoria associativa\*\***:  
Abbina i seguenti oggetti ai loro colori: mela (rosso), banana (giallo), cielo (blu).

14. **\*\*Risoluzione di enigmi\*\***: Se tutte le rose sono fiori e alcuni fiori appassiscono, le rose possono appassire?

15. **\*\*Memoria uditiva\*\***: Ascolta questa sequenza di suoni e ripetila: , , .

16. **\*\*Pianificazione\*\***: Organizza una giornata ideale, elencando le attività in ordine cronologico.

17. **\*\*Memoria a lungo termine\*\***: Ricorda il nome del tuo primo insegnante di scuola.

18. **\*\*Flessibilità verbale\*\***: Trova 5 sinonimi della parola "felice".

19. **\*\*Memoria episodica\*\***:  
Descrivi un evento significativo della tua infanzia.

20. **\*\*Ragionamento numerico\*\***:  
Se 3 persone mangiano 2 mele ciascuna, quante mele vengono mangiate in totale?

21. **\*\*Memoria semantica\*\***:  
Elenca 5 capitali europee.

22. **\*\*Pensiero laterale\*\***: Come puoi misurare l'altezza di un edificio usando un barometro?

23. **\*\*Memoria procedurale\*\***:  
Descrivi i passaggi per preparare una tazza di tè.

24. **\*\*Comprensione verbale\*\***:  
Spiega il significato della frase:  
"Il tempo è denaro."

25. **\*\*Memoria di riconoscimento\*\***: Riconosci queste parole tra una lista: cane, libro, mela, bicicletta, sole.

26. **\*\*Risoluzione di problemi complessi\*\***: Se hai 10 euro e spendi 3 euro per un caffè e 5 euro per un libro, quanto ti rimane?

27. **\*\*Memoria visuo-spaziale\*\***: Ricorda la posizione degli oggetti sulla tua scrivania.

28. **\*\*Pensiero critico\*\***: Perché è importante rispettare l'ambiente?

29. **\*\*Memoria di lavoro\*\***: Ripeti la sequenza di numeri dall'esercizio 1 in ordine inverso.

30. **\*\*Esercizio con la parola "sopra"\*\***: Trova 5 parole che possono essere posizionate "sopra" un tavolo.

---

**### \*\*Soluzioni\*\***

1. 7, 4, 9, 2, 5.

2. Esempio: spiaggia.

3. 2 mele.

4. Lettere "A": 2 (in "correva" e "parco").

5. Esempi: mangiare, mescolare, suonare.

6. Descrizione soggettiva.
7. 10.
8. Riassunto soggettivo.
9. Cane, libro, mela, bicicletta, sole.
10. Storia soggettiva.
11. Mappa soggettiva.
12. Correva velocemente.
13. Mela (rosso), banana (giallo), cielo (blu).
14. Sì.
15. , , .
16. Pianificazione soggettiva.
17. Nome soggettivo.
18. Esempi: contento, gioioso, allegro, soddisfatto, radioso.
19. Evento soggettivo.
20. 6 mele.

21. Esempi: Roma, Parigi, Berlino, Madrid, Londra.
22. Esempi: usare il barometro per misurare la pressione e calcolare l'altezza.
23. Passaggi soggettivi.
24. Significa che il tempo è prezioso.
25. Cane, libro, mela, bicicletta, sole.
26. 2 euro.
27. Posizione soggettiva.
28. Per preservare le risorse naturali e garantire un futuro sostenibile.
29. 5, 2, 9, 4, 7.
30. Esempi: libro, tazza, telefono, lampada, quaderno.

**AVVERTENZE:** Il materiale e le informazioni presenti in questa pagina non intendono sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se sospetti o sei a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici sei invitato ad affidarti ad un trattamento medico o psicologico specifico. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'utilizzo del materiale e delle informazioni presenti in questa pagina.