



## IO1/A3. STRATEGIE DI MIGLIORAMENTO DELLE COMPETENZE TRASVERSALI E AZIONI DI SOSTEGNO (MODELLO)



# SEE FIRST

SEE FIRST

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI: Attenzione ai  
dettagli

Autore/i:



Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



## TITOLO DEL MATERIALE CONSEGNABILE

### INFORMAZIONI SUL PROGETTO

**ACRONIMO DEL PROGETTO:** SEE FIRST

**TITOLO DEL PROGETTO:** RICERCA DI UN PRIMO LAVORO DOTATI DI COMPETENZE TRASVERSALI

**NUMERO DEL PROGETTO:** 2019-3-EL02-KA205-005437

**SOTTOPROGRAMMA O KA:** KA205

**SITO WEB:** [HTTPS://SEEFIRST.EU/](https://seefirst.eu/)

**CONSORZIO:** AKNOW, CIVIC, FEUZ, IDEC, ENPHASYS, DLEARN



# INDICE

## Contenuto

<b>1. Linee guida</b> .....	3
<b>1. Attenzione ai dettagli</b> .....	4
1.1 Attenzione ai dettagli.....	4



## 1. LINEE GUIDA

### \*\*\*LINEE GUIDA\*\*\*

- Preparare 6 schede obiettivo per sottocategoria di competenza. Ad esempio, 6 schede obiettivo per Ascolto attivo e 6 per Negoziazione.
- Compilare tutti i campi e mantenere la formattazione e la struttura
- Ogni attività proposta deve essere svolta in una scheda separata: non associare 2 attività in una scheda e non dividere 1 attività in 2 schede.
- Per aggiungere una nuova scheda obiettivo, copiare e incollare una delle schede obiettivo esistenti
- Alla fine di ogni sottocategoria di competenza, prepara 6-8 domande di valutazione.



## 1. Risoluzione dei problemi

### 1.1 Attenzione ai dettagli

#### 1.1.1 INTRODUZIONE

##### DESCRIZIONE DELLA COMPETENZA

L'attenzione ai dettagli può essere definita **come meticolosità nell'esecuzione di un compito, attraverso la considerazione di tutte le aree coinvolte, per quanto piccole**. Sviluppare una forte attenzione per i dettagli ti rende più efficiente sul posto di lavoro, aumenta la tua produttività e riduce la probabilità di commettere errori. Pensare ai particolari di un determinato progetto o compito, vi aiuterà (tu e il tuo team) a vedere il quadro generale e a capire meglio come potrebbe essere il prodotto finale. Mantenere l'attenzione per i dettagli aiuta a garantire efficienza quando lavori a un progetto, aumentando la produttività e riducendo le probabilità di commettere errori. In questo modo renderai il tuo lavoro più facile a lungo termine. Questo è il motivo per cui l'attenzione ai dettagli è una competenza desiderata e ricercata dai datori di lavoro.

#### 1.1.2. SCHEDE OBIETTIVO

##### Attività 1: Ricordi tutte le parole?

##### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

Questo esercizio può aiutare a insegnare una serie di argomenti importanti relativi alla ritenzione mnestica. È piuttosto semplice. Ai partecipanti è richiesto solo di consultare un elenco di parole e ricordare ciò che è stato affermato. Tuttavia, il modo in cui è strutturato l'elenco copre vari argomenti interessanti, legati alla memoria, ad esempio:

- Effetto *primacy* sulla memoria (effetto primario)  
(La tendenza a ricordare più facilmente le informazioni presentate all'inizio di un elenco rispetto a quelle presentate a metà o alla fine di esso).
- Effetto della *recency* sulla memoria (effetto recente)  
(La propensione a ricordare meglio le informazioni presentate più di recente).
- Ripetizione
- Effetto sorpresa
- Falsa memoria

Attraverso la presente attività, i partecipanti capiranno gli effetti di queste caratteristiche sulla



loro memoria; dopo averle comprese, miglioreranno la loro concentrazione e l'attenzione ai dettagli.

I passaggi per eseguire questo esercizio sono i seguenti:

- Prendere carta e penna
- Uno dei partecipanti leggerà, in breve tempo, un elenco di parole (elenco fornito nella sezione "Strumenti e risorse necessari". Il resto dei partecipanti deve ascoltare senza prendere appunti e cercare di ricordare quante più parole possibili. Una volta che il partecipante ha letto tutte le parole, gli altri possono iniziare a scrivere tutte quelle che riescono a ricordare.
- Una volta che tutti sono pronti, il partecipante può iniziare a leggere le parole dall'elenco.
- Una volta terminato l'elenco, tutti i partecipanti devono scrivere sul foglio le parole che ricordano.

Una volta che i partecipanti hanno letto l'elenco, devono porre le seguenti domande:

- **IMPORTANZA PRIMARIA "Chi si ricorda 'porta'?"**
    - Molti di voi si ricordano di questa parola. Ciò è dovuto all'effetto di primato che ci colpisce quando ricordiamo le prime cose che ascoltiamo.
  - **Attività di recency. "Chi si ricorda 'forchetta'?"**
    - Molti di voi si ricordano di questa parola. Ciò è dovuto all'effetto recency. Significa che è plausibile che ricordiamo le informazioni più recenti. In tal caso, si tratterebbe di una delle ultime parole dell'elenco.
  - **Ripetizione. "Chi si ricorda 'sedia'?"**
    - Molti di voi la ricordano, perché è stata ripetuta tre volte all'interno dell'elenco.
  - **Sorpresa. "Chi si ricorda 'leone'?"**
    - Molti di voi si ricordano di questa parola, perché si distingueva dal resto della lista. È anche una parola insolita, che la rende facile da ricordare, rispetto a un mucchio di altre parole generali che avrete appena sentito.
  - **Falsa memoria. "Chi si ricorda 'tavola'?"**
    - Questa parola non faceva parte dell'elenco, ma puoi vedere se qualcuno l'ha notata. Alcuni di voi potrebbero aver pensato di averla sentita, perché c'erano diverse parole correlate a "tavola", come "sedia", "cena", "forchetta" e "piatto", che portano al falso riconoscimento della parola "tavola" e ad una falsa memoria.
- Di seguito ci sono diverse domande a cui i partecipanti possono rispondere, una volta completata l'attività:



- Questo esercizio ti ha aiutato a capire i diversi effetti della memoria?
- Come puoi applicare ciò che hai imparato in questa attività alle pratiche sulla memorizzazione?
- Questi effetti sono legati al lavoro?
- In che modo l'attività è collegata al processo decisionale?

#### TIPO DI ATTIVITÀ

Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.

#### ATTIVITÀ CORRELATE

N/D

#### STRUMENTI E RISORSE NECESSARI

Dei fogli, una penna e un elenco di parole. Considera quanto segue come elenco di parole:

- Porta
- Borsa
- Tastiera
- Leone
- Sedia
- Padella
- Biscotto
- Orologio
- Piatto
- Sedia
- Tazza
- Fiore
- Autobus
- Penna
- Sedia
- Finestra
- Cena
- Gesso
- Pomodoro



<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Forchetta</b></li><li>• <b>Fogli</b></li></ul>
<b>TEMPO NECESSARIO</b>
20-30 minuti
<b>Numero di partecipanti</b>
2 o più
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Agricoltura</b></li><li>• <b>Arti culinarie</b></li><li>• <b>Economia</b></li><li>• <b>Istruzione</b></li><li>• <b>Ingegneria</b></li><li>• <b>Management</b></li><li>• <b>Militare</b></li><li>• <b>Amministrazione</b></li><li>• <b>Pubblica amministrazione</b></li><li>• <b>Sport</b></li></ul>
<b>ULTERIORI RISORSE</b>
N/D
<b>RIFERIMENTI</b>
Cuncic, Arlin. (2020) Understanding the Primacy Effect. [Online] Disponibile su: < <a href="https://www.verywellmind.com">verywellmind.com</a> > consultato [16 febbraio 2021]
(2020) What Are the Basic Principles of Memory. [Online] Disponibile su: < <a href="https://www.skillsconverged.com">Skillsconverged.com</a> > consultato [16 febbraio 2021]



## IMMAGINE

<https://images.app.goo.gl/defNnzgGVux9nUAD6>

## INTRODUZIONE

Apri le orecchie! Ti ricorderai tutte le parole? In questa attività imparerai 5 argomenti relativi alla memoria (Effetto del primato sulla memoria, Effetto della *recency* sulla memoria, Ripetizione, Elemento di sorpresa, Falsa memoria) e come influenzano la nostra memorizzazione e attenzione.

## Attività 2: Cosa c'è nella scatola?

### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

La memoria sensoriale consente agli individui di richiamare le informazioni su uno stimolo complesso, immediatamente dopo che lo stimolo originale è cessato. La memoria sensoriale è una risposta automatica e non fa parte di un controllo cognitivo. Le informazioni raccolte in questo tipo di memoria sono i "dati grezzi" dell'esperienza sensoriale complessiva di una persona.

Nella memoria sensoriale, le informazioni in arrivo vengono trasferite rapidamente alla memoria di lavoro. A causa della limitata capacità della memoria di lavoro, la quantità di informazioni che vi arriva è notevolmente ridotta.

Esistono 3 tipi di memoria sensoriale che possono essere definiti come segue:

- **Memoria iconica**  
"L'input sensoriale al sistema visivo va nella memoria iconica, così chiamata perché le rappresentazioni mentali degli stimoli visivi sono definite icone".
- **Memoria ecoica**  
"La memoria ecoica è la branca della memoria sensoriale utilizzata dal sistema uditivo".
- **Memoria aptica**  
"La memoria aptica è la branca della memoria sensoriale utilizzata dal senso del tatto. I recettori sensoriali rilevano sensazioni in tutto il corpo, quali la tensione, il prurito e il dolore. Queste, vengono trattenute brevemente nella memoria tattile prima di svanire o essere trasportate nella memoria a breve termine".

Questa attività mira ad aiutare i partecipanti a esercitarsi, a memorizzare e a prestare attenzione ai dettagli, utilizzando diverse memorie sensoriali. L'attività segue uno schema ripetuto, che può aiutare i partecipanti a concentrarsi su ciò che li circonda. Questa attività ha



anche evidenziato l'importanza di utilizzare il non-verbale, come la pratica della memoria sensoriale. L'esercizio è utile anche per il lavoro di squadra, per le capacità comunicative e di leadership.

"Cosa c'è nella scatola?" il gioco è impostato come segue:

- Un partecipante (partecipante n.1) deve scegliere alcuni oggetti, dividerli in due gruppi e posizzarli in spazi diversi (es. tavoli). Una volta posizionati, deve coprirli con un pezzo di stoffa in modo che i partecipanti non possano vedere gli oggetti.
- Il partecipante n.1 deve mostrare al resto dei partecipanti la prima serie di oggetti e avere 5 minuti per osservarli, senza toccarli o prendere appunti.
- Trascorsi i 5 minuti, il partecipante n.1 deve coprire gli oggetti e porre ai partecipanti una serie di domande per testare la loro memoria. Per esempio:
  - Il partecipante n.1 deve chiedere agli altri di ricordare e nominare tutti gli oggetti che hanno visto. È possibile utilizzare una lavagna a fogli mobili per annotare tutti gli oggetti ricordati dai partecipanti.
  - Il partecipante n.1 può porre domande specifiche sulle caratteristiche degli oggetti e vedere se i partecipanti le ricordano correttamente. Ad esempio, "di che colore era il libro?", "di che marca era la penna?".
- Una volta terminate le domande, il partecipante n.1 deve fare lo stesso per la seconda serie di oggetti. Deve rivelare gli oggetti e lasciare altri 5 minuti ai partecipanti per osservarli. Ma questa volta, i partecipanti possono toccare gli oggetti.
- Come in precedenza, trascorso il tempo assegnato, i partecipanti devono discutere, nel dettaglio, degli oggetti che hanno visto.

Al termine, i partecipanti possono riflettere sulle seguenti domande:

- Quanto sei stato bravo a ricordare gli oggetti?
- Quanti oggetti hai ricordato?
- È stato facile ricordare gli oggetti e le loro caratteristiche?
- Hai collaborato per ricordare gli oggetti?
- Qualcuno ha avuto un ruolo da protagonista?
- È stato più facile nel secondo turno ricordare, dopo aver toccato gli oggetti?
- Dopo aver partecipato a questa attività, ti è più facile spiegare la percezione sensoriale e la memoria?
- Cos'hai imparato da questo esercizio?

#### **TIPO DI ATTIVITÀ**

Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.

#### **ATTIVITÀ CORRELATE**



N/D
<b>STRUMENTI E RISORSE NECESSARI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Due gruppi di oggetti. Questi possono essere oggetti per la casa o per l'ufficio. Includi circa 30 oggetti per ogni gruppo. Alcuni oggetti dovrebbero essere familiari a tutti. Includi anche oggetti che non siano troppo scontati o tradizionali.</li> <li>▪ Scatole vuote in cui posizionare gli oggetti.</li> <li>▪ Due pezzi di stoffa.</li> <li>▪ Lavagna a fogli mobili (non necessaria)</li> </ul>
<b>TEMPO NECESSARIO</b>
30-40 minuti.
<b>Numero di partecipanti</b>
2 o più
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
<p>Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estetica</b></li> <li>• <b>Agricoltura</b></li> <li>• <b>Arti</b></li> <li>• <b>Arti culinarie</b></li> <li>• <b>Economia</b></li> <li>• <b>Istruzione</b></li> <li>• <b>Ingegneria</b></li> <li>• <b>Informatica</b></li> <li>• <b>Giurisprudenza</b></li> <li>• <b>Management</b></li> <li>• <b>Assistenza medica e sanitaria (veterinaria inclusa)</b></li> <li>• <b>Militare</b></li> <li>• <b>Scienze naturali</b></li> <li>• <b>Amministrazione</b></li> <li>• <b>Pubblica amministrazione</b></li> <li>• <b>Scienze sociali</b></li> <li>• <b>Sport</b></li> </ul>



- **Turismo**

#### ULTERIORI RISORSE

ND

#### RIFERIMENTI

Lumen (2021). Types of memory. [Online] Disponibile su <https://courses.lumenlearning.com/>.  
[consultato il 18-02-2021]

#### IMMAGINE

<https://www.pexels.com/photo/white-quote-paper-cutout-1111370/>

#### INTRODUZIONE

Ti ricorderai tutti gli oggetti nella scatola?

In questa attività conoscerai la memoria sensoriale e imparerai gli esercizi per migliorare la tua attenzione ai dettagli.

### Attività 3: Fuori dalla finestra

#### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

La tecnologia e il nostro stile di vita, generalmente frenetico, sembrano avere un impatto negativo sulla nostra capacità di attenzione. È facile che la nostra mente tenda a sintonizzarsi su più canali contemporaneamente, e questo accade perché riceviamo sempre una grande quantità di stimoli. Facciamo fatica a restare lì, a mantenere l'attenzione fissa su ciò che stiamo facendo, o a guardare, senza sentire il bisogno di distrarci continuamente per leggere i messaggi sul telefono, dare un'occhiata alle notizie, scorrere per due minuti le pagine sui social network o quant'altro. Essere multitasking è un requisito del mondo moderno, anche se questa caratteristica non è sempre consigliabile quando si tratta di migliorare la capacità di attenzione ai dettagli e la capacità di concentrazione.

Questo vale soprattutto quando si tratta di utilizzare la tecnologia digitale:



la nostra attenzione è continuamente divisa tra il mondo fisico in cui ci troviamo e quello a cui i nostri dispositivi ci collegano. Tale dicotomia indebolisce le interazioni con il qui e ora, con le persone e con le cose che in questo momento ci sono vicine.

A seconda della persona coinvolta, questo problema può essere avvertito in maggior o minor modo e può essere collegato a stati di ansia e stress.

Gli studi riportano che l'attenzione umana è estremamente vulnerabile, poiché il 50% del tempo che si trascorre al di fuori del sonno lo dedichiamo a porci delle domande. La mancanza di attenzione ci porta a subire gravi conseguenze, ma soprattutto colpisce le persone che lavorano in settori ad alto rischio (medici, militari e avvocati penalisti, per esempio). L'attenzione ai dettagli è cruciale e quando le nostre menti non sono concentrate, tale abilità diventa irraggiungibile. Ci sono tuttavia alcune strategie e tecniche che puoi padroneggiare per mantenere la mente occupata e presente, invece di pensare continuamente a qualcosa e passare da un pensiero all'altro. Nonostante si tratti di esercizi sorprendentemente semplici, come l'attività proposta, chiamata "Fuori dalla finestra", questi esercizi hanno un forte effetto positivo sul potenziare la capacità di catturare ogni singolo dettaglio ed essere presente qui e ora.

L'attività si basa sulla tecnica della mindfulness: la mindfulness è descritta come una sorta di processo e pratica che - attraverso l'attuazione di particolari tecniche di meditazione - porta l'individuo ad essere consapevole di sé stesso, dei propri pensieri, dei propri sentimenti e della realtà, intesa come qui e ora, che lo circonda.

L'attività 'Fuori dalla finestra' prevede un singolo partecipante, il quale:

- siede comodamente vicino ad una finestra, in un luogo noto (il luogo può essere l'ufficio o la casa);
- osserva fuori dalla finestra in silenzio, per almeno 10 minuti; studia il panorama, assiste a ciò che accade nello spazio al quale la finestra gli dà accesso.
- chiude gli occhi per almeno 3 minuti
- scrive su un foglio di carta tutto ciò che ha colto dall'osservazione

In alternativa, la sessione di osservazione può essere svolta in coppia e successivamente può essere condotto un brainstorming per confrontare quali elementi, ogni partecipante ha osservato e colto.

L'attività "Fuori dalla finestra" è una pratica di mindfulness, che aiuta il partecipante a concentrarsi su un'immagine, mantenendo alta la sua attenzione e, allo stesso tempo, rilassando e calmando il cervello. L'esercizio, quindi, ha un buon impatto, non solo sulla capacità di attenzione ai dettagli dei partecipanti e di conseguenza sulle capacità di problem solving, ma anche sul loro benessere generale e sulla salute mentale.

## **TIPO DI ATTIVITÀ**

Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.



<b>ATTIVITÀ CORRELATE</b>
N/D
<b>STRUMENTI E RISORSE NECESSARI</b>
Una sedia o una comoda seduta accanto a una finestra ben illuminata; Una penna e un foglio di carta.
<b>TEMPO NECESSARIO</b>
25-30 minuti (10 minuti di osservazione, 3 con gli occhi chiusi, 10 o poco più per il confronto e la scrittura)
<b>Numero di partecipanti</b>
1 (da solo) o 2
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agricoltura</b></li> <li>• <b>Arti culinarie</b></li> <li>• <b>Economia</b></li> <li>• <b>Istruzione</b></li> <li>• <b>Ingegneria</b></li> <li>• <b>Management</b></li> <li>• <b>Militare</b></li> <li>• <b>Amministrazione</b></li> <li>• <b>Pubblica amministrazione</b></li> <li>• <b>Sport</b></li> </ul>
<b>ULTERIORI RISORSE</b>
<a href="https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind">https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind</a> (2017)
Amishi Jha studia il modo in cui le persone prestano attenzione: il processo mediante il quale il nostro cervello decide cosa è importante, dal flusso costante di informazioni che riceve. Jha afferma che, sia le distrazioni esterne (come lo stress), che quelle interne (come il vagabondaggio della mente), diminuiscono il potere della nostra attenzione, ma alcune semplici tecniche possono aumentarlo. "Fai attenzione alla tua attenzione", dice Jha.



## RIFERIMENTI

Barnett, R. 2018. *4 simple exercises to strengthen your attention and reduce distractibility* (online). Disponibile su: <https://ideas.ted.com/4-simple-exercises-to-strengthen-your-attention-and-reduce-distractibility/> Consultato il 18 febbraio 2021

Innorta, M. 2020. *12 + 2 modi non convenzionali per esercitare l'attenzione* (online). Disponibile su: <https://www.mywayblog.it/attenzione/> Consultato il 18 febbraio 2021

## IMMAGINE

<https://pixabay.com/photos/building-window-glass-establishment-2560843/>

## INTRODUZIONE

Osserva il mondo fuori dalla finestra! Catturerai ogni singolo dettaglio di ciò che attraversa la tua vista? In questa attività imparerai come esercitare la tua mindfulness e aumentare la tua capacità di concentrazione.

## Attività 4: Il gioco del pappagallo

### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

L'attenzione è un'abilità importante che può essere allenata e migliorata. Allenare la nostra attenzione potrebbe portare benefici alla nostra vita.

Infatti, avere un buon livello di attenzione porta le persone ad essere più produttive, senza ritardare i propri impegni. Ciò consente alle persone di bilanciare il tempo dedicato al lavoro e ai loro doveri e il tempo che possono dedicare alle ore libere.

Quando dobbiamo ricordare qualcosa, l'attenzione gioca un ruolo fondamentale. Se non stiamo attenti quando riceviamo un'informazione, il nostro cervello non la raccoglierà mai e non saremo in grado di ricordarla.

Facciamo l'esempio della "memoria di lavoro". È un tipo di memoria che usiamo per ricordare qualcosa di importante nel presente (es. una lista di cose, un numero di telefono ecc.). Le informazioni sono utili per un breve periodo, ma non per il futuro.

La memoria di lavoro ha una capacità di archiviazione limitata, quindi è importante selezionare e conservare le informazioni corrette per avere ciò di cui abbiamo bisogno, per il periodo necessario. Per questa attività, il livello di attenzione è fondamentale.

Per comprendere meglio questo meccanismo cognitivo, faremo un gioco che mette alla



prova questo tipo di abilità.

Nel "gioco del pappagallo" si gioca in due.

### **Il gioco è impostato come segue:**

- Il primo partecipante (A) dovrà rivolgere all'altro una serie di domande sulla propria vita personale. Alcuni esempi di domande potrebbero essere:
  - "Da dove vieni?"
  - "Quanti siete in famiglia?"
  - "Hai mai avuto animali domestici?"
  - "Che studi hai fatto?"
  - "Quali sono i tuoi passatempi?"
- L'altro giocatore (B) risponde alle domande su sé stesso.
- Il giocatore A ascolta, ma non può prendere appunti. Deve ricordare quante più informazioni possibili.
- Al termine della conversazione, il giocatore (A) ha 5 minuti per prendere nota di tutto ciò che ha detto l'altro partecipante, senza la possibilità di chiedere altre informazioni o chiedere di ripetere qualcosa.
- Quando il giocatore (A) è pronto, si presenta impersonando l'altro giocatore (B) e cerca di ripetere tutto ciò che ricorda.
- Alla fine, i due giocatori discutono insieme per verificare quante informazioni sono state ripetute correttamente dal giocatore A.
- Il gioco può comprendere un secondo turno, in cui i partecipanti invertono i ruoli.

### **TIPO DI ATTIVITÀ**

**Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.**

### **ATTIVITÀ CORRELATE**

N/D

### **STRUMENTI E RISORSE NECESSARI**

- Un foglio di carta
- Una penna

### **TEMPO NECESSARIO**

30-40 minuti



<b>Numero di partecipanti</b>
2
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori: <ul style="list-style-type: none"><li>• Agricoltura</li><li>• Arte</li><li>• Economia</li><li>• Istruzione</li><li>• Ingegneria</li><li>• Management</li><li>• Militare</li><li>• Amministrazione</li><li>• Pubblica amministrazione</li><li>• Sport</li></ul>
<b>ULTERIORI RISORSE</b>
N/D
<b>RIFERIMENTI</b>
<p>Burmester A. (2017) Working Memory: How You Keep Things “In Mind” Over the Short Term. The Conversation US. [Online] Disponibile su: &lt;<a href="https://www.scientificamerican.com/article/working-memory-how-you-keep-things-ldquo-in-mind-rdquo-over-the-short-term/">https://www.scientificamerican.com/article/working-memory-how-you-keep-things-ldquo-in-mind-rdquo-over-the-short-term/</a>&gt; accesso [4 marzo 2021].</p> <p>Wigmore I. (2018) Attention training. [Online] Disponibile su: &lt; <a href="https://whatis.techtarget.com/definition/attention-training">https://whatis.techtarget.com/definition/attention-training</a> &gt; accesso [4 marzo 2021].</p>
<b>IMMAGINE</b>
<a href="https://pixabay.com/illustrations/ear-auricle-listen-listen-to-2973126/">https://pixabay.com/illustrations/ear-auricle-listen-listen-to-2973126/</a>
<b>INTRODUZIONE</b>



Pensi di essere un buon ascoltatore?

Mettiti alla prova attraverso le esperienze di un'altra persona.

## Attività 5: Trolley da viaggio

### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Avere una buona attenzione ai dettagli è importante per essere più efficienti nella nostra vita privata e lavorativa. Questa abilità si potrebbe potenziare attraverso giochi e attività.

Uno dei modi più efficaci per stimolare l'attenzione è allenare la nostra memoria. Nel gioco del "trolley da viaggio", i partecipanti si trovano davanti a vari oggetti che man mano vengono sottratti al campo visivo.

La nostra soglia di attenzione è molto limitata, mai come oggi siamo circondati da molteplici stimoli. Ecco perché dovremmo migliorare la nostra attenzione selettiva.

È importante imparare a concentrarsi sulle cose veramente importanti per svolgere i propri doveri, senza distrarsi e raggiungere i propri obiettivi. Per fare questo è necessario sviluppare la capacità di ignorare determinati stimoli e concentrarsi su altri.

Questo tipo di attività aiuta a stimolare l'attenzione selettiva: i partecipanti devono selezionare solo oggetti appartenenti a una categoria (es. vacanze estive) e ricordare una sequenza di oggetti scelti dagli altri giocatori, evitando di essere distratti dall'ambiente circostante.

#### Il gioco è impostato come segue:

- Una valigia piena di oggetti viene posizionata al centro dell'area di gioco. Puoi scegliere gli oggetti che ti piacerebbe portare in vacanza. Immagina, ad esempio, di preparare la valigia per una vacanza al mare, cosa porteresti con te? Un costume da bagno, un cappello, una crema solare, un paio di occhiali da sole, degli asciugamani, ecc. Allo stesso tempo, devi scegliere anche oggetti che non porteresti in questo tipo di vacanza (es. Stivali invernali, sciarpa, guanti, maglioni);
- Tutti gli oggetti sono posizionati sul pavimento;
- Il primo giocatore sceglie un oggetto e lo mette dentro la valigia e poi la chiude;
- Poi lei/lui sceglie un partecipante e gli chiede quale oggetto ha messo in valigia il giocatore. Se il partecipante indovina, il gioco continua e il giocatore successivo sceglie un altro oggetto e lo inserisce nella valigia (deve scegliere solo oggetti estivi!). Il partecipante sceglie un altro giocatore e gli chiede di identificare quali oggetti sono stati nascosti.
- Il partecipante successivo dovrebbe indovinare gli oggetti e la sequenza corretta con cui sono stati nascosti. Se il giocatore indovina continua il gioco allo stesso modo: nasconde un oggetto e così via.
- Il gioco continua fino a quando un partecipante vince, indovinando correttamente tutti gli oggetti o quando gli oggetti sono finiti.

### TIPO DI ATTIVITÀ



<b>Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.</b>
<b>ATTIVITÀ CORRELATE</b>
N/D
<b>STRUMENTI E RISORSE NECESSARI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una valigia dove riporre gli oggetti.</li> <li>• Un insieme di oggetti, come il seguente elenco: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Costume da bagno;</li> <li>○ Ciabatte Infradito;</li> <li>○ Libro;</li> <li>○ Cappellino;</li> <li>○ Protezione solare;</li> <li>○ Burrocacao;</li> <li>○ Occhiali da sole;</li> <li>○ Bottiglia d'acqua;</li> <li>○ Asciugamani da spiaggia</li> <li>○ Stivali invernali</li> <li>○ Sciarpa</li> <li>○ Guanti</li> <li>○ Maglione</li> </ul> </li> </ul>
<b>TEMPO NECESSARIO</b>
20-30 minuti
<b>Numero di partecipanti</b>
2 o più
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
<p>Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agricoltura</b></li> <li>• <b>Arte</b></li> <li>• <b>Economia</b></li> <li>• <b>Istruzione</b></li> <li>• <b>Ingegneria</b></li> <li>• <b>Management</b></li> <li>• <b>Militare</b></li> <li>• <b>Amministrazione</b></li> <li>• <b>Pubblica amministrazione</b></li> </ul>



- Sport

#### ULTERIORI RISORSE

N/D

#### RIFERIMENTI

Breda L., Fiorentino S., Sartori S. (2018) L'inclusione per me. **[Online] Disponibile su:**

<[http://www.provincia.bz.it/formazione-lingue/scuole-infanzia/downloads/quaderno\\_attivita\\_convegno.pdf](http://www.provincia.bz.it/formazione-lingue/scuole-infanzia/downloads/quaderno_attivita_convegno.pdf)> consultato [27 febbraio 2021].

Cerry. K. (2020) How We Use Selective Attention to Filter Information and Focus. **[Online] Disponibile su:** <<https://www.verywellmind.com/what-is-selective-attention-2795022#:~:text=Selective%20attention%20is%20the%20process,and%20focus%20on%20what%20matters>> consultato [27 febbraio 2021].

#### IMMAGINE

<https://pixabay.com/photos/luggage-travel-sunlight-vacations-1149289/>

#### INTRODUZIONE

Sei pronto per il viaggio? Hai preparato la tua valigia? In questo gioco, devi prestare attenzione agli oggetti e mettere alla prova la tua capacità di memorizzarli!

### Attività 6: La storia "disordinata"

#### DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'



Oggi giorno i problemi legati alla mancanza di attenzione sono comuni, soprattutto perché le nuove tecnologie ci espongono a vari stimoli. Questo sovraccarico di informazioni ci porta ad abbassare la nostra soglia di attenzione. Per questo è importante migliorare le funzioni cognitive legate all'attenzione e alla memoria, che ci aiutano a selezionare e a concentrarci su alcuni elementi piuttosto che altri.

Questa attività dovrebbe aiutare i partecipanti ad allenare la loro concentrazione e testare il loro livello di attenzione e memoria.

L'attenzione umana può essere di diversi tipi, poiché il processo cognitivo avviene nel cervello, su vari livelli, ed è estremamente complesso. Esistono:

- Attenzione focalizzata: grazie a questo tipo di attenzione è possibile selezionare solo gli stimoli rilevanti, scartando quelli distraenti.
- Attenzione sostenuta: grazie a questo tipo di attenzione è possibile mantenere la concentrazione per raggiungere un determinato compito o obiettivo che richiede molto tempo per essere raggiunto.
- Attenzione divisa: grazie a questo tipo di attenzione, puoi mantenere l'attenzione per svolgere più attività contemporaneamente.
- Attenzione alternata: grazie a questo tipo di attenzione, puoi svolgere più compiti spostando l'attenzione dall'uno all'altro.

Attenzione e memoria sono strettamente correlate. Spesso, se non stiamo attenti a ciò che facciamo o a ciò che qualcuno ci dice, dimentichiamo rapidamente il contenuto o alcuni elementi. Se invece abbiamo una buona soglia di attenzione potremmo memorizzare meglio gli elementi.

I passaggi per eseguire questo esercizio sono i seguenti:

- Prima di iniziare l'attività uno dei giocatori sceglie una storia da leggere durante il gioco e deve disegnare le scene principali della storia su diversi fogli di carta: vignette che rappresentano le principali azioni della storia;
- I partecipanti vengono divisi in gruppi in base al loro numero;
- Il giocatore legge una storia e tutti i partecipanti la ascoltano senza poter prendere appunti;
- Quando il giocatore finisce di leggere, consegna ad ogni gruppo una busta, che contiene i disegni della storia (uguale per tutti i gruppi);
- I partecipanti hanno 5 minuti per mettere in ordine i disegni;
- Vince la partita la squadra che mette in ordine il numero più corretto di disegni.

Alla fine di questa attività, i partecipanti devono discutere i quattro tipi di attenzione sopra menzionati e riflettere su di essi.

I partecipanti proveranno a fare alcuni esempi rispondendo alle seguenti frasi: che tipo di attenzione usi ogni giorno? Potresti fare qualche esempio di attività in cui devi usare almeno uno dei tipi di attenzione?



<b>TIPO DI ATTIVITÀ</b>
Attività semplice che può essere svolta nell'immediato, senza richiedere il completamento di un'altra.
<b>ATTIVITÀ CORRELATE</b>
N/D
<b>STRUMENTI E RISORSE NECESSARI</b>
<p>Il necessario per questa attività è molto semplice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una storia da leggere;</li> <li>• <b>Vignette con diversi pezzi della storia;</b></li> <li>• Una penna;</li> <li>• Una busta.</li> </ul>
<b>TEMPO NECESSARIO</b>
30-40 minuti.
<b>Numero di partecipanti</b>
2 o più
<b>SETTORI PERTINENTI</b>
<p>Includi uno o più settori per i quali questa competenza è rilevante. Scegli tra i seguenti settori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estetica</b></li> <li>• <b>Agricoltura</b></li> <li>• <b>Arti</b></li> <li>• <b>Arti culinarie</b></li> <li>• <b>Economia</b></li> <li>• <b>Istruzione</b></li> <li>• <b>Informatica</b></li> <li>• <b>Management</b></li> <li>• <b>Militare</b></li> <li>• <b>Scienze naturali</b></li> <li>• <b>Amministrazione</b></li> <li>• <b>Pubblica amministrazione</b></li> <li>• <b>Scienze sociali</b></li> <li>• <b>Sport</b></li> </ul>



## ULTERIORI RISORSE

N/D

## RIFERIMENTI

Borraccia S. (2018) Migliorare l'attenzione nei bambini: ecco qualche strategia vincente! [Online] Disponibile su: < <https://www.sbrinaborraccia.it/migliorare-l-attenzione-nei-bambini/> > consultato [28 febbraio 2021].

Exploringyourmind (2020) [Online] Disponibile su: <<https://exploringyourmind.com/the-four-types-of-attention/>> [28 febbraio 2021].

## IMMAGINE

<https://pixabay.com/illustrations/pirate-one-eyed-one-legged-2123313/>

## INTRODUZIONE

Sei curioso di ascoltare una storia? Stai attento! In questa attività metterai alla prova la tua memoria per riassemblare alcuni disegni di una storia.

### 1.1.6 DOMANDE DI VALUTAZIONE

## VALUTAZIONE

1. La memoria aptica è il ramo della memoria sensoriale utilizzata dal sistema uditivo.

- a) Vero
- b) Falso

2. L'attenzione selettiva è la capacità di concentrarsi su tutti gli aspetti dell'ambiente senza filtrare gli elementi più importanti.

- a) Vero
- b) Falso

3. La memoria di lavoro ci aiuta a ricordare le informazioni a lungo termine.

- a) Vero
- b) Falso

4. Quali sono i quattro tipi di attenzione?

- a) Attenzione visiva; attenzione focalizzata; attenzione divisa; attenzione sostenuta.
- b) Attenzione focalizzata; attenzione divisa; attenzione sostenuta; attenzione alternata.



**5. Cos'è la mindfulness?**

- a) La tendenza a controllare ciò che sta accadendo intorno a te in tempo reale
- b) Il processo e la pratica che, attraverso varie tecniche, ti fanno rimanere nel momento presente
- c) La capacità di ricordare molti dati allenando il cervello

**6. È importante prestare maggiore attenzione alle informazioni che vengono prima, perché spesso vengono dimenticate**

- a) Sì
- b) no

**7. La tecnologia ci spinge ad essere multitasking.**

- a) Vero

b) Falso

**8. Qual è l'effetto della recency sulla memoria?**

- a) La tendenza a ricordare meglio le informazioni presentate meno di recente
- b) La tendenza a ricordare meglio le informazioni presentate più di recente
- c) La tendenza a dimenticare maggiormente le informazioni presentate più di recente