

## A4 Cosa vedi, cosa senti, cosa provi?

Questa attività ti aiuterà a capire meglio le tue eventuali preferenze per uno stile **visivo**, **uditivo** o **cinestetico**. Non si tratta di un *test*: non ci sono risposte giuste o sbagliate. Potrai però discutere con i compagni e l'insegnante i risultati e trarne qualche utile spunto per il tuo modo di imparare.

### FASE 1 Annota le tue reazioni

Ti verranno lette a voce alta 25 parole, una dopo l'altra. Appena senti ciascuna parola, nota immediatamente **la tua prima reazione**, ossia ciò che succede nella tua mente:

- se **per prima cosa** ti si presenta un'**immagine** nella mente (di una persona, di una cosa, di un luogo, di un'attività...) scrivi una X nella sezione «Immagine mentale» qui sotto;
- se **per prima cosa** vedi la parola **scritta** nella tua mente, come su un foglio o su una lavagna, scrivi una X nella sezione «Parola scritta»;
- se **appena senti la parola** hai una **reazione fisica** o **emotiva** (ad esempio, una sensazione piacevole o spiacevole, o un muscolo che si irrigidisce, o un senso di tensione in qualche parte del corpo...), allora scrivi una X nella sezione «Emozione o sensazione»;
- se, infine, il significato della parola ti è subito chiaro **appena ne senti il suono**, senza vederla scritta, senza vedere un'immagine nella mente, senza sentire emozioni o sensazioni, scrivi una X nella sezione «Solo suono».

Ricorda: **la prima reazione è quella che conta**. Se, associata a un'immagine o al suono della parola, provi **anche** una sensazione o un'emozione, metti una X in «Emozione o sensazione». In caso di dubbio, scegli quella che ti sembra essere stata **la prima reazione** o comunque **la più forte, la più chiara**. Dai comunque sempre **una sola** risposta.

IMMAGINE MENTALE	.....	Totale: .....
PAROLA SCRITTA	.....	Totale: .....
EMOZIONE O SENSAZIONE	.....	Totale: .....
SOLO SUONO	.....	Totale: .....

### FASE 2 Elabora i tuoi risultati e confrontali con i compagni e l'insegnante

Quante X hai totalizzato in ciascuna delle quattro sezioni? Se vuoi, puoi calcolare le percentuali, semplicemente moltiplicando per 4 il numero delle X in ogni sezione.

Le sezioni corrispondono rispettivamente allo stile **visivo non-verbale** (Immagine mentale), **visivo verbale** (Parola scritta), **cinestetico** (Emozione o sensazione) e **uditivo** (Solo suono). Puoi rivedere cosa significano questi «stili», e con quali strategie li puoi sfruttare al meglio, nelle schede a pag. 25 e seguenti.



#### Aggiorna la tua biografia

Se hai scoperto qualcosa di nuovo sul tuo «stile», aggiorna la tua *biografia*