



COME FUNZIONA LA MIA SCUOLA



REGISTRO ELETTRONICO

LA MIA USER

LA MIA PW

ORARIO

INTERVALLO

ASSENZE

RITARDI

VALUTAZIONI

COME FUNZIONANO LE NOTE

COME FUNZIONANO LE SOSPENSIONI

RIENTRI

ORSI DI RECUPERO

GITA

ALTRO



PER LA COMPILAZIONE VAI A PAGINA 17



CARO STUDENTE, CARI GENITORI...

Questo Planner è stato pensato per aiutarvi ad affrontare con meno stress l'anno scolastico. Tutti gli studenti con Adhd hanno difficoltà più o meno grandi, quando inizia la scuola, ad adattarsi a una quotidianità fatta di orari da rispettare, regole di comportamento, attività imposte, relazioni sociali non sempre gradite, verifiche, compiti a casa, voti, note: una vita fatta di impegni. Tutti i genitori di studenti con Adhd discutono con loro per la scuola e lo studio!

Lo strumento che avete tra le mani vi aiuterà ad acquisire un metodo di lavoro e delle sane abitudini per affrontare al meglio il nuovo anno scolastico. Prima di spiegarvi come si usa il Planner (da pagina 15 in poi), spenderemo qualche parola per mettere a fuoco le esigenze specifiche di un ragazzino con Adhd alle prese con l'organizzazione dei suoi impegni scolastici ed extrascolastici. Leggere queste pagine introduttive aiutano a comprendere l'origine delle difficoltà a gestire il tempo e lo spazio tipiche delle persone con Adhd e offrono indicazioni pratiche per imparare a superarle, perciò leggerle può essere utile sia ai genitori sia ai bambini e ragazzi (se lo desiderano).

Il ruolo chiave dell'organizzazione

Per natura, un soggetto – bambino o adulto! – con Adhd tende a essere impulsivo, veloce, superficiale, sbadato, disattento: tutte caratteristiche poco utili quando si parla di scuola, dove prevalgono routine, pianificazione, organizzazione, struttura, scadenze... Le persone con Adhd, poi, percepiscono molto in-

COME COMPILARE LE SCHEDE SULLE MATERIE

Negli appositi spazi alle pagine 4-7 dovrai inserire, per ogni materia, **informazioni piuttosto dettagliate**: nome dell'insegnante, numero di ore settimanali e loro distribuzione in uno o più blocchi, argomenti di massima, modalità e giorno di assegnazione dei compiti, libri e altri materiali. Non dimenticare poi di spuntare la faccina che corrisponde a come percepisci quella materia: facile, difficile o noiosa? Se riportare tutti questi dati ti sembra uno spreco di tempo, sappi che invece ha uno scopo ben preciso: aiutarti a comprendere quanto sia importante avere una buona organizzazione, mentale e pratica!

Riporta le ore settimanali totali e se sono distribuite in un blocco unico o in più blocchi

LE MIE MATERIE

ITALIANO

INSEGNANTE Lucia Verdi

MONTE ORE 6 o settimanali
in 4 blocchi

ARGOMENTI Grammatica,
Letteratura, epica

COMPITI, QUANDO Registo elettr.

LIBRI Antologia, epica,
grammatica

MATERIALE Quaderno ad anelli

Indica se i compiti vengono assegnati sul diario oppure sul registro elettronico

Che cosa ti occorre per lo studio, oltre ai libri? Scrivilo qui

Segnai i giorni abituali di assegnazione dei compiti

COME COMPILARE LA SCHEDA SULLA SCUOLA

Per poterti organizzarti bene è fondamentale che il funzionamento della tua scuola ti sia ben chiaro. All'inizio dell'anno, soprattutto se stai cominciando un nuovo ciclo di studi o se hai appena cambiato istituto, dovrai capire come sono strutturati i vari aspetti della vita scolastica. Leggi bene il regolamento della tua scuola (lo troverai probabilmente sul sito dell'istituto), poi riporta tutte le informazioni richieste nella scheda a pagina 8. Non trascurare questa parte, per quanto ti possa sembrare superflua o noiosa: mettere a fuoco questi aspetti ti aiuta a interiorizzarli e a capire ancora meglio l'importanza di una buona organizzazione!

COME FUNZIONA LA MIA SCUOLA

PROFESSOR ELETTRONICO ScuolaWeb2000

LA PIÙ BENE mario.rossi@scuolaweb2000.it

LA PIÙ IN 123456

ORARIO lunedì - venerdì 8-14

INTERVALLO 10,50-11,10

AVVISO giustificare sul registro elettronico al rientro

PERDURI giustificare sul diario il giorno stesso

VALUTAZIONI sul registro elettronico

COME ENDOVANO LE NOTE scattano dopo 3 richiami

Il genitore le deve firmare

COME ENDOVANO LE DISPENSAZIONI scattano dopo 5 note

Il genitore viene convocato

PER VOI laboratorio scientifico, mercoledì alle 15

OGGI SI SCRIVE da febbraio in poi

CITTA' Roma, 12-15 aprile

ALTRA l'anno scolastico è diviso in pentimestre
+ Trimestre. Pagelle a febbraio e giugno

Segna il nome del registro elettronico in uso nel tuo istituto e le tue credenziali

Consulta il regolamento scolastico e riporta le informazioni richieste

Alcune informazioni probabilmente saranno da aggiungere o aggiornare nel corso dell'anno

Come gestire i compiti nel weekend

Decidi tu come organizzarti per i compiti del lunedì: puoi segnarli nel Planner al venerdì, come nel nostro esempio (e in quel caso barrerai le pagine del sabato e della domenica), oppure distribuirli tra il venerdì e il weekend. Il consiglio è, se riesci, di fare al venerdì (o di spalmarne nel corso della settimana) i compiti per il lunedì successivo, in modo da **avere due giorni di totale relax**. Se non ti è possibile staccare i tuoi pensieri dalla scuola per l'intero weekend, cerca almeno di concentrare lo studio in un solo giorno del fine settimana.

Sei pronto... inizia a usare il Planner!

Innanzitutto, leggi bene i consigli per lo studio che trovi nella prossima pagina e riguardali più volte nel corso dell'anno: ti saranno di grande aiuto!

Prima di cominciare a studiare, organizza lo spazio: scegli su quale tavolo lavorare, libéralo da eventuali oggetti e puliscilo. Apri il Planner e controlla, nella pagina di oggi, cos'hai da fare per domani. Barra gli spazi in corrispondenza delle materie di cui non hai compiti.

Prepara subito l'occorrenza per tutte le materie di cui hai compiti. Stima il tempo da dedicare allo studio anche in base agli altri impegni del pomeriggio. **Inizia dai compiti che ti risultano più semplici**, così avrai la sensazione di procedere velocemente. Una volta concluso il lavoro di una materia, spunta sul Planner l'apposita casella.

Se ti avanza tempo e hai ancora energie, dai un'occhiata al Planner dei prossimi giorni per capire se puoi portarti avanti, in modo da non accumulare troppo lavoro in un pomeriggio.

A fine giornata riguarda il Planner quotidiano e fai un check: tutti i compiti sono fatti? Hai studiato? Domani ci sono verifiche? Guardando l'orario settimanale, prepara il materiale che ti servirà domani: svuota e ripulisci la cartella e preparala. Il materiale va etichettato per non perderlo e va tenuto in ordine: solo in una cartella ben organizzata trovi ciò che ti serve!

VITA SCOLASTICA A PROVA DI ADHD

- **Spegni il cellulare** quando entri a scuola e riaccendilo solo all'uscita: se i tuoi genitori hanno bisogno di parlarti urgentemente, potranno contattare la segreteria. Usa il cellulare in classe solo se lo richiedono gli insegnanti.
- **Stai alla larga dai "bulli"** che prendono in giro gli altri e, a tua volta, non prendere in giro nessuno. Se i tuoi compagni ti deridono, ignorali! Se avete una chat di classe, usala correttamente.
- **Non avere paura degli insegnanti**: anche se possono incuterti timore, non sono tuoi nemici! Quando non capisci qualcosa, alza la mano e chiedi nuove spiegazioni.
- **Non disturbare la lezione**: gli insegnanti si infastidiscono se vengono continuamente distratti mentre spiegano.
- **Non vergognarti di chiedere aiuto**: sicuramente troverai qualcuno disposto a darti una mano. Aiuta a tua volta i compagni in difficoltà.
- **Cerca di farti degli amici** e di organizzarti per studiare in gruppo.

STUDIO E COMPITI A PROVA DI ADHD

- Quando rientri da scuola, se non hai voglia di iniziare subito i compiti, **dedicati a un'attività "svuota mente"** per circa 30-60 minuti. Scegli tu cosa fare: puoi leggere, riposare, guardare la Tv, persino giocare ai videogiochi, ma solo se accetti la limitazione del tempo senza fare resistenze....
- **Inizia lo studio dalla materia che ti risulta più semplice**. Alterna un compito semplice a uno difficile o noioso.
- **Impara a fare schemi riassuntivi** di luoghi, date e fatti principali e a realizzare le mappe concettuali, e poi abituati a farle sistematicamente.
- **Mentre studi puoi ascoltare della musica**, se ti aiuta a concentrarti meglio. Ma spegni il cellulare, la Tv e altri dispositivi elettronici.
- **Ogni 30 minuti prevedi una mini-pausa**: niente cellulare o videogiochi, solo due passi, un po' d'acqua, una piccola distrazione. Ogni 90 minuti, invece, hai bisogno di 15 minuti di vera pausa (ma solitamente non studi così a lungo).
- **Guarda video didattici** sugli argomenti che ti appassionano e su quelli che ti risultano più difficili: ti aiuterà ad apprendere meglio e più velocemente.
- Se ti avanza tempo e hai ancora energie, **portati avanti** con il lavoro per i prossimi giorni: puoi recuperare il materiale per una presentazione, dare una prima lettura alle pagine da studiare, preparare lo schema dei concetti chiave....

OTTOBRE

Eccoci in autunno: l'estate è definitivamente alle spalle e le lezioni cominciano ad andare a pieno ritmo. Questo è, a tutti gli effetti, il vero primo mese di scuola: senza interruzioni, ahimè!

La temperatura si fa più rigida e ci sono meno ore di luce, perciò, inevitabilmente, passerai più tempo in casa. Preparati al cambio di abbigliamento per affrontare il nuovo clima facendo caso alla tua termoregolazione corporea. E non dimenticarti di osservare la natura: i colori caldi delle foglie (giallo, rosso, senape...) ti riempiranno gli occhi e avranno un effetto calmante istantaneo.

A ottobre in genere iniziano le interrogazioni e le verifiche: hai già acquisito un metodo di studio? Quando riesci a stare attento in classe, prendi appunti e poi rileggili a casa, possibilmente il giorno stesso: è un trucco per fissare più facilmente le informazioni.

A fine mese ti aspetta un bel momento di svago: Halloween! Festeggiamenti, scherzetti e travestimenti per divertirsi e spezzare la monotonia.

MEMO

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

DA NON DIMENTICARE!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

31 OTTOBRE.....

ITALIANO

MATEMATICA

INGLESE

STORIA / GEOGRAFIA

SCIENZE

ALTRO (_____)

ALTRO (_____)

ORE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CARTELLA PER DOMANI		
<input type="text"/>		
<input type="text"/>		
<input type="text"/>		



LA PAROLA CHIAVE

TEMPO

È sempre prezioso:
impara a usarlo bene e
ti permetterà di fare
e imparare molto.