

LA CARICA DELL'IMPEGNO

Tutti i dispositivi tecnologici prima o poi si scaricano. Anche la nostra mente ha una batteria speciale: si chiama Impegno! Quando impariamo cose nuove o affrontiamo compiti complessi, consumiamo energia. Imparare a conoscere la propria carica ci aiuta a ricaricarci al momento giusto!

COLORA LE TACCHE DELLA TUA BATTERIA (ROSSO, GIALLO, VERDE)

01	02	03	04	05
----	----	----	----	----

LIVELLO 1- 2: BATTERIA QUASI SCARICA (Sforzo Minimo / Fatica)

Scrivi un'attività o un momento in cui la tua attenzione si scarica subito o fai molta fatica a concentrarti:

LIVELLO 3: CARICA MEDIA (Sforzo Gestibile)

Scrivi un'attività quotidiana che sai svolgere bene con il giusto livello di attenzione, senza stancarti troppo:

LIVELLO 4-5: SUPERCARICA! (Sforzo Massimo e Perseveranza)

Scrivi una sfida impegnativa che richiede la massima carica di energia, pazienza e determinazione per essere superata:

LA MIA FORMULA DI RICARICA

Cosa puoi fare quando senti che la tua batteria sta scendendo nel rosso? Metti una spunta sulle tue strategie:

- ☐ Fare tre respiri profondi, chiudere gli occhi per qualche secondo e poi ripartire con calma.
- ☐ Spezzettare l'esercizio difficile in piccoli passaggi (fare un po' alla volta).
- ☐ Alzare la mano e chiedere un consiglio o un piccolo aiuto a un compagno o all'insegnante.
- ☐ Bere un sorso d'acqua, fare stretching alla schiena e sgranchirsi le mani.
- ☐ Cambiare per pochi minuti attività o materia per alleggerire la mente.
- ☐ Rileggere la consegna ad alta voce o spiegarla con parole mie.
- ☐ Usare schemi, disegni o un foglio di brutta per riordinare le idee.
- ☐ La mia strategia speciale: _____