



Liste de vérification du sac à dos



Description de l'outil

Une liste de vérification est une solution simple qui pourrait aider les enfants à faire le suivi des choses qu'ils doivent avoir dans leur sac à dos chaque jour de la semaine. Chaque section peut être personnalisée et placée dans une étiquette de bagage transparente (exemple ci-dessous) qui peut être attachée à la fermeture éclair du sac à dos.

Quelle difficulté cet outil peut-il résoudre ?

La dyspraxie, c'est comme se retrouver dans une pièce qui bouge constamment. Les jeunes trouvent très difficile d'acquérir les compétences d'organisation et de planification nécessaires dans la vie de tous les jours. La plupart des enfants dyspraxiques ont de la difficulté à s'adapter à des situations imprévisibles et à garder les choses en ordre. Par conséquent, se préparer pour l'école est un défi car il y a différentes matières qui nécessitent de remballer le sac à dos tous les jours.

La mémoire à court terme n'est pas leur plus grand atout. Il peut arriver que l'enfant dyspraxique oublie des choses, emballe ce qui n'est pas nécessaire ou perde certains de ses objets. Cela cause beaucoup de stress et souvent des coûts inattendus liés à la perte d'équipement scolaire.

Quel est le bénéfice pour les Dys ?

Pour soulager l'anxiété avant de se préparer pour une autre journée scolaire, les idées les plus simples et les plus directes feront souvent une différence dans la qualité de vie. En prenant l'habitude d'établir une liste de contrôle, vous renforcerez vos compétences en matière de planification pour l'avenir.

Le fait d'avoir une liste de vérification pour tous les jours facilite aussi le stress de finir la journée à l'école et de se rappeler ce qu'il y avait dans le sac à dos au début de la journée.

Exemple d'utilisation

Lundi



Mardi

Boîte à tartines
Livre de géographie
Crayons de couleurs
Papier à dessin

Exemples d'étiquettes de sac :



Elles peuvent être simples, elles peuvent être colorées, au verso elles peuvent être décorées avec le personnage préféré de votre enfant - c'est votre imagination qui décide. Vous pouvez également préparer des étiquettes de différentes couleurs pour différents jours de la semaine.