



# Lista de verificação de mochila



## Descrição da ferramenta

Uma lista de verificação é uma solução simples que pode ajudar as crianças a verificar o que devem ter na mochila todos os dias da semana.

Cada secção pode ser personalizada e colocada numa etiqueta de bagagem (exemplo abaixo) que pode ser anexada ao puxador do fecho da mochila que levam para a escola.

## O que pode ajudar a resolver

Ter dispraxia é como encontrar-se em uma sala em constante movimento. Os jovens acham muito difícil adquirir as habilidades organizacionais e de planeamento necessárias na vida quotidiana. A maioria das crianças com dispraxia tem dificuldades em se adaptar a situações imprevisíveis e em manter as coisas em ordem. Portanto, preparar-se para a escola é um desafio, pois nem tudo o que é necessário levar na mochila é igual todos os dias.

A memória de curto prazo não é o ponto mais forte das crianças com Dys. Pode acontecer que a criança esqueça as coisas, coloque na mochila o que não é necessário ou perca alguns dos seus itens. Isso causa muito stresse e muitas vezes custos inesperados com a perda de equipamentos escolares.

## Como beneficia as pessoas com Dys

Para aliviar a ansiedade antes de se preparar para outro dia escolar, as ideias mais simples e diretas frequentemente farão diferença na qualidade de vida das crianças. Criar o hábito de fazer uma lista de verificação fortalecerá as habilidades de planeamento para o futuro.

Ter uma lista de verificação para todos os dias também diminui o stresse de terminar o dia na escola e lembrar o que estava na mochila no início do dia para ver se falta algo.



# Como usar na vida diária

## TERÇA-FEIRA

- ☐ ALMOÇO / GARRAFA DE ÁGUA
- ☐ TRABALHOS DE CASA
- ☐ LIVROS PARA BIOLOGIA E MATEMÁTICA
- ☐ CHAVES DE CASA
- ☐ TELEFONE CARREGADO

## SEGUNDA-FEIRA

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

## TERÇA-FEIRA

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Exemplo de etiqueta:



Podem ser simples, coloridos, ou podem ser decorados com o livro / personagem de quadrinhos / desenho animado favorito de seu filho - depende da sua imaginação. Você também pode preparar etiquetas de cores diferentes para diferentes dias da semana.

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.