



# Foglio per la progressione



## Descrizione dello strumento

Sviluppare un comportamento positivo (es. leggere libri regolarmente) o liberarsi di uno negativo (es. mangiare dolci ogni giorno) richiede molto tempo.

Per sviluppare un'abitudine, è sufficiente fare una determinata cosa ogni giorno per 21 giorni. Tuttavia, la ricerca mostra che le persone hanno bisogno da 18 a 254 giorni per sviluppare un nuovo comportamento!

Il foglio di progressione funziona in modo molto semplice: Lo studente può scrivere nelle caselle più ampie da 1 a 5 delle attività su cui vuole lavorare e contrassegnare le caselle nei giorni in cui lo ha fatto. Questo permette loro di vedere i loro progressi in tempo reale e rende più difficile rinunciare alle loro decisioni!

Applicazione aggiuntiva:

- Può anche funzionare come strumento di supporto per uno strumento di obiettivi SMART.
- Le attività di monitoraggio possono aiutare ad impostare piccoli risultati sulla strada verso un obiettivo più grande da celebrare. Ad esempio, il bambino ha trascorso 3 giorni di fila ad imparare lo spagnolo.

## Questo strumento in cosa aiuta i DSA?

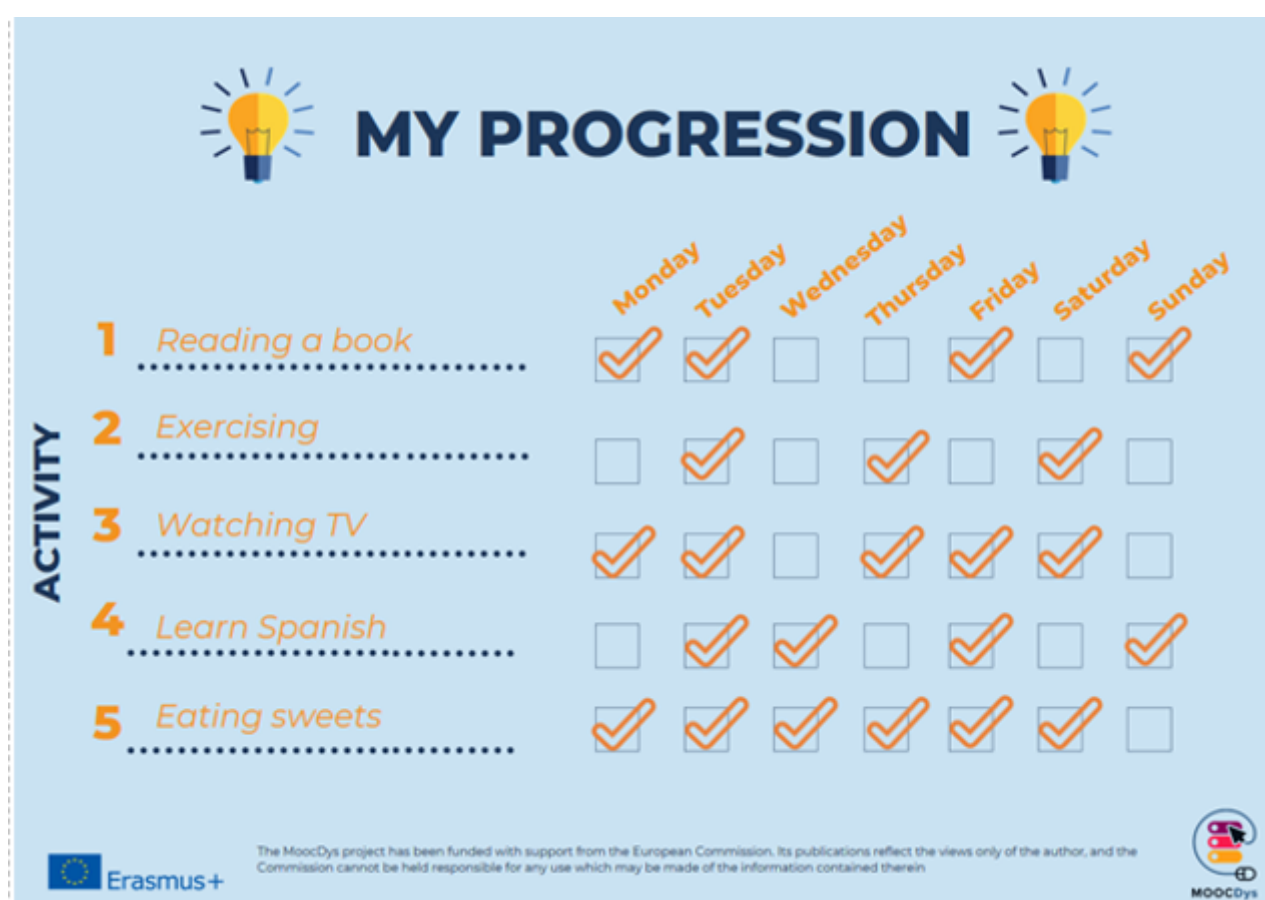
Essere organizzati non è facile per nessuno di noi, quindi immaginate che essere disprassici sia come dimenticare una coreografia mentre la si impara. Pertanto, per non "perdersi" nelle attività quotidiane mentre si cerca di sviluppare nuove abitudini positive è molto difficile senza un adeguato monitoraggio.

Inoltre, nel progetto MoocDys crediamo che un tale strumento possa essere utile per ogni bambino e adulto.

## In che modo un DSA ne beneficia?

Identifichiamo diversi vantaggi dell'utilizzo di questo strumento:

- Prestare attenzione a come sono stati compiuti progressi è davvero utile per aumentare l'autostima;
- Un monitoraggio regolare dei progressi e discussioni con un genitore dà al bambino un senso di responsabilità per la propria vita;
- L'apprendimento delle capacità di gestione della vita fin dalla più tenera età sarà di grande beneficio per loro nella vita adulta.



Il progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è l'unico responsabile di questa pubblicazione e la Commissione non è responsabile delle informazioni in essa contenute.

Potete stampare e utilizzare il seguente foglio:

**MY PROGRESSION**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

.....

.....

.....

.....

.....

The MoodDys project has been funded with support from the European Commission. Its publications reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

S+

Il progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è l'unico responsabile di questa pubblicazione e la Commissione non è responsabile delle informazioni in essa contenute.

