

# Checklist per l'adattamento

ADHD



## Che cos'è?

L'ADHD, o disturbo da deficit di attenzione e iperattività, comporta due tipi principali di **sfide**: la disattenzione, in cui una persona ha **problemi a concentrarsi** e a rimanere concentrata, e l'iperattività con impulsività, in cui una persona è **eccessivamente attiva** e può agire senza pensare. Le persone affette da ADHD spesso presentano problemi di entrambe le categorie, anche se non è sempre così.



### Allestimento dell'aula

- Evitare un numero eccessivo di poster e display
- Evitare di mettere lo studente vicino a distrazioni.
- Creare un "angolo di tranquillità"
- Offrire diversi posti a sedere
- Fornire loro tecniche di rilassamento
- .....



### Mantenere l'attenzione

- Fornire una palla antistress
- Consentire cuffie antirumore
- Tendere un elastico sotto la scrivania per muovere i piedi
- .....
- .....



### Condizioni di apprendimento

- Consentire pause e movimenti
- Usare un timer
- Lasciare più tempo a disposizione
- Suddividere le unità in unità più piccole



### Pratiche didattiche

- Imparare facendo
- Insegnare metodi di rilassamento
- Usare l'apprendimento esplicito
- Valorizzare il
- Compensation system
- .....



### Materiale didattico

- Semplificare le istruzioni
- Illustrare le istruzioni
- Evitare distrazioni visive sui fogli
- Evitare il recto-verso
- Creare una check-list
- .....



### I miei consigli/osservazioni

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....