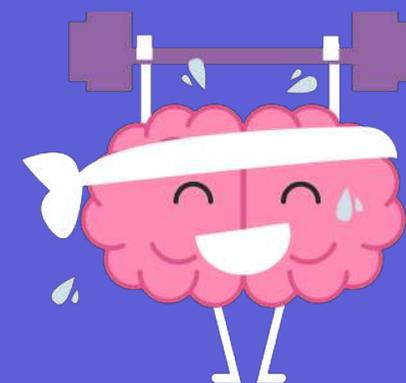
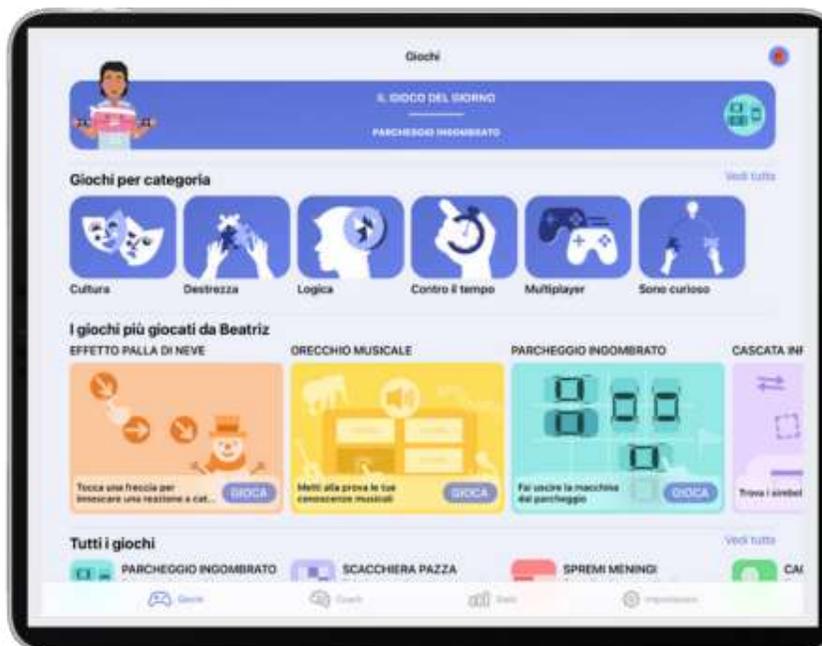
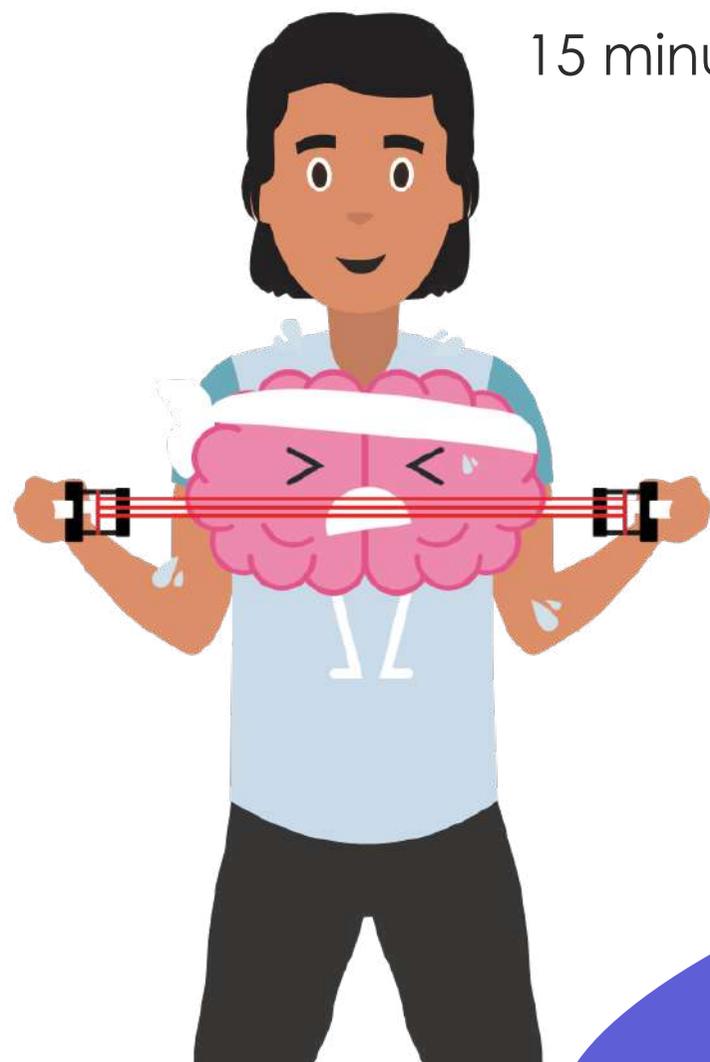


Programma attenzione

15 minuti al giorno per 4 settimane per migliorare la vostra attenzione





Programma per l'attenzione

<input type="checkbox"/>	 lunedì	 ColorMind x3 (Facile)	 Panatta x3 (Facile)	 Orecchio Musicale x3 (Facile)	 Giocate in modalità "Quiz"	Vedere indizio n°1	
<input type="checkbox"/>	 martedì	 Arca di Noé x3 (Facile)	 Scoppia i Palloncini x3 (Facile)	 Cascata Infernale x3 (Facile)		Vedere indizio n°2	
<input type="checkbox"/>	 mercoledì	 Giorno di riposo					
<input type="checkbox"/>	 giovedì	 Scacchiera Pazzo x3 (Facile)	 Carte all'Arrabbiata x3 (Facile)	 Puzzle Plus x3 (Facile)		Vedere indizio n°3	
<input type="checkbox"/>	 venerdì	 Nonna Cucina x3 (Facile)	 I Pazzi Volanti x3 (Facile)	 Sudoku x3 (Facile)		Vedere indizio n°4	
<input type="checkbox"/>	 sabato	 Giorno di riposo					
<input type="checkbox"/>	 domenica	 Binocolo x3 (Facile)	 Calculus x3 (Modalità «4 proposte» - Facile)	 Forme a Incastro x3 (Facile)		Vedere indizio n°5	



Programma per l'attenzione

2° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>	lunedì	Simili x3 (Facile)	Panurge x3 (Modalità «pastore rapido» - Facile)	L'Invasione delle Talpe x3 (Medio)	Vedere indizio n°6
<input type="checkbox"/>	martedì	zZ Giorno di riposo zZ			
<input type="checkbox"/>	mercoledì	Roberto il Pirata x3 (Medio) <i>Cerca il percorso più veloce!</i>	Parcheggio Ingombrato x3 (Medio) <i>Anticipa gli effetti di uno spostamento prima di effettuarlo</i>	Effetto Palla di Neve x3 (Medio)	Vedere indizio n°7
<input type="checkbox"/>	giovedì	Sequenze Infernali x3 (Medio)	Syllabus x3 (Facile)	L'Impiccato x3 (Facile) <i>Inizia con le lettere più utilizzate</i>	Vedere indizio n°8
<input type="checkbox"/>	venerdì	zZ Giorno di riposo zZ			
<input type="checkbox"/>	sabato	Camminatore x3 (Facile)	Carte all'Arrabbiata x3 (Medio)	Cascata Infernale x3 (Medio)	Vedere indizio n°9
<input type="checkbox"/>	domenica	Arca di Noé x3 (Medio)	Binocolo x3 (Medio)	I Pazzi Volanti x3 (Medio)	Vedere indizio n°10



Programma per l'attenzione

3° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>	lunedì	Giorno di riposo		
<input type="checkbox"/>	martedì	Calculus x3 (Medio)	Colorform x3 (Difficile)	L'Invasione delle Talpe x3 (Difficile) Vedere indizio n°11
		Fai attenzione alla consegna che cambia!		
<input type="checkbox"/>	mercoledì	Scoppia i Palloncini x3 (Medio)	Panurge x3 (Modalità «pastore rapido» - Difficile)	Forme a Incastro x3 (Medio) Vedere indizio n°12
<input type="checkbox"/>	giovedì	Giorno di riposo		
<input type="checkbox"/>	venerdì	Scacchiera Pazzo x3 (Difficile)	Sudoku x3 (Medio)	Puzzle Plus x3 (Difficile) Vedere indizio n°13
<input type="checkbox"/>	sabato	Orecchio Musicale x3 (Difficile)	Quiz Italia x3 (Medio)	Una Carta Una Data x3 (Medio) Vedere indizio n°14
		Prova a trovare un aneddoto legato all'evento proposto.		
<input type="checkbox"/>	domenica	Giorno di riposo		



Programma per l'attenzione

4° settimana

15 minuti/giorno

<input type="checkbox"/>	lunedì	Carte all'Arrabbiata x3 (Difficile)	Syllabus x3 (Difficile)	11, 12, 13 Sequenze Infernali x3 (Difficile)	Vedere indizio n°15	
<input type="checkbox"/>	martedì	Simili x3 (Difficile)	Concentratevi sui colori delle immagini	Camminatore x3 (Medio)	Parcheggio Ingombrato x3 (Difficile)	
<input type="checkbox"/>	mercoledì	Giorno di riposo				Vedere indizio n°16
<input type="checkbox"/>	giovedì	Binocolo x3 (Difficile)	Calculus x3 (Medio)	Forme a Incastro x3 (Difficile)	Vedere indizio n°17	
<input type="checkbox"/>	venerdì	Effetto Palla di Neve x3 (Modalità «applicato» - Difficile)	Immaginate il percorso completo prima di cliccare su una freccia	Panurge x3 (Modalità «pastore rapido» - Difficile)	Panatta x3 (Difficile)	
<input type="checkbox"/>	sabato	Giorno di riposo				Vedere indizio n°18
<input type="checkbox"/>	domenica	Roberto il Pirata x3 (Difficile)	L'Impiccato x3 (Difficile)	Arca di Noé x3 (Difficile)	Vedere indizio n°19	

Cerca di riconoscere gli animali nascosti

Le spiegazioni del vostro coach Roberto



1° settimana



Indizio n°1

Per concentrarsi su un solo elemento e “cancellare” tutte le informazioni inutili che possono distrarci, utilizziamo l'**attenzione focalizzata**.

Indizio n°2

Nelle attività di vita quotidiana, dobbiamo gestire più compiti allo stesso tempo. Questa capacità si chiama **attenzione divisa** e la potete migliorare con i giochi di oggi.

Indizio n°3

Spesso utilizziamo l'attenzione con altre funzioni cognitive come la memoria o le competenze visive. **Associare diverse funzioni cognitive** ci aiuta a migliorare la nostra performance.

Indizio n°4

L'**attenzione sostenuta** ci permette di rimanere concentrati per una lunga attività, come leggere un libro, guardare un film o fare una gita in giornata.

Indizio n°5

Per rendere l'allenamento più divertente, potete giocare a due giocatori nelle nostre applicazioni. Non esitate a **condividere** questi momenti con i vostri amici.

2° settimana



Indizio n°6

Avere una buona attenzione, ci permette di avere una buona **reattività**. I giochi di oggi ci aiutano a trovare una soluzione il più velocemente possibile.

Indizio n°7

Per realizzare un'attività, bisogna pensare a **diversi modi** per svolgere il compito. È importante trovare la soluzione più veloce, ma anche la più efficace.

Indizio n°8

Trovare delle informazioni esterne e **creare dei legami** fra queste e le informazioni già in nostro possesso ci permette di capire meglio la situazione e di migliorare le competenze acquisite.

Indizio n°9

Fare attenzione a qualcosa, vuol dire anche fare le cose nel giusto ordine. Conoscere la **sequenza** di un'azione ci permette di arrivare all'obiettivo passo dopo passo.

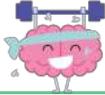
Indizio n°10

Nell'ambiente, ci sono diversi stimoli che possono essere degli elementi di **distrazione**. È importante avere una visione generale di tutti gli elementi, ma anche di concentrarsi sugli elementi importanti.

Le spiegazioni del vostro coach Roberto



3° settimana



Indizio n°11

Una funzione cognitiva legata all'attenzione è l'**inibizione**. L'inibizione ci permette di fermarci mentre stiamo per realizzare un gesto che potrebbe essere inappropriato, pericoloso o "sbagliato".

Indizio n°12

Nei giochi di oggi dovete **aspettare il momento giusto** per agire. Analizzare una situazione per sapere quando intervenire è molto importante nella vita di tutti i giorni.

Indizio n°13

Noi utilizziamo l'attenzione in varie attività. Oggi, vi propongo dei giochi "classici" che abbiamo trasformato in **versione digitale**. Questo vi permette di allenarvi con i vostri giochi preferiti quando volete.

Indizio n°14

La **cultura generale** può aiutarci a migliorare la nostra attenzione. Oggi vi propongo dei giochi dove dovete usare le vostre conoscenze facendo attenzione agli elementi presenti sullo schermo.

4° settimana



Indizio n°15

Per realizzare un'attività a volte bisogna **seguire un ordine** preciso, ma ci possono essere più possibilità. L'attenzione ci aiuta ad analizzare tutti gli elementi e a trovare la migliore strategia.

Indizio n°16

Ormai avete allenato la vostra attenzione. Provate ad **analizzare** tutti gli elementi, tutti gli oggetti e tutte le combinazioni possibili per trovare la miglior soluzione.

Indizio n°17

Giocate con i vostri amici per vedere i vostri progressi. Confrontatevi fra voi per trovare delle nuove strategie o delle nuove tecniche.

Indizio n°18

Oggi lavoreremo sull'**attenzione sostenuta**. Provate a rimanere il più a lungo possibile sul gioco senza fare errori.

Indizio n°19

Eccoci all'ultimo allenamento, potrete rifare lo stesso programma **augmentando il livello**: passando dal livello facile al livello medio e dal medio al difficile fino a fare tutte le attività al livello difficile.