Supplemento online al manuale

Rimedio cognitivo orientato al funzionamento lavorativo e al recovery nei disturbi psichiatrici: Programma Abilità di Pensiero per il Lavoro

di Susan R. McGurk e Kim T. Mueser

Giovanni Fioriti Editore

Guida al training computerizzato Abilità di Pensiero per il Lavoro

Introduzione

Sezione I: Panoramica del software Cogpack®

Sezione II: Regolazione delle impostazioni predefinite e accesso agli esercizi cognitivi

Regolare le impostazioni predefinite

Menu "Esercizio"

Menu "Feedback"

Menu "Supervisore"

Accesso agli esercizi cognitivi

Sezione III: Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

Panoramica

Piani di lezione 1–24

Sezione IV: Guida alle strategie di *coaching* per il programma APL con il Cogpack®

Panoramica

Prove pratiche

Step delle strategie di *coaching*

Guida dettagliata alle strategie di *coaching* per i Piani di lezione 1–24

Sezione V: Programma per i neofiti del mouse con il Cogpack®

Licenza di duplicazione limitata

L'editore concede ai singoli acquirenti di questo libro il permesso non assegnabile di riprodurre questo materiale. Questa licenza è limitata a te, singolo acquirente, per uso personale e con i tuoi utenti. Questa licenza non garantisce il diritto di riprodurre questi materiali per la rivendita, ridistribuzione o qualsiasi altro scopo (inclusi - ma non limitati a - libri, dispense, articoli, registrazioni video o audio e dispense o diapositive per conferenze o workshop). Il permesso di riprodurre questi materiali per questi e qualsiasi altro scopo deve essere ottenuto per iscritto da Giovanni Fioriti Editore.

Acquista ora questo libro tramite www.fioritieditore.com

INTRODUZIONE

I materiali presentati in questa guida costituiscono il manuale per realizzare il training cognitivo computerizzato del programma *Abilità di Pensiero per il Lavoro (APL)* utilizzando il software Cogpack® (versione 8.30; disponibile su www.cogpack.de). Come descritto nel Capitolo 8, per il training relativo alla componente cognitiva nel programma APL possono essere utilizzati diversi tipi di software cognitivi. In questo volume, viene fornita una guida all'utilizzo del software Cogpack® nel modello di potenziamento cognitivo APL, dati gli importanti benefici cognitivi riscontrati con l'utilizzo dello stesso.

La guida è suddivisa in cinque sezioni. La Sezione I presenta una panoramica del software Cogpack®. La Sezione II fornisce le istruzioni per regolare le impostazioni del software Cogpack® per un uso ottimale nell'ambito del programma APL. La sezione III descrive il "Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®", che è la guida strutturata degli esercizi cognitivi presenti nel software Cogpack®. La Sezione IV contiene la "Guida al *coaching* strategico per il programma APL attraverso l'utilizzo del Cogpack®", che include strategie sui metodi di coaching strategico che si applicano meglio agli esercizi specifici presenti nel Programma di training cognitivo APL. Infine, la Sezione V contiene il "Programma per i neofiti del mouse con il Cogpack®" che consiste in una serie di esercizi progettati per aiutare le persone con una scarsa competenza nell'utilizzo del computer a migliorare l'utilizzo del mouse. Dunque, questa guida fornisce degli step concreti e facili da seguire su come utilizzare il Cogpack® per il training cognitivo computerizzato del programma APL.

SEZIONE I: PANORAMICA DEL SOFTWARE COGPACK®

Il Cogpack® è un training cognitivo computerizzato disponibile in commercio, introdotto originariamente in Germania nel 1992 per il trattamento dei deficit cognitivi nelle persone con gravi malattie mentali. Dalla sua introduzione sul campo, avvenuta quasi tre decenni fa, il Cogpack® è diventato il software cognitivo maggiormente utilizzato per migliorare la cognizione nelle persone con gravi malattie mentali, con diffusione internazionale e disponibile sul mercato in 10 lingue (markersoftware.com). Tuttavia, il motivo principale per cui il Cogpack® viene utilizzato nel programma APL è che ha presentato il miglior riscontro nel potenziamento della cognizione nelle persone con gravi malattie mentali.

Il Cogpack®, tra i software disponibili in commercio, rappresenta quello specificatamente utilizzato per migliorare la cognizione nelle persone con malattie mentali perché è stato sviluppato proprio per questa tipologia di utenza. Le importanti caratteristiche di facilità d'uso si evincono dalla semplicità del design *ad hoc* per l'utilizzo nei Servizi di Salute Mentale e per le persone con gravi malattie mentali. Ad esempio, il Cogpack® non richiede l'accesso a Internet per essere utilizzato, richiede competenze informatiche di base e si presenta in una veste grafica con pochi elementi distraenti e relativamente semplice. Il Cogpack® include oltre cento esercizi cognitivi, molti dei quali selezionabili con una gamma di livelli di difficoltà, che consentono di lavorare su un'ampia gamma di domini cognitivi, tra cui l'attenzione, la concentrazione, l'apprendimento e la memoria, la risoluzione dei problemi, la pianificazione e la velocità di elaborazione delle informazioni. Ogni esercizio fornisce i punteggi delle prestazioni, come la precisione e la velocità della risposta data, il che rende facile tenere traccia dei progressi e dei miglioramenti durante il training cognitivo. Il Cogpack® include esercizi ecologicamente validi (cioè, "generalizzabili nella vita reale"), cioè realizzati con input interessanti per gli utenti e che possono essere uno spunto per generalizzare le abilità cognitive apprese al funzionamento della persona nella comunità di appartenenza.

La Marker Software fornisce delle versioni aggiornate del Cogpack®. Questi aggiornamenti migliorano il funzionamento del software, preservando la gamma di esercizi forniti nelle versioni precedenti del programma. La presenza di esercizi specifici del Cogpack® su più versioni software, ha consentito infatti di realizzare studi a lungo termine in popolazioni afferenti ai tipici contesti clinici o riabilitativi per valutare la fattibilità, l'efficacia e l'effettiva utilità del Cogpack® nel migliorare il funzionamento cognitivo.

SEZIONE II: REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE E ACCESSO AGLI ESERCIZI COGNITIVI

Le istruzioni per l'installazione del Cogpack® sono fornite al momento dell'acquisto del software (disponibile su www.cogpack.de). Il Cogpack® (versione 8.61) presenta impostazioni predefinite che si attivano di default quando il programma viene installato per la prima volta o reinstallato su un computer. Molte di queste impostazioni richiedono una regolazione per l'uso ottimale del software Cogpack® nel training cognitivo computerizzato del programma APL. Alcune impostazioni richiedono una regolazione una volta per tutte, mentre altre richiedono una regolazione costante nel corso del training. Le impostazioni che richiedono una regolazione si trovano nel menu "Opzioni", situato nella barra del menu presente nella parte superiore dello schermo quando il software Cogpack® viene avviato. Facendo clic su "Opzioni" viene visualizzato un menu a tendina di elementi contenenti impostazioni predefinite. Ciascuna delle voci del menu "Opzioni" permette l'accesso ad un altro menu di impostazioni predefinite specifiche che possono essere oggetto di modifica. Sono tre le impostazioni presenti nel menu "Opzioni" che richiedono una regolazione: "Esercizio", "Feedback" e "Supervisore".

Regolazione delle impostazioni

Menu "Esercizio"

Il menu "Esercizio" mostra una checklist di item (ad es. "Aiuto soluzioni", "Spiegazione risultati") seguito da un elenco di item con menu a tendina (ad es., "Variazione esercizio", "Dati di riferimento"). Nelle impostazioni predefinite tutti gli item della checklist risultano selezionati (vedi la Figura 1a, di seguito). La regolazione deve essere effettuata deselezionando i seguenti item della checklist: "Adattivo", "Nomi tasti tedeschi" e "Select by one key" (vedi la Figura 1b, di seguito).

Sotto la checklist, è richiesta una regolazione anche dei seguenti item (ciascuno con un menu tendina): "Variazione esercizio", "Dati di riferimento" e "Totale compiti pro turno". Nell'item "Variazione esercizio", l'impostazione predefinita è "Scelta libera", che è necessario modificare in "Progressivo". Nell'item "Dati di riferimento", l'impostazione predefinita è "Vfile", che è necessario modificare in "Nessuno". Nell'item "Totale compiti pro turno", l'impostazione predefinita è al "100%", che è necessario modificare al "25%".

"Totale compiti pro turno" è un'impostazione particolarmente importante per il programma APL perché permette di modificare il livello di difficoltà di determinati esercizi. Le impostazioni del "Totale compiti pro turno" includono 25, 50, 75 e 100%. L'impostazione più semplice è 25%, mentre l'impostazione più difficile è 100%. Il modo in cui queste impostazioni incidono sul livello di difficoltà dipende dall'esercizio. Per alcuni esercizi, "Totale compiti pro turno" si riferisce al numero di prove dell'esercizio, con un numero maggiore di prove che si riflette in una maggiore difficoltà dell'esercizio. Ad esempio, nell'esercizio "Confronta", il 25% presenta 10 prove, il 50% presenta 20 prove, il 75% presenta 30 prove e il 100% presenta 40 prove.

Per alcuni esercizi di memoria, una percentuale più alta di "Totale compiti pro turno" aumenta il numero di parole che devono essere ricordate. Ad esempio, nell'esercizio "Memorizzare i: lista spesa 1 pagina", il livello 25% presenta 6 parole, il livello 50% presenta 10 parole, il livello 75% presenta 16 parole e il livello 100% presenta 20 parole. Le regolazioni dell'impostazione "Totale compiti pro turno" di un esercizio sono indicati in grassetto sopra l'esercizio del training cognitivo del programma APL. Ad esempio, l'esercizio "Memorizzare p: Parole parlate" si trova nel piano di lezione 1. Questo esercizio prevede la presentazione di parole in forma verbale. La prima volta che

si svolge l'esercizio nel programma, il livello di difficoltà è fissato al 25%, che, per questo esercizio, prevede la presentazione di due parole. Dopo il completamento di tale livello, viene svolto un altro esercizio "Memorizzare p: Parole parlate", ma con l'impostazione di "Totale compiti pro turno" impostata al 50%, il che comporta la presentazione di quattro parole. L'esercizio "Memorizzare p: Parole parlate" si ripete nel Piano di lezione 4, dove "Totale compiti pro turno" è impostato al livello del 75%, che presenta sei parole. Diversi esercizi nel training cognitivo del programma APL seguono questo schema: la prima volta che si svolge l'esercizio, "Totale compiti pro turno" è sempre impostato sul livello più semplice, 25%, e poi si aumenta gradualmente la difficoltà quando l'esercizio si ripresenta nella lezione successiva. Se non sono indicate modifiche a "Totale compiti pro turno" per un esercizio nel programma di training cognitivo APL, l'impostazione dovrebbe essere al 25%. Il "Totale compiti pro turno" dovrebbe essere controllato di routine all'inizio di ogni sessione per essere sicuri che l'impostazione sia quella definita del training cognitivo del programma APL. Le impostazioni predefinite e modificate delle modalità di training sono illustrate di seguito nelle Figure 1a e 1b.

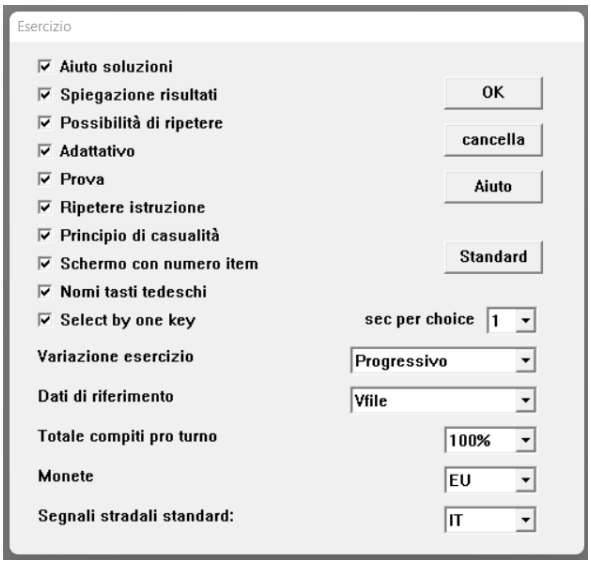

FIGURA 1A. "Esercizio" Impostazioni predefinite

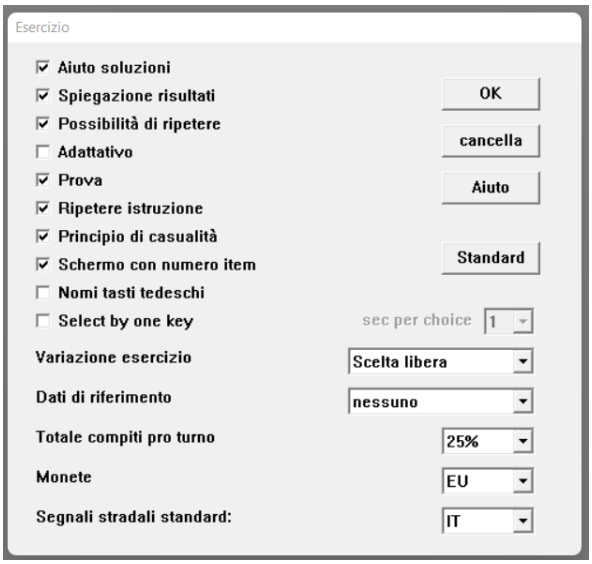

FIGURA 1B. "Esercizio" impostazioni modificate

Menù "Feedback"

Il menu "Feedback" presenta una checklist di item. Nelle impostazioni predefinite tutti gli item della checklist risultano selezionati. Le regolazioni da effettuare riguardano la deselezione di "Ruggito", "Valore tot. finora" e "Aiuti finora". Le impostazioni predefinite e modificate per "Feedback" sono illustrate nelle Figure 2a e 2b.

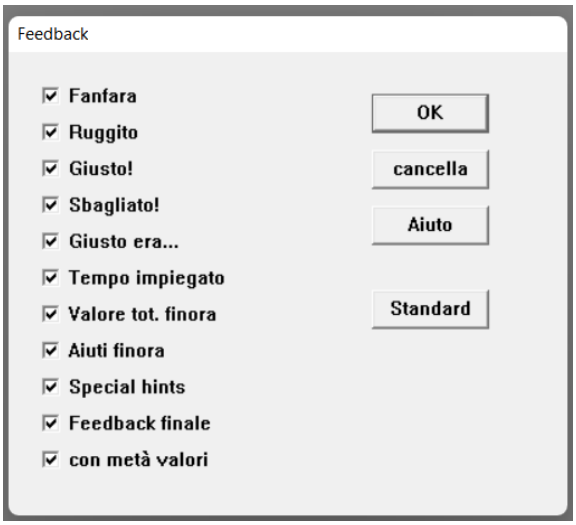

FIGURA 2A. "Feedback" Impostazioni predefinite

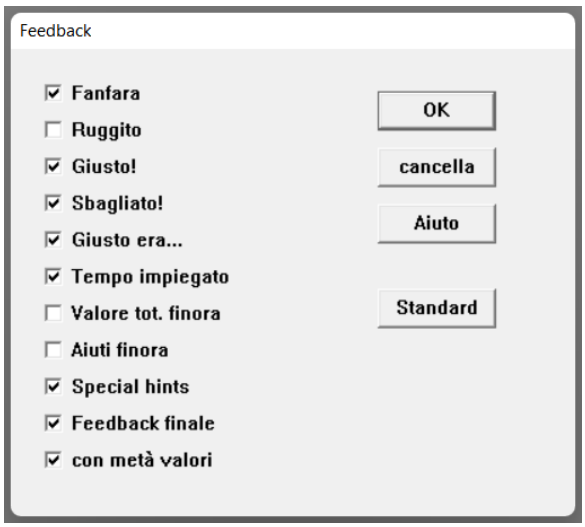

FIGURA 2B. "Feedback" impostazioni modificate

Menù "Supervisore"

Il menu "Supervisore" presenta una checklist di item. Nelle impostazioni predefinite tutti gli item della checklist risultano selezionati. Le regolazioni da effettuare riguardano la deselezione di: "Chiedere sempre i medicinali", "Inizia con codice e serie" e "Warning: missing personal data". Le impostazioni predefinite e modificate per "Supervisore" sono illustrate nelle Figure 3a e 3b di seguito.

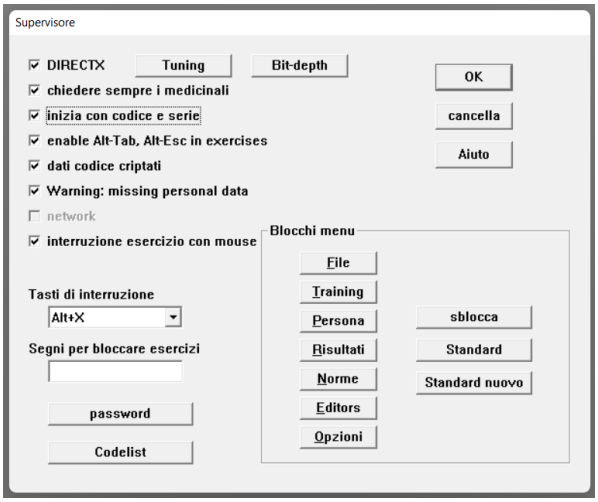

FIGURA 3A. "Supervisore" impostazioni predefinite

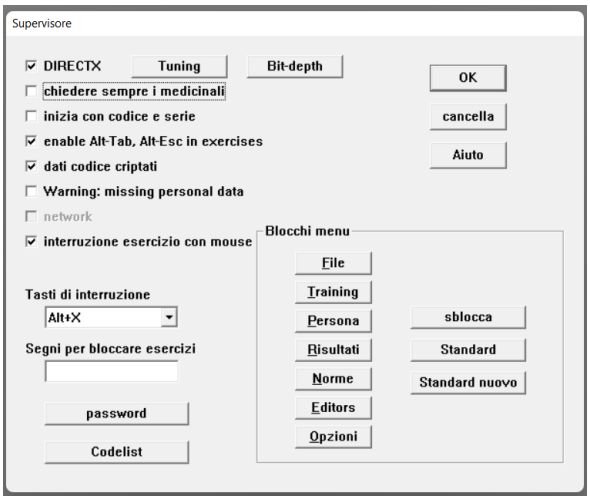

FIGURA 3B. "Supervisore" impostazioni modificate

Accesso agli esercizi cognitivi

Per accedere agli esercizi Cogpack®, fate clic sul menu “Training” situato nella barra dei menu presente nella parte superiore a sinistra dello schermo quando il software Cogpack® viene avviato; poi è necessario cliccare sul menu “Esercizi” presente nel menu a tendina “Training”. Il menu “Esercizi” mostra tutti gli esercizi Cogpack® (vedi Figura 4, sotto). Il programma APL utilizza solo un sottoinsieme degli esercizi disponibili nel software Cogpack®.

Molti esercizi del Cogpack® hanno delle varianti, che vengono visualizzate e che sono utilizzabili facendo clic sull’esercizio stesso. Ad esempio, facendo clic su “Memorizzare” vengono visualizzati 17 esercizi univoci di memoria, ciascuno designato con una lettera (ad es. da “a”, “b”, “c”, fino a “q”) e da uno specifico nome associato a ciascuna variante e lettera. Ad esempio, “Memorizzare q” è denominato “Lista spesa parlata”, e rappresenta un esercizio di memoria che prevede un elenco di articoli della spesa presentato in forma orale. Quando viene utilizzata una variante di un esercizio, questa viene elencata nel programma APL come segue: il nome dell’esercizio (es. “Memorizzare”) e la lettera della variante (es. “q”). Il programma di training cognitivo APL con il Cogpack® è descritto e fornito nella Sezione III.

FIGURA 4. Esercizi Cogpack®

SEZIONE III:
PROGRAMMA DI TRAINING COGNITIVO APL CON IL COGPACK®

Panoramica

La guida del Training Programma APL del training cognitivo informatizzato comprende un programma di 24 lezioni. Ogni lezione del programma prevede da 6 a 11 esercizi del Cogpack®, elencati per nome nell'ordine in cui devono essere svolti. Ogni lezione del programma prevede esercizi in merito un'ampia gamma di abilità cognitive. I programmi delle lezioni 1–6 sono costituiti da un set specifico di esercizi, mentre i programmi delle lezioni 7–12 ripetono gli stessi esercizi dei programmi delle lezioni 1–6. I programmi delle lezioni 13–24 seguono lo stesso formato: i programmi delle lezioni 13–18 sono costituiti da un set specifico di esercizi, mentre i programmi delle lezioni 19–24 ripetono gli stessi esercizi dei programmi delle lezioni 13–18.

Il nome di ogni esercizio nel piano di lezione è sottolineato. Il dominio cognitivo primario allenato da ciascun esercizio è indicato tra parentesi accanto al nome dell'esercizio. Ad esempio, il primo esercizio del piano di lezione 1 è "Confronta", che allena principalmente l'attenzione, quindi nel programma è scritto: "Confronta" (attenzione).

Come detto in precedenza, i punteggi delle prestazioni sono forniti alla fine di ciascun esercizio. Il tipo di punteggio della prestazione o i punteggi forniti per ciascun esercizio variano, ma sono in genere correlati all'accuratezza e talvolta anche alla velocità delle risposte. Ad esempio, i punteggi delle prestazioni per il primo esercizio del piano di lezione 1 (confronta) sono "Di X compiti ne sono stati risolti X" e "Tempo X sec per compito".

Sotto ogni esercizio dei Programmi delle lezioni c'è uno spazio per la registrazione dei punteggi delle prestazioni per quell'esercizio. Nel programma APL, ai partecipanti viene insegnato come registrare i punteggi delle loro prestazioni sui diversi esercizi Cogpack® nei programmi della lezione.

Gli esercizi del Training cognitivo del programma APL sono programmati per aumentare la difficoltà nei 24 programmi di lezioni. È possibile programmare un aumento del livello di difficoltà degli esercizi del programma in due modi. Il primo modo consiste nell'includere livelli di esercizio sempre più complessi. Questo è possibile perché alcuni esercizi del Cogpack® prevedono fino a tre livelli di difficoltà. I tre livelli sono in genere facile, medio e difficile. Il secondo modo con cui la difficoltà di un esercizio può essere aumentata nel programma regolando l'impostazione "Totale compiti pro turno", come descritto in precedenza nella Sezione II (sezione "Regolazione delle impostazioni", sottosezione "Menu Esercizio"). Il programma indica quando effettuare una modifica all'impostazione "Totale compiti pro turno", tali indicazioni sono fornite in grassetto sopra l'esercizio (ad es. "Aumenta compiti per sessione del 50%"). Dopo l'esercizio, viene visualizzata una richiesta in grassetto per riadattare l'impostazione "Totale compiti pro turno" (ad esempio, "Riduci compiti per sessione del 25%"). Queste istruzioni sono indicate in grassetto proprio perché indicano un promemoria "da non perdere".

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 1

1. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare a (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancate

   _____secondi per click

6. Collegare c (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancate

   _____secondi per click

7. Testimone a (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Cronometro a (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec _____

9. Cronometro b (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec _____

10. Denaro f (problem solving)

    Istruzioni aggiuntive: decidi se hai abbastanza soldi per pagare il costo del tuo acquisto.

    N° di esercizi corretti_____

    Corretti in % sul totale _____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 2

1. Cercare a (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti e (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Labirinti a (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

4. Memorizzare k (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

8. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

9. Denaro g (problem solving)

   Istruzioni aggiuntive: Decidi se le monete sullo schermo possono pagare l'importo esatto dell'acquisto senza bisogno di resto.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

10. UFO b (tempo di reazione)

    Tempo medio di reazione _____sec

11. UFO c (tempo di reazione)

    Tempo medio di reazione _____sec

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 3

1. Cercare b (attenzione)

   N° esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. A cottimo a (attenzione sostenuta)

   Oggetti prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi/min, errori compresi in totale:_____

3. Logica c (ragionamento concettuale)

   Il _____ % era esatto

   Tempo medio per compito: _____sec

4. Informazioni a (attenzione/velocità psicomotoria)

   N° esercizi corretti _____

   Sec/compito, errori compresi in totale:_____

5. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancate

   _____secondi per click

7. Memorizzare a (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Pallina a (tempo di reazione)

   Colpi in % sul massimo totale:_____

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Colpi in % sul massimo totale:_____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 4

1. Cercare c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza q (attenzione sostenuta)

   N° volte che ho correttamente premuto il tasto _____

   N° volte che ho erroneamente premuto il tasto _____

   N° volte che ho erroneamente omesso di premere il tasto _____

   N° volte che ho correttamente omesso di premere _____

   Corretti in % sul totale:_____

3. UFO c (tempo di reazione)

   Tempo medio di reazione _____sec

4. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

6. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

8. Memorizzare n (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

9. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

10. Memorizzare h (memoria)

N° di esercizi corretti_____

Corretti in % sul totale: _____

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

11. Reazioni a (attenzione)

Tempo medio per compito: _____sec

N° errori _____

Sec/reazione, errori conteggiati in totale:_____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 5

1. Cercare d (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito:_____sec

3. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Ho cliccato _____ volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancate

   Secondi per ciascun click _____

4. Testimone b (memoria visiva)

   Risposte esatte_____

   Corrette in % sul totale: _____

5. A cottimo b (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Per sbaglio_____

   Lasciati sul nastro_____

   Per sbaglio_____

   Pezzi prodotti/min, errori contati in totale:_____

6. Denaro i (Ragionamento concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Pagare l'importo indicato

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Denaro l (Ragionamento concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Viene indicato il costo di un acquisto, nonché l'importo necessario per pagarlo; determinare l'importo del resto.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

8. Percorso b (memoria visiva)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

9. Stelle a (tempo di reazione)

   N° stelle raccolte_____

   Stelle raccolte in % sul totale:_____

10. Stelle b (tempo di reazione)

    N° stelle raccolte_____

    Stelle raccolte in % sul totale:_____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 6

1. Cercare e (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Nuovo o meno q (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti _____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   N° volte che ho correttamente premuto il tasto _____

   N° volte che ho erroneamente premuto il tasto _____

   N° volte che ho erroneamente omesso di premere il tasto _____

   N° volte che ho correttamente omesso di premere _____

   Corretti in % sul totale:_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Reazioni b (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   N° errori _____

   Sec/reazione, errori compresi in totale:_____

8. Calendario a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Colpi in % del massimo totale:_____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 7

1. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare a (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   _____secondi per click

6. Collegare c (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   _____secondi per click

7. Testimone a (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Cronometro a (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec _____

9. Cronometro b (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec _____

10. Denaro f (problem solving)

    Istruzioni aggiuntive: decidi se hai abbastanza soldi per pagare il costo del tuo acquisto.

    N° di esercizi corretti_____

    Corretti in % sul totale: _____

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 8

1. Cercare a (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti e (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Labirinti a (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

4. Memorizzare k (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Archivio foto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

8. Archivio foto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

9. Denaro g (problem solving)

   Istruzioni aggiuntive: Decidi se le monete sullo schermo possono pagare l'importo esatto dell'acquisto senza bisogno di resto.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

10. UFO b (tempo di reazione)

Tempo medio di reazione _____sec

11. UFO c (tempo di reazione)

Tempo medio di reazione _____sec

Programma di training cognitivo APL con il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 9

1. Cercare b (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. A cottimo a (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

3. Logica c (ragionamento concettuale)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Il _____% era esatto

   Punti per compiti totale_____

4. Informazioni a (attenzione/velocità psicomotoria)

   N° di esercizi corretti _____

   Sec/compito, errori compresi totale:_____

5. Ordine (ragionamento concettuale)

   Corretti _____

   Tempo medio di lavoro per compito _____ sec

6. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancate

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Memorizzare a (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Pallina a (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 10

1. Cercare c (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza q (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

3. UFO c (tempo di reazione)

   Reazioni in media _____sec

4. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

6. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

8. Memorizzare n (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

9. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

10. Memorizzare h (memoria)

N° di esercizi corretti_____

Corretti in % sul totale: _____

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

11. Reazioni a (attenzione)

Tempo medio per compito: _____sec

_____errori

Sec/reazione, errori compresi in totale:_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 11

1. Cercare d (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Dovevate cliccare in tutto_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Testimone b (memoria visiva)

   Risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. A cottimo b (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi in totale:_____

6. Denaro i (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l'importo indicato

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Denaro l (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Viene indicato il costo di un acquisto, nonché l'importo necessario per pagarlo; determinare l'importo del resto da dare.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

8. Percorso b (memoria visiva)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

9. Stelle a (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

10. Stelle b (tempo di reazione)

    Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

    Stelle raccolte in % totale:_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 12

1. Cercare e (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Nuovo o meno q (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti _____

   Corretti in totale_____%

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Reazioni b (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   _____errori sono stati calcolati nel totale

   Sec/reazione, errori compresi in totale:_____

8. Calendario a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 13

1. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato _____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

6. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Visumotor a (tempo di reazione)

   Distanza raggiunta in % sul totale_____

8. Visumotor b (tempo di reazione)

   Distanza raggiunta in % sul totale_____

9. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Un aiuto è stato richiesto_____volte e influisce sul totale

10. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

N° di esercizi corretti _____

Tempo medio per compito: _____sec

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 14

1. Segnare h (attenzione/tempo di reazione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

2. Logica b (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. A cottimo c- (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi in totale:_____

4. Memorizzare a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Denaro k (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l'importo indicato utilizzando il numero massimo di monete (ad esempio, dai 100 centesimi invece di 1 euro).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. Bilancia a (Ragionamento Concettuale)

   Corretti in % sul totale: _____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 15

1. Cercare n (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   _____ volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____ volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

5. Labirinti c (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Dovevate cliccare in tutto_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Testimone b (memoria visiva)

   Le risposte esatte_____

   Corrette in % sul totale: _____

8. Visumotor e (tempo di reazione)

   Istruzioni aggiuntive: l'esercizio chiederà "vuoi vedere il percorso?" rispondi "SI"

   Differenza media in totale_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 16

1. Segnare d (attenzione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

2. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

4. Logica c (ragionamento concettuale)

   Il _____% era esatto

   Tempo medio per compito: _____sec

5. Percorso f (pianificazione)

   Via più lunga in % totale_____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. A cottimo e (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi in totale:_____

7. Memorizzare b (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Stelle c (tempo di reazione)

   Raccolte_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 17

1. Cercare m (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza b (attenzione sostenuta)

   _____ volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____ volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

3. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Memorizzare b (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Reazioni e (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Deviazione media in minuti totali _____

6. Colori e parole b (inibizione della risposta/attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Calendario c (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 18

1. Cercare q (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti h (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare h (memoria)

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

4. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   Avete cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Denaro m (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: dai il resto indicato utilizzando il numero minimo di monete (ad esempio, dai 1 euro invece di 100 centesimi).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 19

1. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

6. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Visumotor a (tempo di reazione)

   Distanza raggiunta in % di quella totale _____

8. Visumotor b (tempo di reazione)

   Distanza raggiunta in % di quella totale _____

9. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

10. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

N° di esercizi corretti _____

Tempo medio per compito: _____sec

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 20

1. Segnare h (attenzione/tempo di reazione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

2. Logica b (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. A cottimo c- (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

4. Memorizzare a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Denaro k (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l'importo indicato utilizzando il numero massimo di monete (ad esempio, dai 100 centesimi invece di 1 euro).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. Bilancia a (Ragionamento Concettuale)

   Esercizi corretti in percentuale_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 21

1. Cercare n (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   _____ volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____ volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

5. Labirinti c (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Testimone b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti _____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Visumotor e (tempo di reazione)

   Istruzioni aggiuntive: l'esercizio chiederà "vuoi vedere il percorso?" rispondi "SI"

   Differenza media in totale_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 22

1. Segnare d (attenzione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

2. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

4. Logica c (ragionamento concettuale)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Il _____% era esatto

   Punti per compiti totale_____

5. Percorso f (pianificazione)

   Via più lunga in % totale_____

   Tempo medio per compito: _____sec

6. A cottimo e (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

7. Memorizzare b (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

8. Stelle c (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 23

1. Cercare m (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza b (attenzione sostenuta)

   _____ volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____ volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

3. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Memorizzare b (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Reazioni e (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Deviazione media in munuti _____

6. Colori e parole b (inibizione della risposta/attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

7. Calendario c (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Programma di training cognitivo APL per il Cogpack®

PIANO DI LEZIONE 24

1. Cercare q (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti h (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare h (memoria)

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

4. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   Avete cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Denaro m (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: dai il resto indicato utilizzando il numero minimo di monete (ad esempio, dai 1 euro invece di 100 centesimi).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

SEZIONE IV:

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

Panoramica

Come descritto nel Capitolo 10 (Coaching strategico) de *Abilità di Pensiero per il Lavoro*, insegnare alle persone delle strategie più efficaci per svolgere gli esercizi cognitivi durante il training cognitivo (detto anche *coaching strategico*) è essenziale per migliorare i punteggi delle performance. La guida al coaching strategico per il Programma APL con l'utilizzo del Cogpack® fornisce raccomandazioni specifiche per il gli esercizi selezionati nel programma APL. Le strategie suggerite sono fornite per un sottoinsieme di esercizi Cogpack® che gli utenti spesso trovano particolarmente problematici e in cui le performance sono tipicamente scarse in assenza di un coaching strategico. Questi esercizi di solito fanno riferimento alle aree dell'attenzione sostenuta, dell'apprendimento, della memoria e del problem solving.

La guida al coaching strategico per il programma APL con l'utilizzo del Cogpack® è strutturata come quella fornita nella Sezione III, ad eccezione del fatto che include anche la parte sui suggerimenti di *coaching* strategico per alcuni esercizi cognitivi selezionati. La guida per il *coaching* strategico è inserita in un riquadro direttamente sotto il nome dell'esercizio pertinente, includendo una breve descrizione dell'esercizio e le strategie suggerite per migliorarne le performance. C'è anche una sezione "Commenti" che fornisce ulteriori informazioni rilevanti su particolari caratteristiche dell'esercizio. Pertanto, questa guida può essere facilmente consultata quando si lavora con un utente che è al computer e che segue il training cognitivo del programma APL.

Come descritto nel Capitolo 10 de *Abilità di Pensiero per il Lavoro*, l'indicatore principale della necessità di un coaching strategico è la performance dell'utente negli esercizi cognitivi. Tutti gli esercizi Cogpack® forniscono dei punteggi di performance, il più delle volte, in merito al numero di risposte corrette. I punteggi che riflettono performance inferiori all'80% di un punteggio ottimale indicano la necessità di un coaching strategico. Ad esempio, il coaching strategico verrebbe svolto su un esercizio in cui un utente ha ottenuto un punteggio di 7 su 10 possibili risposte corrette, quindi del 70%.

Il punteggio di performance maggiormente fornito dagli esercizi del Cogpack® sul programma APL è il numero di risposte corrette. Alcuni esercizi Cogpack® forniscono anche il dato della velocità di risposta. Un piccolo numero di esercizi fornisce solo punteggi sulle prestazioni per la velocità di risposta. Questi esercizi in genere hanno un aspetto simile a un gioco, sono divertenti e facili, e vengono utilizzati come "pause mentali" durante il programma APL. Gli esercizi che stressano la velocità di risposta costituiscono anche il programma di addestramento all'uso del mouse (vedi Sezione V) perché richiedono un uso approfondito della periferica, ma tendono a non richiedere un alto sforzo cognitivo.

La velocità di risposta, generalmente, non è un elemento da considerare per il coaching strategico, per due motivi. Il primo fa riferimento al fatto che essere precisi è più importante che essere veloci, e quindi l'accuratezza ha un peso maggiore per l'operatore, anche a scapito di una velocità inferiore. Il secondo motivo per cui la velocità di risposta non viene utilizzata elemento per il coaching strategico, fa riferimento al fatto che in genere, la stessa, migliora automaticamente nel corso del training, anche senza l'attivazione di interventi particolari, mentre l'accuratezza tende a non migliorare con la pratica in assenza di coaching strategico.

Prove pratiche

Gli esercizi del Cogpack® forniscono una prova pratica prima di iniziare l'esercizio effettivo, denominata "Volete provare?". Lo scopo della prova è di garantire la comprensione del compito e delle risposte richieste dall'esercizio; quindi, la prova pratica è da svolgere sempre. Se si notano scarse prestazioni durante la prova, è necessario verificare la comprensione delle istruzioni da parte dell'utente. Questo può essere ottenuto chiedendogli di rileggere le istruzioni e, se necessario, chiedendogli di spiegare le istruzioni all'operatore. In tal caso, è necessario ripetere la prova pratica prima di procedere con l'inizio dell'esercizio vero e proprio. Una descrizione più dettagliata dei passaggi necessari per garantire che l'utente comprenda le istruzioni dell'attività è fornita nel Capitolo 10.

Fasi del *coaching* strategico

La prima volta che un utente svolge un esercizio, è utile lasciarlo provare senza fornirgli ampi aiuti in modo che l'operatore possa osservarlo per determinare se sta utilizzando una strategia e se la stessa risulti essere efficace (ad es., l'utente ottiene un punteggio di precisione dell'80% o superiore). Se la performance dell'utente è inferiore all'80%, gli viene insegnata una nuova strategia o ne viene suggerita una che si basa sul quella che l'utente stesso aveva utilizzato. Le fasi del coaching strategico, che sono descritte nel dettaglio nel capitolo 10 del libro, sono brevemente riportate in seguito:

- Discutere con l'utente sul come ha svolto l'esercizio e sulle strategie che ha utilizzato.
- Dare un feedback positivo.
- Consigliare una strategia.
- Dimostrare la strategia consigliata.
- Discutere la dimostrazione svolta.
- Coinvolgere l'utente nel provare la strategia consigliata.
- Rivedere le performance dell'utente.
- Invitare l'utente a mettere in pratica la strategia consigliata.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

Guida dettagliata per i programmi di lezioni 1–24

PIANO DI LEZIONE 1

1. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate due parole al livello di compiti per sessione al 25%.

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili, ma non necessarie. Non permettere agli utenti di trascrivere le parole mentre le ascoltano.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzare le informazioni. (4) Imagery. Si veda il capitolo 10 del manuale per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate sei parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

   Per i commenti e le strategie per "Memorizzare p", fare riferimento all'Esercizio 3, sopra riportato.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare a (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Collegare c (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Testimone a (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Testimone a" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che riporta i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale, sono presentate due scene di seguito al livello "Totale compiti pro turno" al 25% e 10 domande a risposta multipla seguono ciascuna scena.

Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consentite all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. Per via della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un *coaching* strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 nel quiz a risposta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle performance per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena, ma prima di procedere alla seconda scena, chiedete all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a risposta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e distolgono l'attenzione da altri dettagli, insegnate all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnate all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es., veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e a verbalizzare i dettagli mentre li indica.

8. Cronometro a (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec totale_____

9. Cronometro b (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec totale_____

10. Denaro f (problem solving)

    Istruzioni aggiuntive: decidi se hai abbastanza soldi per pagare il costo del tuo acquisto.

    N° di esercizi corretti_____

    Corretti in percentuale sul totale _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Denaro f" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un compito. Il compito in "Denaro f" è determinare se la quantità di denaro che si ha a disposizione è sufficiente per pagare il costo dell'acquisto. Ad esempio, se l'importo dell'acquisto è di € 1,74, ma le monete sullo schermo ammontano a € 1,73, la risposta è "no".

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedete i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentate includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte le istruzioni Cogpack per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete, queste vengono spostate sulla pila di monete in una riga speciale; le monete possono essere riposte nella pila anche cliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiate la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale conteggiato.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 2

1. Cercare a (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare a" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che sta sotto alla riga che si sta analizzando; cercare attraverso la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Labirinti e (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti e" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando i vicoli ciechi. "Labirinti e" (denominato "facile con traccia") utilizza una linea colorata che rappresenta in tempo reale il percorso che l'utente sta percorrendo per uscire dal labirinto.

   Commenti: "Labirinti e" e "Labirinti a" ("facile senza traccia") sono le prime due attività di "Labirinti" nel programma APL perché rappresentano i livelli più semplici. Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutarlo a evitare di ripetere l'ingresso in vicoli ciechi, e quindi aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto con gli occhi o l'indice, prima di iniziarlo. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato, utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

3. Labirinti a (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Labirinti a" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. Non è presente la linea di tracciamento che rappresenta il percorso dell'utente in "Labirinti a"

Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. Livelli più complessi dei compiti del "Labirinti" si presentano nei programmi di lezione successivi del programma. Il tempo di completamento del compito è l'unico punteggio di prestazione fornito. In genere, tempi brevi di completamento del compito sono associati a un minor numero di errori, che rappresentano, nell'esercizio, gli ingressi nei vicoli ciechi del labirinto.

Strategie: (1) Guardare avanti, o pianificare, per evitare vicoli ciechi. (2) Utilizzare prima un dito per risolvere il labirinto, quindi farlo con il mouse. (3) Risolvere il labirinto con il dito andando dall'uscita all'inizio del labirinto.

4. Memorizzare k (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale, sono presentate sei parole al livello di compiti per sessione al 25%. Le parole vengono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e come includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata, ma inefficace, consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarle è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tentare di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco e ripetere questa strategia.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale, sono presentate dieci parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole vengono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Per Commenti e Strategie, vedi "Memorizzare i", Esercizio 5, sopra riportato.

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

8. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

9. Denaro g (problem solving)

   Istruzioni aggiuntive: Decidi se le monete sullo schermo possono pagare l'importo esatto dell'acquisto senza bisogno di resto.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Denaro g" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un compito. Il compito è determinare se le monete a disposizione consentono di pagare l'importo esatto di un acquisto senza bisogno di ricevere del resto. Ad esempio, se l'importo dell'acquisto è di € 1,74, ma le monete sullo schermo ammontano a € 1,75, e non ci sono centesimi, la risposta è "no", non è possibile pagare l'importo esatto senza dover cambiare, mentre se sono disponibili centesimi che permettono di raggiungere la cifra esatta dell'importo da pagare allora la risposta è "si".

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedete i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

10. UFO b (tempo di reazione)

Reazioni in media _____sec

11. UFO c (tempo di reazione)

Reazioni in media _____sec

GUIDA AL *COACHING* STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 3

1. Cercare b (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare b" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente sullo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cercare lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. A cottimo a (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   *Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:*_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "A cottimo a" raffigura delle recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è di rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 24° secondi e prestare attenzione al fatto che parte dei risultati sono mostrati nell'esercizio.

   Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzate la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che risultano "difettose" sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all'utente di comprendere come rimuovere l'articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro trasportatore è chiamato "sbagliato" (errore di omissione) collocato in seguito con "lasciato sul nastro"; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata "sbagliato" (errore di commissione) collocato in seguito come

"scartati". Gli "sbagliati" vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l'attività. Assicuratevi di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell'attività prima di uscire dall'esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale", si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale" per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell'attività. Non consentite all'utente di regolare il "tempo", che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull'attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni in un tempo minore. Informare l'utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall'accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce "Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . "). (3) Auto-monitorare l'attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano "sbagliati" (errore di omissione), ripetere all'utente di concentrarsi durante l'attività; dopo il compito, esplorare con l'utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l'attenzione sostenuta. (5) Se si verificano "sbagliati" (errore di commissione), suggerire all'utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell'attività rispetto alla seconda metà, discutere con l'utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l'avanzamento dell'attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l'intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare su esercizi di "A cottimo", sono descritte nel capitolo 10 del libro.

3. Logica c (ragionamento concettuale)

   Il _____% era esatto

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Logica c" presenta 24 segnali stradali che si differenziano per forme, motivi e colori. I segnali stradali vengono selezionati facendo clic su di essi in base a una regola o "incorniciate se corrisponde" elencata nella parte inferiore dello schermo. Ad esempio, una regola potrebbe essere quella di fare clic sui segnali se soddisfano le seguenti condizioni: "lettera o veicolo"; vengono quindi scelti segni raffiguranti una lettera o raffiguranti un veicolo. Ci sono sei prove.

Commenti: La "logica c" lavora sul ragionamento concettuale. A volte le regole sono complesse, come "rosso e veicolo" o "blu e 4 angoli". Esaminate con l'utente le differenze tra i colori rosso rispetto all'arancione rispetto al giallo, poiché le differenze in questi particolari colori a volte sono difficili da rilevare. Definire "veicolo" per l'utente come dotato di un motore, che includerebbe automobili, trattori, treni e aerei, ma non biciclette.

Strategie: (1) Incoraggiare alla precisione piuttosto che alla velocità. (2) Suggerire una regola per valutare ogni segno, come andare riga per riga e da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando. (4) Suggerire all'utente di ricontrollare le sue decisioni prima di fare clic su "ok" nella parte inferiore dello schermo.

4. Informazioni a (attenzione/velocità psicomotoria)

   N° di esercizi corretti _____

   Sec/compito, errori compresi totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Informazioni a" è simile al lavoro di un operatore telefonico. Il compito presenta il nome di un paese per 15 secondi, durante i quali è richiesto di cercare il prefisso del paese in un elenco alfabetico dei paesi nella directory elettronica. Se il prefisso del paese non viene trovato entro 15 secondi, viene presentato un nuovo paese e la ricerca ricomincia.

   Commenti: l'uso della funzione di scorrimento è importante per svolgere bene questo compito. Il compito può essere frustrante per gli utenti che non hanno esperienza nell'utilizzo della funzione di scorrimento.

   Strategie: (1) Esercitare l'utilizzo della funzione di scorrimento; utilizzare diverse prove per questa pratica. (2) Verbalizzare il paese cercato. (3) Rivedere l'alfabeto.

5. Ordine (ragionamento concettuale)

   #Di _____compiti erano corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Ordine" presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per "Ordine", ciascuna contenente una sequenza univoca.

   Commenti: "Ordine" è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: "A, Z, B, Y, C, X, D, ?"; il "?" è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell'alfabeto (A), seguita dall'ultima lettera dell'alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell'alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell'alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è "W" perché "W" è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell'attività di "Ordine" potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l'operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di "Ordine".

   Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l'approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per "Ordine".

6. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Memorizzare a (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

   Commenti: "Memorizzare a" lavora sulla memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

   Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitarsi nel recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

8. Pallina a (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 4

1. Cercare c (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare c" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cercare lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Sequenza q (attenzione sostenuta)

   _____volte premuto correttamente

   _____volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza q" presenta parole che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Le parole appartengono a una delle tre categorie (es., piante, veicoli, mobili). Il compito è decidere rapidamente se la categoria della parola è diversa dalla categoria della parola presentata in precedenza; in tal caso, si fa clic con il mouse.

   Commenti: Questo compito richiede un'attenzione sostenuta. La memoria a breve termine è necessaria anche per ricordare la categoria della parola presentata in precedenza. Analogamente "a cottimo" e "sequenza" vengono presentate informazioni sulla performance in merito le risposte corrette, obiettivi mancati (errori di omissione) e risposte errate (errori di commissione).

   Strategie: (1) Verbalizzare le parole mentre vengono presentate. (2) Usare segnali semantici: pensa alla categoria di ogni parola. (3) Verbalizzare la categoria di ogni parola.

3. UFO c (tempo di reazione)

   Reazioni in media _____sec

4. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate due parole al livello di compiti per sessione al 25%

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili ma non necessarie. Non permettete agli utenti di scrivere le parole mentre le ascoltano.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzare le informazioni. (4) Imagery. Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%

   Per i commenti e le strategie per la "memorizzare p", vedere l'Esercizio 4, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

6. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti f" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti f" ha un livello di difficoltà medio con tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

7. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Labirinti b" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti b" ha un livello di difficoltà medio senza tracciamento.

Per i *commenti* e le *strategie* per "memorizzare b", vedere l'Esercizio 6 sopra.

8. Memorizzare n (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

9. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata, ma inefficace, consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tentare di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco, ripetere questa strategia.

10. Memorizzare h (memoria)

    N° di esercizi corretti_____

    Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare h" presenta un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una parola alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole sono memorizzate. Al termine della presentazione delle parole, compare una casella in cui digitare le parole ricordate.

Commenti: "Memorizzare h" è simile a "Memorizzare p parole parlate", tranne per il fatto che "Memorizzare h" include parole presentate visivamente mentre "Memorizzare p" include parole presentate verbalmente

Strategie: (1) Verbalizzare le parole mentre vengono presentate. (2) Personalizzare le parole. (3) Raccontare una storia con le parole, incorporando ogni nuova parola nella storia.

DIMINUITE COMPITI PER SESSIONE DEL 25%

11. Reazioni a (attenzione)

    Tempo medio per compito: _____sec

    _____errori sono stati calcolati nel totale

    Sec/reazione, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: La "Reazione a" presenta un simbolo target, una grande lettera gialla "E" su sfondo viola, che viene presentata fra una serie di altri simboli che lampeggiano rapidamente. Il compito richiede di premere il mouse solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Commenti: questo compito richiede un'attenzione costante e una risposta rapida. È importante che l'utente studi attentamente il simbolo target prima dell'inizio del compito. Il compito è reso difficile dalla presentazione di altri simboli che sembrano simili al simbolo target. L'inibizione della risposta è importante per questo compito. Come per "Sequenza" e "A cottimo" vengono conteggiati gli errori di omissione e commissione.

Strategie: (1) Verbalizzare; ad esempio, pronunciare la parola "aspetta" quando appare ogni simbolo per prendersi del tempo per studiarlo prima di rispondere.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 5

1. Cercare d (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare d" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cercare lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Collegare h" presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: "numero, numero, lettera", ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

   Commenti: "Collegare h" è il compito più difficile fra quelli di "Collegare". Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola "numero, numero, lettera".

   Strategie: (1) Verbalizzare: pronunciare i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l'attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizzare della sequenza, ad es. pronuncia ad alta voce "numero, numero, lettera", ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell'alfabeto, creare un cartello con l'alfabeto scritto e chiedere all'utente di seguire la sequenza delle lettere dell'alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

4. Testimone b (memoria visiva)

   Risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Testimone b" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che mostra i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale sono presentate due scene di seguito al livello di "Totale compiti pro turno" al 25% e 10 domande a scelta multipla seguono ciascuna scena.

   Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consenti all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. A causa della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un coaching strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 corretto nel quiz a scelta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena di strada a cui viene chiesto, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle prestazioni per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

   Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena, ma prima di procedere alla seconda scena, chiedere all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a scelta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e a distogliere l'attenzione da altri dettagli, insegnare all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnare all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es., veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e verbalizzare i dettagli mentre vengono indicati.

5. A cottimo b (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "A cottimo b" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 4 minuti.

Commenti: gli esercizi di “A cottimo” mantengono alta l’attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come “campione ok” e le recinzioni che risultano “difettose” sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all’utente di comprendere come rimuovere l’articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato “sbagliato” (errore di omissione) collocato in seguito al “lasciato sul nastro”; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata “sbagliato” (errore di commissione) collocato in seguito al “scartati”. Gli “sbagliati” vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l’attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell’attività prima di uscire dall’esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale”, si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale” per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell’attività. Non consentire all’utente di regolare il “tempo”, che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull’attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l’utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall’accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce “Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . “). (3) Auto-monitorare l’attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano “sbagliati” (errori di omissione), ripetere all’utente di concentrarsi durante l’attività; dopo il compito, esplora con l’utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l’attenzione sostenuta. (5) Se si verificano “sbagliati” (errori di commissione), suggerire all’utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell’attività rispetto alla seconda metà, discutere con l’utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l’avanzamento dell’attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l’intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare “A cottimo”, sono descritte nel capitolo 10 del libro.

6. Denaro i (Ragionamento Concettuale)

Istruzioni aggiuntive: Paga l’importo indicato

N° di esercizi corretti_____

Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Denaro i” presenta le monete sullo schermo. Il compito è pagare l’importo indicato utilizzando la pila di monete nella parte inferiore dello schermo. Cliccando sulle monete vengono inserite in uno “spazio contatore” e collocate in una riga facilmente visualizzabile sopra la pila di monete. Quando l’importo indicato è stato raggiunto, l’attività termina.

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l’utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio “Denaro”, il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi “Denaro” non sono chiare. Cliccando sulle monete

verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

7. Denaro l (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Viene indicato il costo di un acquisto, nonché l'importo necessario per pagarlo; determinare l'importo del resto da dare.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Denaro l" presenta le monete sullo schermo. Il compito è di calcolare la differenza nell'importo tra il prezzo di acquisto dichiarato e l'importo di denaro utilizzato per pagare l'acquisto. Le monete vengono cliccate e spostate verso l'alto in una riga separata per indicare la risposta.

   Commenti: il compito consiste nel sottrarre il costo del prezzo di acquisto dall'importo di denaro utilizzato per pagare l'acquisto (ad esempio, sottrarre il prezzo di acquisto di € 1,70 da € 5,00 per pagarlo). Cliccare sulle monete fino a quando l'importo del resto (ad es. € 3,30) si trova nella fila di monete collocata sulla pila di monete. Questo compito di denaro richiede il calcolo.

   Strategie: (1) Usare carta e matita per calcolare la risposta. (2) Verbalizzare contando le monete per la risposta. (3) Ricontrollare gli importi prima di inviare la risposta.

8. Percorso b (memoria visiva)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

9. Stelle a (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

10. Stelle b (tempo di reazione)

    Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

    Stelle raccolte in % totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 6

1. Cercare e (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare e" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cerca lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   #Di _____compiti erano corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Ordine" presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per "Ordine", ciascuna contenente una sequenza univoca.

   Commenti: "Ordine" è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: "A, Z, B, Y, C, X, D, ?"; il "?" è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell'alfabeto (A), seguita dall'ultima lettera dell'alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell'alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell'alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è "W" perché "W" è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell'attività di "Ordine" potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l'operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di "Ordine".

   Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l'approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di tirare a indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per "Ordine".

3. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Un aiuto è stato richiesto_____volte e influisce sul totale

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti g" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti e" (denominato "difficile con traccia") utilizza una linea colorata che rappresenta in tempo reale il percorso che l'utente sta percorrendo per uscire dal labirinto.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedi il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Nuovo o meno q (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti _____

   Giusti in totale_____%

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, 1–9, uno alla volta. La risposta, un clic del mouse, viene effettuata ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedi all'utente di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8"

perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la visualizzazione. (3) Una strategia più difficile, ma efficace, è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tenta di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco, ripetere questa strategia.

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Reazioni b (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   _____errori sono stati calcolati nel totale

   Sec/reazione, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: La "Reazioni b" presenta un simbolo target, una parola ("STOP!") stampata in giallo su sfondo viola, che viene rapidamente visualizzata fra una serie di simboli target simili, come "€TOP!". Il compito è di rispondere (con un click del mouse) solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Commenti: questo compito richiede un'attenzione costante e una risposta rapida. È importante che l'utente studi attentamente il simbolo target prima dell'inizio del compito. Il compito è reso difficile dalla presentazione di altri simboli che sembrano simili al simbolo target. L'inibizione della risposta è importante per questo compito. Come per "Sequenza" e "A cottimo" vengono conteggiati gli errori di omissione e commissione.

Strategie: (1) Verbalizzare; ad esempio, pronunciare la parola "aspetta" quando appare ogni simbolo per prendersi del tempo per studiarlo prima di rispondere.

8. Calendario a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Corretti in % sul totale:_____

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 7

1. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate due parole al livello di compiti per sessione al 25%.

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili ma non necessarie. Non permettere agli utenti di scrivere le parole mentre le ascoltano.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzare delle informazioni. (4) Imagery. Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate sei parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

   Per i commenti e le strategie per "Memorizzare p", fare riferimento all'Esercizio 3, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare a (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Collegare c (velocità psicomotoria)

   (Per la prova pratica: collegare solo 1–10, poi passare al primo esercizio)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Testimone a (memoria visiva)

   Le risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Testimone a" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che mostra i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale sono presentate due scene di seguito al livello "Totale compiti pro turno" al 25% e 10 domande a scelta multipla seguono ciascuna scena.

   Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consenti all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. A causa della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un coaching strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 corretto nel quiz a scelta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena di strada a cui viene chiesto, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle prestazioni per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

   Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena ma prima di procedere alla seconda scena, chiedere all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a scelta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e distolgono l'attenzione da altri dettagli, insegnare all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnare all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es. veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e a verbalizzare i dettagli mentre indica.

8. Cronometro a (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec totale_____

9. Cronometro b (tempo di reazione)

   Minima differenza:_____

   Massima differenza:_____

   Differenza media in sec totale_____

10. Denaro f (problem solving)

    Istruzioni aggiuntive: decidi se hai abbastanza soldi per pagare il costo del tuo acquisto.

    N° di esercizi corretti_____

    Punti per compito totale_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Denaro f" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un compito. Il compito in "Denaro f" è determinare se la quantità di denaro che si ha a disposizione è sufficiente per pagare il costo dell'acquisto. Ad esempio, se l'importo dell'acquisto è di € 1,74, ma le monete sullo schermo ammontano a € 1,73, la risposta è "no".

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete vengono spostate nulla pila di monete in una riga speciale; le monete possono essere riposte nella pila anche cliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 8

1. Cercare a (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare a" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cerca lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Labirinti e (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti e" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti e" (denominato "facile con traccia") utilizza una linea colorata che rappresenta in tempo reale il percorso che l'utente sta percorrendo per uscire dal labirinto.

   Commenti: "Labirinti e" e "Labirinti a" ("facile senza traccia") sono le prime due attività di "Labirinti" nel programma APL perché rappresentano i livelli più semplici. Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

3. Labirinti a (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Labirinti a" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. Non è presente la linea di tracciamento che rappresenta il percorso dell'utente in "Labirinti a"

Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. Livelli più complessi dei compiti del "Labirinti" si presentano nei programmi di lezione successivi del programma. Il tempo di completamento del compito è l'unico punteggio di prestazione fornito. In genere, tempi brevi di completamento del compito sono associati a un minor numero di errori, che rappresentano, nell'esercizio, alle entrate nei vicoli ciechi del labirinto.

Strategie: (1) Guardare avanti, o pianificare, per evitare vicoli ciechi. (2) Utilizzare prima un dito per risolvere il labirinto, quindi farlo con il mouse. (3) Risolvere il labirinto con il dito andando dall'uscita all'inizio del labirinto.

4. Memorizzare k (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

5. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate sei parole al livello di compiti per sessione al 25%. Le parole sono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e come includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarle è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizza le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tenta di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco e ripetere questa strategia.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole sono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Per Commenti e Strategie, vedi "Memorizzare i", Esercizio 5, sopra.

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

8. Archiviofoto b (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

9. Denaro g (problem solving)

   Istruzioni aggiuntive: Decidi se le monete sullo schermo possono pagare l'importo esatto dell'acquisto senza bisogno di resto.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Denaro g" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un compito. Il compito è determinare se le monete a disposizione consentono di pagare l'importo esatto di un acquisto senza bisogno di ricevere del resto. Ad esempio, se l'importo dell'acquisto è di € 1,74, ma le monete sullo schermo ammontano a € 1,75, e non ci sono centesimi, la risposta è "no", non è possibile pagare l'importo esatto senza dover cambiare, mentre se sono disponibili centesimi che permettono di raggiungere la cifra esatta dell'importo da pagare allora la risposta è "si".

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

10. UFO b (tempo di reazione)

Reazioni in media _____sec

11. UFO c (tempo di reazione)

Reazioni in media _____sec

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 9

1. Cercare b (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare b" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cercare lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. A cottimo a (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "A cottimo a" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è di rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 24° secondi e prestare attenzione al fatto che parte dei risultati sono mostrati nell'esercizio.

   Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che risultano "difettose" sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all'utente di comprendere come rimuovere l'articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro trasportatore è chiamato "sbagliato" (errore di omissione) collocato in seguito con "lasciato sul nastro"; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata "sbagliato" (errore di commissione) collocato in seguito come "scartati". Gli "sbagliati" vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo

durante l'attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell'attività prima di uscire dall'esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale", si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale" per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell'attività. Non consentire all'utente di regolare il "tempo", che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull'attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni in un tempo minore. Informare l'utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall'accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce "Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . "). (3) Auto-monitorare l'attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano "sbagliati" (errore di omissione), ripetere all'utente di concentrarsi durante l'attività; dopo il compito, esplorare con l'utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l'attenzione sostenuta. (5) Se si verificano "sbagliati" (errore di commissione), suggerire all'utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell'attività rispetto alla seconda metà, discutere con l'utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l'avanzamento dell'attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l'intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare su esercizi di "A cottimo", sono descritte nel capitolo 10 del libro.

3. Logica c (ragionamento concettuale)

   Il _____% era esatto

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Logica c" presenta 24 segnali stradali che si differenziano per forme, motivi e colori. I segnali stradali vengono selezionati facendo clic su di essi in base a una regola o "incorniciate se corrisponde" elencata nella parte inferiore dello schermo. Ad esempio, una regola potrebbe essere quella di fare clic sui segnali se soddisfano le seguenti condizioni: "lettera o veicolo"; vengono quindi scelti segni raffiguranti una lettera o raffiguranti un veicolo. Ci sono sei prove.

Commenti: La "logica c" lavora sul ragionamento concettuale. A volte le regole sono complesse, come "rosso e veicolo" o "blu e 4 angoli". Esaminare con l'utente le differenze tra i colori rosso rispetto all'arancione rispetto al giallo, poiché le differenze in questi particolari colori a volte sono difficili da rilevare. Definire "veicolo" per l'utente come dotato di un motore, che includerebbe automobili, trattori, treni e aerei, ma non biciclette.

Strategie: (1) Incoraggiare alla precisione piuttosto che alla velocità. (2) Suggerire una regola per valutare ogni segno, come andare riga per riga e da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando. (4) Suggerire all'utente di ricontrollare le sue decisioni prima di fare clic su "ok" nella parte inferiore dello schermo.

4. Informazioni a (attenzione/velocità psicomotoria)

   N° di esercizi corretti _____

   Sec/compito, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Informazioni a” è simile al lavoro di un operatore telefonico. Il compito presenta il nome di un paese per 15 secondi, durante i quali è richiesto di cercare il prefisso del paese in un elenco alfabetico dei paesi nella directory elettronica. Se il prefisso del paese non viene trovato entro 15 secondi, viene presentato un nuovo paese e la ricerca ricomincia.

Commenti: l’uso della funzione di scorrimento è importante per svolgere bene questo compito. Il compito può essere frustrante per gli utenti che non hanno esperienza nell’utilizzo della funzione di scorrimento.

Strategie: (1) Esercitare l’utilizzo della funzione di scorrimento; utilizzare diverse prove per questa pratica. (2) Verbalizzare il paese cercato. (3) Rivedere l’alfabeto.

5. Ordine (ragionamento concettuale)

   #Di _____compiti erano corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Ordine” presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per “Ordine”, ciascuna contenente una sequenza univoca.

Commenti: “Ordine” è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: “A, Z, B, Y, C, X, D, ?”; il “?” è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell’alfabeto (A), seguita dall’ultima lettera dell’alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell’alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell’alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è “W” perché “W” è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell’attività di “Ordine” potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l’operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di “Ordine”.

Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l’approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per “Ordine”.

6. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

7. Memorizzare a (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

Commenti: "Memorizzare a" lavora sulla memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensare a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitarsi a recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

8. Pallina a (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

9. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 10

1. Cercare c (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare c" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cerca lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Sequenza q (attenzione sostenuta)

   Durante _____item

   _____volte premuto correttamente

   _____volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza q" presenta parole che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Le parole appartengono a una delle tre categorie (es. piante, veicoli, mobili). Il compito è decidere rapidamente se la categoria della parola è diversa dalla categoria della parola presentata in precedenza; in tal caso, si fa clic con il mouse.

   Commenti: Questo compito richiede un'attenzione sostenuta. La memoria a breve termine è necessaria anche per ricordare la categoria della parola presentata in precedenza. Analogamente "a cottimo" e "sequenza" vengono presentate informazioni sulla performance in merito le risposte corrette, obiettivi mancati (errori di omissione) e risposte errate (errori di commissione).

   Strategie: (1) Verbalizzare le parole mentre vengono presentate. (2) Usare segnali semantici: pensare alla categoria di ogni parola. (3) Verbalizzare la categoria di ogni parola.

3. UFO c (tempo di reazione)

   Reazioni in media _____sec

4. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate due parole al livello di compiti per sessione al 25%

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili ma non necessarie. Non permettere agli utenti di scrivere le parole mentre le ascoltano.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzazione delle informazioni. (4) Imagery. Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare p (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%

   Per i commenti e le strategie per la "memorizzare p", vedere l'Esercizio 4, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

6. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Un aiuto è stato richiesto_____volte e influisce sul totale

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti f" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti f" ha un livello di difficoltà medio con tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

7. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti b" è un compito che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti b" ha un livello di difficoltà medio senza tracciamento.

   Per i commenti e le strategie per la "memorizzare b", vedere l'Esercizio 6 sopra.

8. Memorizzare n (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

9. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%.

   Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

   Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tentare di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco e ripetere questa strategia.

10. Memorizzare h (memoria)

    N° di esercizi corretti_____

    Corretti in % sul totale: _____

    Suggerimenti per la strategia di coaching

    Descrizione: "Memorizzare h" presenta un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una parola alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole sono memorizzate. Al termine della presentazione delle parole, compare una casella in cui digitare le parole ricordate.

    Commenti: "Memorizzare h" è simile a "Memorizzare p parole parlate", tranne per il fatto che "Memorizzare h" include parole presentate visivamente mentre "Memorizzare p" include parole presentate verbalmente

Strategie: (1) Verbalizzare le parole mentre vengono presentate. (2) Personalizzare le parole. (3) Raccontare una storia con le parole, incorporando ogni nuova parola nella storia.

DIMINUITE COMPITI PER SESSIONE DEL 25%

11. Reazioni a (attenzione)

    Tempo medio per compito: _____sec

    _____errori sono stati calcolati nel totale

    Sec/reazione, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: La "Reazione a" presenta un simbolo target, una grande lettera gialla "E" su sfondo viola, che viene presentata fra una serie di altri simboli che lampeggiano rapidamente. Il compito richiede di premere il mouse solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Commenti: questo compito richiede un'attenzione costante e una risposta rapida. È importante che l'utente studi attentamente il simbolo target prima dell'inizio del compito. Il compito è reso difficile dalla presentazione di altri simboli che sembrano simili al simbolo target. L'inibizione della risposta è importante per questo compito. Come per "Sequenza" e "A cottimo" vengono conteggiati gli errori di omissione e commissione.

Strategie: (1) Verbalizzare; ad esempio, pronunciare la parola "aspetta" quando appare ogni simbolo per prenderti del tempo per studiarlo prima di rispondere.

.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 11

1. Cercare d (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare d" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cercare lungo la riga, da sinistra a destra; spostare il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   ____errori sono stati calcolati nel totale

3. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Collegare h" presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: "numero, numero, lettera", ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

   Commenti: "Collegare h" è il compito più difficile fra quelli di "Collegare". Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2 , A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola "numero, numero, lettera".

   Strategie: (1) Verbalizzare: pronunciare i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l'attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizzare la sequenza, ad es. pronunciare ad alta voce "numero, numero, lettera", ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell'alfabeto, creare un cartello con l'alfabeto scritto e chiedere

all'utente di seguire la sequenza delle lettere dell'alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

4. Testimone b (memoria visiva)

   Le risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Testimone b" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che mostra i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale sono presentate due scene di seguito al livello di "Totale compiti pro turno" al 25% e 10 domande a scelta multipla seguono ciascuna scena.

Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consenti all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. A causa della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un coaching strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 corretto nel quiz a scelta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena di strada a cui viene chiesto, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle prestazioni per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena ma prima di procedere alla seconda scena, chiedere all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a scelta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e a distogliere l'attenzione da altri dettagli, insegnare all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnare all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es. veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e verbalizzare i dettagli mentre li indica.

5. A cottimo b (attenzione sostenuta)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "A cottimo b" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che

differiscono dalla recinzione “campione ok” vengono rimosse dall’utente dal nastro trasportatore in un’area chiaramente contrassegnata chiamata “CHECK POINT”. Il compito dura 4 minuti.

Commenti: gli esercizi di “A cottimo” mantengono alta l’attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come “campione ok” e le recinzioni che risultano “difettose” sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all’utente di comprendere come rimuovere l’articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato “sbagliato” (errore di omissione) collocato in seguito al “lasciato sul nastro”; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata “sbagliato” (errore di commissione) collocato in seguito al “scartati”. Gli “sbagliati” vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l’attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell’attività prima di uscire dall’esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale”, si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale” per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell’attività. Non consentire all’utente di regolare il “tempo”, che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull’attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l’utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall’accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce “Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . “). (3) Auto-monitorare l’attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano “sbagliati” (errori di omissione), ripetere all’utente di concentrarsi durante l’attività; dopo il compito, esplora con l’utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l’attenzione sostenuta. (5) Se si verificano “sbagliati” (errori di commissione), suggerire all’utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell’attività rispetto alla seconda metà, discutere con l’utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l’avanzamento dell’attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l’intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare “A cottimo”, sono descritte nel capitolo 10 del libro.

6. Denaro i (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l’importo indicato

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Denaro i” presenta le monete sullo schermo. Il compito è pagare l’importo indicato utilizzando la pila di monete nella parte inferiore dello schermo. Cliccando sulle monete vengono inserite in uno “spazio contatore” e collocate in una riga facilmente visualizzabile sopra la pila di monete. Quando l’importo indicato è stato raggiunto, l’attività termina.

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l’utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti

centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

7. Denaro l (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Viene indicato il costo di un acquisto, nonché l'importo necessario per pagarlo; determinare l'importo del resto da dare.

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Denaro l" presenta le monete sullo schermo. Il compito è di calcolare la differenza nell'importo tra il prezzo di acquisto dichiarato e l'importo di denaro utilizzato per pagare l'acquisto. Le monete vengono cliccate e spostate verso l'alto in una riga separata per indicare la risposta.

   Commenti: il compito consiste nel sottrarre il costo del prezzo di acquisto dall'importo di denaro utilizzato per pagare l'acquisto (ad esempio, sottrarre il prezzo di acquisto di € 1,70 da € 5,00 per pagarlo). Cliccare sulle monete fino a quando l'importo del resto (ad es. € 3,30) si trova nella fila di monete collocata sulla pila di monete. Questo compito di denaro richiede il calcolo.

   Strategie: (1) Usare carta e matita per calcolare la risposta. (2) Verbalizzare contando le monete per la risposta. (3) Ricontrollare gli importi prima di inviare la risposta.

8. Percorso b (memoria visiva)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

9. Stelle a (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

10. Stelle b (tempo di reazione)

    Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

    Stelle raccolte in % totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 12

1. Cercare e (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Cercare e" consiste nel trovare un numero sullo schermo, da 1 a 9, che è "nascosto" in una complessa matrice di simboli.

   Commenti: un approccio inefficace comunemente utilizzato in questo compito è di cercare casualmente intorno allo schermo l'oggetto nascosto e persistere con questo approccio nonostante la sua mancanza di utilità nel trovare il numero.

   Strategie: (1) Suggerire di cercare una riga alla volta, da sinistra a destra, come nella lettura di un libro. (2) Suggerire all'utente di utilizzare il proprio dito indice per guidare la ricerca sullo schermo una riga alla volta, da sinistra a destra. (3) Utilizza un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando; cerca attraverso la riga, da sinistra a destra; sposta il foglio verso il basso per mostrare la riga successiva fino a quando non viene trovato il numero nascosto.

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Ordine" presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per "Ordine", ciascuna contenente una sequenza univoca.

   Commenti: "Ordine" è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: "A, Z, B, Y, C, X, D, ?"; il "?" è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell'alfabeto (A), seguita dall'ultima lettera dell'alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell'alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell'alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è "W" perché "W" è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell'attività di "Ordine" potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l'operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di "Ordine".

   Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l'approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per "Ordine".

3. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti g" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti e" (denominato "difficile con traccia") utilizza una linea colorata che rappresenta in tempo reale il percorso che l'utente sta percorrendo per uscire dal labirinto.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

4. Nuovo o meno q (memoria visiva)

   N° di esercizi corretti _____

   Giusti in totale_____%

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, 1–9, uno alla volta. La risposta, un clic del mouse, viene effettuata ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedergli di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8" perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la

visualizzazione. (3) Una strategia più difficile ma efficace è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

6. Memorizzare i (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tentare di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco, ripetere questa strategia.

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Reazioni b (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   _____errori sono stati calcolati nel totale

   Sec/reazione, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: La "Reazioni b" presenta un simbolo target, una parola ("STOP!") stampata in giallo su sfondo viola, che viene rapidamente visualizzata fra una serie di simboli target simili, come "€TOP!". Il compito è di rispondere (con un click del mouse) solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Commenti: questo compito richiede un'attenzione costante e una risposta rapida. È importante che l'utente studi attentamente il simbolo target prima dell'inizio del compito. Il compito è reso difficile dalla presentazione di altri simboli che sembrano simili al simbolo target. L'inibizione della risposta è importante per questo compito. Come per "Sequenza" e "A cottimo" vengono conteggiati gli errori di omissione e commissione.

Strategie: (1) Verbalizzare; ad esempio, pronunciare la parola "aspetta" quando appare ogni simbolo per prendersi del tempo per studiarlo prima di rispondere.

8. Calendario a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

9. Pallina b (tempo di reazione)

Centri in % del massimo totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 13

1. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   ____errori sono stati calcolati nel totale

   Di questi_____nella prima metà del tempo

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   #Di _____compiti erano corretti _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Ordine" presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per "Ordine", ciascuna contenente una sequenza univoca.

   Commenti: "Ordine" è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: "A, Z, B, Y, C, X, D, ?"; il "?" è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell'alfabeto (A), seguita dall'ultima lettera dell'alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell'alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell'alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è "W" perché "W" è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell'attività di "Ordine" potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l'operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di "Ordine".

   Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l'approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per "Ordine".

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

Per ogni clic sono passati _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Collegare h" presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: "numero, numero, lettera", ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

Commenti: "Collegare h" è il compito più difficile fra quelli di "Collegare". Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola "numero, numero, lettera".

Strategie: (1) Verbalizzazione: pronunciare i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l'attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizzazione della sequenza, ad es. pronunciare ad alta voce "numero, numero, lettera", ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell'alfabeto, creare un cartello con l'alfabeto scritto e chiedere all'utente di seguire la sequenza delle lettere dell'alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tenta di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco, ripetere questa strategia.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

6. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate sedici parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 75%. Le parole sono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Per commenti e strategie di "Memorizzare i", vedere l'esercizio 5 sopra

DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

7. Visumotor a (tempo di reazione)

   (l'esercizio chiederà "vuoi vedere il percorso?" rispondi "SI")

   Differenza media in pels totale_____

8. Visumotor a (tempo di reazione)

   (l'esercizio chiederà "vuoi vedere il percorso?" rispondi "SI")

   Differenza media in pels totale_____

9. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti f" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti f" presenta un livello medio di difficoltà con il tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedi di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

10. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

    N° di esercizi corretti _____

    Tempo medio per compito: _____sec

    Suggerimenti per la strategia di coaching

    Descrizione: "Labirinti b" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti b" presenta un livello medio di difficoltà senza il tracciamento.

    Per i commenti e le strategie per "Labirinti b" vedere l'Esercizio 9, sopra.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 14

1. Segnare h (attenzione/tempo di reazione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

2. Logica b (ragionamento concettuale)

   Il _____% era esatto

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Logica b" presenta una "scheda logica" 3 × 3 riempita con numeri o lettere. Uno spazio sulla scheda è vuoto. L'attività richiede di capire il numero o la lettera mancante.

   Commenti: La scheda logica assomiglia a un gioco di Tris con un oggetto mancante. C'è uno schema nei numeri o nelle lettere che deve essere calcolato per determinare l'elemento mancante. Un esempio di visualizzazione della scheda logica è costituito da tre file di numeri, come segue: prima riga: 1, 2, 3; seconda fila: 2, 3, 4; terza riga: 3, 4, ?, dove il "?" in questo caso è il numero 5.

   Strategie: (1) Verbalizzare i numeri o le lettere che attraversano ogni riga. (2) Verbalizzare i numeri o le lettere che scendono in ogni colonna. (3) Usare un foglio e matita per scrivere le potenziali soluzioni.

3. A cottimo c- variante a (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "A cottimo c" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 4 minuti.

   Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che risultano "difettose" sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all'utente di comprendere come rimuovere l'articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato "sbagliato" (errore di omissione) collocato in seguito al

"lasciato sul nastro"; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata "sbagliato" (errore di commissione) collocato in seguito al "scartati". Gli "sbagliati" vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l'attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell'attività prima di uscire dall'esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale", si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale" per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell'attività. Non consentire all'utente di regolare il "tempo", che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull'attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l'utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall'accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce "Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . "). (3) Auto-monitorare l'attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano "sbagliati" (errori di omissione), ripetere all'utente di concentrarsi durante l'attività; dopo il compito, esplora con l'utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l'attenzione sostenuta. (5) Se si verificano "sbagliati" (errori di commissione), suggerire all'utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell'attività rispetto alla seconda metà, discutere con l'utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l'avanzamento dell'attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l'intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare "A cottimo", sono descritte nel capitolo 10 del libro.

4. Memorizzare a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

   Commenti: "Memorizzare a" pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

   Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

5. Denaro k (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l'importo indicato utilizzando il numero massimo di monete (ad esempio, dai 100 centesimi invece di 1 euro).

N° di esercizi corretti_____

Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Denaro k” presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un problema. Il problema in “Denaro k” è pagare un acquisto utilizzando il numero massimo di monete possibile. Ad esempio, dai 2 monete da 50 centesimi invece della moneta da 1 €.

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l’utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio “Denaro”, il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi “Denaro” non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell’importo totale contato.

6. Bilancia a (Ragionamento Concettuale)

   #Di_____compiti ne sono stati risolti_____

   Tempo medio per compito_____sec

   Punti per compito totale_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 15

1. Cercare n (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Il compito consiste nel dare una risposta, con un clic del mouse, ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza. Questo compito richiede attenzione prolungata e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedere all'utente di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8" perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la visualizzazione. (3) Una strategia più difficile ma efficace è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

   Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Sec/punti errori compresi nel totale

4. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Labirinti g” è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti g” è il livello difficile con il tracciamento

Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività “Labirinti”, la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell’utente in tempo reale, fatto che può aiutare l’utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l’avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l’indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l’esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando “stampa schermo”; rivedere il labirinto con l’utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

5. Labirinti c (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Labirinti c” è un compito labirinto che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti c” ha un livello di difficoltà elevato senza tracciamento.

Per Commenti e Strategie per “Labirinti”, vedere l’Esercizio 4, sopra.

6. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Collegare h” presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: “numero, numero, lettera”, ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

Commenti: “Collegare h” è il compito più difficile fra quelli di “Collegare”. Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2 , A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola “numero, numero, lettera”.

Strategie: (1) Verbalizza: pronuncia i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l’attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizza della sequenza, ad es. pronuncia ad alta voce “numero, numero, lettera”, ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell’alfabeto, crea un cartello con l’alfabeto scritto e chiedi all’utente di seguire la sequenza delle lettere dell’alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

7. Testimone b (memoria visiva)

   Le domande erano_____

   Le risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Testimone b" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che mostra i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale sono presentate due scene di seguito al livello di "Totale compiti pro turno" al 25% e 10 domande a scelta multipla seguono ciascuna scena.

   Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consenti all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. A causa della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un coaching strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 corretto nel quiz a scelta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena di strada a cui viene chiesto, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle prestazioni per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

   Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena ma prima di procedere alla seconda scena, chiedere all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a scelta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e a distogliere l'attenzione da altri dettagli, insegnare all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnare all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es. veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e verbalizzare i dettagli mentre indica.

8. Visumotor e (tempo di reazione)

   (L'esercizio chiederà "Vuoi vedere il percorso?" Rispondi "SÌ.")

   Percorso effettuato in % totale_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 16

1. Segnare d (attenzione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

2. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memoria p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate quattro parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%.

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili ma non necessarie. Non permettere agli utenti di scrivere le parole mentre le apprendono.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzare le informazioni. (4) Imagery. Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate otto parole al livello "Totale compiti pro turno" al 75%.

   Per Commenti e Strategie, vedi "Memorizzare p", Esercizio 2, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

4. Logica c (ragionamento concettuale)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Il _____% era esatto

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Logica c" presenta 24 segnali stradali che si differenziano per forme, motivi e colori. I segnali stradali vengono selezionati facendo clic su di essi in base a una regola o "incorniciate se corrisponde" elencata nella parte inferiore dello schermo. Ad esempio, una regola potrebbe essere quella di fare clic sui segnali se soddisfano le seguenti condizioni: "lettera o veicolo"; vengono quindi scelti segni raffiguranti una lettera o raffiguranti un veicolo. Ci sono sei prove.

   Commenti: La "logica c" lavora sul ragionamento concettuale. A volte le regole sono complesse, come "rosso e veicolo" o "blu e 4 angoli". Esaminare con l'utente le differenze

tra i colori rosso rispetto all'arancione rispetto al giallo, poiché le differenze in questi particolari colori a volte sono difficili da rilevare. Definire "veicolo" per l'utente come dotato di un motore, che includerebbe automobili, trattori, treni e aerei, ma non biciclette.

Strategie: (1) Incoraggiare alla precisione piuttosto che alla velocità. (2) Suggerire una regola per valutare ogni segno, come andare riga per riga e da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando. (4) Suggerire all'utente di ricontrollare le sue decisioni prima di fare clic su "ok" nella parte inferiore dello schermo.

5. Percorso f (pianificazione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Percorso f" raffigura una mappa di strade con cerchi bianchi su alcune strade, denominate "destinazioni". Il compito è collegare i cerchi bianchi e tornare al punto di partenza nel percorso più breve possibile. Il mouse può essere spostato solo nelle le strade. Ogni cerchio bianco diventa rosa quando viene toccato. Una volta riportato il mouse al punto di partenza, viene visualizzata la soluzione corretta, seguita dalla soluzione effettuata dell'utente in modo da poter confrontare i due percorsi. Il punteggio dei compiti, "Corretti in % sul totale", indica quanto la soluzione dell'utente si discosta dalla soluzione corretta. Deviazioni minori riflettono prestazioni migliori.

Commenti: questa attività richiede una pianificazione per collegare i punti con il percorso più breve. Il compito può essere descritto come se fosse il lavoro di un corriere, in cui i pacchi devono essere consegnati nel tempo più veloce possibile senza perdere tempo in deviazioni, oppure come se fosse la pianificazione del percorso per fare delle commissioni, con l'obiettivo di risparmiare tempo (o benzina, se si guida).

Strategie: (1) Pianificare il percorso con gli occhi o con le dita prima di iniziare a muovere il mouse.

6. A cottimo e (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "A cottimo e" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 4 minuti.

Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che

risultano “difettose” sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all’utente di comprendere come rimuovere l’articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato “sbagliato” (errore di omissione) collocato in seguito al “lasciato sul nastro”; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata “sbagliato” (errore di commissione) collocato in seguito al “scartati”. Gli “sbagliati” vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l’attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell’attività prima di uscire dall’esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale”, si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale” per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell’attività. Non consentire all’utente di regolare il “tempo”, che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull’attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l’utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall’accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce “Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . “). (3) Auto-monitorare l’attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano “sbagliati” (errori di omissione), ripetere all’utente di concentrarsi durante l’attività; dopo il compito, esplorare con l’utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l’attenzione sostenuta. (5) Se si verificano “sbagliati” (errori di commissione), suggerire all’utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell’attività rispetto alla seconda metà, discutere con l’utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l’avanzamento dell’attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l’intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare “A cottimo”, sono descritte nel capitolo 10 del libro.

7. Memorizzare b (memoria verbale)

N° di esercizi corretti_____

Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Memorizzare a” presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in “Memorizzare a” per impedire la ripetizione del nome e dell’indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell’indirizzo.

Commenti: “Memorizzare a” pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

Strategie: (1) Verbalizzare l’indirizzo. (2) Personalizzare l’indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata “Grace”). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l’indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l’indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

8. Stelle c (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 17

1. Cercare m (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza b (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Il compito consiste nel dare una risposta, con un clic del mouse, ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza. Questo compito richiede attenzione prolungata e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedere all'utente di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8" perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la visualizzazione. (3) Una strategia più difficile ma efficace è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

   Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

3. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Sec/punti errori compresi nel totale

4. Memorizzare b (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

Commenti: "Memorizzare a" pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

5. Reazioni e (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   _____errori sono stati calcolati nel totale

   Sec/reazione, errori compresi totale:_____

   Di questi _____nella prima metà del tempo

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Reazioni e" presenta un simbolo target che viene presentata fra una serie di altri simboli che lampeggiano rapidamente. Il compito è di premere il mouse solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Per commenti e strategie, vedere Piano di lezione 4.

6. Colori e parole b (inibizione della risposta/attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: sei parole che descrivono i colori sono presentate nel colore che denotano (ad esempio, il giallo è stampato con inchiostro giallo), ad eccezione di una delle parole, che è presentata con l'inchiostro del colore sbagliato. La parola target viene cliccata quando viene trovata.

Commenti: Questo compito richiede una notevole concentrazione per trovare la combinazione parola/colore errata e per astenersi dal rispondere a parole errate. Le parole colorate sono presentate in 10 righe, 5 parole per riga. Una strategia comunemente usata ma inefficiente consiste nel cercare in modo casuale la parola target.

Strategie: (1) Verbalizzare le parole, riga per riga. (2) Usare un foglio di carta per nascondere tutte le righe tranne quella che si sta esaminando mentre si leggono le parole ad alta voce.

7. Calendario c (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 18

1. Cercare q (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti h (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti h" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti h" presenta un livello difficile di difficoltà con il tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

3. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare h" consiste in un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole sono memorizzate. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

   Commenti: "Memorizzare h" è simile a "Memorizzare p" "Parole parlate", tranne per il fatto che "Memorizzare h" presenta le parole visivamente mentre "Memorizzare p" le presenta verbalmente

   Strategie: (1) Verbalizza le parole mentre vengono presentate. (2) Personalizza le parole. (3) Racconta una storia con le parole, incorporando ogni nuova parola nella storia.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

4. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare h" consiste in un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate otto parole al livello "Totale compiti pro turno" al 75%. Le parole sono memorizzate. Al termine della presentazione delle parole, compare una casella in cui digitare le parole ricordate.

   Per *Commenti* e *Strategie*, vedi Memoria h nell'Esercizio 3, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Denaro m (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: dai il resto indicato utilizzando il numero minimo di monete (ad esempio, dai 1 euro invece di 100 centesimi).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: " Denaro m" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un problema. Il problema in "Denaro m" è di dare il resto usando il numero minimo di monete. Ad esempio, dai 50 centesimi al posto di 5 monete da 10 centesimi.

   Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

   Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 19

1. Confronta c (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   ____errori sono stati calcolati nel totale

2. Ordine (ragionamento concettuale)

   #Di _____compiti erano corretti _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Ordine" presenta una sequenza di lettere. Il compito consiste nel determinare la regola della sequenza delle lettere al fine di determinare la lettera successiva nella sequenza. Ci sono quattro prove per "Ordine", ciascuna contenente una sequenza univoca.

   Commenti: "Ordine" è un compito di risoluzione dei problemi che implica la determinazione della regola della sequenza degli stimoli. Ad esempio, una sequenza potrebbe essere una sequenza di lettere: "A, Z, B, Y, C, X, D, ?"; il "?" è la risposta da determinare in base alla regola. La regola che guida questa sequenza è la seguente: prima lettera dell'alfabeto (A), seguita dall'ultima lettera dell'alfabeto (Z), seguita dalla seconda lettera dell'alfabeto (B), seguita dalla penultima lettera dell'alfabeto (Y), ecc. Pertanto, la risposta è "W" perché "W" è la lettera successiva nella sequenza basata sulla regola. Alcune sequenze presentate nell'attività di "Ordine" potrebbero essere troppo difficili da risolvere per alcuni utenti; l'operatore può decidere se saltare una o più delle quattro prove di "Ordine".

   Strategie: come descritto nel capitolo 10 del libro, l'approccio principale per la risoluzione dei problemi consiste nel suddividere il problema in passaggi più piccoli e provare diverse soluzioni; non consentire di indovinare. (1) Verbalizzare la sequenza per vedere se la regola diventa evidente. (2) Annotare la sequenza su un foglio di carta. (3) Raffigurare la sequenza in modi diversi sulla carta (ad esempio, separare ogni altra lettera in due righe diverse). Vedi le figure 10.3 e 10.4 nel capitolo 10 del libro per una rappresentazione visiva delle strategie 2 e 3 per "Ordine".

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Collegare h" presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: "numero, numero, lettera", ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

Commenti: "Collegare h" è il compito più difficile fra quelli di "Collegare". Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2 , A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola "numero, numero, lettera".

Strategie: (1) Verbalizzazione: pronunciare i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l'attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizzazione della sequenza, ad es. pronunciare ad alta voce "numero, numero, lettera", ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell'alfabeto, creare un cartello con l'alfabeto scritto e chiedere all'utente di seguire la sequenza delle lettere dell'alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

5. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate dieci parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 50%.

Commenti: il programma non considera corrette le parole che sono digitate in modo errato (ad esempio errori di ortografia). L'operatore insegna all'utente come "sovrascrivere" il punteggio del programma e includere parole scritte in modo errato nel totale richiamato correttamente.

Strategie: una strategia spesso utilizzata ma inefficace consiste nel ripetere le parole più volte durante il periodo di apprendimento di 1 minuto. (1) Insegnare all'utente che la semplice ripetizione delle parole non è una strategia efficace perché se la persona è distratta o interrotta prima di ricordarla, è probabile che l'elenco venga dimenticato. (2) Verbalizzare l'elenco di parole ad alta voce. (3) Classificare le parole (ad esempio, cibo e strumenti). (4) Personalizzare le parole. (5) Raccontare una storia con le parole. (6) Mentre l'elenco di parole è visualizzato sullo schermo durante la prova di apprendimento di 1 minuto, coprire l'elenco e tenta di richiamarlo; se alcune parole non sono state ricordate con successo, studiare di nuovo l'elenco e ripetere questa strategia.

AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

6. Memorizzare i (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare i" presenta un elenco di parole descritte come "lista della spesa". In totale sono presentate sedici parole al livello di "Totale compiti pro turno" al 75%. Le parole sono memorizzate. Le parole vengono presentate tutte insieme sullo schermo per circa 1 minuto. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

Per commenti e strategie di “Memorizzare i”, vedere l’esercizio 5 sopra

DIMINUITE “Totale compiti pro turno” AL 25%

7. Visumotor a (tempo di reazione)

   (l’esercizio chiederà “vuoi vedere il percorso?” rispondi “SI”)

   Differenza media in pels totale_____

8. Visumotor a (tempo di reazione)

   (l’esercizio chiederà “vuoi vedere il percorso?” rispondi “SI”)

   Differenza media in pels totale_____

9. Labirinti f (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Un aiuto è stato richiesto_____volte e influisce sul totale

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: “Labirinti f” è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti f” presenta un livello medio di difficoltà con il tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività “Labirinti”, la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell’utente in tempo reale, fatto che può aiutare l’utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l’avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l’indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l’esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando “stampa schermo”; rivedere il labirinto con l’utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

10. Labirinti b (velocità psicomotoria/pianificazione)

    N° di esercizi corretti _____

    Tempo medio per compito: _____sec

    Suggerimenti per la strategia di coaching

    Descrizione: “Labirinti b” è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti b” presenta un livello medio di difficoltà senza il tracciamento.

    Per i commenti e le strategie per “Labirinti b” vedere l’Esercizio 9, sopra.

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 20

1. Segnare h (attenzione/tempo di reazione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

2. Logica b (ragionamento concettuale)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Il _____% era esatto

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Logica b" presenta una "scheda logica" 3 × 3 riempita con numeri o lettere. Uno spazio sulla scheda è vuoto. L'attività richiede di capire il numero o la lettera mancante.

   Commenti: La scheda logica assomiglia a un gioco di Tris con un oggetto mancante. C'è uno schema nei numeri o nelle lettere che deve essere calcolato per determinare l'elemento mancante. Un esempio di visualizzazione della scheda logica è costituito da tre file di numeri, come segue: prima riga: 1, 2, 3; seconda fila: 2, 3, 4; terza riga: 3, 4, ?, dove il "?" in questo caso è il numero 5.

   Strategie: (1) Verbalizzare i numeri o le lettere che attraversano ogni riga. (2) Verbalizzare i numeri o le lettere che scendono in ogni colonna. (3) Usare un foglio e matita per scrivere le potenziali soluzioni.

3. A cottimo c- variante a (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "A cottimo c" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 4 minuti.

   Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che risultano "difettose" sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all'utente di comprendere come rimuovere l'articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato "sbagliato" (errore di omissione) collocato in seguito al

"lasciato sul nastro"; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata "sbagliato" (errore di commissione) collocato in seguito al "scartati". Gli "sbagliati" vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l'attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell'attività prima di uscire dall'esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale", si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di "Pezzi prodotti/min, errori compresi totale" per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell'attività. Non consentire all'utente di regolare il "tempo", che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull'attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l'utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall'accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce "Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . "). (3) Auto-monitorare l'attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano "sbagliati" (errori di omissione), ripetere all'utente di concentrarsi durante l'attività; dopo il compito, esplora con l'utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l'attenzione sostenuta. (5) Se si verificano "sbagliati" (errori di commissione), suggerire all'utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell'attività rispetto alla seconda metà, discutere con l'utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l'avanzamento dell'attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l'intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare "A cottimo", sono descritte nel capitolo 10 del libro.

4. Memorizzare a (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

   Commenti: "Memorizzare a" pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

   Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

5. Denaro k (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: Paga l'importo indicato utilizzando il numero massimo di monete (ad esempio, dai 100 centesimi invece di 1 euro).

N° di esercizi corretti_____

Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Denaro k” presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un problema. Il problema in “Denaro k” è pagare un acquisto utilizzando il numero massimo di monete possibile. Ad esempio, dai 2 monete da 50 centesimi invece della moneta da 1 €.

Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l’utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio “Denaro”, il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi “Denaro” non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell’importo totale contato.

6. Bilancia a (Ragionamento Concettuale)

   #Di_____compiti ne sono stati risolti_____

   Tempo medio per compito_____sec

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 21

1. Cercare n (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza a (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Il compito consiste nel dare una risposta, con un clic del mouse, ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza. Questo compito richiede attenzione prolungata e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedere all'utente di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8" perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la visualizzazione. (3) Una strategia più difficile ma efficace è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

   Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

3. Collegare e (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Sec/punti errori compresi nel totale

4. Labirinti g (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Labirinti g” è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti g” è il livello difficile con il tracciamento

Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività “Labirinti”, la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell’utente in tempo reale, fatto che può aiutare l’utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l’avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l’indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l’esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guardare avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando “stampa schermo”; rivedi il labirinto con l’utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta.

5. Labirinti c (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Labirinti c” è un compito labirinto che richiede di uscire dal labirinto evitando vicoli ciechi. “Labirinti c” ha un livello di difficoltà elevato senza tracciamento.

Per Commenti e Strategie per “Labirinti”, vedere l’Esercizio 4, sopra.

6. Collegare h (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Collegare h” presenta numeri e lettere sullo schermo. Il compito richiede di collegarli utilizzando il mouse e seguendo la regola: “numero, numero, lettera”, ad esempio 1, 2, A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.

Commenti: “Collegare h” è il compito più difficile fra quelli di “Collegare”. Il compito richiede la corretta sequenza di numeri (1, 2, 3, 4, ecc.) e di lettere (A, B, C, D, ecc.) mentre ci si sposta avanti e indietro tra numeri e lettere (1, 2 , A, 3, 4, B, 5, 6, C, ecc.) seguendo la regola “numero, numero, lettera”.

Strategie: (1) Verbalizzare: pronunciare i numeri e le lettere mentre vengono collegati per mantenere l’attenzione e per ricordare il numero o la lettera precedente. (2) Verbalizzare la sequenza, ad es. pronunciare ad alta voce “numero, numero, lettera”, ecc. (3) Per facilitare il ricordo della sequenza dell’alfabeto, creare un cartello con l’alfabeto scritto e chiedere all’utente di seguire la sequenza delle lettere dell’alfabeto con il dito per guidare la scelta della lettera successiva.

7. Testimone b (memoria visiva)

   Le risposte esatte_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Testimone b" mostra una "scena di strada" per circa 30 secondi, che mostra i dettagli di un incrocio, come veicoli in movimento, messaggi sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre, vetrine di negozi, segnali stradali e suoni. In totale sono presentate due scene di seguito al livello di "Totale compiti pro turno" del 25% e 10 domande a scelta multipla seguono ciascuna scena.

   Commenti: "Testimone" richiede attenzione a molti dettagli in un breve arco temporale. Consenti all'utente di analizzare la prima scena senza aiuto. A causa della richiesta di attenzione e del breve periodo per prendere nota di tutti i dettagli presentati nella scena, i punteggi delle performance della prima scena che indicano la necessità di un coaching strategico fanno riferimento ad un punteggio inferiore ad 8 risposte corrette su 10 corretto nel quiz a scelta multipla. Le risposte errate sono in genere dovute al fatto che l'utente non ha notato alcuni dettagli della scena di strada a cui viene chiesto, ad esempio "Qual era il nome della banca?" o "C'erano stelle nel cielo?". La seconda scena presenta più dettagli rispetto alla prima ed è quindi più impegnativa. I punteggi delle prestazioni per "Testimone" sono forniti alla fine degli esercizi, quindi dopo il completamento della seconda scena, e fanno riferimento al punteggio corretto totale ottenuto per entrambe le scene; quindi, il punteggio massimo è 20.

   Strategie: (1) Dopo aver completato la prima scena ma prima di procedere alla seconda scena, chiedere all'utente di verbalizzare ciò di cui dovrebbe prendere nota durante la presentazione della scena, come veicoli, persone alle finestre, ecc. Questa strategia consente all'utente di considerare cosa gli verrà chiesto in base al quiz a scelta multipla della prima scena. (2) Poiché i veicoli in movimento tendono ad essere "attiratori di attenzione" e a distogliere l'attenzione da altri dettagli, insegnare all'utente ad analizzare l'intera scena durante l'intero tempo di presentazione, andando da sinistra a destra. (3) Durante la presentazione della scena, insegnare all'utente ad indicare i dettagli della scena (ad es. veicoli in movimento, messaggi in movimento sui cartelloni pubblicitari, persone alle finestre) e verbalizzare i dettagli mentre indica.

8. Visumotor e (tempo di reazione)

   (L'esercizio chiederà "Vuoi vedere il percorso?" Rispondi "SÌ.")

   Percorso effettuato in % totale_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 22

1. Segnare d (attenzione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

2. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memoria p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate quattro parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%.

   Commenti: il volume del computer dovrebbe essere attivo. Le cuffie sono utili ma non necessarie. Non permettere agli utenti di scrivere le parole mentre le apprendono.

   Strategie: (1) Verbalizzare gli stimoli. (2) Creare una storia. (3) Personalizzare le informazioni. (4) Imagery. Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su ciascuna di queste strategie.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

3. Memorizzare p (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare p" presenta le parole pronunciate oralmente, una alla volta. In totale sono presentate otto parole al livello "Totale compiti pro turno" al 75%.

   Per Commenti e Strategie, vedi "Memorizzare p", Esercizio 2, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

4. Logica c (ragionamento concettuale)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Il _____% era esatto

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Logica c" presenta 24 segnali stradali che si differenziano per forme, motivi e colori. I segnali stradali vengono selezionati facendo clic su di essi in base a una regola o "incorniciate se corrisponde" elencata nella parte inferiore dello schermo. Ad esempio, una regola potrebbe essere quella di fare clic sui segnali se soddisfano le seguenti condizioni: "lettera o veicolo"; vengono quindi scelti segni raffiguranti una lettera o raffiguranti un veicolo. Ci sono sei prove.

   Commenti: La "logica c" lavora sul ragionamento concettuale. A volte le regole sono complesse, come "rosso e veicolo" o "blu e 4 angoli". Esaminare con l'utente le differenze

tra i colori rosso rispetto all'arancione rispetto al giallo, poiché le differenze in questi particolari colori a volte sono difficili da rilevare. Definire "veicolo" per l'utente come dotato di un motore, che includerebbe automobili, trattori, treni e aerei, ma non biciclette.

Strategie: (1) Incoraggiare alla precisione piuttosto che alla velocità. (2) Suggerire una regola per valutare ogni segno, come andare riga per riga e da sinistra a destra. (3) Utilizzare un foglio di carta per nascondere tutto ciò che è in basso alla riga che si sta analizzando. (4) Suggerire all'utente di ricontrollare le sue decisioni prima di fare clic su "ok" nella parte inferiore dello schermo.

5. Percorso f (pianificazione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   Via più lunga in % totale_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Percorso f" raffigura una mappa di strade con cerchi bianchi su alcune strade, denominate "destinazioni". Il compito è collegare i cerchi bianchi e tornare al punto di partenza nel percorso più breve possibile. Il mouse può essere spostato solo nelle le strade. Ogni cerchio bianco diventa rosa quando viene toccato. Una volta riportato il mouse al punto di partenza, viene visualizzata la soluzione corretta, seguita dalla soluzione effettuata dell'utente in modo da poter confrontare i due percorsi. Il punteggio dei compiti, "Corretti in % sul totale ", indica quanto la soluzione dell'utente si discosta dalla soluzione corretta. Deviazioni minori riflettono prestazioni migliori.

Commenti: questa attività richiede una pianificazione per collegare i punti con il percorso più breve. Il compito può essere descritto come se fosse il lavoro di un corriere, in cui i pacchi devono essere consegnati nel tempo più veloce possibile senza perdere tempo in deviazioni, oppure come se fosse la pianificazione del percorso per fare delle commissioni, con l'obiettivo di risparmiare tempo (o benzina, se si guida).

Strategie: (1) Pianificare il percorso con gli occhi o con le dita prima di iniziare a muovere il mouse.

6. A cottimo e (attenzione)

   Pezzi prodotti_____

   Scartati_____

   Sbagliati_____

   Lasciati sul nastro_____

   Sbagliati_____

   Pezzi prodotti/min, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "A cottimo e" raffigura recinzioni che si muovono lungo un nastro trasportatore a bassa velocità. Il compito è rimuovere le recinzioni "difettose" dal nastro. Le recinzioni "difettose" sono quelle che differiscono dalla recinzione campione, che è raffigurata sopra il nastro trasportatore ed etichettata "campione ok". Le recinzioni che differiscono dalla recinzione "campione ok" vengono rimosse dall'utente dal nastro trasportatore in un'area chiaramente contrassegnata chiamata "CHECK POINT". Il compito dura 4 minuti.

Commenti: gli esercizi di "A cottimo" mantengono alta l'attenzione. Utilizzare la prova per comprendere le differenze tra le recinzioni che sono come "campione ok" e le recinzioni che

risultano “difettose” sul nastro trasportatore perché talvolta le differenze possono essere sottili. La prova è importante anche per consentire all’utente di comprendere come rimuovere l’articolo dal nastro trasportatore utilizzando il mouse. Lasciare una recinzione difettosa sul nastro è chiamato “sbagliato” (errore di omissione) collocato in seguito al “lasciato sul nastro”; la rimozione di una recinzione non difettosa dal nastro trasportatore è chiamata “sbagliato” (errore di commissione) collocato in seguito al “scartati”. Gli “sbagliati” vengono visualizzati in un registro in esecuzione sullo schermo durante l’attività. Assicurati di registrare questi tipi di errori sulla scheda delle prestazioni al termine dell’attività prima di uscire dall’esercizio. Un punteggio di prestazione aggiuntivo, “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale”, si trova nella schermata successiva; punteggi più alti indicano meno errori. Viene inoltre fornito un confronto di “Pezzi prodotti/min, errori compresi totale” per i primi 2 minuti rispetto ai secondi 2 minuti dell’attività. Non consentire all’utente di regolare il “tempo”, che è la velocità con cui le recinzioni si muovono sulla catena di montaggio. Il tempo predefinito è impostato a una velocità lenta per consentire di lavorare sull’attenzione sostenuta in questo compito noioso. Accelerare il tempo non rende il compito più breve, ma più difficile poiché richiede di prendere decisioni più rapide. Informare l’utente di questo lo aiuterà ad astenersi dall’accelerare la velocità.

Strategie: (1) Guardare avanti sul nastro. (2) Verbalizzare il compito (ad esempio, dire ad alta voce “Ecco che arriva un recinto; sto cercando difetti . . . “). (3) Auto-monitorare l’attenzione per evitare di perdere le recinzioni difettose. (4) Se si verificano “sbagliati” (errori di omissione), ripetere all’utente di concentrarsi durante l’attività; dopo il compito, esplora con l’utente le difficoltà riscontrate nel mantenere l’attenzione sostenuta. (5) Se si verificano “sbagliati” (errori di commissione), suggerire all’utente di dedicare 10 secondi in più per analizzare la recinzione prima di rimuoverla dal nastro. (6) Se i punteggi delle prestazioni indicano prestazioni migliori nella prima metà dell’attività rispetto alla seconda metà, discutere con l’utente di eventuali distrazioni che potrebbe aver sperimentato durante l’avanzamento dell’attività, esterne o interne, e strategie per rimanere concentrato durante l’intero compito.

Le strategie per migliorare le prestazioni su compiti di attenzione sostenuta, e in particolare “A cottimo”, sono descritte nel capitolo 10 del libro.

7. Memorizzare b (memoria verbale)

N° di esercizi corretti_____

Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: “Memorizzare a” presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in “Memorizzare a” per impedire la ripetizione del nome e dell’indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell’indirizzo.

Commenti: “Memorizzare a” pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

Strategie: (1) Verbalizzare l’indirizzo. (2) Personalizzare l’indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata “Grace”). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l’indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l’indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

8. Stelle c (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 23

1. Cercare m (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Sequenza b (attenzione sostenuta)

   Durante_____item

   _____volte premuto correttamente

   _____ volte premuto erroneamente

   _____volte non premuto erroneamente

   _____ volte non premuto correttamente

   Corretti in % sul totale:_____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Sequenza a" presenta numeri che lampeggiano rapidamente, una alla volta. Il compito consiste nel dare una risposta, con un clic del mouse, ogni volta che il numero visualizzato è uno in più rispetto al numero presentato in precedenza. Questo compito richiede attenzione prolungata e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza.

   Commenti: questo compito richiede attenzione sostenuta e memoria a breve termine per ricordare il numero presentato in precedenza. Analogamente ad "A cottimo", i punteggi delle prestazioni includono errori di omissione ed errori di commissione.

   Strategie: (1) Se l'utente ha difficoltà nel comprendere le istruzioni, annotare una sequenza di numeri su un foglio di carta e chiedergli di indicare su quale numero nella sequenza andrebbe a cliccare, ad esempio 2, 4, 7, 8, 2: in questa serie andrebbe cliccato il numero "8" perché è 1 in più del numero precedente, 7. (2) Verbalizzare i numeri durante la visualizzazione. (3) Una strategia più difficile ma efficace è di sottrarre 1 da ogni numero visualizzato e determinare se quel numero è uguale al numero visualizzato in precedenza.

   Vedere il capitolo 10 del libro per istruzioni dettagliate su queste strategie.

3. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

4. Memorizzare b (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Memorizzare a" presenta un nome e un indirizzo per 1 minuto. Segue un ritardo, durante il quale vengono presentate quattro prove distraenti. Le prove distraenti includono una breve presentazione di una stringa di numeri o di un oggetto, seguita da un quiz a scelta multipla sulla stringa di numeri o di un oggetto. Le prove distraenti sono presentate in "Memorizzare a" per impedire la ripetizione del nome e dell'indirizzo durante il periodo di ritardo. Dopo il ritardo, viene presentato un quiz a scelta multipla sui dettagli dell'indirizzo.

Commenti: "Memorizzare a" pratica la memoria a lungo termine di un nome e di un indirizzo. Fornisce inoltre la pratica della memoria a breve termine, necessaria per risolvere ciascuna delle quattro prove distraenti.

Strategie: (1) Verbalizzare l'indirizzo. (2) Personalizzare l'indirizzo (ad esempio, se il nome è Grace Smith, pensa a una persona che conosci chiamata "Grace"). (3) Usare le immagini (ad esempio, se l'indirizzo è 22 Rose Lane, visualizza 22 rose). (4) Esercitare nel recuperare ripetutamente il nome e l'indirizzo per tutto il periodo di ritardo.

5. Reazioni e (attenzione)

   Tempo medio per compito: _____sec

   _____errori sono stati calcolati nel totale

   Sec/reazione, errori compresi totale:_____

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: "Reazioni e" presenta un simbolo target che viene presentata fra una serie di altri simboli che lampeggiano rapidamente. Il compito è di premere il mouse solo quando viene presentato il simbolo target ed astenersi dal premere il mouse su altri simboli.

Per commenti e strategie, vedere Piano di lezione 4.

6. Colori e parole b (inibizione della risposta/attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

Suggerimenti per la strategia di coaching

Descrizione: sei parole che descrivono i colori sono presentate nel colore che denotano (ad esempio, il giallo è stampato con inchiostro giallo), ad eccezione di una delle parole, che è presentata con l'inchiostro del colore sbagliato. La parola target viene cliccata quando viene trovata.

Commenti: Questo compito richiede una notevole concentrazione per trovare la combinazione parola/colore errata e per astenersi dal rispondere a parole errate. Le parole colorate sono presentate in 10 righe, 5 parole per riga. Una strategia comunemente usata ma inefficiente consiste nel cercare in modo casuale la parola target.

Strategie: (1) Verbalizzare le parole, riga per riga. (2) Usare un foglio di carta per nascondere tutte le righe tranne quella che si sta esaminando mentre si leggono le parole ad alta voce.

7. Calendario c (memoria verbale)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

GUIDA AL COACHING STRATEGICO PER IL PROGRAMMA APL ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL COGPACK®

PIANO DI LEZIONE 24

1. Cercare q (attenzione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

2. Labirinti h (velocità psicomotoria/pianificazione)

   N° di esercizi corretti _____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Labirinti h" è un compito che richiede di uscire da un labirinto evitando vicoli ciechi. "Labirinti h" presenta un livello difficile di difficoltà con il tracciamento.

   Commenti: Nel programma APL vengono sempre presentate due attività "Labirinti", la prima con funzione di tracciamento e la seconda senza traccia. La funzione di tracciamento segna il percorso dell'utente in tempo reale, fatto che può aiutare l'utente a evitare di ripetere di entrare in vicoli ciechi, e quindi può aiutarlo a risolvere il labirinto più velocemente e con meno errori. Con l'avanzare del programma APL, si incontrano labirinti più complessi.

   Strategie: (1) Risolvere il labirinto prima di iniziarlo con gli occhi o l'indice. (2) Mettere il dito sulla boa di metà percorso. (3) Durante l'esercizio, quando viene raggiunta la boa di metà percorso, guarda avanti per ricordare il resto del percorso. (4) Per le attività di labirinto con tracciamento, stampare il labirinto completato utilizzando il comando "stampa schermo"; rivedere il labirinto con l'utente; chiedere di segnalare gli errori e come pensa di evitarli la prossima volta

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 50%

3. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare h" consiste in un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate sei parole al livello "Totale compiti pro turno" al 50%. Le parole sono memorizzate. Al termine del periodo di apprendimento di 1 minuto, viene visualizzata una casella in cui digitare le parole ricordate.

   Commenti: "Memorizzare h" è simile a "Memorizzare p" "Parole parlate", tranne per il fatto che "Memorizzare h" presenta le parole visivamente mentre "Memorizzare p" le presenta verbalmente

   Strategie: (1) Verbalizzare le parole mentre vengono presentate. (2) Personalizzare le parole. (3) Raccontare una storia con le parole, incorporando ogni nuova parola nella storia.

   AUMENTATE "Totale compiti pro turno" AL 75%

4. Memorizzare h (memoria)

   N° di esercizi corretti_____

   Corretti in % sul totale: _____

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Memorizzare h" consiste in un elenco di parole presentate visivamente che lampeggiano sullo schermo una alla volta, a un ritmo di circa una parola ogni 2 secondi. In totale sono presentate otto parole al livello "Totale compiti pro turno" al 75%. Le parole sono memorizzate. Al termine della presentazione delle parole, compare una casella in cui digitare le parole ricordate.

   Per *Commenti* e *Strategie*, vedi Memoria h nell'Esercizio 3, sopra.

   DIMINUITE "Totale compiti pro turno" AL 25%

5. Collegare d (velocità psicomotoria)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

6. Denaro m (Ragionamento Concettuale)

   Istruzioni aggiuntive: dai il resto indicato utilizzando il numero minimo di monete (ad esempio, dai 1 euro invece di 100 centesimi).

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   Suggerimenti per la strategia di coaching

   Descrizione: "Denaro m" presenta sullo schermo delle monete che vengono utilizzate per risolvere un problema. Il problema in "Denaro m" è di dare il resto usando il numero minimo di monete. Ad esempio, dai 50 centesimi al posto di 5 monete da 10 centesimi.

   Commenti: poiché le monete hanno un aspetto leggermente diverso in questo esercizio rispetto alla vita reale, rivedi i valori delle monete con l'utente. I valori delle monete presentati includono monete in euro, monete da cinquanta centesimi, monete da venti centesimi, monete da dieci centesimi, monete da cinque, due e un centesimo. Per ogni esercizio "Denaro", il programma APL include chiarimenti sulle istruzioni perché a volte istruzioni Cogpack® per gli esercizi "Denaro" non sono chiare. Cliccando sulle monete verranno spostate dalla pila di monete in una riga speciale; le monete possono anche essere riposte nella pila iniziale ricliccando sulle stesse.

   Strategie: (1) Incoraggiare la possibilità di spostare le monete nella riga separata mentre vengono contate. Questo è utile per tenere traccia di quali monete sono state contate e per tenere traccia dell'importo totale contato.

SEZIONE V:
PROGRAMMA PER I NEOFITI DEL MOUSE CON IL COGPACK®

Poiché la maggior parte degli esercizi del training cognitivo del Programma APL richiede l'utilizzo del mouse del computer, la competenza nell'uso di questa periferica è un'abilità importante per partecipare al training. Per gli utenti che trarrebbero vantaggio da una migliore pratica dell'utilizzo del mouse prima di iniziare il programma APL, in questa sezione viene fornito un breve programma di esercizi per imparare ad utilizzarlo meglio. Gli esercizi inclusi nel programma APL per l'insegnamento dell'uso del mouse possono essere completati senza significative richieste cognitive, hanno un aspetto "simile a un gioco", e sono facili e divertenti. Come si può vedere nel programma, quasi tutti gli esercizi considerano i tempi di reazione, al contrario di quelli in merito alle aree cognitive più complesse, come la risoluzione dei problemi. Questa caratteristica degli esercizi serve a ridurre al minimo la frustrazione che potrebbe sorgere quando una persona sta imparando a usare il mouse mentre cerca anche di risolvere un problema cognitivo complesso. Nel programma per i neofiti del mouse ci sono 12 esercizi che possono essere completati in più sessioni. Il programma, se lo si desidera, può anche essere ripetuto per migliorare le performance nell'utilizzo del mouse prima di iniziare il training cognitivo del programma APL.

Programma per i neofiti del mouse con il Cogpack®

1. UFO a (tempo di reazione)

   Reazioni in media _____sec

2. UFO b (tempo di reazione)

   Reazioni in media _____sec

3. Stelle a (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

4. Pallina a (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

5. Collegare a (velocità)

   Cliccato_____volte

   _____erano giuste

   _____erano sbagliate

   _____mancavano

   Per ogni clic sono passati _____sec

   Sec/punti errori compresi nel totale

6. Stelle b (tempo di reazione)

   Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

   Stelle raccolte in % totale:_____

7. Confronta b (attenzione)

   N° di esercizi corretti_____

   Tempo medio per compito: _____sec

   ____errori sono stati calcolati nel totale

   Di questi_____nella prima metà del tempo

8. Pallina b (tempo di reazione)

   Centri in % del massimo totale:_____

9. Segnare d (attenzione/tempo di reazione)

   _____errori calcolati nel totale

   Sec/contrassegni, errori compresi nel totale_____

10. UFO c(tempo di reazione)

    Reazioni in media _____sec

11. Percorso a (memoria visiva)

    Tempo medio per compito: _____sec

    Via più lunga in % totale_____

12. Stelle c (tempo di reazione)

    Delle _____stelle cadute ne avete raccolte_____

    Stelle raccolte in % totale:_____

13. Pallina c (tempo di reazione)

    Centri in % del massimo totale:_____