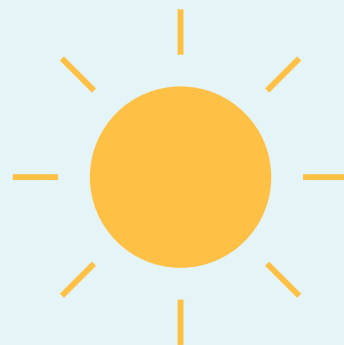


Kit gratuito da stampare · 12-14 anni



Focus challenge

Sedici sfide per allenare la mente: misteri, escape game, esperimenti sul focus, ragionamento e attenzione digitale — pensate anche per ragazzi con ADHD e DSA.

- ★ Una sfida per pagina, da stampare anche singolarmente
- ★ Versione lampo di ogni sfida per i giorni difficili
- ★ Autovalutazione con le faccine dopo ogni sfida
- ★ Pagina dei traguardi da colorare
- ★ Soluzioni verificate e criteri per le attività aperte

Tiziana Versace

Educatrice specializzata in ADHD e DSA · tizianatutoradhd.it

Serie «Avventure d'estate»

Guida all'uso

Una sfida alla volta, senza pressione

Non serve completare tutto il kit. Scegli la sfida che incuriosisce di più, adatta il tempo e lascia spazio a movimento, tentativi ed esperimenti. Ogni pagina funziona da sola: puoi stamparne anche una soltanto.

- 1 Scegli** Proponi due sfide e lascia scegliere. La scelta accende la motivazione.
- 2 Adatta** Riduci gli elementi, aggiungi una regola o usa la versione lampo indicata in fondo a ogni pagina.
- 3 Osserva** Nota quale strategia aiuta davvero: regola chiara, tempo breve, silenzio, movimento.
- 4 Muoviti** Alterna tavolo, aria aperta e pause attive. Il corpo aiuta la mente.
- 5 Fermati** Una pausa è parte del gioco, non una sconfitta. Si può riprendere domani.

La domanda finale, dopo ogni sfida

«Che cosa ti ha aiutato a restare concentrato? Una regola chiara, il movimento, il silenzio, un tempo breve, guardare con ordine o chiedere aiuto?»

Tre cose in più in questa edizione

- Versione lampo: ogni sfida ha una variante da 5-10 minuti, per le giornate con poca energia.
- Le faccine: dopo la sfida cerchia com'è andata. Non è un voto: è un allenamento a conoscersi.
- Stampa: il kit funziona anche in bianco e nero (solo «Colori in conflitto» ha una variante apposta per il B/N).

Escape game

35 min

Lampo: 12 min

La cassaforte delle 18:07

- 1 Risolvi le otto prove collegate, in ordine.
- 2 Scrivi ogni risposta nella sua casella.
- 3 Controlla calcoli e parole prima di andare avanti.
- 4 Usa l'ultima risposta come chiave finale della cassaforte.

1 Conta le vocali in CONCENTRAZIONE.

2 Uno sprint dura 25 minuti e la pausa 5: totale?

3 Completa la serie: 4, 7, 10, 13, __.

4 Trova l'intruso: timer, agenda, pausa, ombrellone.

5 Quante lettere ha FLESSIBILITA, senza accento?

6 Se inizi alle 17:35 e lavori 40 minuti, a che ora finisci?

7 Risolvi l'anagramma: USAAP.

8 Prendi le iniziali di: Focus, Obiettivo, Controllo, Uso, Strategia.

La chiave finale è la risposta della prova 8: scrivila in stampatello e... la cassaforte delle 18:07 è aperta!

Versione lampo (5-10 min):
risolvi solo le prove 1, 4 e 7.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

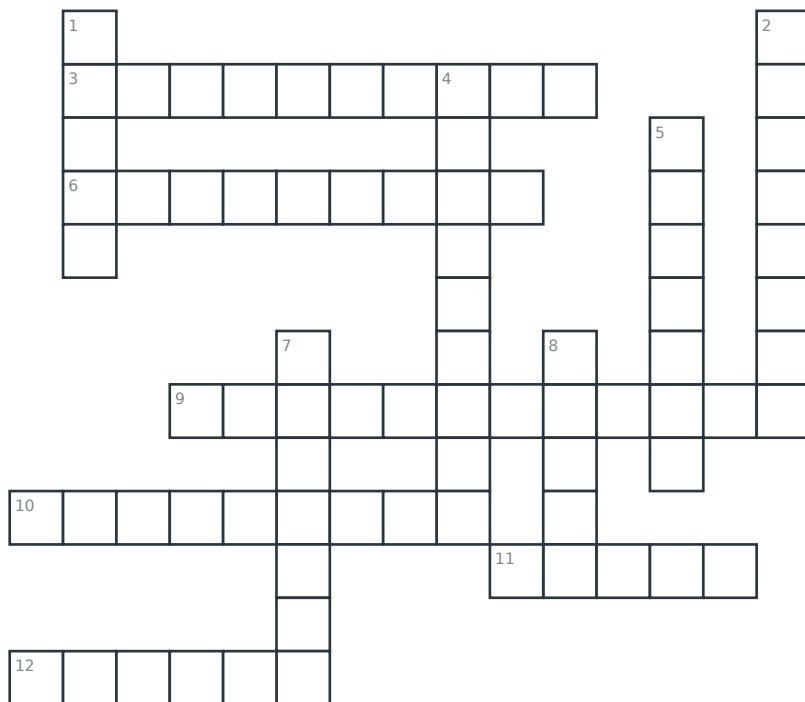
Parole e logica

30 min

Lampo: 10 min

Cruciverba del focus a 12 parole

- 1 Leggi tutte le definizioni: → orizzontale, ↓ verticale.
- 2 Inserisci una lettera per casella, partendo dalle parole che sai.
- 3 Usa gli incroci per controllarti e correggerti.
- 4 Completa tutte e 12 le parole: parlano tutte di come funziona la tua mente.



Definizioni

- 1 ↓ Interruzione breve e intenzionale
- 2 ↓ Ciò che viene prima
- 3 → Orientamento delle risorse mentali
- 4 ↓ Risultato preciso da raggiungere
- 5 ↓ Risorsa che varia nella giornata
- 6 → Procedura scelta per riuscire
- 7 ↓ Conserva e recupera informazioni
- 8 ↓ Alternanza di azione e recupero
- 9 → Capacità di cambiare approccio
- 10 → Verifica del proprio operato
- 11 → Concentrazione su un obiettivo
- 12 → Decisione tra possibilità

Nota: le lettere accentate (à) si scrivono nelle caselle senza accento.

Versione lampo (5-10 min):

risolvi solo 6 definizioni: gli incroci ti aiuteranno dopo.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Lampo: 10 min

- 1 Leggi l'inizio senza cercare subito la soluzione.
- 2 Decidi chi ha inviato il messaggio e perché.
- 3 Usa i tre elementi obbligatori qui sotto.
- 4 Scrivi un finale completo, con inizio, svolgimento e conclusione.

Difficile

Controllo inibitorio

10 min

Lampo: 4 min

Colori in conflitto

- 1 Non leggere la parola: è una trappola!
- 2 Pronuncia ad alta voce soltanto il colore dell'inchiostro.
- 3 Procedi con ordine, da sinistra a destra, riga per riga.
- 4 Ripeti una seconda volta e confronta errori e tempo.

BLU

VERDE

GIALLO

ROSSO

ROSSO

BLU

GIALLO

VERDE

GIALLO

BLU

VERDE

ROSSO

ROSSO

VERDE

BLU

GIALLO

ROSSO

VERDE

GIALLO

BLU

VERDE

GIALLO

ROSSO

BLU

VERDE

ROSSO

GIALLO

BLU

VERDE

ROSSO

BLU

GIALLO

Esempio: se leggi la parola ROSSO scritta in inchiostro blu, la risposta giusta è «blu». Cronometra i due giri e confronta tempi ed errori.

Versione lampo (5-10 min):

fai solo le prime tre righe, senza cronometro.

Com'è andata? Cerchia:

Facile



Giusto



Difficile

Attenzione digitale

25 min

Lampo: 10 min

Esperimento notifiche

- 1 Scegli un'attività uguale per le due prove (es. leggere, disegnare).
- 2 Prova A: dieci minuti con le notifiche attive.
- 3 Prova B: dieci minuti con le notifiche disattivate.
- 4 Confronta interruzioni, risultato e fatica: cosa dicono i dati?

PROVA A — notifiche attive

Interruzioni (conta con dei segni):

.....

Cosa ho completato:

.....

Errori:

.....

Fatica da 1 a 5:

.....

Come mi sento dopo:

.....

PROVA B — notifiche disattivate

Interruzioni (conta con dei segni):

.....

Cosa ho completato:

.....

Errori:

.....

Fatica da 1 a 5:

.....

Come mi sento dopo:

.....

Alla fine rispondi: quale prova ti è sembrata più leggera? I dati confermano la tua impressione?

Versione lampo (5-10 min):

fai solo la Prova B e conta le volte in cui PENSI al telefono.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Logica

25 min

Lampo: 10 min

Organizza la giornata misteriosa

- 1 Quattro amici scelgono un luogo e un orario di uscita.
 - 2 Usa i sei indizi per escludere le combinazioni impossibili.
 - 3 Compila le due griglie: X per l'impossibile, pallino per il sicuro.
 - 4 Scrivi la soluzione completa: ogni amico ha un luogo e un orario.
- 1 Nora non va al parco e non esce alle 10.
 - 2 Chi va al museo esce alle 11.
 - 3 Samir esce alle 9.
 - 4 Elena va in spiaggia.
 - 5 Luca non va al museo.
 - 6 Chi va in biblioteca esce alle 12.

LUOGHI	Parco	Museo	Spiaggia	Biblioteca	ORARI	9	10	11	12
Nora	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Samir	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Elena	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Luca	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐

La soluzione completa:

Nora:

Samir:

Elena:

Luca:

Versione lampo (5-10 min):

scopri solo dove va Nora e a che ora esce.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Lampo: 5 min

- 1 Leggi ogni frase con calma.
- 2 Guarda la prima lettera di ogni riga, già cerchiata.
- 3 Unisci le lettere dall'alto verso il basso.
- 4 Spiega perché la parola trovata è utile per la concentrazione.

Prima di iniziare prepara solo ciò che serve.

A llongana le notifiche non necessarie.

Una missione breve è più facile da avviare.

Scegli un risultato preciso.

A ascolta i segnali di stanchezza.

--	--	--	--	--

Perché questa parola è utile quando studi o ti alleni?

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

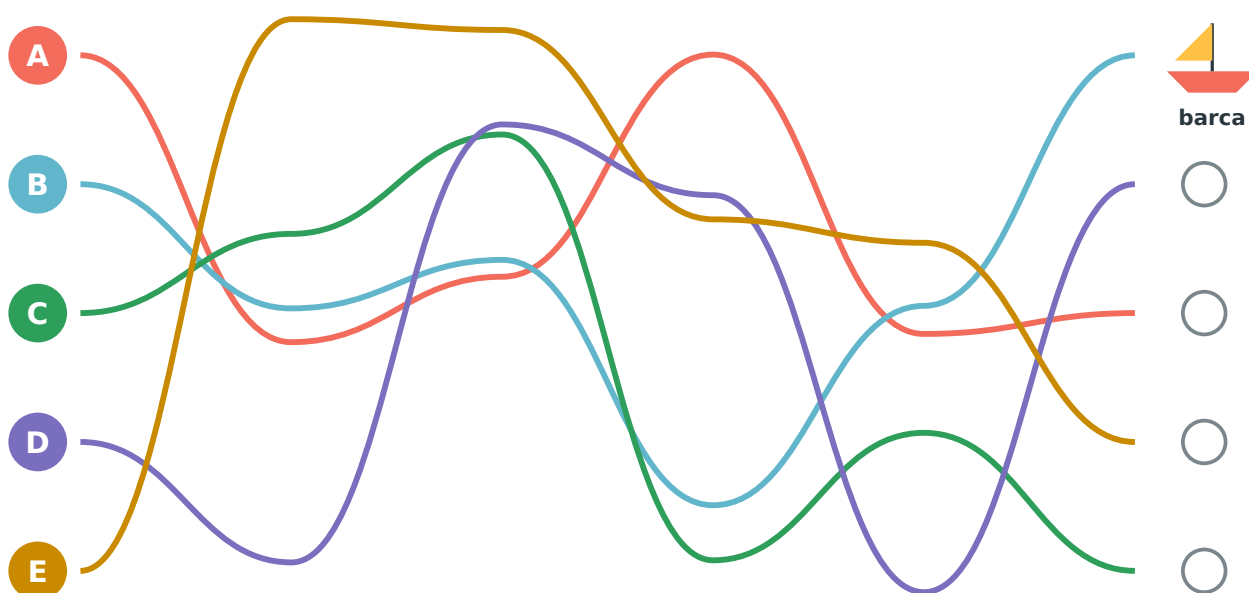
Tracciamento visivo

15 min

Lampo: 5 min

Quale percorso arriva alla barca?

- 1 Scegli una linea alla volta, partendo dalla A.
- 2 Seguila soltanto con gli occhi, senza dito né matita.
- 3 Scrivi la lettera del percorso che arriva alla barca.
- 4 Poi ripeti usando il dito per controllare la risposta.



Il percorso che arriva alla barca è: ____

Versione lampo (5-10 min):

controlla solo due linee a tua scelta.

Com'è andata? Cerchia:

Facile



Giusto



Difficile

Scrittura creativa

30 min

Lampo: 12 min

La stessa scena, due punti di vista

- 1 Leggi la situazione iniziale.
- 2 Scrivi il primo racconto dal punto di vista di chi è infastidito.
- 3 Riscrivi la stessa scena dal punto di vista di chi è curioso.
- 4 Usa almeno tre dettagli identici nei due testi.

Due ragazzi arrivano nello stesso luogo dopo un temporale. Uno vede soltanto disordine e ritardi; l'altro nota dettagli che prima erano invisibili. Entrambi raccontano la stessa mezz'ora, ma sembrano due storie diverse.

PUNTO DI VISTA 1 — chi è infastidito

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PUNTO DI VISTA 2 — chi è curioso

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versione lampo (5-10 min):

scrivi solo tre frasi per ciascun punto di vista.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Laboratorio del focus

25 min

Lampo: 10 min

Confronta due strategie

- 1 Scegli una stessa attività breve per le due prove.
- 2 Prova una volta con musica o rumore di fondo.
- 3 Ripeti in silenzio o con un rumore neutro e costante.
- 4 Confronta risultato, errori e fatica: cosa funziona per TE?

CONDIZIONE A — con musica o rumore**Ambiente scelto:**

.....

Cosa ho completato:

.....

Interruzioni:

.....

Errori:

.....

Fatica da 1 a 5:

.....

CONDIZIONE B — silenzio o rumore neutro**Ambiente scelto:**

.....

Cosa ho completato:

.....

Interruzioni:

.....

Errori:

.....

Fatica da 1 a 5:

.....

Quale condizione scegli per la prossima volta, e perché? Decidi in base ai dati, non solo alle sensazioni.

Versione lampo (5-10 min):

fai solo la condizione B e annota le interruzioni.

Com'è andata? Cerchia:

Facile



Giusto



Difficile

Pensiero critico

28 min

Lampo: 10 min

Il mistero della cabina 7

- 1 Leggi i cinque indizi della scena.
- 2 Separa i fatti (osservabili) dalle ipotesi (immaginate).
- 3 Formula due spiegazioni possibili e diverse tra loro.
- 4 Indica quale indizio ti servirebbe ancora per scegliere.

1 La porta non presenta segni di forzatura.

2 Sul tavolo c'è sabbia ancora umida.

3 L'orologio si è fermato alle 17:42.

4 Una finestra è aperta, ma il davanzale è pulito.

5 Manca soltanto una torcia.

FATTI (ciò che vedo)

.....

.....

.....

IPOTESI (ciò che immagino)

.....

.....

.....

Ipotesi 1:

Ipotesi 2:

L'indizio che mi manca ancora per decidere:

.....

Versione lampo (5-10 min):

leggi gli indizi e formula una sola ipotesi.

Com'è andata? Cerchia:

Facile



Giusto



Difficile

Funzioni esecutive

22 min

Lampo: 8 min

Scegli le priorità della giornata

- 1 Leggi le otto azioni qui sotto.
- 2 Inserisci ciascuna nel quadrante giusto della matrice.
- 3 Distingui bene: urgente = scade presto; importante = conta davvero.
- 4 Scegli da quale azione iniziare e motiva la scelta.

Le otto azioni da sistemare:

Preparare lo zaino · Rispondere a un messaggio · Bere e fare una pausa · Finire un compito breve · Cercare le cuffie · Confermare un orario · Riordinare tutte le foto · Scegliere un gioco

IMPORTANTE E URGENTE

.....

.....

.....

IMPORTANTE, NON URGENTE

.....

.....

.....

URGENTE, NON IMPORTANTE

.....

.....

.....

NÉ URGENTE NÉ IMPORTANTE

.....

.....

.....

Da quale azione inizio, e perché:

.....

Versione lampo (5-10 min):

sistema solo 4 azioni a tua scelta nella matrice.

Com'è andata? Cerchia:

Facile



Giusto



Difficile

Lampo: 10 min

- 1 Usa tutte e cinque le parole indicate qui sotto.
- 2 Inserisci nella scena un cambio di programma improvviso.
- 3 Racconta tutto in massimo 120 parole: conta alla fine!
- 4 Concludi il testo con una domanda.

SCELTA

Il mio testo (max 120 parole):

Parole contate:

Com'è andata? Cerchia:



Memoria strategica

18 min

Lampo: 7 min

Ricostruisci la griglia dopo 45 secondi

- 1 Osserva bene posizione e simboli del modello.
- 2 Copri la griglia modello dopo 45 secondi.
- 3 Ricrea tutto nella griglia vuota, a memoria.
- 4 Confronta, conta i punti e annota la strategia usata.

MODELLO

A	7	△
M	●	3
K	□	9

RICOSTRUZIONE

1. Osserva il MODELLO per 45 secondi, con una strategia (righe? gruppi? una storia?).
2. Copri il modello con un foglio o con la mano.
3. Ricrea tutto nella griglia RICOSTRUZIONE: simboli e posizioni.
4. Scopri il modello, confronta e conta quanti elementi erano giusti.

Elementi giusti su 9: _____

La strategia che ho usato: _____

Versione lampo (5-10 min):

memorizza solo la prima riga del modello.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Ricerca visiva

25 min

Lampo: 10 min

15 parole nascoste

- 1 Cerca tutte le parole della lista e spunta le caselle.
- 2 Le parole vanno in 4 direzioni: destra, giù e le due diagonali.
- 3 Procedi con ordine: prima le parole lunghe.
- 4 Scrivi il tempo impiegato e ricontrolla la lista.

P	P	D	A	P	F	M	G	E	C	P	X	F	Y	T	K	G	V	S
L	P	A	A	T	D	N	E	F	Q	L	J	O	L	W	L	T	H	U
N	K	K	J	A	T	Y	E	M	K	D	D	C	O	R	E	K	S	O
B	B	V	Z	I	F	E	T	Q	O	J	H	U	E	B	C	O	V	R
K	U	U	E	P	E	A	N	D	Z	R	E	S	F	R	W	I	Y	D
K	B	K	S	T	S	P	F	Z	E	X	I	A	L	P	T	H	W	D
Q	P	L	N	U	W	R	F	T	I	P	C	A	J	T	U	T	U	K
D	I	C	A	Q	L	I	O	O	N	O	Q	B	E	J	O	C	K	L
C	A	P	U	D	S	O	V	L	R	O	N	I	M	U	T	X	X	C
B	N	H	B	K	T	R	E	C	C	G	B	E	K	F	X	S	V	G
O	I	K	K	H	R	I	R	O	Q	O	A	E	N	E	R	G	I	A
S	F	D	M	H	A	T	I	N	S	Z	E	N	O	X	Y	L	A	L
A	I	L	O	V	T	A	F	T	C	Z	E	I	I	C	Q	X	K	W
P	C	N	K	G	E	I	I	R	E	N	I	Z	X	Z	P	R	W	D
Z	A	D	R	Z	G	O	C	O	L	C	G	J	W	M	Z	F	Q	G
V	R	M	G	I	I	D	A	L	T	F	H	M	P	G	W	A	D	I
I	E	E	O	Y	A	R	R	L	A	Z	G	H	W	H	Q	O	R	S
I	A	S	W	A	L	L	E	O	M	E	V	R	I	T	M	O	X	E
Z	D	R	A	Y	F	L	E	S	S	I	B	I	L	I	T	A	A	H

Trova:

- ☐ FOCUS
- ☐ PAUSA
- ☐ RITMO
- ☐ MEMORIA
- ☐ SCELTA
- ☐ ENERGIA
- ☐ ATTENZIONE
- ☐ STRATEGIA
- ☐ OBIETTIVO
- ☐ PRIORITÀ
- ☐ CONTROLLO
- ☐ FLESSIBILITÀ
- ☐ PIANIFICARE
- ☐ VERIFICARE
- ☐ ORGANIZZARE

4 direzioni: → ↓ ↘ ↙ (PRIORITÀ e FLESSIBILITÀ sono senza accento)

Versione lampo (5-10 min):

trova solo 5 parole: parti dalle più lunghe.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

Ragionamento

20 min

Lampo: 8 min

Affermazione, prova o opinione?

- 1 Leggi ogni frase con attenzione.
- 2 Scrivi nella casella A, P oppure O (vedi legenda).
- 3 Motiva per iscritto due delle tue classificazioni.
- 4 Trasforma un'opinione in una domanda che si può verificare.

A = Affermazione (dichiarazione da verificare) · P = Prova (osservazione diretta) · O = Opinione (giudizio personale)

1 Il sentiero è lungo 4,2 chilometri.

2 Questa è la spiaggia più bella.

3 La foto mostra nuvole scure a ovest.

4 Domani piovcherà sicuramente.

5 Tre persone hanno completato la prova.

6 Studiare con musica è sempre meglio.

Motiva due delle tue classificazioni:

Trasforma un'opinione in una domanda verificabile:

Versione lampo (5-10 min):

classifica solo le frasi 1, 2 e 3.

Com'è andata? Cerchia:



Facile



Giusto



Difficile

I miei traguardi

Da colorare!

Ogni volta che completi una sfida (anche in versione lampo!), colora la sua stella. Non serve fare tutto e non serve un ordine: ogni stella colorata è un traguardo vero.



Cassaforte 18:07



Cruciverba del focus



Continua la storia



Colori in conflitto



Esperimento notifiche



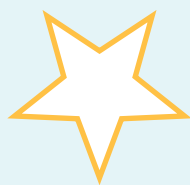
Giornata misteriosa



Parola verticale



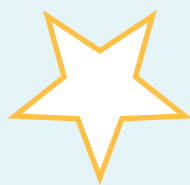
Percorsi e barca



Due punti di vista



Laboratorio del focus



Cabina 7



Matrice priorità



Cinque vincoli



Griglia a memoria



15 parole nascoste



A, P oppure O?

Tutte e 16 le stelle colorate?

Focus challenge completata! Fatti una foto con il kit e festeggia come piace a te.

Soluzioni: enigmi, parole e logica

La cassaforte delle 18:07

Risposte in ordine: 6 · 30 · 16 · ombrellone · 12 · 18:15 · PAUSA · FOCUS.

La chiave finale della cassaforte è FOCUS.

Organizza la giornata misteriosa (soluzione unica)

Nora: museo, ore 11 · Samir: parco, ore 9 · Elena: spiaggia, ore 10 · Luca: biblioteca, ore 12.

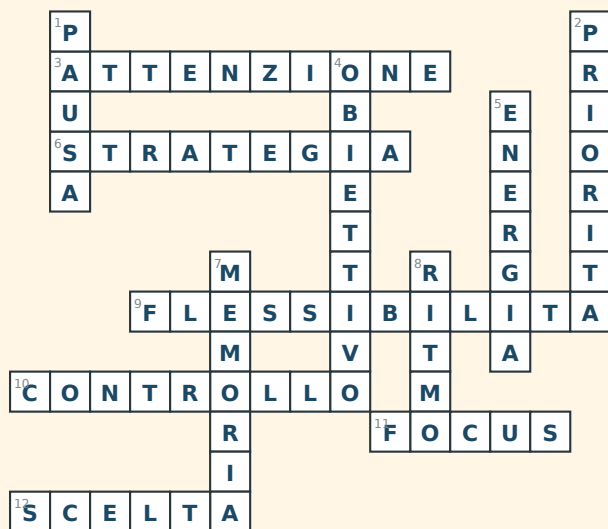
Il filo del ragionamento: Samir esce alle 9, quindi non va né al museo (11) né in biblioteca (12): va al parco. Luca non va al museo, quindi il museo resta a Nora (ore 11). A Luca resta la biblioteca (ore 12) e a Elena le ore 10.

Messaggio nascosto e percorsi

Le iniziali formano la parola PAUSA.

Il percorso che raggiunge la barca è il B.

Cruciverba del focus: la griglia risolta



Criteri per le attività aperte

Colori in conflitto

La risposta corretta è sempre il colore dell'inchiostro, mai la parola scritta. Nella variante in bianco e nero vale la direzione della freccia. Un miglioramento tra il primo e il secondo giro è già un ottimo segnale.

Affermazione, prova o opinione?

Opinioni: frasi 2 e 6. Prova osservabile: frase 3. Affermazioni da verificare: frasi 1, 4 e 5.

Nota per la discussione: la frase 4 («domani pioverà sicuramente») è un'affermazione sul futuro, verificabile solo aspettando; quel «sicuramente» è il campanello d'allarme dell'eccesso di certezza.

Mistero e doppio punto di vista

Non esiste una soluzione unica: contano l'uso degli indizi presenti e una sequenza comprensibile. Nei due punti di vista devono ricomparire almeno tre dettagli identici.

Esperimenti su notifiche e strategie

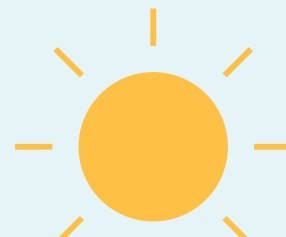
Confronta dati osservabili: tempo, interruzioni, errori e fatica percepita. Non esiste una condizione migliore per tutti: l'obiettivo è scoprire la propria.

15 parole nascoste: la griglia risolta

P	P	D	A	P	F	M	G	E	C	P	X	F	Y	T	K	G	V	S
L	P	A	A	T	D	N	E	F	Q	L	J	O	L	W	L	T	H	U
N	K	K	J	A	T	Y	E	M	K	D	D	C	O	R	E	K	S	O
B	B	V	Z	I	F	E	T	Q	O	J	H	U	E	B	C	O	V	R
K	U	U	E	P	E	A	N	D	Z	R	E	S	F	R	W	I	Y	D
K	B	K	S	T	S	P	F	Z	E	X	I	A	L	P	T	H	W	D
Q	P	L	N	U	W	R	F	T	I	P	C	A	J	T	U	T	U	K
D	I	C	A	Q	L	I	O	O	N	O	Q	B	E	J	O	C	K	L
C	A	P	U	D	S	O	V	L	R	O	N	I	M	U	T	X	X	C
B	N	H	B	K	T	R	E	C	C	G	B	E	K	F	X	S	V	G
O	I	K	K	H	R	I	R	O	Q	O	A	E	N	E	R	G	I	A
S	F	D	M	H	A	T	I	N	S	Z	E	N	O	X	Y	L	A	L
A	I	L	O	V	T	A	F	T	C	Z	E	I	I	C	Q	X	K	W
P	C	N	K	G	E	I	I	R	E	N	I	Z	X	Z	P	R	W	D
Z	A	D	R	Z	G	O	C	O	L	C	G	J	W	M	Z	F	Q	G
V	R	M	G	I	I	D	A	L	T	F	H	M	P	G	W	A	D	I
I	E	E	O	Y	A	R	R	L	A	Z	G	H	W	H	Q	O	R	S
I	A	S	W	A	L	L	E	O	M	E	V	R	I	T	M	O	X	E
Z	D	R	A	Y	F	L	E	S	S	I	B	I	L	I	T	A	A	H

Le celle evidenziate mostrano tutte e 15 le parole nelle quattro direzioni.

Ti è piaciuto questo kit?



Chi sono

Sono Tiziana Versace, educatrice specializzata in disturbi del neurosviluppo (ADHD e DSA). Aiuto bambini, ragazzi e famiglie a trovare strategie concrete per l'attenzione, le emozioni e lo studio — con strumenti pensati per come funziona davvero la loro mente. Questo kit nasce dall'esperienza quotidiana con i miei studenti e con mia figlia.

La serie «Avventure d'estate»

Questo kit è per la fascia 12-14 anni. Sul sito trovi anche «Avventure d'estate 6-8 anni» e «Missione estate 9-11 anni», oltre a guide gratuite per genitori e insegnanti. Iscriviti alla newsletter per ricevere i prossimi materiali appena escono.

Trovi tutto qui:

tizianatutoradhd.it

Tutoraggio specializzato ADHD e DSA · materiali scaricabili · newsletter.
Inquadra il codice QR per andare subito al sito.



Condividi, con una regola sola

Puoi stampare, usare e condividere questo kit liberamente per uso personale, scolastico ed educativo. Non è consentita la vendita né la ridistribuzione commerciale. Se lo condividi online, linka la pagina del sito: così chi lo scarica riceve sempre la versione aggiornata.