

La checklist della verifica

Il giorno prima, la mattina e durante la prova

Il giorno prima e la mattina della verifica il cervello è già impegnato. Non sprecare energie a ricordarti cosa fare: **segui la checklist** e spunta.

Il giorno prima

- ☐ Ho fatto un ripasso **leggero**: mappe, schemi, domande. Niente argomenti nuovi!
- ☐ Ho ripetuto ad alta voce i punti più importanti (o mi sono fatto/a interrogare)
- ☐ Ho preparato lo zaino: libri, quaderni, penne di scorta, calcolatrice, righello, gomma
- ☐ Ho preparato i vestiti per domani
- ☐ Ho fatto qualcosa di piacevole per staccare: sport, musica, una passeggiata
- ☐ Ho guardato il mio "film del successo" per 2-3 minuti
- ☐ Telefono spento o lontano almeno 30 minuti prima di dormire
- ☐ A letto a un orario decente: il sonno fissa la memoria!

La mattina

- ☐ Colazione vera: il cervello ha bisogno di carburante
- ☐ Bottiglietta d'acqua nello zaino
- ☐ Un'occhiata veloce alla mappa o allo schema (5 minuti, non di più)
- ☐ Respiro quadrato e frase forza
- ☐ Esco con un po' di anticipo, senza correre

Durante la prova

- ☐ Leggo tutte le domande con calma prima di iniziare
- ☐ Comincio da quella che so meglio: mi dà fiducia
- ☐ Se mi blocca: respiro, gesto della calma, passo alla domanda dopo e ci torno
- ☐ All'interrogazione: se non capisco la domanda, chiedo di ripeterla. È permesso!
- ☐ Alla fine ricontrollo tutto

Cose mie da aggiungere alla lista:

Stampa questa pagina e attaccala vicino alla scrivania, oppure fotografala: dopo un paio di verifiche la saprai a memoria.