

# Questionario di metacognizione e attenzione

## «QMAI»

(Versione per gli insegnanti)

Nome \_\_\_\_\_  
 Materia di insegnamento \_\_\_\_\_  
 Scuola \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

### ◆ Strategie di gestione: autovalutazione e consapevolezza degli aspetti attentivi (Area A)

Metta una crocetta nella colonna appropriata secondo il Suo grado di accordo con le seguenti affermazioni.

**M:** molto    **A:** abbastanza    **P:** poco    **N:** per niente

Situazioni	M	A	P	N
1. Mi succede spesso di dover richiamare gli alunni disattenti.				
2. Lascio agli alunni il tempo necessario per rispondere alle domande che io formulo.				
3. Spesso mi succede di dare delle informazioni che c'entrano poco con l'argomento principale della lezione (pur senza una richiesta da parte degli alunni).				
4. Mi succede spesso di spiegare argomenti in modo imprevisto, perché risultano di grande interesse per gli studenti.				
5. Spesso, durante le spiegazioni, mi succede di «allontanarmi» troppo rispetto all'argomento principale della lezione.				
6. Sottolineo positivamente, a livello individuale o collettivo, le buone prestazioni attentive degli alunni, anche quando sono normalmente attese.				
7. Se ritengo l'argomento già di per sé interessante, evito di arricchire la lezione per renderla ancora più stimolante.				
8. Prima di proporre una lezione cerco di renderla interessante e coinvolgente.				

◆ **Percezione dell'attenzione (Area B)**

Per verificare le sue conoscenze le chiediamo di valutare, secondo la Sua opinione, quanto i seguenti aggettivi sono descrittivi del concetto di attenzione: alcuni sono pertinenti, altri non lo sono.

Metta una crocetta nella colonna che ritiene appropriata per la descrizione del concetto di attenzione.

<b>Aggettivi</b>	<b>Molto</b>	<b>Poco</b>	<b>Aggettivi</b>	<b>Molto</b>	<b>Poco</b>
1. Controllata			21. Dispersiva		
2. Totale			22. Liscia		
3. Volontaria			23. Divisa		
4. Variabile			24. Necessaria		
5. Vigile			25. Automatica		
6. Innata			26. Inconsapevole		
7. Attiva			27. Focalizzata		
8. Costruttiva			28. Limitata		
9. Adeguata			29. Spontanea		
10. Affettiva			30. Intuitiva		
11. Individuale			31. Mantenuta		
12. Preziosa			32. Disturbata		
13. Consapevole			33. Costante		
14. Immutabile			34. Disponibile		
15. Concentrata			35. Prolungata		
16. Non influenzabile			36. Intelligente		
17. Selettiva			37. Sollecitabile		
18. Debole			38. Tecnica		
19. Interessata			39. Controllabile		
20. Ruvida			40. Potente		

## ◆ *Organizzazione della lezione (Area C)*

Risponda alle seguenti domande aperte.

Per ogni risposta corretta viene attribuito 1 punto. La invitiamo pertanto a fornire il maggior numero di risposte plausibili al fine di ottenere un punteggio più elevato (per ogni domanda si possono ottenere da 0 a 4 punti).

Alcune risposte corrette sono riportate nel paragrafo «Istruzioni per l'attribuzione dei punteggi» (p. 38 e segg.).

**1** Quali comportamenti (o strategie didattiche) metto in atto per suscitare negli alunni interesse verso la/e materia/e che insegno?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

**2** Quando devo preparare una lezione, in che modo tengo conto della difficoltà dell'argomento e della capacità attentiva degli alunni?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

**3** Come riesco ad arricchire e rendere gradevole una lezione di per sé arida e noiosa, in modo che diventi oggetto di maggior interesse e attenzione?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

**4** Come faccio per semplificare un argomento complesso?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

**5** Una volta formulata una domanda, quali modalità utilizzo per sollecitare la risposta?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**6** Da cosa capisco che gli alunni hanno un buon livello di attenzione?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**7** Quali sono i segnali di disattenzione che gli alunni solitamente manifestano?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**8** Perché a volte si verifica che gli alunni parlino tra di loro e non seguano la lezione?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**9** Quali modalità uso più frequentemente per richiamare gli alunni che hanno perso l'attenzione?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**10** Cosa faccio successivamente per ripristinare un buon livello attentivo di tutta la classe?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

### ◆ *Utilità delle strategie (Area D)*

Metta una crocetta nella colonna che ritiene più appropriata secondo l'utilità delle seguenti strategie.

**M:** molto    **A:** abbastanza    **P:** poco    **N:** per niente

Strategie di gestione della lezione	Quanto sono utili?			
	M	A	P	N
1. Richiamare molto spesso gli alunni.				
2. Prima della lezione, anticipare quali saranno le informazioni (ad esempio, con le parole chiave) più importanti da comprendere e da ricordare.				
3. Evitare di chiedere agli alunni un'autovalutazione delle proprie prestazioni attentive.				
4. Presentare la lezione come un argomento un po' difficile, ma comprensibile con un'adeguata dose di impegno.				
5. Iniziare la lezione senza anticipare le fasi di svolgimento del lavoro in classe.				
6. Ricordare all'alunno quali sono le conseguenze negative dei suoi momenti di distrazione.				
7. Lasciare lavorare l'alunno (eseguire compiti o ascoltare la spiegazione) senza informarlo su come sta procedendo.				
8. Verificare lo stato di vigilanza degli alunni (osservando lo sguardo, la posizione del corpo, ecc.).				
9. Organizzare le attività didattiche in modo assolutamente imprevedibile per gli alunni.				
10. Informare gli alunni sui tempi di attenzione richiesti per completare il lavoro.				
11. Richiedere agli alunni lo stesso livello di attenzione per tutta la durata della lezione.				
12. Predisporre la classe in modo da avere la possibilità di passare frequentemente vicino ai banchi.				
13. Organizzare la lezione tenendo conto solamente del completamento del programma didattico e non dell'attenzione degli alunni.				
14. Fare una breve presentazione, «a mo' di indice», del nuovo argomento da spiegare.				
15. Presentare il nuovo argomento come facilissimo e quasi banale nella sua comprensione.				
16. Pianificare la presentazione della lezione tenendo conto delle capacità attentive degli alunni e delle esigenze del lavoro stesso.				

◆ **Valutazione dei comportamenti attentivi degli alunni (Area E)**

(Fotocopiare questa pagina per il numero degli alunni e compilarne una per ciascun alunno.)  
Metta una crocetta nella colonna che ritiene più appropriata secondo la veridicità delle seguenti affermazioni.

**M:** molto    **A:** abbastanza    **P:** poco    **N:** per niente

Nome dell'alunno \_\_\_\_\_

Comportamenti	M	A	P	N
1. Ha difficoltà a distinguere le informazioni importanti da quelle irrilevanti.				
2. Riesce a rimanere concentrato sul suo lavoro malgrado la presenza di rumori o stimoli distraenti.				
3. Fatica a concentrare le proprie «energie mentali» su uno stesso compito.				
4. Ha una buona flessibilità mentale e riesce a orientarsi subito ai nuovi compiti.				
5. Fatica a prestare attenzione per un periodo prolungato di tempo.				
6. Svolge in modo efficace più attività contemporaneamente (ad esempio, ascoltare la lezione e prendere appunti).				
7. Si trova in evidente difficoltà quando deve gestire due semplici attività contemporaneamente.				
8. Riesce a seguire una lezione ascoltando per un tempo prolungato.				
9. Fatica ad adattare la propria attenzione a una nuova attività e continua a rimanere orientato alla precedente.				
10. Quando deve svolgere un compito, è in grado di concentrarsi su quell'attività in modo preciso e continuativo.				
11. Si lascia facilmente distrarre da qualsiasi stimolazione esterna.				
12. Riesce a prestare attenzione solo ai dati essenziali del compito senza perdersi nelle informazioni poco pertinenti.				

# Questionario di metacognizione e attenzione

## <<QMAI>>

(Versione per gli alunni)

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_ Scuola \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

◆ Leggi e rispondi alle seguenti domande.

1. Nella tua classe state attenti tutti allo stesso modo?

\_\_\_\_\_

2. Se un compito è molto difficile, per quanto tempo riesci a stare attento?

\_\_\_\_\_

3. Nella tua classe c'è qualcuno che non riesce a stare attento?

\_\_\_\_\_

4. Quali sono le materie che richiedono più attenzione?

\_\_\_\_\_

5. Gli insegnanti chiedono di stare attenti *per tutto il tempo* di scuola?

\_\_\_\_\_

6. Secondo te, *per quanto tempo* si riesce a stare *molto attenti*?

\_\_\_\_\_

7. I ragazzi più grandi di te riescono a prestare attenzione per più tempo?

\_\_\_\_\_

8. È *sempre* necessario prestare *molta attenzione* quando si sta a scuola?

\_\_\_\_\_

9. Come fai ad accorgerti se un tuo compagno di classe non sta attento?

---

---

10. Se un compito è *molto semplice*, per quanto tempo riesci a stare attento?

---

---

11. Riesci a capire quello che leggi, anche se sei in un luogo dove c'è molta gente?

---

---

12. Quando sei intento a fare qualcosa, ti accorgi sempre se qualcuno ti chiama?

---

---

13. Ti trovi bene a fare i compiti con la televisione accesa?

---

---

14. È divertente stare attenti?

---

---

15. Quanto spesso ti succede di comportarti come descritto qui sotto?

Per rispondere usa gli aggettivi *molto*, *abbastanza*, *poco*, *per niente*, mettendo una crocetta nella casella corrispondente.

**M** = *molto*   **P** = *poco*   **A** = *abbastanza*   **N** = *per niente*

Situazioni	M	A	P	N
1. Guardare fuori				
2. Soffiarsi il naso				
3. Prendere appunti				
4. Sbadigliare				
5. Seguire la spiegazione alla lavagna				
6. Chiedere di uscire				
7. Chiamare un compagno				
8. Fare domande all'insegnante				
9. Disegnare per proprio conto				
10. Lanciare palline di carta				
11. Chiacchierare				
12. Disturbare i vicini				
13. Sottolineare il testo				
14. Confrontare i risultati				

**16.** A te capita di non stare attento?

---

**17.** Riesci ad *accorgerti* quando non sei attento?

---

**18.** Ci sono dei momenti in cui vuoi stare più attento del solito? Se sì, come fai?

---

---

**19.** È faticoso stare attenti?

---

**20.** Che cosa fa l'insegnante quando gli alunni sono poco attenti?

---

---

**21.** Che cosa potrebbe fare l'insegnante perché gli alunni diventino più attenti?

---

---

**22.** Quando ti viene chiesto di stare molto attento, ti stanchi presto?

---

**23.** Se ascolti una canzone, ascolti di più le parole o la musica?

---

**24.** Ti accorgi di ricordare di più quando stai molto attento?

---