

# ΔΕΠΥ

## ΔΕΠΥ, τι είναι;

Τα συμπτώματα της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε 2 τύπους προβλημάτων συμπεριφοράς:

- αδυναμία προσοχής (δυσκολία συγκέντρωσης και εστίασης)
- υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα

Πολλά άτομα με ΔΕΠΥ έχουν προβλήματα που εμπίπτουν και στις δύο αυτές κατηγορίες, αλλά αυτό δε συμβαίνει πάντα.

## Πριν τη διδασκαλία



### Οργάνωση της αίθουσας διδασκαλίας

- Αποφύγετε την υπερφόρτωση των τοίχων της τάξης
- Αποφύγετε την τοποθέτηση του μαθητή κοντά σε παράθυρο, πόρτα ή άλλο περισπασμό.
- Δημιουργήστε μια "ήσυχη γωνιά", απομονωμένη αλλά ανοιχτή σε όλους.
- Παρέχετε μια "γωνιά χαλάρωσης" όπου ο μαθητής μπορεί να συγκεντρωθεί εκ νέου
- Προσφέρετε διαφορετικά καθίσματα (μπάλα, μαξιλάρια...)
- Respirelax
- .....

### Διαφορετικές πρακτικές διδασκαλίας

- Χρησιμοποιήστε τη ρητή μάθηση το συντομότερο δυνατό
- Εξασκηθείτε στη μάθηση μέσω της πράξης
- Δημιουργήστε και χρησιμοποιήστε αποθετήρια
- Αξιολογήστε τα δυνατά σημεία
- Διαφοροποιήστε τη μάθηση
- Σύστημα αποζημίωσης (συμβολική οικονομία)
- .....

## Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας



### Διατήρηση της προσοχής

- Παρέχετε παιχνίδια και μπάλες άγχους
- Απλώστε ένα ελαστικό κάτω από το γραφείο για τα πόδια.
- Προσφέρετε ακουστικά με υποβιβασμό θορύβου ή απλά ακουστικά
- Χρησιμοποιείτε κωδικούς για να μάθει ο μαθητής να ζητάει βοήθεια, να κάνει μια ερώτηση με ηρεμία.
- .....



### Προσαρμογή του μαθησιακού υλικού

- Απλοποιήστε και ζητήστε επαναδιατύπωση των οδηγιών
- Απεικονίστε τις οδηγίες
- Αποφύγετε τους οπτικούς παράγοντες που αποσπούν την προσοχή στα φύλλα (σχέδια, διακοσμητικά στοιχεία ...)
- Κατασκευή λίστας ελέγχου για την επαλήθευση της ολοκλήρωσης όλων των εργασιών
- Αποφύγετε την εκτύπωση διπλής όψης
- Προσφέρετε λιγότερες ασκήσεις
- .....



### Φιλική προς τη ΔΕΠΥ οργάνωση/συνθήκες μάθησης

- Διαφοροποιήστε τα μέσα
- Υλοποιήστε τον χρόνο (χρονόμετρο ή κλεψύδρα)
- Διαχωρίστε τη μάθηση σε μικρότερες μονάδες
- Διαθέστε περισσότερο χρόνο (1/3 περισσότερο)
- Εκτιμήστε και ενθαρρύνετε το χρόνο συγκέντρωσης των μαθητών
- Επιτρέψτε την κίνηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος
- .....
- Χρονοδιακόπτης

ΟΝΟΜΑ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:

ΤΑΞΗ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

## Μετά τη διδασκαλία



### Αξιολογήστε και προσαρμόστε την πρακτική σας

- Απλοποιήστε και επαναλάβετε τις οδηγίες
- Παρέχετε άνετης διάταξη
- Κατασκευή υλικών για τη διευκόλυνση της άσκησης μιας δεξιότητας
- Μειώστε την ποσότητα των ασκήσεων που πρέπει να γίνουν
- Υπογραμμίστε τις προσπάθειες και την πρόοδο του μαθητή ακόμη και αν αποτύχει
- .....
- Εάν συμφωνεί, απομονώστε τον μαθητή από οπτικούς και ακουστικούς παράγοντες που αποσπούν την προσοχή.
- Επιτρέψτε τη χρήση εξοπλισμού (π.χ. ωτοασπίδες, χρονόμετρο, λίστα ελέγχου κ.λπ.)

## Σημειώσεις για τον εαυτό μου



### Για την τάξη μου...

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> ..... |

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: \_\_\_\_\_

ΤΑΞΗ: \_\_\_\_\_

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: \_\_\_\_\_