

# ADHD

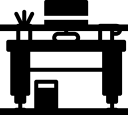
## Ce este ADHD?

TSimptomele tulburării de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) pot fi clasificate în 2 tipuri de probleme de comportament:

- neatenție (dificultăți de concentrare și focalizare)
- hiperactivitate și impulsivitate

Multe persoane cu ADHD au probleme care se încadrează în ambele categorii, dar nu întotdeauna.

## Înainte de învățare



### Aranjarea clasei

- Evitați încărcarea pereților clasei
- Evitați așezarea elevului lângă o fereastră, ușă sau altă sursă de distragere a atenției
- Creați un „colț liniștit”, izolat, dar deschis tuturor
- Oferiți un „colț pentru relaxare” unde elevul să se poată reconcentra
- Oferiți diferite feluri de șezut (Minge, perne, ...)
- Respirelax
- .....

### Diferite tehnici de predare



- Utilizați învățarea explicită cât mai curând
- Exersați învățarea practică
- Creați și utilizați arhive
- Valorificați punctele forte
- Diferențiați învățarea
- Sistemul de compensare (economie simbolică)
- .....

## During learning



### Menținerea atenției

- Furnizați fidgets și mingi de stres
- Întindeți o bandă de cauciuc sub birou pentru mișcarea picioarelor
- Oferiți căști pentru anularea zgomotului
- Obiect/cod pentru a-l învăța pe elev să ceară ajutor, să adreseze o întrebare cu calm
- .....



### Adaptarea materialelor de învățare

- Simplificați și cereți să fie reformulate instrucțiunile
- Ilustrați instrucțiunile
- Evitați distragerile vizuale de pe foi (desene, bibelouri ...)
- Creați liste de verificare pentru a verifica dacă toată munca a fost finalizată
- Evitați printarea pe ambele părți
- Oferiți mai puține exerciții
- .....



### Organizație / condiții de învățare prietenoase cu ADHD

- Diferențierea media
- Materializați timpul (temporizator sau clepsidră)
- Împărțiți învățarea în unități mai mici
- Se dă mai mult timp (1 / 3 timp mai mult)
- Prețuiți și încurajați timpul de concentrare a elevilor
- Permiteți mișcarea în timpul lecției
- .....
- Temporizator

NUME:

PROFESOR:

CLASA:

DATA:

## După învățare



### Evaluati și adaptați-vă metodele

- Simplificați și repetați instrucțiunilor
- Creați materiale pentru a facilita munca unei abilități
- Subliniați eforturile și progresul elevilor, chiar dacă eșuează
- Dacă este de acord, izolați elevul de distragerea atenției vizuale și auditive
- Permiteți utilizarea echipamentului (de exemplu, dopuri de urechi, cronometru, listă de verificare etc.)
- Oferiți un layout aerisit
- Reduceți numărul de exerciții
- .....

## Note to self



### Pentru ora mea

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

NUME: \_\_\_\_\_

PROFESOR: \_\_\_\_\_

CLASA: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_