

Plan wieczoru — odrabianie lekcji z dzieckiem z ADHD

data: _____ · imię: _____ · okno uwagi dziś: _____ min

OKNO UWAGI PRZY ZADANIU, KTÓREGO DZIECKO SAMO NIE WYBRAŁO

6-7 lat: 12-18 min · 8-10 lat: 20-25 min · 11-12 lat: 25-30 min · 13-15 lat: jak 11-12

☐ **RUCH PRZED NAUKĄ: 20 minut na dworze (przed lekcjami, nie po)**

BLOK 1 · max _____ min · od _____ do _____

zadania w tym bloku (jedno w linijce)

☐ koniec po dzwonku

☐ zrobione

🔄 PRZERWA RUCHOWA 5 MIN

BLOK 2 · max _____ min · od _____ do _____

zadania w tym bloku (jedno w linijce)

☐ koniec po dzwonku

☐ zrobione

🔄 PRZERWA RUCHOWA 5 MIN

BLOK 3 · max _____ min · od _____ do _____

zadania w tym bloku (jedno w linijce)

☐ koniec po dzwonku

☐ zrobione

CO DZIŚ ODPUSZCZAM (3. blok = ryzyko)

NAPISAĆ DO NAUCZYCIELA?

☐ tak — ilość, nie вина dziecka

☐ nie — dziś się zmieściło

PIĘĆ ZASAD WIECZORU

- ☐ ruch przed nauką, nie po (20 minut na dworze)
- ☐ blok pracy nie dłuższy niż okno uwagi, minutnik na widoku
- ☐ koniec bloku po dzwonku — także w połowie zadania
- ☐ między blokami 5 minut aktywnego ruchu
- ☐ jedna kartka na stole, reszta w plecaku; uwagi po bloku, nie po linijce