DLA DOROSŁEGO

Ferie bez ekranu

14 dni: ruch, zadanie w domu i karta uwagi



Jak korzystać

1. **Wydrukuj jedną parę stron na dzień: plan i kartę uwagi. Resztę zestawu schowaj, żeby dziecko nie widziało całego stosu.**
2. **Zacznijcie od ruchu, potem zadanie w domu, a na końcu karta uwagi ze stoperem na pięć minut.**
3. **Zadania na karcie dziecko zaznacza kwadracikiem. Nie poprawiaj w trakcie, sprawdźcie z kluczem na końcu zestawu.**
4. **Na stronie planu dziecko zapisuje, co mu się udało, i zaznacza, czy dziś było łatwo, czy trudno. To pomaga zobaczyć postęp.**
5. **Jeśli dziecko jest zmęczone albo zdenerwowane, pomiń kartę i wróćcie do niej następnego dnia. Dni nie muszą następować jeden po drugim.**

Co jest w zestawie

14 stron planu dnia, 14 kart uwagi (skreślanki, szyfry z symboli, wzory do dokończenia, znajdź inny, policz znaki) i klucz odpowiedzi. Razem 31 stron A4.

Pamiętaj

Zadania pomagają ćwiczyć uwagę w krótkich seriach i spędzić ferie bez ekranu. Nie służą do diagnozy ani leczenia i nie zastępują pracy specjalisty. Nadzór merytoryczny: Mateusz Będkowski, pedagog, magister terapii pedagogicznej.

FERIE BEZ EKRANU · PLAN DNIA

Dzień 1 z 14



Data: _____ Imię: _____

1. Ruch (5 minut) ☐

Spacer po okolicy: znajdź pięć rzeczy w kolorze białym albo szarym.

2. Zadanie w domu (10 minut) ☐

Narysuj zimowy widok z okna i opisz go trzema zdaniami.

3. Karta uwagi (5 minut) ☐

Następna strona. Ustaw stoper na pięć minut i rób zadania po jednym.

Co mi się dziś udało?

_____

_____

_____

Dziś było: [ ] łatwo [ ] trochę trudno [ ] trudno

FERIE BEZ EKRANU · DZIEŃ 1 · KARTA UWAGI

Skreślanki

Start: _____ **Koniec:** _____



Skreślaj tylko wskazane litery i cyfry. Policz, ile skreśliłeś. Zrobione? Zaznacz kwadracik.

1 **Skreśl: O** ☐

D D O D D G C O C O G O

Skreślone: _____

2 **Skreśl: b** ☐

d d b p q b b d p q p b

Skreślone: _____

3 **Skreśl: E** ☐

E F P R B E R F B P P E

Skreślone: _____

4 **Skreśl: M** ☐

V H M M H M N V V M M M

Skreślone: _____

5 **Skreśl: 6** ☐

8 6 6 9 8 0 9 8 8 8 6 6

Skreślone: _____

6 **Skreśl: S** ☐

5 Z 5 S S S 5 5 S 2 2 5

Skreślone: _____

Po sześciu zadaniach: przerwa ruchowa — marsz w miejscu i 5 głębokich oddechów.

KLUCZ DO PRÓBKI

Klucz do karty dnia 1

1) 4 2) 4 3) 3 4) 6 5) 4 6) 4

Pełny zestaw: 14 dni, 14 kart uwagi i klucz do wszystkich kart.