

Anpassungscheckliste

ADHS



Was ist es?

ADHS oder Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung umfasst zwei Haupttypen von Problemen: Unaufmerksamkeit, bei der jemand Probleme hat, sich zu konzentrieren und konzentriert zu bleiben, und Hyperaktivität mit Impulsivität, bei der jemand übermäßig aktiv ist und möglicherweise ohne nachzudenken handelt. Menschen mit ADHS haben oft Probleme aus beiden Kategorien, obwohl dies nicht immer der Fall ist.



Einrichtung des Klassenzimmers

Vermeiden Sie zu viele Plakate und Displays

Keine Ablenkungen in der Nähe bringen

Schaffen Sie eine „ruhige Ecke“

Verschiedene Sitzplätze anbieten

Bringen Sie ihnen Entspannungstechniken bei



Aufmerksamkeit aufrechterhalten

Sorgen Sie für einen Stressball

Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung anbieten

Spannen Sie ein Gummiband unter dem Schreibtisch, um die Füße zu bewegen



Unterrichtspraxis

Lernen durch Tun

Entspannungsmethoden lehren

Verwenden Sie explizites Lernen

Wertstärken

Entschädigungssystem



Lernmaterial

Anweisungen vereinfachen

Illustrieren Sie die Anweisungen

Vermeiden Sie optische Ablenkungen

Vermeiden Sie Recto-Verso

Checkliste erstellen



Lernbedingungen

Pausen und Bewegung ermöglichen

Verwenden Sie einen Timer

Mehr Zeit einplanen

Zerlegen Sie Einheiten in kleinere Einheiten



Meine Tipps/Beobachtungen