

# Pritaikymas. Kontrolinis sąrašas

## Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD)



### Kas tai?

Asmenys, turintys aktyvumo ir dėmesio sutrikimą (ADHD), susiduria su dviejų tipų **iššūkiomis**: neatidumu, kai **sunku susikoncentruoti** ir išlaikyti dėmesį, ir pernelyg dideliu aktyvumu bei impulsyvumu, kai asmuo yra  **itin aktyvus** ir gali veikti negalvodamas. Dažnai ADHD turintys žmonės susiduria su abiejų tipų sunkumais, tačiau taip būna ne visada.



### Klasės įrengimas

- Venkite per didelio kiekio plakatų ir ekranų
- Stenkitės arti mokinio nedėti blaškančių objektų
- Įrenkite „ramybės kampelį“
- Pasiūlykite skirtingas vietas atsisėsti
- Parodykite mokiniams atsipalaidavimo būdų
- .....



### Dėmesio išlaikymas

- Pasiūlykite mokiniams antistresinį kamuoliuką
- Pasiūlykite triukšmą slopinančias ausines
- Pritvirtinkite ištemptą gumą po stalu, kad mokiniai galėtų judinti kojas
- .....
- .....



### Mokymosi sąlygos

- Leiskite daryti pertraukėles ir judėti
- Naudokite laikmatį
- Skirkite daugiau laiko
- Dalis skaidykite į mažesnes dalis



### Mokymo praktika

- Mokykitės praktikuodami
- Mokykite atsipalaidavimo metodų
- Naudokite sąmoningo mokymosi metodą
- Supraskite stipriųjų savybių vertę
- Taikykite kompensavimo sistemą
- .....



### Mokymosi medžiaga

- Supaprastinkite užduotis
- Ilustruokite užduotis
- Venkite vizualinių blaškančių objektų ant popieriaus
- Venkite dvipusio spausdinimo
- Parenkite kontrolinį sąrašą
- .....



### Mano patarimai / pastebėjimai

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