Atent și Îmi Amintesc – materiale de tipărit

Materiale cu pictogramele proiectului EduZone pentru elevii cu **deficite de atenție și memorie** (frecvent în ADHD). Sunt varianta pe hârtie a aplicației „Atent și Îmi Amintesc” și se pot folosi la clasă fără tabletă.

Conținut

1. **Cartonașe pentru programul vizual** (32 de activități) și **panoul „ACUM – APOI”**.
2. **Bandă de program** pentru bancă, cu căsuțe de bifat.
3. **Ceasul de timp vizual** – disc de colorat pentru 5, 10 și 15 minute.
4. **Cartonașe de pauză**: respirație și mișcare.
5. **Fișa „Sunt atent?”** – automonitorizare.
6. **Lista de verificare pentru ghiozdan**.
7. **Exerciții de atenție**: „Găsește și încercuiește”.
8. **Joc de memorie**: 12 perechi de decupat.
9. **Fișă de observație** pentru profesor sau părinte.

Recomandări

- Plastifiați cartonașele și folosiți arici (velcro) pe panoul ACUM – APOI și pe banda de program.
- Faceți programul împreună cu elevul, la începutul zilei. Când termină o activitate, elevul o mută în plicul „Gata” sau o bifează.
- Sarcini scurte, cu pauze de mișcare planificate, nu doar atunci când apare agitația.
- La „Sunt atent?”, elevul se notează singur. Discutați rezultatul pozitiv, fără pedeapsă.
- Repetați instrucțiunile scurt și cereți elevului să le spună cu propriile cuvinte.

Materialul sprijină intervenția și nu înlocuiește evaluarea și tratamentul de specialitate.

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 ·
Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

1. Cartonașe pentru programul vizual

Decupați, plastifiați și lipiți arici pe spate. Se folosesc pe panoul ACUM – APOI și pe banda de program.



se trezi



se îmbrăca



Micul dejun



spăla



Periuță de dinți



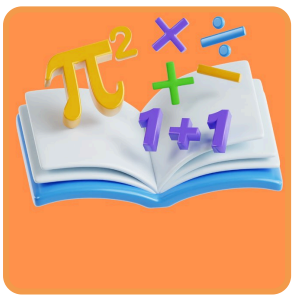
Autobuz



Școală



Lecție



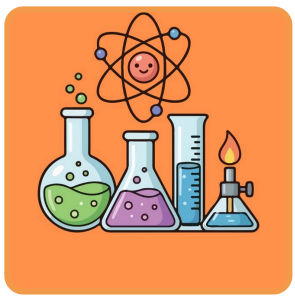
Matematică



Citire



Scriere



Știință



Muzică



Artă



Temă



Pauză

Co-funded by the European Union

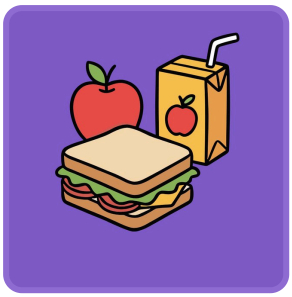
EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

1. Cartonașe pentru programul vizual

Decupați, plastifiați și lipiți arici pe spate. Se folosesc pe panoul ACUM – APOI și pe banda de program.



Loc de joacă



Gustare



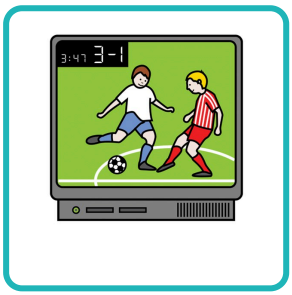
Prânz



Cină



Apă



Joc



Sport



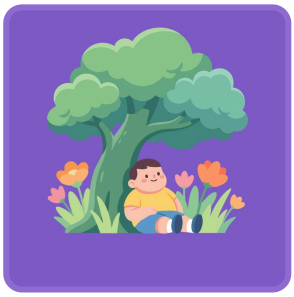
desena



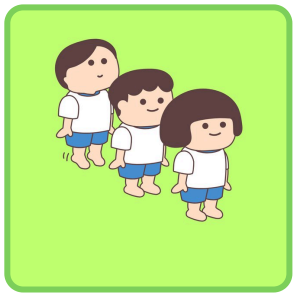
citi



Tabletă



Odihnă



aștepta



asculta



Acasă



dormi



termina

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

1. Panoul ACUM – APOI

Puneți în căsuța ACUM activitatea de acum și în căsuța APOI ce urmează (de preferat ceva plăcut). Când ACUM se termină, cartonașul merge la GATA.

ACUM

APOI

GATA ✓

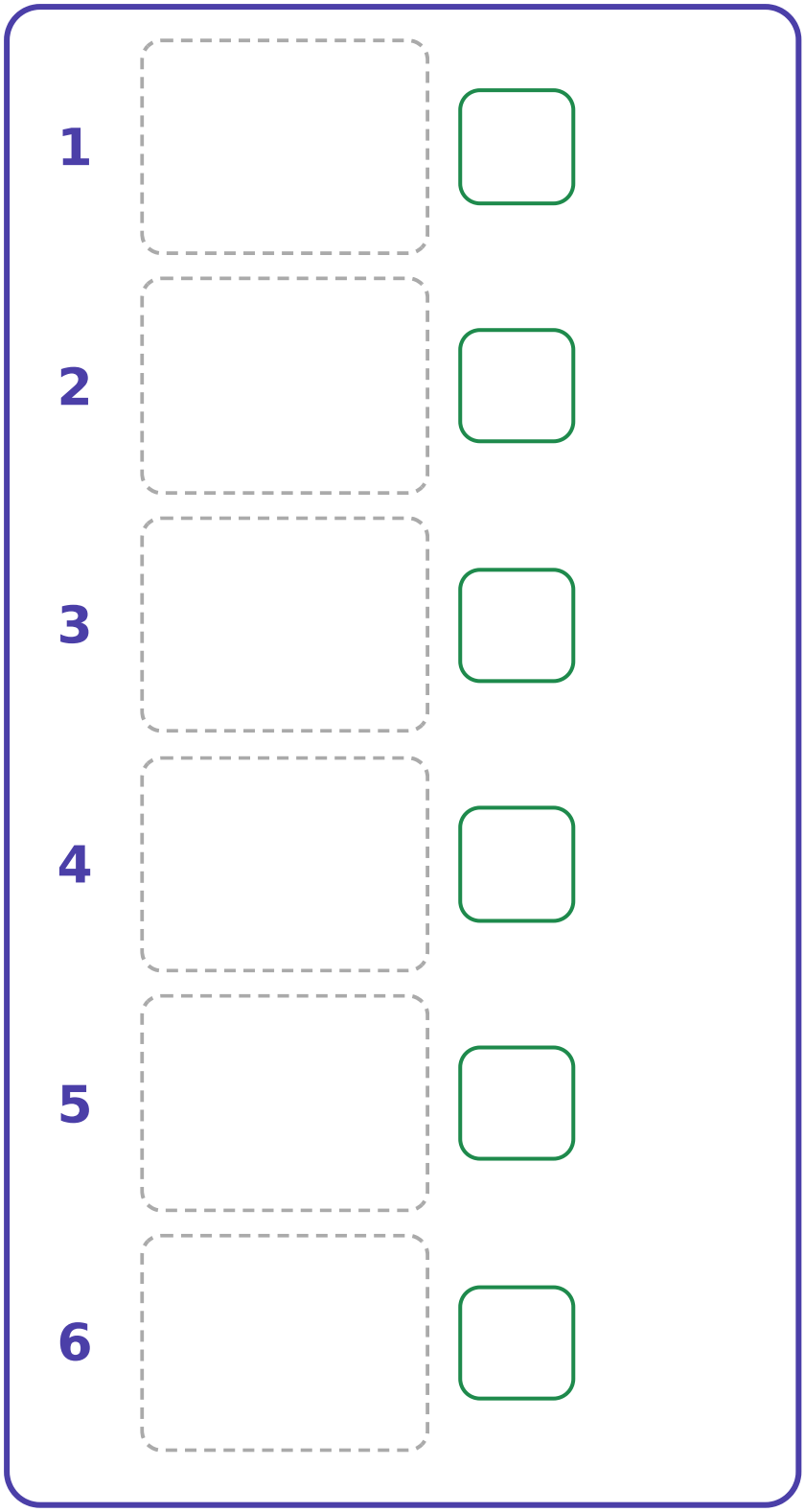
Lipiți aici un plic: cartonașele activităților terminate se pun în plic.

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

2. Banda de program

Lipiți banda pe bancă sau pe frigider. Puneți cartonașele în ordine, de sus în jos. Elevul bifează fiecare pas terminat.



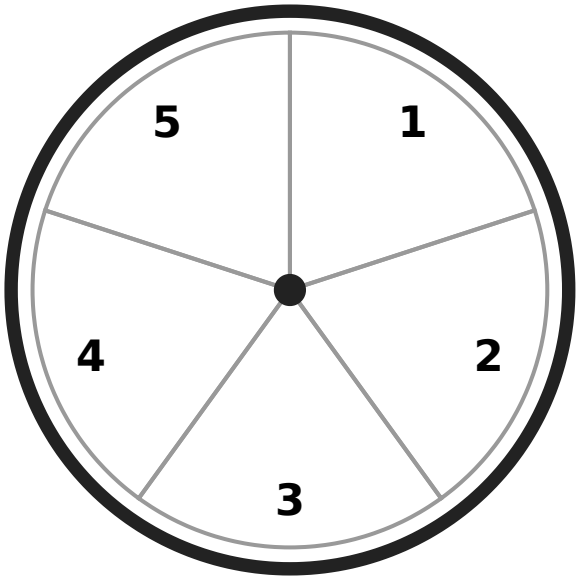
Pentru temă acasă: puneți „Gustare”, „Temă”, „Pauză”, „Temă”, „Joc”. Pentru dimineață: „Mă trezesc”, „Mă spăl”, „Mă îmbrac”, „Micul dejun”, „Dinții”, „Autobuz”.

Co-funded by the European Union

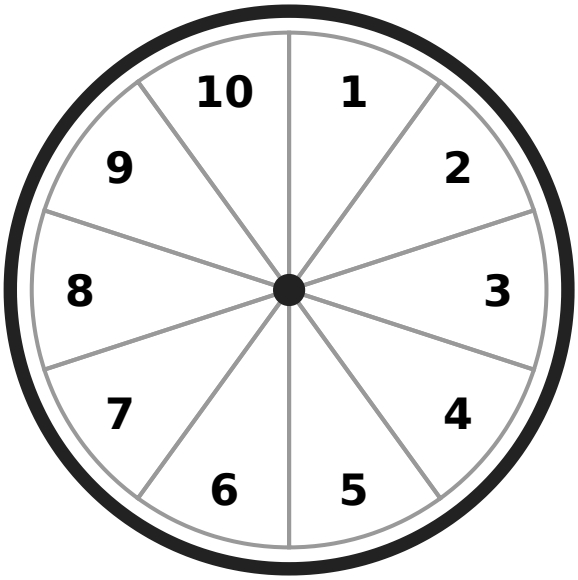
EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

3. Ceasul de timp vizual

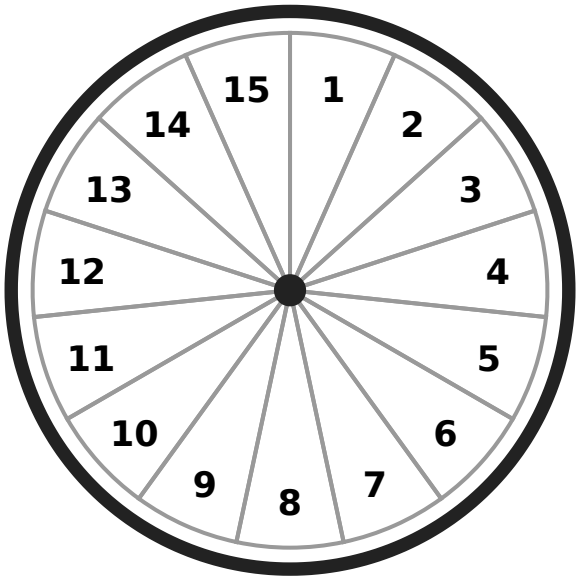
Elevul colorează câte o felie la fiecare minut (adultul spune „încă un minut”) sau adultul taie feliile pe rând. Când discul e plin, sarcina s-a terminat. Pentru cronometrare automată, folosiți cronometrul vizual din aplicație.



5 minute



10 minute



15 minute

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

4. Cartonașe de pauză

Decupați. Când elevul are nevoie de pauză, alege un cartonaș (sau i se oferă două variante). Pauza durează 1–2 minute, apoi revine la sarcină.



Respir încet de 5 ori: inspir pe nas, expir pe gură.



Sar pe loc de 10 ori.



Alerg pe loc până la 15.



Mă ridic și mă întind ca un copac.



Strâng pumnii tare, apoi îi desfac. De 5 ori.



Dansez pe loc până la 10.



Merg pe loc ridicând genunchii.



Beau câteva guri de apă.



Pauză liniștită: închid ochii și număr până la 20.

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

5. Sunt atent?

Nume: _____ Data: _____

Automonitorizare. Scopul este ca elevul să-și observe singur atenția. Lăudați fiecare DA și discutați liniștit ce l-a distras la NU.

Când auzi semnalul, întreabă-te:
„Lucram la sarcină?”

Încercuiește **DA** sau **NU**.



Semnalul: un clopoțel, un gest convenit sau semnalul din aplicație, la 1–5 minute.

Total DA: _____ Total NU: _____

Data viitoare îmi propun _____ de DA.

Semnal	DA	NU
1	✓	✗
2	✓	✗
3	✓	✗
4	✓	✗
5	✓	✗
6	✓	✗
7	✓	✗
8	✓	✗
9	✓	✗
10	✓	✗
11	✓	✗
12	✓	✗

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

6. Ce pun în ghiozdan?

Nume: _____ Data: _____

Lista de verificare zilnică. Seara, elevul ia fiecare obiect, îl pune în ghiozdan și bifează. Tăiați obiectele care nu trebuie în ziua respectivă.

	Obiect	L	Ma	Mi	J	V
	**Carte**					
	**Caiet**					
	**Creion**					
	**Pix**					
	**Radieră**					
	**Riglă**					
	**Foarfecă**					
	**Lipici**					
	**Gustare**					
	**Apă**					
	**Tabletă**					
	**Bani**					

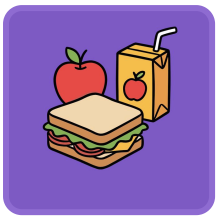
Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: parteneriei proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

7. Găsește și încercuiește

Nume: _____ Data: _____

Atenție selectivă și căutare sistematică.



Încercuiește toate: Gustare

Sunt 6. Caută rând cu rând, de la stânga la dreapta, cu degetul.

Am găsit: _____ Timp: _____



Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

7. Găsește – nivel 2

Nume: _____ Data: _____

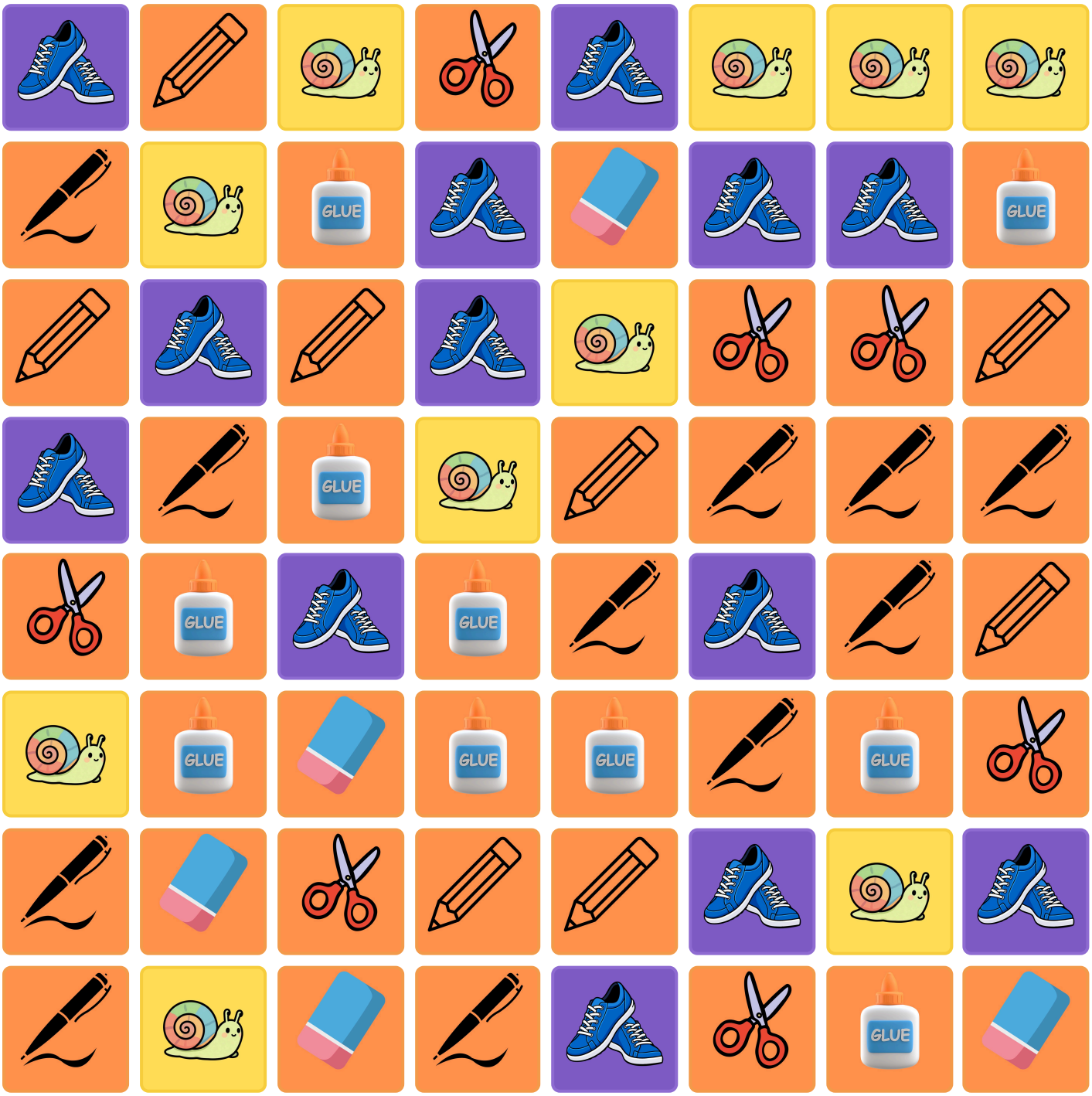
Atenție selectivă și căutare sistematică.



Încercuiește toate: Lipici

Sunt 10. Caută rând cu rând, de la stânga la dreapta, cu degetul.

Am găsit: _____ Timp: _____



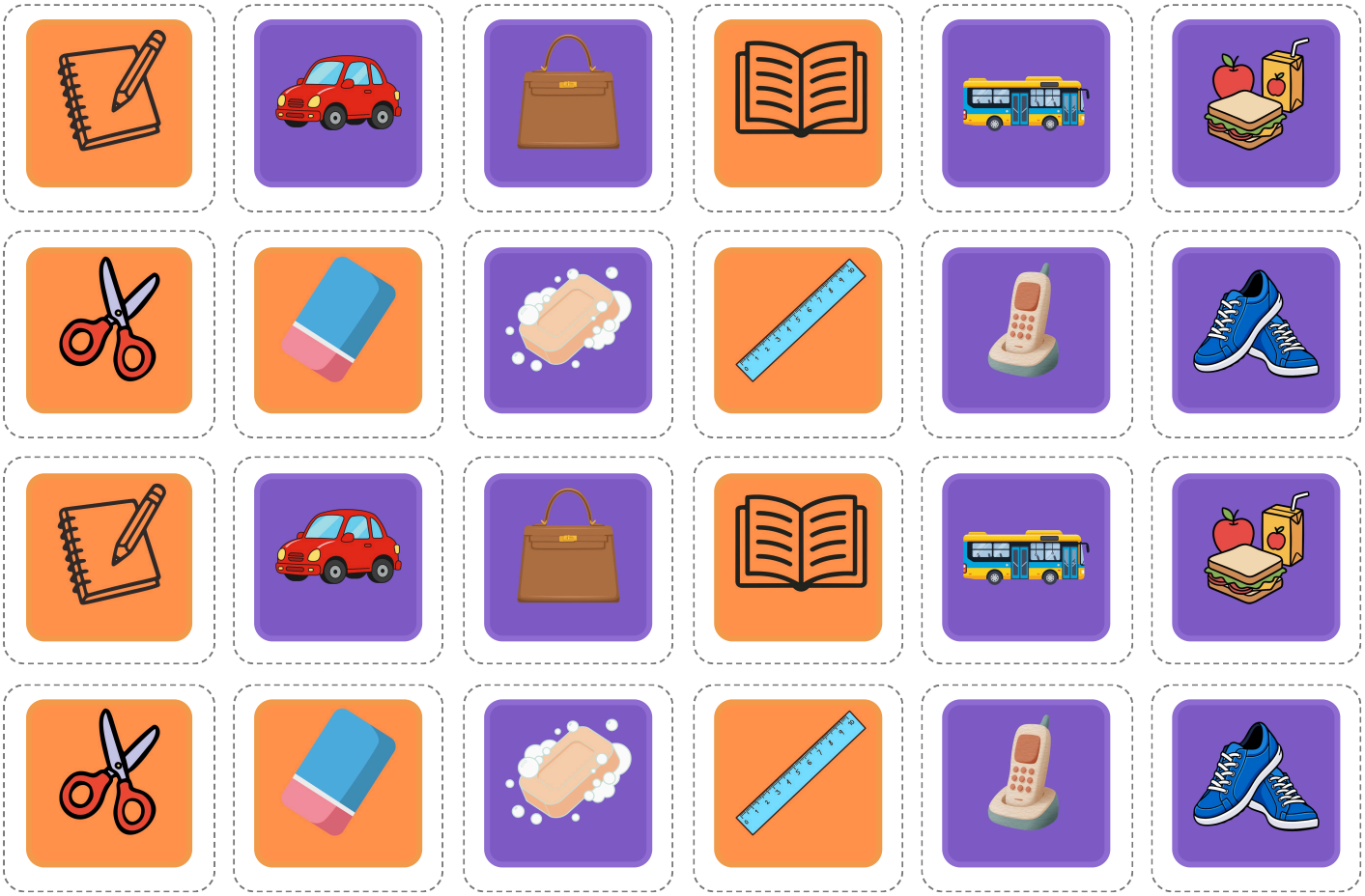
Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

8. Joc de memorie – perechi

Decupați cele 24 de cartonașe (12 perechi). Începeți cu 4–6 perechi și creșteți treptat. Elevul spune cu voce tare ce întoarce: „creion... aici era creionul”.



EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 · Pictograme: parteneriile proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Fișă de observație

Elev (inițiale): _____ Data: _____

Pentru profesor, profesor de sprijin sau părinte.

Notați: **N** = nu încă, **A** = cu ajutor, **S** = singur. Coloanele sunt datele observațiilor.

Comportament / abilitate	Data: _____	Data: _____	Data: _____	Data: _____	Data: _____	Data: _____
Pornește sarcina fără să i se repete instrucțiunea						
Lucrează fără întrerupere: ___ minute						
Folosește programul vizual singur						
Folosește cronometrul / discul de timp						
Cere pauză în mod adecvat (cartonaș)						
Revine la sarcină după pauză						
Se automonitorizează („Sunt atent?”)						
Ține minte o instrucțiune cu 2–3 pași						
Își pregătește singur ghiozdanul						
Ține minte un șir de ___ imagini						
Folosește strategii (repetă cu voce tare, liste)						

Ce ajută elevul să se concentreze? Ce îl distrage? Momentele zilei cu cea mai bună atenție:

Co-funded by the European Union

EduZone. Inclusive communication for all (AAC ZONE) · Erasmus+ 2025-1-RO01-KA220-SCH-000353640 ·
Pictograme: partenerii proiectului (CC BY); setul Comunicare socială: ARASAAC, S. Palao, Guvernul Aragonului (CC BY-NC-SA).
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.