



РЕГИОНАЛЕН ЦЕНТЪР
ЗА ПОДКРЕПА НА ПРОЦЕСА
НА ПРИОБЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ
СОФИЯ-ГРАД



РАБОТНИ ЛИСТОВЕ ЗА ПОДКРЕПА НА **ДЕЦА С ХИПЕРАКТИВНОСТ И ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕТО**

Технически изпълнител: **ПРИНТ Д ЕООД**

Авторски екип: **РЦПППО – София-град**

www.rcsf.bg

2024

Съдържание

Инструкции за работа с работните листове	3
1. Лист за самонаблюдение	5
2. Лист „Стъпка по стъпка“	6
3. Работен лист с таймер / Време за фокус	7
4. Лист за избор на задача	9
5. Лист за двигателна почивка	12
6. Лист с визуална подкрепа	13
7. Лист за положителна обратна връзка	14
8. Лист за социални умения	16
9. Лист „Моята цел за деня“	18
10. Лист „Аз мога!“ (мотивационен)	19

Инструкции за работа с работните листове

Тези работни листове са създадени с цел да подпомогнат деца с хиперактивност и дефицит на вниманието (ХАДВ) чрез структуриран подход, визуални подкрепи, мотивация и развитие на саморегулация. Те могат да бъдат използвани в образователна, терапевтична или домашна среда от учители, ресурсни учители, психолози и родители.

Общи принципи при работа с листовите:

- Работете в спокойна и подредена среда с минимални разсейващи стимули.
- Показвайте положителна нагласа и ентусиазъм към задачите.
- Използвайте визуална подкрепа, жестове и кратки инструкции.
- Подкрепяйте детето с похвала и положителна обратна връзка.
- Позволявайте почивки между задачите, особено при признаци на умора или разсейване.

Препоръки за конкретните листове:

1. Лист за самонаблюдение – Подходящ за край на учебен ден или сесия. Помага за развитие на саморефлексия.
2. Лист „Стъпка по стъпка“ – Използвайте при нова или трудна задача. Дава усещане за напредък.
3. Работен лист с таймер – Използвайте таймер (реален или нарисован), за да се тренира концентрация.
4. Лист за избор на задача – Детето избира последователността на дейностите, което повишава мотивацията.
5. Лист за двигателна почивка – Използвайте между учебни дейности за разтоварване.

6. Лист с Визуална подкрепа – Използвайте в началото на деня или час, за да структурирате последователността.
7. Лист за положителна обратна връзка – Включвайте детето в процеса на самооценка и утвърждаване.
8. Лист за социални умения – Обсъждайте примерите с помощта на игра или граматизация.
9. Лист „Моята цел за деня“ – Работете с 1 цел на ден. Не променяйте често фокуса.

1. Лист за самонаблюдение

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Отбележи с емотикон как си се справил/а с всяко от следните поведения днес.

Поведение	Отлично 	Добре 	Трудно 	Неуспешно 
Слушах внимателно				
Завърших задачата				
Бях спокоен				
Помолих за помощ				

Какво направих добре днес: _____

Какво ще се опитам да направя по-добре утре: _____

Коментар от учител / ресурсен учител: _____

2. Работен лист – „Стъпка по стъпка“

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Следвай всяка стъпка внимателно. Отбележи с ✓, когато изпълниш задачата.

Задача 1: Работа с изречение

- Прочети изречението: „Момчето играе футбол в парка.“
- Подчертай глагола в изречението.
- Напиши подобно изречение с друг глагол.
- Прочети написаното от теб на глас.
- Провери дали си поставил/а точка накрая на изречението.

Задача 2: Сметки

- Погледни задачата: $8 + 5 =$
- Помисли сам/а и опитай да сметнеш.
- Запиши отговора в тетрадката.
- Провери дали си сметнал/а правилно с помощта на числова линия или пръсти.
- Оцвети звезда, ако си се справил/а без грешка. ★

Задача 3: Наблюдение на природата

- Изгледай през прозореца за 2 минути.
- Запиши 3 неща, които виждаш (напр. дърво, облак, птица).
- Нарисувай едно от нещата.
- Разкажи на учителя или приятел какво си видял/а.
- Слушай с внимание, когато другите споделят.

3. Работен лист с таймер – Тренировка на концентрацията

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Постави таймер (напр. 10 минути) за всяка задача.
Работи спокойно до изтичане на времето.

Задача 1

Време за изпълнение (мин): _____

Начален час: _____ Краен час: _____



Прочети кратък текст и подчертавай важните думи.



Задачата е завършена в рамките на времето.

Коментар: _____

Задача 2

Време за изпълнение (мин): _____

Начален час: _____ Краен час: _____



Реша 5 задачи по математика (събиране и изваждане).



Задачата е завършена в рамките на времето.

Коментар: _____

Задача 3

Време за изпълнение (мин): _____

Начален час: _____ Краен час: _____



Препиши 3 изречения от учебника внимателно.



Задачата е завършена в рамките на времето.

Коментар: _____

Задача 4

Време за изпълнение (мин): _____

Начален час: _____ Краен час: _____



Нарисувай как се чувстваш днес (щастлив, ядосан и т.н.).



Задачата е завършена в рамките на времето.

Коментар: _____

Задача 5

Време за изпълнение (мин): _____

Начален час: _____ Краен час: _____



Помисли за нещо, което ти е трудно. Напиши едно изречение за него.



Задачата е завършена в рамките на времето.

Коментар: _____

4. Лист за избор на задача – Аз избирам реда

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Избери с коя задача искаш да започнеш. Постави ✓ до задачата, която ще направиш първа. След това премини към следващите по твоя избор.

Инструкции:

☐

Четене – Прочети краткия текст и отговори на въпроса.

☐

Оцветяване – Оцвети картинката, като се стремиш да не излизаш от очертанията.

☐

Смятане – Реши задачите със събиране и изваждане.

☐

Писане – Препиши изречението красиво и четливо.

☐

Игра – Свържи двойки, които си пасват логически.

Моят ред на изпълнение на задачите:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Коя задача ми беше най-лесна: _____

Коя задача ми беше най-интересна: _____

Задача 1: Четене

Прочети текста:

Коте на име Мая живее в малка къща до реката. Всеки ден тя скача по прозореца и гледа пеперудите в градината. Мая обича да си играе с топка от прежда и да се гушка в мекото одеяло.

Въпрос: Какво обича да прави котето Мая? _____

Задача 2: Оцветяване

Оцвети картинката внимателно.



Задача 3: Смятане

Реша следните задачи:

$$8 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$12 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$6 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Задача 4: Писане

Препиши изречението красиво и четливо в редовете отдолу:

Пролетта носи топлина и много цветя.

Задача 5: Игра

Свържи логическите двойки:

Слънце	Ден
Луна	Нощ
Вилица	Храна
Обувки	Крака

5. Лист за дъвигателна почивка – Моят списък с мисии

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Изпълни Всяка мисия, когато имаш нужда от почивка.
След всяка изпълнена мисия, постави .

☐

Ходи като мечка до Вратата и обратно.

☐

Направи 10 подскока на място.

☐

Пий вода и се усмихни пред огледалото.

☐

Направи 5 дълбоки вдишвания и издишвания като балон.

☐

Избери любима поза и я задръж 10 секунди като статуя.

Коя мисия ти беше най-забавна?

Коя мисия ти помогна най-много да се успокоиш?

6. Лист с Визуална подкрепа – Моят дневен рег

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Следвай реда на дейностите. Можеш да поставяш
✓, когато изпълниш всяка стъпка.

☐

Влизам в класната стая

☐

Сядам на мястото си спокойно

☐

Проверявам дневния план / график

☐

Слушам внимателно инструкциите

☐

Работя по задачите си

☐

Вдигам ръка, когато искам да кажа нещо

☐

Работя в екип с приятел (ако има такава задача)

☐

Изпълнявам гъвигателна почивка

☐

Подреждам своето място

☐

Завършвам задачите и показвам готовност

☐

Подготвям се за следващия учебен час

☐

Казвам говиждане учтиво

Как се справих днес с моя рег на дейности?

7. Лист за положителна обратна връзка

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Отбележи с  или  за всяко твърдение, което важи за днес. В края попълни с помощта на възрастен.

- ☐  Бях спокоен/на през повечето време
- ☐  Завърших поне една задача самостоятелно
- ☐  Попитах, когато не разбирах
- ☐  Работих тихо и не пречих на другите
- ☐  Помогнах на съученик или приятел
- ☐  Следвах инструкциите на учителя
- ☐  Участвах активно в дейностите
- ☐  Използвах гумите си, когато бях ядосан/а
- ☐  Бях търпелив/а и изчаках своя ред
- ☐  Направих опит, дори когато не беше лесно
- ☐  Показах уважение към другите
- ☐  Опитах се да се самоконтролирам



Какво се получи днес?



Какво ще се опитам да направя по-добре утре?



Коментар от учител / ресурсен учител / родител:

8. Лист за социални умения – Как да се държа в различни ситуации?

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Прочети всяка ситуация и помисли как можеш да реагираш. Попълни отговора си или обсъди с възрастен.

Ситуация 1: Някой ми взема молива без да пита.



Какво да направя, за да реша ситуацията спокойно?



Моят отговор: _____

Ситуация 2: Съученик ме прекъсва, когато говоря.



Как мога да реагирам учтиво?



Моят отговор: _____

Ситуация 3: Изпускам играчка, която много харесвам.



Как мога да се справя с разочарованието?



Моят отговор: _____

Ситуация 4: Ядосан съм, защото не мога да реша задача.



Как мога да покажа, че съм ядосан, без да викам?



Моят отговор: _____

Ситуация 5: Искам да играя с другите, но те вече са започнали.



Как мога да се включа в играта учтиво?



Моят отговор: _____

Ситуация 6: Някой се подиграва с моята работа.



Как мога да защита себе си спокойно?



Моят отговор: _____

Ситуация 7: Имам различно мнение от приятел.



Как мога да изразя мнението си с уважение?



Моят отговор: _____

9. Лист „Моята цел за деня“

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Избери една цел от списъка, която искаш да постигнеш днес. В края на деня отбележи дали си я постигнал/а.



Днешни цели (избери една):

- ☐ ☒ Да завърша поне една задача самостоятелно
- ☐ ☒ Да не прекъсвам, когато някой друг говори
- ☐ ☒ Да се движа тихо в класната стая
- ☐ ☒ Да използвам гуми, когато съм ядосан/а
- ☐ ☒ Да се концентрирам върху задачите поне 10 минути
- ☐ ☒ Да поискам помощ, когато имам нужда
- ☐ ☒ Да бъда мил/а и уважителен/а към другите



Постигнах ли целта си днес?

☐ Да ☐ Почти ☐ Не съвсем



Как се чувствам, след като се опитах да постигна целта си?



Коментар от учител / ресурсен учител / родител:

10. Лист „Аз мога!“ – Мотивационен лист за деца

Име на детето: _____

Дата: _____

Инструкции: Отбележи с  Всичко, с което си се справил/а днес.
После попълни останалите полета.



Днес се справих с:

- ☐  Работих спокойно и съсредоточено
- ☐  Опитах се, дори когато беше трудно
- ☐  Попитах, когато не разбирах
- ☐  Завърших една или повече задачи
- ☐  Помогнах на съученик/приятел
- ☐  Контролирах емоциите си
- ☐  Слушах внимателно
- ☐  Следвах правилата в класната стая
- ☐  Участвах в дейностите с желание
- ☐  Бях мил/а и учтив/а към другите



Гордея се със себе си, защото:



Следващият път ще се опитам да:



Коментар от учител / ресурсен учител / родител:
