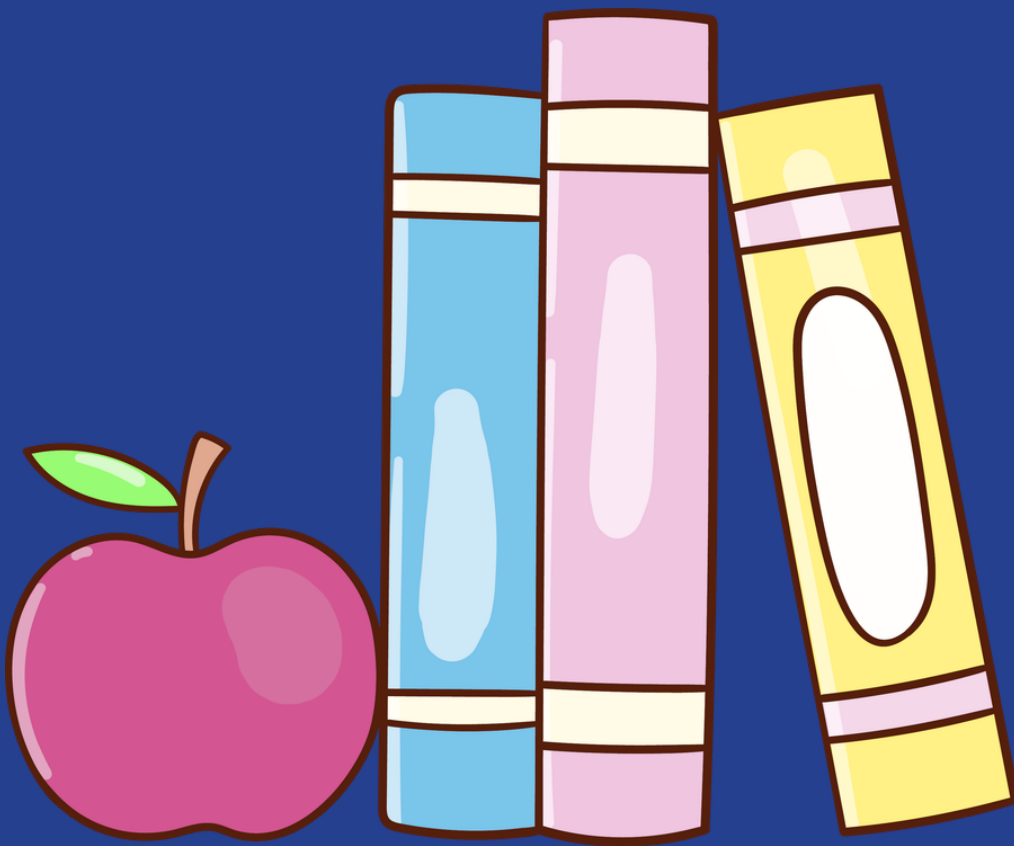


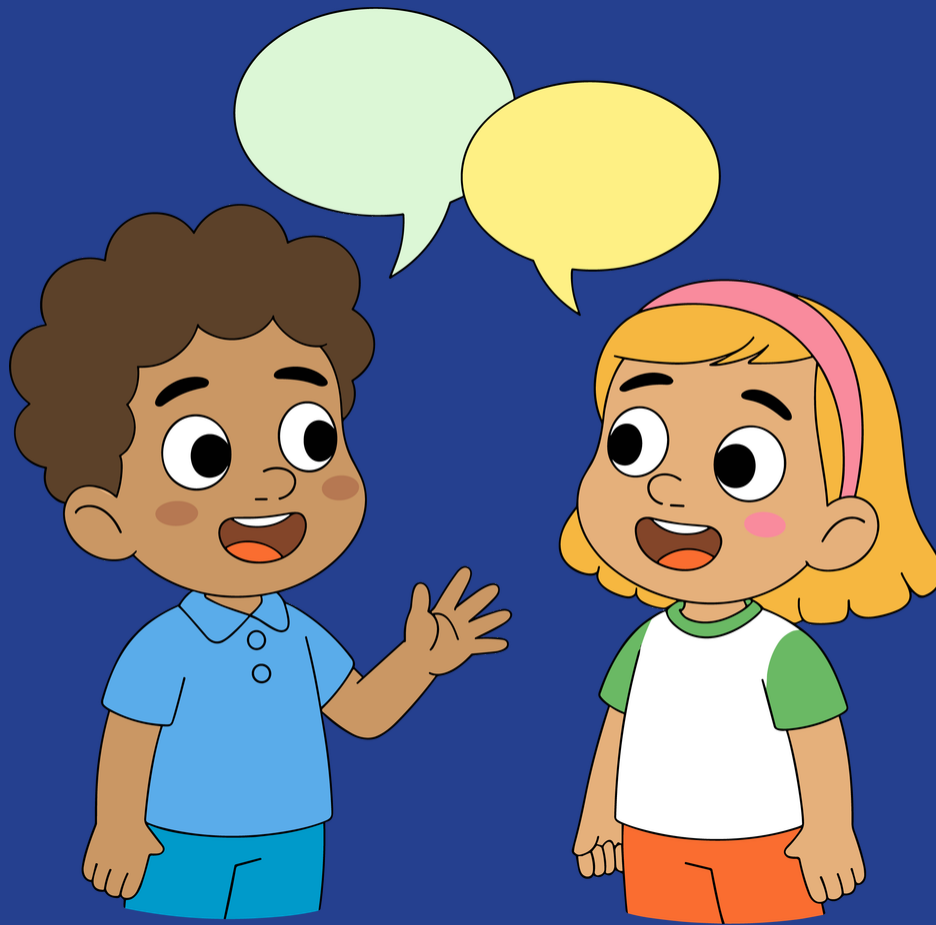
30 שניות של אסטרטגיה

המדריך המעשי של קהילת ADHDEDU לניהול כיתה קשובה.
30 כלים פרקטיים באפס זמן הכנה.



פרק א' – שבירת קרח והיכרות בתנועה

החפץ המשותף



בני זוג מוצאים ב-2 דקות 3 חפצים מהתיק
שמייצגים מכנה משותף ביניהם.

סקר אנושי



המורה מקריאה היגד ("מי שאוהב כלבים").
מי שזה נכון לגביו לוקח צעד קדימה.
תנועה קלה שמחברת.

הרוח נושבת



"הרוח נושבת על כל מי ש...".
התלמידים הרלוונטיים מחליפים כיסאות במעגל.
ניקוי אנרגיה מהיר.

קולאז' שמות



כתיבת השם באותיות ענק
וציור 3 סמלי תחביבים סביבו.
עוקף את קושי הכתיבה.

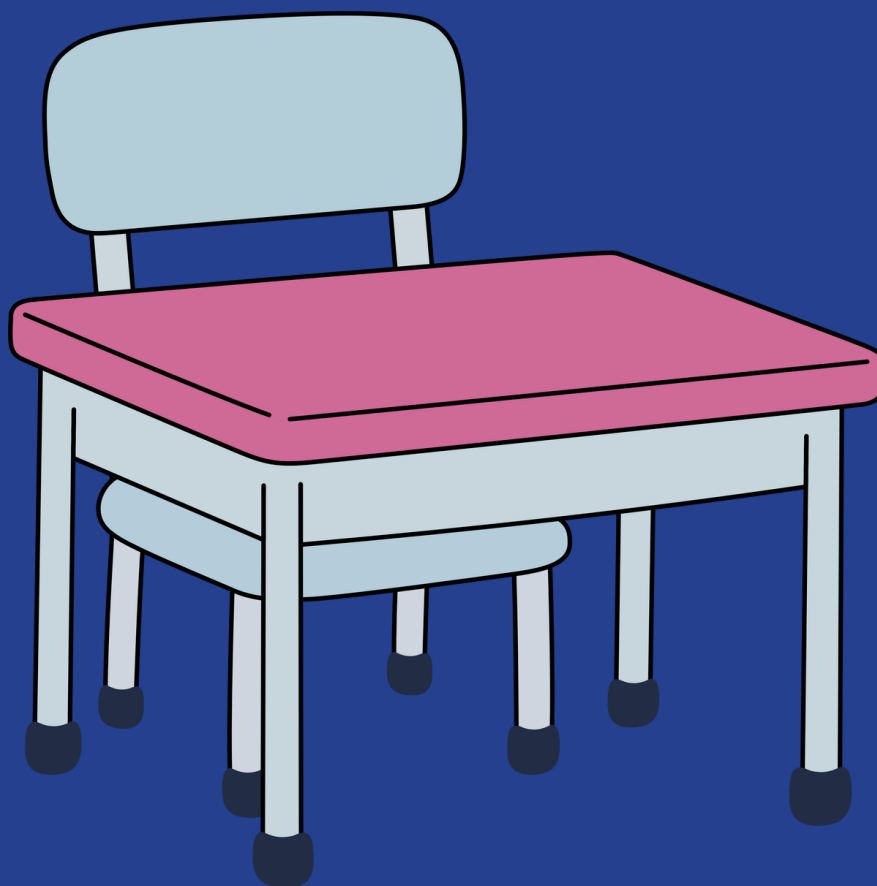
תפוח אדמה חם



העברת כדור קטן בסבב מהיר כשהמוזיקה מתנגנת.
עצרה? עונים על שאלה מהלוח.

פרק ב' – עיצוב המרחב ומניעת הסחות דעת

פס הסקוטש הסמוי



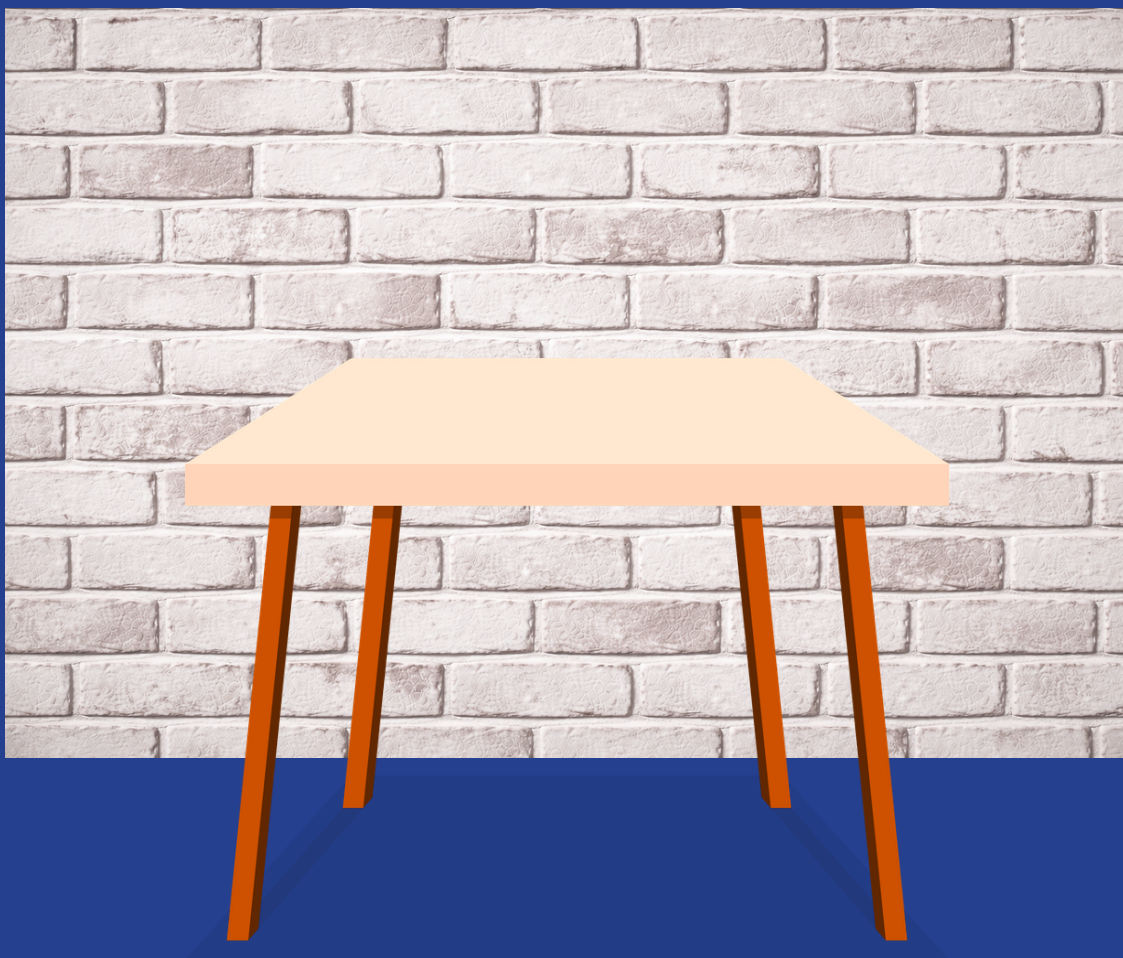
הדבקת רצועת סקוטש מחוספסת מתחת לשולחן.
ויסות תחושת דיסקרטי ושקט.

שולחן "נקי מרעשים"



במשימה עצמאית – רק 3 חפצים על השולחן.
כל השאר בתיק.
מונע שוטטות קשבית.

עמדת "נוף חלופי"



שולחן פנוי הפונה לקיר.
תלמיד שחווה עומס ויזואלי יכול לעבור לשם
מרצונו כדי להתרכז.

הפחתת הלחץ מהשורה הראשונה



הושבת תלמיד ADHD בצידי הכיתה או שורה 2-3.
שורה ראשונה חושפת אותו לכל תנועה של המורה.

עוגן גומיית כיסא



קשירת גומיית אימון לרגלי הכיסא.
מאפשר לבעוט וללחוץ עם הרגליים
כדי לפרוק אנרגיה בישיבה.

פרק ג' – ניהול זמן ומעברים חלקים

השעון הוויזואלי



ציור עיגול ומחיקת רבעים בכל כמה דקות.
עוזר לעקוף את "עיוורון הזמן" של תלמידי קשב.

חמש דקות נחיתה



3 דקות ראשונות מההפסקה מוקדשות למשימה שקטה וקבועה (העתקת לו"ז). מונע צעקות.

ספירה לאחור של מעבר



תיווך הדרגתי: "בעוד 2 דקות סוגרים ספרים.
בעוד דקה. עכשיו".
מכין את המוח להחלפת פוקוס.

משימת הבנוס המוכנה



כתיבת משימת רשות קבועה על הלוח למי
שמסיים מהר, כדי למנוע שיעמום והפרעות.

סימני ידיים מוסכמים



המורה מרימה יד, התלמידים שמבחינים בכך מרימים גם.
השקט מתפשט כמו גל בלי להרים קול.

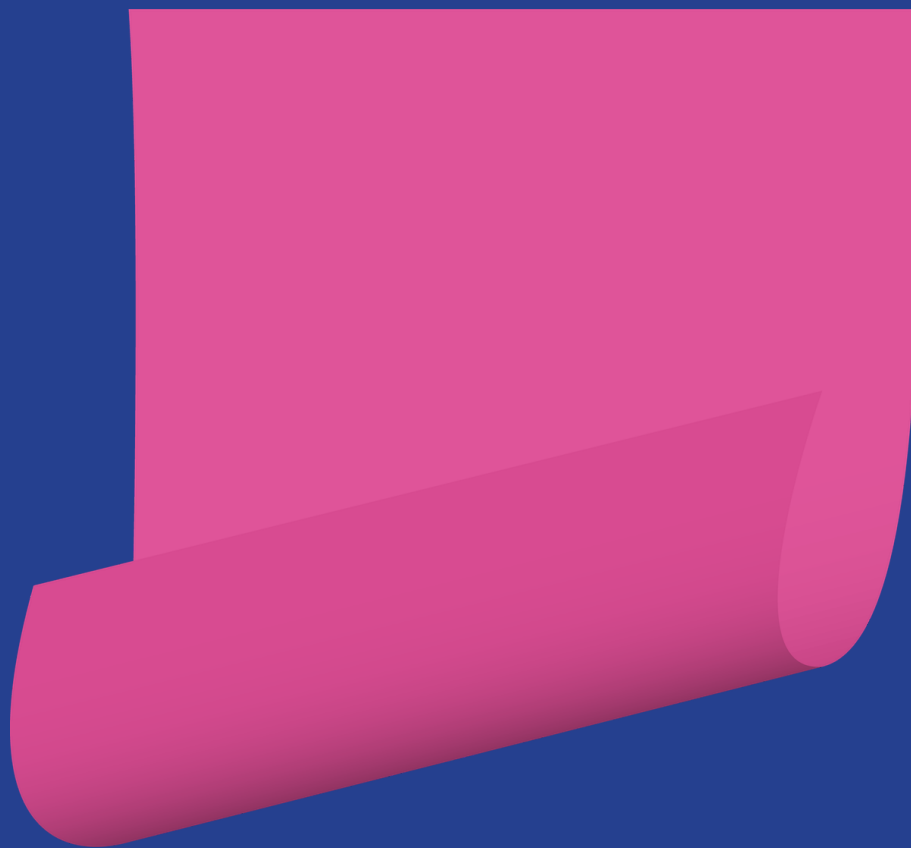
פרק ד' – פישוט משימות וצמצום עומס קוגניטיבי

חוק ההוראה האחת



נותנים רק הוראה אחת בכל פעם.
כשהיא מבוצעת, עוברים להוראה הבאה.

טכניקת קיפול הדף



מקפלים דף עבודה עמוס כך שרק שאלה אחת גלויה.
מונע חרדה והצפה נוירולוגית.

לוח כמפת דרכים



כתיבת שלבי השיעור בנקודות ומחיקת כל שלב שמסתיים.
מעניק תחושת התקדמות ובטחון.

הפחתת נפח כתיבה



אישור לענות בנקודות/מילים מנחות במקום בפסקאות
ארוכות לתלמידים עם כתיבה איטית.

מרקר השורה הראשונה



סימון מילות ההוראה ("מתחו קו") במרקר זוהר.
עוזר לדלג על ה"רעש" הויזואלי.

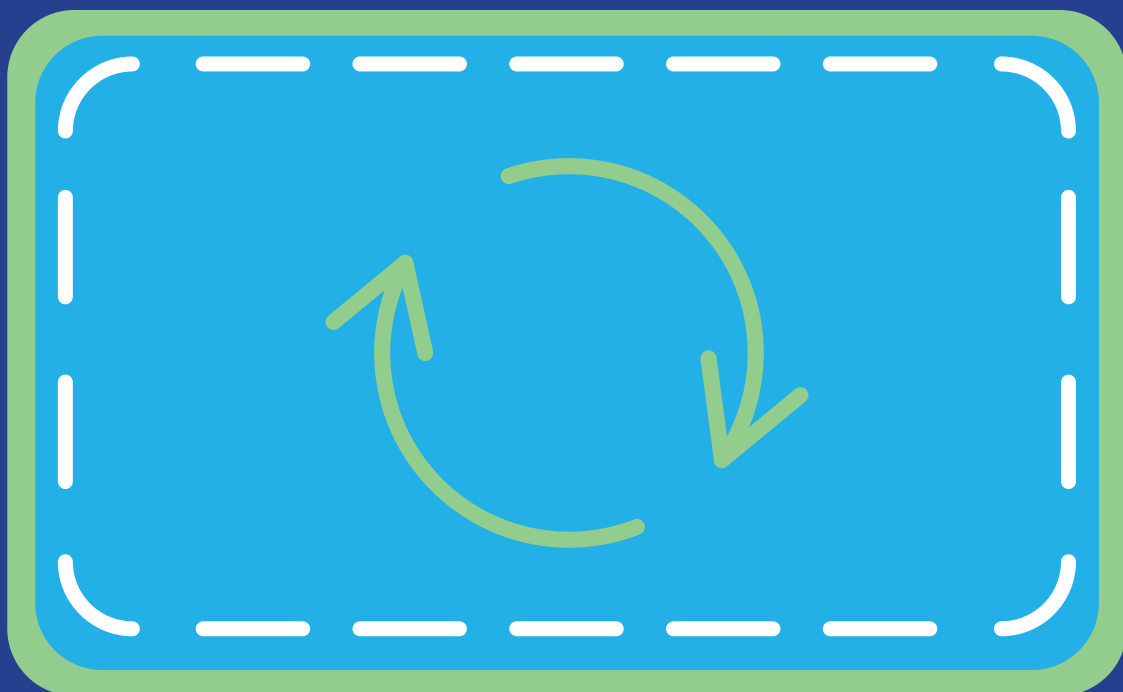
פרק ה' – תקשורת מעצימה וחיזוקים חיוביים

הפתקית הצהובה הדיסקרטית



הדבקת פתק שבח קטן על השולחן
("ראיתי כמה התאמצת").
מחזק מתחת לרדאר בלי להביר.

כרטיס האיפוס



כרטיס סמיו שהתלמיד מניח כשהוא בהצפה.
הוא מקבל 2 דקות שקט בלי שיפנו אליו.

בנק החוזקות הכיתתי



קיר שבו תלמידים כותבים פרגונים לחברים.
הזדמנות לילדי קשב להיראות באור חיובי.

בחירה מבוקרת



"אתה רוצה לכתוב בעיפרון או בעט?",
"להתחיל משאלה 1 או 2?"
מתן שליטה שמפחית התנגדות.

חמש מילים טובות ביציאה



מילה טובה אישית וספציפית לתלמיד אחד בדלת,
רגע לפני שהוא הולך הביתה.

פרק ו' – ניתוב תנועה וויסות רגשי

הפסקת מוח



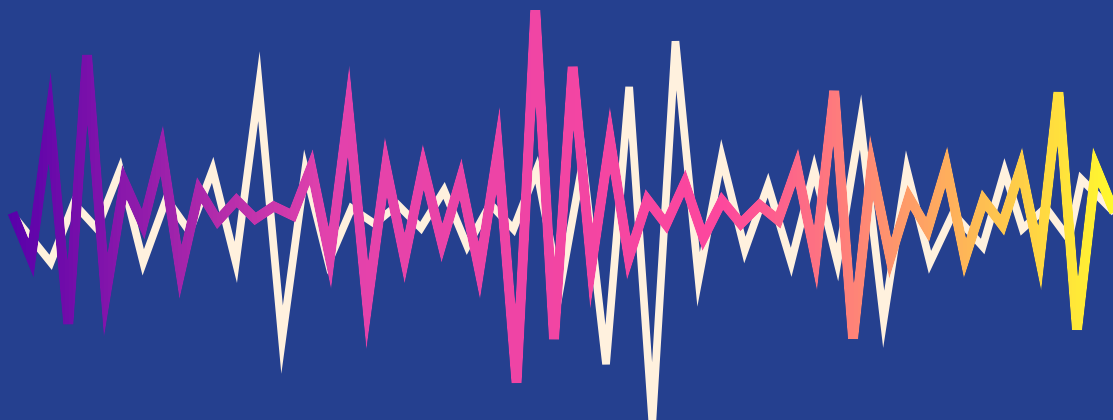
דקה אחת מובנית של מתיחות וקימה
בכל 20 דקות למידה.
מחדש את רמות הדופמין.

תפקיד "המשנה למנהל"



מתן תפקידים פיזיים שדורשים תנועה לגיטימית
(הבאת טוש, חלוקת דפים) לתלמיד היפראקטיבי.

קצב הדיבור המשתנה



הנמכת הקול ללחישה או האטת הקצב כשהקשב צונח.
השינוי האקוסטי מגייס את הקשב מחדש.

עיגול הנשימה



ציור עיגול לאט על הלוח.
היד עולה = שואפים,
היד יורדת = נושפים.
מעבר מהיר למצב רגיעה.

חפץ עוגן בכיס



החזקת חפץ קטן וסמיו בכיס (אבן/מטבע) בזמן טקסים.
מפחית את הצורך הפיזי לזוז ומעגן את הקשב.

רוצים להעביר שיעור משמעותי על ADHD בכיתה?

הירשמו, ואנחנו נחזור אליכם עם ערכת שיעור מקצועית הכוללת
מצגת, מערך שיעור, פעילויות חווייתיות וכלים להעברה בכיתה.



**ואם תשתפו אותנו בתיעוד מהשיעור
תוכלו להשתתף בהגרלת פרסים!**

הכיתה שלכם דרוכה? גם אנחנו.

מחכים לכם בקהילת ADHDEDU עם עוד עשרות מורים,
פתרונות מהשטח, ותכנים בלעדיים.





כל הדרכים להיות איתנו בקשב

