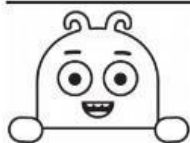


# Strategii de atenție

Nume \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_



## ● Partea 1: Instrucțiuni

Folosește Banca de Cuvinte pentru a completa propozițiile de mai jos. Acestea sunt strategii utile pentru a evita distragerile digitale!

### Banca de cuvinte

| Aplicațiile  | Silențios    | Sarcină |
|--------------|--------------|---------|
| Respir adânc | Notificările | Ecranul |

- Înainte să deschid o aplicație sau o filă nouă, ar trebui să mă întreb: „Sunt concentrat(ă) pe o \_\_\_\_\_?”
- Închid toate filele și \_\_\_\_\_ pe care nu le folosesc.
- Pun dispozitivul pe \_\_\_\_\_ sau folosesc căști, ca să nu-i deranjez pe ceilalți.
- Dau volumul mai încet sau opresc \_\_\_\_\_ atunci când colegii sau profesorul vorbesc.
- Dezactivez \_\_\_\_\_ pentru aplicații și site-uri care nu au legătură cu școala.
- Dacă simt că mă distrag, iau \_\_\_\_\_ și încerc să mă reconectez la ce am de făcut.

## ● Partea 2: Instrucțiuni

Gândește-te la 1-2 strategii proprii pentru a face față distragerilor la școală. La ce te distragi cel mai des? Ce poți face ca să eviți aceste momente? Fii cât mai specific(ă)!

- ---



---
- ---



---

# Strategii de atenție

Nume

Data

## Partea 3: Cuvinte încrucișate – Concentrare

Concentrează-ți atenția pentru a găsi toate cuvintele ascunse în această grilă!

🔍 Sfat: Tăia fiecare cuvânt pe măsură ce îl găsești!

### ✍ Bancă de Cuvinte ✍

**Aplicații, Respirație, Dispozitiv, Distragere, Concentrare, Notificări, Ecran, Liniște, Sarcină**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | N | C | E | N | T | R | A | R | E | Q |
| D | D | U | D | I | G | Z | Q | W | F | N | A |
| I | C | Q | I | O | H | X | A | S | V | U | Z |
| S | R | E | S | P | I | R | A | Ț | I | E | E |
| P | H | K | T | P | J | C | Z | X | T | J | D |
| O | K | W | R | A | K | V | E | E | G | M | L |
| Z | V | E | A | P | L | I | C | A | Ț | I | I |
| I | P | R | G | S | K | B | R | D | B | K | N |
| T | K | T | E | D | L | N | A | C | Y | L | I |
| I | D | Y | R | F | C | M | N | R | H | O | Ș |
| V | O | U | E | S | A | R | C | I | N | Ă | T |
| N | O | T | I | F | I | C | A | R | I | P | E |