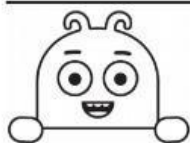


Strategii de atenție

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