

- Baue Routinen ein: z. B. Hände waschen, Bleistift spitzen.
  - Biete einen Pamiir an.
- Benütze optische und akustische Signale, wenn es Zeit ist, in die Arbeit einzutauchen.
  - Rhythmisiere mit Pausen (30 Minuten Konzentration, 15 Minuten Pause).
- Strukturiere den Ablauf mit Visualisierungen: was kommt zuerst, wie geht es weiter etc.
- Unterstütze das Lernen mit einer Bewegungsform: Sitzball, Trampolin, Treppensteigen. Aber auch Lesen im Liegen oder Auswendiglernen an einem Stehpult kann ansprechend sein.
  - Biete Affirmations- oder Konzentrationskarten an.
  - Lass zwischendurch an einem Mandala malen.



Jeannie Haerle, SHP

Tipps für den Unterricht.

UMGANG MIT ADHS

"Share your smile with the world."

