



Geef me de 5

Cărticica anti-plictiseală

Organizați timpul liber 'pe cele 5'



Geef me de 5
DE PRAKTISCHE
METHODIEK
VORIG MET
MET MENSEN
MET AUTISME

Cărticica anti-plictiseală



1

2

2



Stabilește categorii de activități anti-plictiseală și scrie-le deasupra cartonașelor. Gândește-te ce ți se potrivește. De exemplu, stabilește categoria în raport cu timpul pe care îl ai la dispoziție: 5 min. - 15 min. - 30 min. - o oră - mai mult de o oră. Sau împarte, după locul unde poți face activitatea și dacă o faci singur sau cu alte persoane: singur înăuntru - singur afară - împreună înăuntru - împreună afară. Ori alege momentele când te plictisești: pe drum - când aștepti - după școală - când trebuie să adormi - când ai mult de gândit.




3			4		





Geef me de 5

5				
					
5			6		

www.geefmede5.nl

Completează fiecare cartonaș cu maxim 9 activități prin desenarea unui simbol potrivit într-un pătrățel. Decupează cartonașele și capsează-le. Acum ai cărțica ta anti-plictiseală. Învață să recunoști când te plictisești și ia-ți cărțica. Alege categoria anti-plictiseală care ți se potrivește în acel moment. De exemplu, ai 5 minute sau o oră la dispoziție? Uită-te la ce activități sunt notate acolo și alege una. Nu poți alege? Închide ochii și du degetul tău pe cartonaș. Unde ai pus degetul, acel lucru îl vei face. Distracție plăcută!