

ÉLMÉNYALAPÚ FEJLESZTŐ FELADATLAPOK

1–7. feladatlap

Természet & Érzékelés világa

• ovisoknak •



1. Színek felfedezése
2. Illatok nyomában
3. Tapintás kaland
4. Állathang-vadászat
5. Pillangó életciklus
6. Évszakok
7. Kincskeresés a természetben (évszakonként)



Mire számíthatnak?

Ez egy közös felfedezőút - játék, mozgás, alkotás és élmény formájában.

A gyerekek:

- tapasztalatokon keresztül tanulnak, nem tankönyvből
 - saját érzéseiket és képzeletüket használják:
szaglás, tapintás, hallás, látás
- sokat mozognak, gyűjtenek, válogatnak, építenek
- rajzolnak, színeznak, hajtogatnak, ragasztanak
 - saját tempóban, nyomás nélkül dolgoznak
- visszajelezhetnek: "tetszett" <-> "nem tetszett" - és ez így van jól!
- szülőkkel, testvérekkel együtt vagy egyedül is megoldhatják a kihívásokat
 - sikerélményt kapnak akkor is, ha nem "tökéletes" a végeredmény
 - érzelmekről, emlékekről is beszélgethetnek - ha épp van kedvük

Ez a rendszer támogatja a:

neurodivergens gyerekeket (ADHD, SNI, szenzorosság)

és a tipikusan fejlődő gyerekeket is, hogy örömmel fedezzék fel a világot.

Nem kell mindent egy szuszra!

Ha ez a téma csak egy kis beszélgetésig, egy érzés kimondásáig vagy egyetlen illat megszimatolásáig jut el – az is elég.

Lehet, hogy egy egész napot betölt, de az is lehet,
hogy csak egy pillanat lesz belőle.

Legközelebb ott folytatjátok, ahol épp abbahagytátok

– mert a fejlődés nem rohan.



MIBEN TÁMOGATJA EZ A RENDSZER A GYEREKEKET?

Az feladatlapokon szereplő fejlesztési területek csak ízelítőt adnak, **minden feladatlaphoz részletesen megtalálod a kapcsolódó fejlesztési területeket** és azokat a **vezetett mondatokat is**, amelyek segítenek, hogy a gyerekek valóban bele tudjanak kapcsolódni a játékba, és elinduljon a fejlődési folyamat.

Kis lépések, nagy hatással.

Hiperfókusz támogatása



A vizuálisan izgalmas, részlet-gazdag feladatok segítenek lekötni a figyelmet, ha „beakad a fókusz”.
„Ez most tetszett? Nézzük meg még egyszer együtt?”

Figyelemzavar finom csiszolása



A feladatlapok változatos ingerekkel dolgoznak, de mégis egy központi témára fókuszálnak, így gyakorolható a tartós figyelem.
„Melyik színt/formát/anyagot keresed most? Segítsek? (Vissza terelhető a fókusz)”

Hiperaktív mozgás terelése alkotásba



A mozgásos vagy keresős feladatok segítenek levezetni a belső feszültséget, strukturált keretben.
„Most szaladj oda, és keress valami kéket
- aztán vissza ide, jöhet a következő!”

Impulzivitás irányítása biztonságos kereteken belül



A lépcsről lépcsőre haladó, játékos feladatok segítik a hirtelen ötletek mederben tartását.
„Rajzold le, amit elsőre eszedbe jut
- aztán nézzük meg együtt, mit adnál még hozzá!”

Szenzoros önismeret erősítése



A színek, formák, tapintások vagy illatok felfedezése lehetőséget ad a gyerekek megismerni, mi jó neki és mi nem.
„Ha már túl sok a szín, forma vagy illat és elfáradtál
- csak szój és később folytatjuk.”

Önirányítás és választás lehetősége



A gyerek maga döntheti el, mit színez, mivel játszik, mi kerül melyik kupacba – ez növeli az autonómiát.
„Szerinted ez a játék/szín melyik játék kupachoz megy?”

Önbizalomépítés kis sikerélményekből



A pozitív visszacsatolás részvételhez és próbálkozáshoz kötődik – nem teljesítményhez.
„Már az is klassz, hogy ma ezt kipróbáltad!”

Kapcsolódás a szülővel biztonságban



A közös játék lehetőséget ad arra, hogy nyomás nélkül lehessen együtt lenni.
„Ezt együtt csináltuk meg - és milyen jó lett!”

Mission ADHD Mom

Színek felfedezése

1. Nézd meg a zsírkretákat!



2. Segíts a kíváncsi kutyusnak felfedezni a lakásban megtalálható színeket!

Melyik szín hol bújkik el?



3. Megtalálod az alapszíneket?

piros – sárga – kék

Nézz körül a lakásban!



5. Segíts Anyának a hajtogatásban!



6. Csinálj játék-kupacot, színek szerint!



Szülői sarok

Ez a nap nem csak játékos, hanem életszerű tanulás is. A gyerek szívesebben segít, ha „felfedezésként” mutatod be a feladatokat. Nem kell mindent egy szuszra, lehet ez a napotok része.

Tipp:

- Ne javítsd ki, ha keveri a színeket – kérdezd inkább: „Szerinted ez zöld vagy kék?”
- Dicsérd meg a segítséget, akár egyetlen összehajtott zokniért is. Ez most élményszerzés, nem tökéletesség.



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A SZÍNEK FELFEDEZÉSE NAP SORÁN

(miközben a gyerek játszik, rendszerez, emlékezik és érzékel)



Színek felismerés

Alapszínek megkülönböztetése, színek neveinek tanulása.

„Milyen színeket látsz itt?”

„Ez inkább piros vagy narancs?”



Szem-kéz koordináció

Színezés, hajtogatás, tárgyak rendezése.

„Rakhatod ide, ahol a sárga van!”

„Megpróbálsz egyedül összehajtani a kék pólót?”



Vizuális figyelem

Színek észrevétele különböző helyeken.

„Látsz valami sárgát ebben a szobában?”

„Melyik szín bújta el legjobban? Mutasd meg!”



Kategorizálás

Tárgyak csoportosítása színek szerint.

„Találsz még olyan dolgot, ami ugyanilyen színű?”

„Szerinted melyik kupacba tegyük ezt a játékot?”



Rendszerezési képesség

Játék kupacok építése, ruhák szétválogatása.

„Kezdjük el összeszedni a különböző színeket! Melyik legyen az első?”

„Sikerül külön kupacba tenni a kékeket?”



Helyiségismeret

Segíti a helyiségek nevét, funkcióját és jellemző tárgyait megismerni.

„Mi történik ebben a helyiségben?”

„Milyen tárgyakat szoktunk itt használni?”

„Ezt ki szokta használni?”



Szókincsfejlesztés

Színnevek gyakorlása, színekhez kapcsolódó tárgyak megnevezése.

„Hogy hívják ezt a sárga tárgyat? Tudod-e másik nevét is?”

„Képzeld, ezt a színt narancssárgának hívják!”



Figyelem-fókusz

Egy adott szín vagy szempont tudatos megfigyelése, szelektív és tartós figyelem gyakorlása.

„Most csak a sárgára figyelj! A többi szín mellett most menj el!”

„Próbáld most úgy nézni, mintha csak a kéket látnád. Hol bújik meg?”



Szociális készségek

Közös keresés és beszélgetés, együtt hajtogatás.

„Melyik színt keressük most? OK - keressek én is veled?”

„Elmondod, mit találtál, és hová teszed?”



Önbizalom

Sikerélmény, ha megtalálja, felismeri, kiszínezi.

„Nagyon jó, ez tényleg mehet a sárga kupacba!”

„Ügyesen szétválogattad - én sem csináltam volna jobban!”

Mission ADHD Mom



Illatok nyomában



Mit szagol a nyuszi?

Keressetek illatokat mindenfelé!



**Tetszett
az illata**



**Nem tetszett
az illata**

Szülői sarok

Ne sűrgesd – hagyd, hogy saját tempóban fedezze fel az illatokat. Lehet, hogy vissza-visszatér egyhez – ez az érzékelés fejlődésének része! Használjátok az illusztrációt, hogy megmutathassa mi tetszett neki vagy mi nem.

Tipp

- Nevezz vele!
- Fintorogj vele!
- Élvezzétek!



FEJLŐDŐ TERÜLETEK AZ *ILLATOK NYOMÁBAN* NAP SORÁN

(miközben a gyerek szagol, érzékel, emlékezik és megfogalmaz)



Szenzoros integráció

Szagok érzékelésének és érzelmi/verbális feldolgozásának összehangolása.

„Szagold meg, és mondj róla valamit - mire hasonlít?”
„Tetszik az illata, vagy inkább furcsa érzés lett benned?”



Érzelem szabályozás és tudatosság

Kellemes és kellemetlen érzetek megkülönböztetése, elfogadása.

„Ez most bűdös volt, de elbírtad - ügyes vagy!”
„Tetszett az illata, vagy csak meglepett?”



Kommunikáció és önkifejezés

Érzések, benyomások megfogalmazása.

„Mit mondanál erre az illatra?”
„Ez nekem a kakaót juttatja eszembe - neked mire hasonlít?”



Szókincsfejlesztés

Fűszerek, ételek, anyagok nevének gyakorlása.

„Tudod, hogy hívják ezt az illatos levelet?”
„Ez például rozsmaring - hol szoktunk ilyet használni?”



Kognitív fejlődés (azonosítás és kategorizálás)

Zöldség/gyümölcs, fűszer/készétel, romlott/friss stb. felismerése.

„Ezt főzéshez szoktuk használni, igaz?”
„Ez inkább ennivaló, vagy csak illatosító lehet?”



Énkép és önbizalom

Ízlés és vélemény szabad megfogalmazása, döntési lehetőség.

„Neked most nem tetszett - és ez teljesen rendben van.”
„Bátran megmondtad, hogy nem kéred - ez fontos döntés!”



Kapcsolódás és közös élmény

Közös keresés, utánzás, mimika, beszélgetés.

„Emlékszel, együtt találtuk meg a sajtot?”
„Neveltünk is, amikor együtt fintorogtunk!”



Ismeretbővítés – tapasztalati úton

Új anyagokkal, szagokkal való találkozás.

„Ez a szag ismerős? Találkoztál már vele máshol?”
„Most először szagoltál ilyet - jó felfedezés volt!”



Analógiás gondolkodás

Hasonlóságok keresése más élményekkel.

„Ez olyan illat, mint a karácsonyi süti, ugye?”
„Olyan, mint amikor apu kávét főz reggel!”



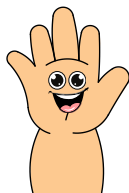
Megfigyelőképesség

Apró különbségek észrevétele, illatok összehasonlítása.

„Ez citrusos, de nem narancs - mit gondolsz, mi lehet?”
„A menta és a fahéj is friss - de más érzést ad, ugye?”



Tapintás kaland



Simítsd, markold, kopogtass, dörzsölj...

A munkalap csak a kiindulás. Kalandra fel, vár a lakás!



Ragassz vagy rajzolj ide valami
PUHÁT



Ragassz vagy rajzolj ide valami
KEMÉNYET



Ragassz vagy rajzolj ide valami
ÉRDEST



Ragassz vagy rajzolj ide valami
SIMÁT

Készítsetek tapintásdobozt!

Tegyetek bele különféle anyagokat,
amik biztonságosan felfedezhetők kis kezekkel:
Vattakorong, Kupak, Építőkocka, Kis plüssfigura, Selyem szalag, Fakanál,
Buborékfólia, Cipzáras- és tépőzáras textil, Szivacs, Alumínium sütőforma,
Szőrös pompom, Fonal gombolyag, Hűtő mágnes... ami otthon éppen van

Fontos:

Maradj mellette! Mindent is a szájába képes venni,
még azt is, amit nem gondolnál...
Ez most felfedezés, nem önálló játékidő.

Szülői sarok:

Ez a nap a szenzoros megélésről szól.

- Engedd, hogy ő vezessen:
amit nem akar megfogni, azt nem kell.
- Valami puhával meg is lehet simogatni
egymás arcát,
kezét - hogy nevésetek egy jót.



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A *TAPINTÁS KALAND* SORÁN

(miközben a gyerek simít, markol, dörzsöl, kopogtat és megfigyel)



Szenzoros integráció

A különféle anyagok tapintása összehangolja a bőrön keresztüli érzékelést az észleléssel és a verbális visszajelzéssel.

„Milyen érzés volt a buborék-fólia? - És a meleg zokni?”
„Simogattad vagy inkább megnyomtad? Melyik tetszett jobban?”



Finommotorika és kézhasználat

A simítás, gyúrás, dörzsölés, csippentés aktivizálja az ujjakat és kézizmokat.

„Tudod úgy simítani, hogy ne gyűrődjön fel?”
„Kipróbálad egy újjal is megnyomni?”



Testtudat és testhatárok érzékelése

A különböző érzetek segítik tudatosítani, hol ér véget a test, mit érez ott, és milyen erővel érintkezik.

„Érzed a hűvöset a kezed szélén is?”
„Ez most csikiz, szúr vagy nyom?”



Taktilis tolerancia és bátorítás

–Az új és ismeretlen tapintásélmények elfogadására, elviselésére való gyakorlás.

„Ha nem jó érzés most, csak tedd félre - lehet, hogy később megpróbáljuk.”
„Nem baj, ha most nem tetszik - csak nézd meg, mit csinál vele anyá.”



Kognitív fejlődés – összehasonlítás és kategorizálás

A gyerek megtanul különbséget tenni anyagtipusok között: puha–kemény, sima–érdes stb.

„Ez puhább, mint az előző - szerinted miért?”
„Rakjuk sorba, mit simogattál szívesen és mit nem!”



Nyelvi fejlődés és szókincs

A tapintási élmények megfogalmazása, új melléknevek, hasonlatok gyakorlása.

„Ez sima, mint a kanapé - mondjuk még rá más szót is!”
„Ez olyan dörzsis... vagy inkább recés? Próbáljuk ki a szőnyeggel!”



Önkifejezés és döntéshelyzetek

A gyerek visszajelzést adhat, mi tetszik neki, és mit nem – ez biztonságot és önállóságot ad.

„Válassz te! Most te mondod, mit próbálunk ki.”
„Tedd félre, ha nem tetszik - ez a te dobozod, te döntesz!”



Érzelmi szabályozás – taktilis alapú megnyugvás

Bizonyos textúrák nyugtató hatásúak lehetnek, míg mások élénkítenek.

„Ez a meleg anyag segít ellazulni - szerinted is megnyugtató?”
„Van valami, amit szívesen simogatnál még?”



Önbizalom és sikerélmény

Ha a gyerek kipróbál valamit, amitől először tartott, és erről visszajelzést kap, az megerősítő hatású.

„Nagyon ügyesen kipróbáltad - pedig nem volt könnyű!”
„Most már ismered ezt az érzést - és látod, semmi baj nem történt.”



Kapcsolódás és játékos közös élmény

A szülővel való közös felfedezés erősíti a bizalmat, az utánzás és közös nevetés pedig mélyíti a kapcsolatot.

„Nézd, én is megfogom! Te mit érzel?”
„Neveztünk, amikor dörzsöltük - szerinted mire hasonlított?”



Állati - hangok vadászata



**Hallgassatok meg különböző állathangokat,
és próbáljátok kitalálni, melyik állat mondta!**

Lehet YouTube-videó, applikáció, vagy szülő saját hangutánzás.



Kukurikú!



Nyihaha!



lääá!



Vau vau!



Kot-kot-kot!



Röff-röff!



Beee!



Miááu!



Csip-csip!



Háp-háp!



Múúú!



Brekeke!

– Használhattok plüssöket vagy bábokat is a hangokhoz.

– Játék közben mozoghattok is!

– Engedd, hogy a gyerek túljátssza magát – a hangképzés felszabadít, fejleszt és levezet..



FEJLŐDŐ TERÜLETEK AZ ÁLLATI HANGOK NAP SORÁN

(miközben a gyerek hallgat, utánoz, nevet és figyel)



Auditív figyelem és hallásmegkülönböztetés

Fejlődik a hangok iránti érzékenység, a részletek és különbségek észrevétele.

„Ez most hosszabb volt vagy rövidebb?”

„Ugyanaz a hang, vagy egy kicsit más volt a végén?”



Hang-kép összerendezés

A gyermek megtanulja párosítani a hangokat a hozzájuk tartozó állatokkal.

„Szerinted ki mondta azt, hogy nyihaha?”

„Megkeressük a képen, aki ezt mondta?”



Verbális utánzás és hangképzés

Fejlődik a szájmozgás, a hangok pontos utánzása és ejtése.

„Tudod úgy mondani, hogy rőf-rőf, mint a kismalac?”

„Próbáld ki most úgy, hogy az elején hangosabban kezded!”



Artikuláció és beszédbátorság

A hangos játék és utánzás felszabadítja a beszédet, oldja a gátlásokat.

„Ez most nagyon vicces volt - jöhet még egy állat?”

„Lehet tűzás is - mintha színházban lennél!”



Téri iránykövetés hang alapján

Amikor a hangokat különböző irányból hallja

(pl. rejtett hangszóróval), fejlődik a hangforrás irányának megállapítása.

„Honnan jött most a hang?”

„Jobbra vagy balra volt?”



Ritmuszérzék és zenei alapok

A különböző hanghosszúságok, hangszínek segítik az ütemérzék fejlődését.

„Ez gyors volt vagy lassú?”

„Tudnád dobolni a ritmusát?”



Játékos szókincsfejlesztés

Állatnevek, hangutánzó szavak, melléknevek bővítik az aktív szókincset.

„Szerinted ez inkább harsány vagy vicces hang volt?”

„Mondjuk együtt, hogy csip-csip!”



Szociális készségek – közös hangutánzás és játék

A közös játék során fejlődik a kapcsolódás, együttműködés és nevetés.

„Egyszerre mondjuk most: múúú! - Megy?”

„Te mondd a hangot, én kitalálom - utána fordítva!”



Érzelmi szabályozás – hangalapú levezetés

A hangos játék segít levezetni a feszültséget, csökkenti a belső nyomást.

„Ha nagyon izgulsz, mondhatjuk együtt hangosan!”

„Tudod, hanggal is lehet kiengedni a feszültséget.”



Önbizalom – önálló hangadás és sikerélmény

Ha a gyerek ki mer állni, ki mer mondani egy hangot, nő a magabiztossága.

„Hő, ezt nagyon bátran mondtad!”

„Ez igazán különleges hang volt - senki más nem tudja így!”

Mission ADHD Mom



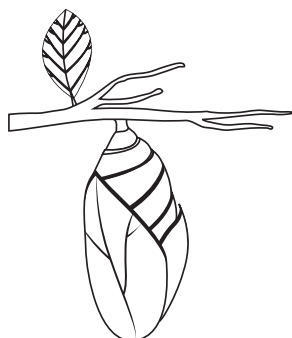
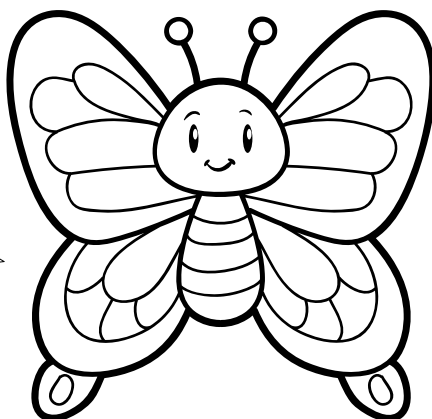
Pillangó élelciklus



Szárnypróba

• A pillangó megszületik •

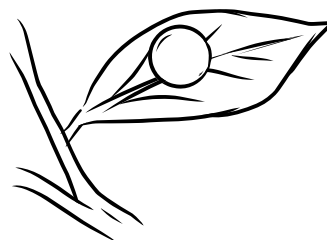
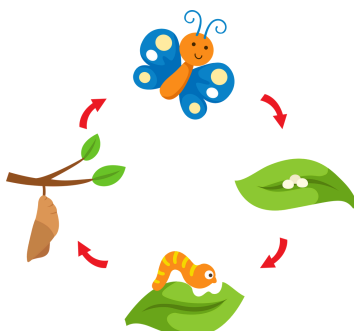
(A bábból kirepül a pillangó, és elindul felfedezni a világot.)



Csendsátor

• A báb pihenője •

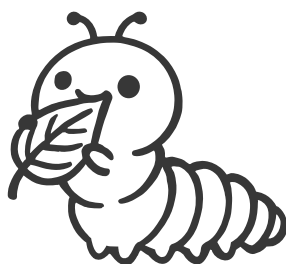
(A hernyó bebábozódik, és csendben átalakul.)



Lepkebölcső

• A titkos pötty •

(A pillangó lerakja a petéit egy levélre.)



Színezzétek ki a folyamatot!

Készítsetek saját pillangót gyurmából, zseníliadrgótból, ½ oldal festés - majd összehajtható megoldással vagy origamival!

Falánk Falat-Kaland

• A hernyó ébredése •

(A pete kikel, és a hernyó elkezdi rágni.)

A báb ideje csendes varázslat.
Nem kell piszkálni. Nem kell siettetni.
A pillangó akkor jön elő, amikor készen áll.
És akkor... csoda történik.

Szülői sarok

– Nézzetek meg együtt képeket vagy rövid videót pillangókról és a fejlődési szakaszaikról.
– Kérdezd meg: „Melyik szakasz tetszik legjobban? Miért?”

– Mesélj neki arról, hogyan van néha nekünk is szükségünk pihenőre, „báb” időszakokra, hogy fejlődhessünk.



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A *PILLANGÓ ÉLETCIKLUS* NAP SORÁN

(miközben a gyerek megfigyel, alkot, elmélyül és újra kezd)



Rendszerszintű gondolkodás és sorrendiség

A gyerek megérti,
hogyan a dolgok meghatározott lépésekben történnek, és ez biztonságot ad.

„Emlékszel, mi volt először?”
„Mi jön ezután? Nézzük sorban!”



Természeti ismeretek és tudásbővítés

A gyerek megtanulja, hogyan alakul át a hernyó pillangóvá,
és ez megalapozza a természet iránti érdeklődést.

„Szerinted miért bújik el a báb?”
„Miért kell ennyi idő, mire kiszabadul a pillangó?”



Finommotorika és szem-kéz koordináció

A színezés, rajzolás, origami vagy gyurmázás fejleszti az apróbb mozgásokat.

„Meg tudod rajzolni, hogyan mászik a hernyó?”
„Hajtsuk össze együtt a báb formát - nézd csak, hova kell a vonal?”



Időérzékelés és türelem

A ciklus lassú folyamata segít a várakozás gyakorlásában,
a kivárás elfogadásában.

„Ez most a csendes szakasz - csak figyeljük, mi történik.”
„Várjuk meg, amíg elkészül a pillangó - addig mi is pihenünk egy kicsit.”



Érzelmi tudatosság és belső folyamatok felismerése

A fejlődési szakaszok párhuzamot vonhatnak saját érzelmi változásaikkal.

„Te is voltál már olyan, hogy nem akartál még kijönni a szobádból?”
„Melyik szakaszban érzed most magad?”



Az átalakulás megtapasztalása – szimbolikus gondolkodás

A hernyóból pillangóvá válás mély élménnyé válhat,
ami később önreflexiót segíthet.

„Olyan, mintha ő is gyakorolna belül - mire kijön, már készen van.”
„A pillangó akkor jön elő,
amikor elég erős lett - te mikor érzed magad késznek valamire?”



Kreativitás és szabad alkotás

A különböző anyagokkal (gyurma, festék, hajtogatás)
való munka teret ad az egyéni kifejezésre.

„Hogy néz ki szerinted egy álompillangó?”
„Rajzold le a saját verziódat - nem kell valóságosnak lennie!”



Verbális kifejezés és történetalkotás

A szakaszokhoz fűzött mesék, saját történetek fejlesztik a nyelvi képességeket.

„Mesélj el egy napot a hernyó életéből!”
„Szerinted miről álmodik a bábban?”



Önbizalom és belső erő érzése

A fejlődési folyamat végigkövetése megmutatja, hogy a változás érték és erőforrás.

„Te is tudsz illet végigcsinálni - csak saját tempóban.”
„Ez egy lassú, de nagyon különleges fejlődés volt - és neked is sikerülhet.”



Kapcsolódás a természethez és másokhoz

A közös beszélgetés, együtt alkotás,
felfedezés kapcsolódást hoz szülővel, testvérrel, világgal.

„Nézd, te is megcsináltad a bábod - és most együtt kirepítjük!”
„Mi lenne, ha együtt keresnénk pillangókat a kertben?”

Mission ADHD Mom

Évszakok – 4 hangulat - 4 szín

Találd ki,
melyik kép
melyik évszakhhoz
tartozik!
Színezd ki a képeket!



Szülői sarok

Beszélgetsetek róla közben!

- „Emlékszel, amikor a vízparton voltunk, milyen meleg volt? Milyen érzés volt árnyékba húzódni?”
- „Ősszel milyen színek voltak a fákon? És hogyan ropogtak a levelek a talpunk alatt?”
- „Télen mire hasonlított a hó? Milyen hangot adott ki, amikor léptél rá?”
- „Tavasszal milyen volt újra hallani a madarakat reggel?”



FEJLŐDŐ TERÜLETEK AZ ÉVSZAKOK NAP SORÁN

– miközben a gyerek rendszerez, érzékel, emlékezik és színezt



Kategorizálás és rendszerezés

Az évszakokhoz tartozó képek besorolása segíti a gondolkodás strukturálását.

„Szerinted ez a falevél melyik évszakhoz illik legjobban?”
„Rakjuk külön a nyári és a téli dolgokat!”



Időbeli tájékozódás és évkörismeret

Az évszakok ciklikus ismétlődése az időérzékelést és tájékozódást fejleszti.

„Mi jön a tavasz után?”
„Télen volt karácsony - emlékszel, milyen hideg volt?”



Érzelmi tudatosság és hangulatismeret

Minden évszakhoz más hangulat
emlék és érzet kapcsolódhat, amit felidézhetünk.

„Melyik volt a legvidámabb évszakod?”
„Melyik hónapban szoktál elcsendesedni, bekuckózni?”



Emlékezet és élményfeldolgozás

A korábbi tapasztalatokhoz való visszanyúlás segít
az élmények integrálását.

„Emlékszel, amikor nyáron a vízparton voltunk?”
„Mi történt tavasszal, amit sosem felejtessz el?”



Szókincsfejlesztés

A szezonális tárgyak, ételek, jelenségek megnevezése bővíti a szókincset.

„Tudod, hogy hívják azt a téli sütit?”
„Mi ez? Napernyő - mikor használjuk?”



Szem-kéz koordináció és finommotorika

A színezés és képek rendszerezése közben fejlődnek a precíz mozdulatok.

„Színezd ki a nyári képeket sárgával - és csak a szélét tedd pirosra!”
„Rajzolj még egy dolgot a tavaszhoz - mit tennél hozzá?”



Évszak-szimbólumok megértése

A hónapokhoz kapcsolódó képek szimbolikus értelmezése is fejlődik.

„Miért van napernyő a nyárnál?”
„Mi az, amit tavasszal mindig látni a fákon?”



Analógiás gondolkodás és asszociáció

Az évszakokat hangulatokhoz, színekhez, élményekhez köti a gyerek.

„A tél olyan fehér, mint...?”
„A nyár olyan érzés, mint amikor...”



Önkifejezés és választás szabadsága

Melyik tetszik? Melyik illik hozzám? – segít az énkép építésében.

„Szerinted te melyik évszak vagy?”
„Miért szereted az őszt?”



Kapcsolódás szülővel vagy testvérrel

A közös színezés, beszélgetés, emlékezés megerősíti a kötődést.

„Te is úgy gondolsz, hogy a nyár a legvidámabb?”
„Emlékszel, amikor hóembert építettünk együtt?”

Mission ADHD Mom



Évszakok – Tavaszi kincskeresés

GYERTEK, INDULJUNK EL EGYÜTT EGY TAVASZI KINCSDADÁSZATRA!

Ebben az évszakban minden sarkon új csoda vár: virágok, rügyek, rovarok, madárhangok.

Nézzetek körül a mezőn, az erdőszélen vagy a kertben, és használjátok ezt a lapot útmutatóként a felfedezéshez. A legjobb, ha ti magatok találjátok meg, mi a legérdekesebb!

NÖVÉNYEK, VIRÁGOK



Hóvirág (márciusi védett szépség, nedves erdőkben)

Kikeleti hóvirág (sárga virág, árnyékos helyeken)

Tavaszi Tőzike (ibolya színű, nedves talajon)

Kankalin (sárga vagy lila, réteken)

Csillagvirág (fehér csillag alakú virágok)



FÁK, GOMBÁK, EGYÉB TERMÉSZETI KINCSEK

Moha (nedves köveken, fatörzseken)

Korhadó fatörzsek (bogarak, gombák otthona)

Kora tavaszi gombák (pl. tavaszi rétgomba)

Rügyek, friss hajtások (megfigyelhetitek, hogyan nyílnak ki)

Fenyőtobozok, makkok (gyűjthetitek őket)



ÁLLATOK, ROVAROK NYOMAI

Csigák (nedves időben sok van)

Hangyabolyok (megfigyelhetitek a munkálkodást)

Madárfészek-alapozások (gallyakból építkeznek a madarak)

Lepkék hernyói (fiatal növényeken lehet találni)

Békák, varangyok (pocsolyák, mocsarak környékén)



JÁTÉKOS FELADATOK

KincsKeresés

Találj egy sárga virágot, egy kerek kavicsot, egy rovar, amit csak megnézel, egy madár tollat vagy egy különleges levelet.

Adj egy kis kosarat, hadd gyűjtögessen, fotózzatok is, ha lehet.

Figyeljétek meg együtt a természet ébredését!

Készítsetek az összegyűjtött kincsekből egy képet, engedjétek szabadjára a fantáziátokat.



Színek gyűjtése

"Ki talál többféle zöld árnyalatot?"

"Ki hallja a legtöbb madárhangot?"



Minden fának más a kerge?

(érintve meg lehet vizsgálni a különbségeket)

FONTOS

☐ Ne tépjétek védett növényeket!

☘ Figyeljétek a bogarak, kisállatok épségére.

☄ Ha gombát találtok, csak nézzétek, ne egyétek meg!



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A TAVASZI KINCSKERESÉS SORÁN (miközben a gyerek figyel, gyűjt, rajzol, beszél, mozdul, mesél)

Megfigyelőképesség és részletlátás



A természet apró jeleinek (pl. kerek kavics, különleges levél) észrevétele segíti a vizuális differenciálást.

„Milyen a virág szirma? Szerinted miben más, mint a másik?”

Szelektív figyelem



Kiemel egy-egy tulajdonságot a környezetből: sárga, kerek, mozgó stb.

„Neked mi segített megtalálni a sárga virágot?”

Finommotorika és grafomotoros készsége



Gyűjtés, rajzolás, ceruzahasználat – az ujjak és kéz koordinációját fejleszti.

„Hogyan rajzolnád le ezt a levelet? Látod, milyen az erezte?”

Természeti élményekhez való érzelmi kapcsolódás



Erősíti a természethez fűződő pozitív viszonyt, nyugalmat ad.

„Mi volt a legszebb, amit találtál ma? És miért?”

Nyelvi fejlődés és szókincsbővítés



Színek, formák, textúrák megnevezése, élmények elmesélése.

„Hogyan írnád le ezt a virágot valakinek, aki nem látta?”

Térbeli tájékozódás és irányérzékelés



Kincsek elhelyezkedése – fent, lent, jobbra, balra, mögött – a testhez és térhez viszonyítva.

„A rovar a levél alatt volt vagy mögötte bújta el?”

Érzelmi biztonság és önálló döntés



A gyerek maga választhat, mit gyűjt, mit rajzol – ez támogatja az autonómiát.

„Mi volt a te kedvenc kincsed? Miért pont azt választottad?”

Kapcsolódás és közös élmény



A közösen végzett felfedezés, rajzolás, beszélgetés mélyíti a kapcsolódást.

„Te mutattad meg, hova bújta a csiga – nélküled nem vettem volna észre!”



Évszakok – Nyári kincskeresés

GYERTEK, INDULJUNK EL EGYÜTT EGY NYÁRI KALANDRA!

A fák lombjai között árnyék rejtőzik, a fűben tollak és nyomok lapulnak, a virágok illatukkal csalogatnak. Használjátok ezt a lapot ötletként: mit érdemes megfigyelni, meghallgatni, megtapintani vagy épp megörökíteni! Néha egy madártoll is igazi kincs lehet.

NÖVÉNYEK, VIRÁGOK



Pipacs (vörös szirmait lehet könnyedén lefűjni)

Körömvirág (sárga vagy narancssárga, ehető virág)

Ibolya (kék vagy lila, illatos)

Gyermekláncfű (sárga virágú gyom, de szép)

Vadárvácska (kis lila virágok)

Vad málna, szeder (nyáron érnek, mindenképp figyelj a tüskékre!)



ROVAROK, ÁLLATOK



Pillangók (figyeljétek meg a mintáikat, színeiket – ne fogjátok meg!)

Hangyák forgalma (megfigyelhetők a földön vagy faágon)

Fűszálak között mozgó rejtőzködő élőlények (pl. sáska, tücsök, katicabogár)

Gyíkok (meleg kövek között napoznak)



FÁK, GOMBÁK, TERMÉSZETI KINCSEK



Fenyőtobozok (gyűjthetitek, kézműves projekthez)

Különböző levelek (összehasonlíthatjátok az alakjukat)

Repülő magvak (pl. juhar, hárs – megfigyelhetitek, hogyan szállnak)

Nyári gombák (pl. rókagomba, vargánya, de csak nézzétek, ne egyétek!)

VÍZ KÖZELÉBEN



Kagylóhéjak (patak vagy tó partján)

Vízi rovarok (vízi molnárkák)

Szitakötők (a víz mellett repkednek)

Halak, ebihalak (átlátszó vízben láthatók)

Nád, Tavikáka (lehet belőlük "kürtöt" készíteni)



JÁTÉKOS FELADATOK

Kincskeresés



Találj valamit, ami csillog a napfényben, vagy valamit, ami nagyon puha.

Figyeljétek meg, hogyan változik a természet hangja napszakonként!

Adj egy kis kosarat, hadd gyűjtögessen, fotózzatok is, ha lehet.

Figyeljétek meg együtt a természet élőlényeit, színeit, fény-árnyék játékát!

Készítsetek belőle kis képet, engedjétek szabadjára a fantáziátokat.



Nap-fény-árny játék

Keressétek meg, hol rajzol a fény formákat – mit láttok bele?

„Ez lehetne egy oroszlán vagy inkább egy virágfej?”



FONTOS!

🐞 Ne bántsátok az élő rovarokat – elég megfigyelni őket!

☀️ Figyeljétek a napsütésre – legyen sapka, víz, árnyék!

🍄 Ne gyűjtsetek ismeretlen növényt vagy gombát – csak nézzétek meg!



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A NYÁRI KINCSEKERESÉS SORÁN

(miközben a gyerek néz, hallgat, gyűjt, válogat, mesél, pihen és mozog)

Érzékszervi észlelés – vizuális, taktilis, auditív



A különféle színek, formák, textúrák és hangok észlelése gazdagítja az érzékelést.

„Milyen az árnyék a fűben? Mit érzel, ha megfogod ezt a tollat?”

Természetes mozgásos tapasztalás



Ágak alatt bújás, füves ösvényeken járás, egyensúlyérzék és térbeli tájékozódás fejlődik.

„Milyen volt mezítláb menni a fűben? Mi volt puha, mi szúrta?”

Finommotorika és szenzoros manipuláció



Toll, levél, virág, magvak kézbevétele, válogatása – pontos kézmozdulatokat kíván.

„Óvatosan tette le, nem gyűrődött meg - ügyes voltál!”

Vizuális differenciálás és csoportosítás



Levelek vagy kavicsok szín, forma vagy méret szerint történő szétválogatása.

„Szerinted ezek a tollak egyformák vagy van köztük különbség?”

Figyelemmegosztás és fókuszváltás



Hangyautakat nézni, miközben figyelni egy madárhangra vagy egy mozgásra.

„Egyszerre láttad a mozgó bogarat és hallottad a hangját is?”

Verbális kifejezőkészség és szókincsfejlesztés



A természet kincseinek megnevezése, érzések megfogalmazása.

„Mesélj, milyen volt az a toll? És mire emlékeztetett?”

Ritmus- és tempóérzék – nyári hangokra hangolva



Szitakötő zümmögése, vízcsobbanás, levelek zizegése – hangélmények ritmusossága.

„Szerinted milyen hangból tudnánk zenét csinálni?”

Kapcsolódás, közös mozgás és felfedezés



A közös séták, felfedezések és a nevetés a kapcsolódás alappillérei

„Emlékszel, hol találtuk azt a különleges árnyékot?”



Évszakok – Őszi kincskeresés

GYERTEK, KERESSÜNK EGYÜTT ŐSZI KINCSEKET, AMIKET A TERMÉSZET ELÉNK SZÓR!

Lehullott levelek, színes termések, rejtőzködő gallyak – ilyenkor minden lépésnél új apró meglepetések várnak. A lap segít felfedezni az őszi évszak gazdag világát – figyeljétek meg a formákat, színeket, tapintásokat, és gyűjtsetek belőle közös emlékeket!

ŐSZI LEVELEK, MAGVAK, TERMÉNYEK

Színes lombhullató levelek (juhar, tölgy, hárs – gyűjtsetek a legszebb színűeket!)

Repülő magvak (pl. juhar "helikopteres" magja, hárs szárnyas magja)

Gesztenye, makk, dió (termések gyűjtése, rendszerezése)

Toboz, kis ágdarabok (kézműves vagy kreatív célra)

Csipkebogyó, galagonya (vörös bogyók – de csak nézzétek, ne egyétek!)

GOMBÁK (CSAK SZEMLÉLJÉTEK!)

Sárga rókagomba, lila pereszke – színes gombák

Ördögszekér (érdekes, "piszkos" spórákat szór)

Nagy őzlábgomba (óriási, fehér gomba)

Korhadó fatörzsek gombái (figyeljétek meg a különböző formákat)

ÁLLATOK ÉS NYOMAIK

Különleges vendégek (pl. vörösbegy, csíz – telelni jönnek)

Vándormadarak (ludak, darvak – figyeljétek a "V" alakú rajokat!)

Gyűrűsfarkú mókus nyomai (megtörött mogyoróhéjak)

Sүнök (esti sétán lehet őket látni)

Pókhálók (ősszel különösen szépek a harmattal)

Lábnyomok a sárban/porban (nyúl, róka, szarvas, madár vagy kutya)

Elhagyott fészkek, odúk (pl. mókus, sün)

Ágak roppanása, neszek (figyelem és képzelőerő aktiválása)

JÁTÉKOS FELADATOK

Kincskeresés

Levelek családja (gyűjtsetek különböző formájú leveleket)

Természeti kollázs (otthon ragaszgathatjátok a gyűjtött kincseket)

Gesztenye és makk figurák (készítsetek állat- és ember figurákat belőlük otthon)

Kosarat ne hagyjátok otthon :)

További kreatív játékok

Levelek memóriája– gyűjtsetek páros leveleket, majd találjátok össze!

"Ki találja meg a legnagyobb makkot?"

Színkereső– piros, sárga, barna levelek gyűjtése

A természet hangjai– madárhangok, levelek zörgése, ágak ropogása

"Ki talál több állatnyomot?" – fényképezzétek, majd rajzoljátok le őket!

Lábnyom nyomozók - ha hosszabb időre mentek ki a természetbe, ki lehet önteni gipsszel 1-1 szebb állat nyomot és hazavinni, ha megszáradt

FONTOS!

🍁 Ne tépjétek le az élő leveleket – mindig a lehullottat gyűjtsetek!

🐾 Állatok nyomait ne piszkáljátok, csak figyeljétek!

🍄 Ha gombát láttok, csak nézzétek meg – ne szedjétek, ne érintsék!

🌿 A természet tisztelete fontosabb, mert a legnagyobb kincs!



FEJLŐDŐ TERÜLETEK AZ ŐSZI KINCSKERESÉS SORÁN

(miközben a gyerek gyűjt, hallgat, tapint, rendszerez, mesél és mozdul)

Vizuális differenciálás és színérzékelés



A különféle levelek, termések, gombák és színek megkülönböztetése fejleszti a finom megfigyelést.

„Melyik a pirosasabb? És melyik a sötétebb barna?”

Tapintásos érzékelés és szenzoros élmények



A lehullott levelek, gesztenyék, tobozok megfogása változatos tapintási ingereket ad.

„Ez sima vagy érdes? Puha vagy kemény?”

Rendszerezés és kategorizálás



Termések és levelek csoportosítása méret, forma vagy szín szerint.

„Rakjuk külön a nagy, a közepes és a kicsi leveleket!”

Térbeli tájékozódás és irányfelismerés



Állatnyomok, lehullott ágak, odvak helyzetének megfigyelése, elhelyezése a térben.

„Melyik irányból jött a nyom? Szerinted merre ment tovább?”

Audióvizuális integráció – hang és látvány kapcsolása



Az avar zörgése, ágak roppanása, madarak hangja – mind kapcsolódnak a látott élményekhez.

„Hallottad? Mihez hasonlított ez a hang?”

Nyelvi fejlődés – természeti szókincs és mesélés



Új szavak tanulása (pl. toboz, avar, dióhéj, rókagomba), saját történet kitalálása a gyűjtéshez.

„Mi lenne, ha ez a makk egy varázsgesztenye lenne?”

Szociális készségek – együttműködés és közös gyűjtés



Egymásnak mutogatás, közös válogatás, versenyzés vagy segítség.

„Keress velem a másik fél párját, ami ehhez a levélhez hasonlít!”

Érzelmi stabilitás és sikerélmény



Egyedül megtalált levél, saját alkotás (kollázs vagy gyűjtemény) megerősíti a kompetenciaérzést.

„Nézd, ezt teljesen egyedül találtad - igazán kis kutató vagy!”

Évszakok – Téli kincskeresés

GYERTEK, INDULJUNK EL EGYÜTT EGY KÜLÖNLEGES, TÉLI NYOMOZÁSRA!

A tél nem csak csendes, hanem tele van titkokkal: nyomokkal a hóban, megfagyott levelekkel, jeges mintákkal. Nézzetek körül a hóban, fagyos ösvényeken vagy csak a kert szélén – és figyeljétek meg, mit mesél most a természet!
A csendes télben a legnagyobb kaland a megfigyelés, a hallgatóság – és a nyomozás!

HÓ, FAGY, JÉG – TERMÉSZETI KINCSEK



Jégminták (befagyott tócsák, jégvirág az ablakon)

Zúzmara, dér (hideg reggeleken fák, fűszálakon)

Megfagyott levelek (szélvédettebb helyeken csodás formák)

Hókupacok alatt rejtőző termések (toboz, makk, dió – csak keresni kell!)

Hóból kikandikáló mohafoltok (érdekes színek és textúrák)



ÁLLATNYOMOK ÉS ÉLET A HÓ ALATT



Madarak lábnyoma („Y” alakú nyom – gyakori hóban és sáros ösvényeken)

Nyúl, róka, kutya, macska (egyszerű, jól követhető nyomok – sorozatban keresni!)

Sүн vagy kisebb emlős nyoma (ritkább, de annál izgalmasabb)

Madárhangok (télen ritkábbak – figyeljétek, mikor szólnak!)

Ágak roppanása, hó csusszanása (a hangok sokat mesélnek a környezetről)



JÁTEKOS FELADATOK



Nyomkövetés hóban vagy sárban

Keressetek állatnyomokat – fotózzátok, rajzoljátok le, találjátok ki, ki hagyhatta!
Követhetitek őket, de mindig csak addig, amíg biztonságos.

Jégmintavadászat

Nézzétek meg, milyen formákat rajzol a jég a tócsákban vagy az ablakokon!
„Melyik jégminta hasonlít inkább egy levélre? Egy hálóra? Egy mesevilágra?”

Csendfigyelő

Álljatok meg pár percre, és csukjátok be a szemeteket.
Mit hallotok a télből? – A csend, egy lépés roppanása, egy madárhang?



Téli kincskereső



Találjátok:
egy jégcsapot
egy tobozt
egy állatnyomot
egy megfagyott levelet



egy különleges árnyékot vagy fénycsillanást a havon

FONTOS!

- 🔥 Öltözzetek melegen – rétegesen, sapka, kesztyű, vízálló lábbeli kötelező!
- 🚫 Soha ne menjétek befagyott vízre – még akkor se, ha mások is rámennek!
- 👣 Nyomkövetésnél mindig maradjatok az ismert ösvényeken!
- ❄️ A természet most is él – ne törjétek meg a nyugalomát!



FEJLŐDŐ TERÜLETEK A TÉLI KINCSKERESÉS SORÁN

(miközben a gyerek figyel, hallgat, lassít, nyomokat keres, rajzol, mesél és kapcsolódik)

Megfigyelőképesség és részletlátás



A hóban, jégen, dérrel borított felületeken lévő apró nyomok és minták észrevétele fejleszti a koncentrált látást.
„Láttad azt a kis nyomot? Szerinted ki hagyta ott?”

Auditív figyelem és hangokra való ráhangolódás



A tél csendesebb, így kiemelten érzékelhetők a neszek, roppanások, madárhangok.
„Mi volt ez a hang? Ropogás, csusszanás vagy zörgés?”

Térbeli tájékozódás és irányérzékelés



A nyomok követése közben fejlődik az irányok, távolságok és útvonalak értelmezése.
„Szerinted merre ment a nyúl? Jobbra kanyarodott vagy egyenesen?”

Kognitív rugalmasság és következtetési képesség



Kitalálni, kik hagyhatták a nyomokat, mi történt, hogyan keletkezett egy jégminta.
„Ez szerinted egy madár szárnya volt vagy inkább egy falevél árnyéka?”

Érzelem szabályozás és lelassulás gyakorlása



A tél visszavesz a tempóból
– a megfigyelésre és elcsendesedésre épülő tevékenységek támogatják az idegrendszer nyugalmát.
„Csendben álltál, és így vetted észre... ugye milyen jó így figyelni?”

Finommotorika és precizitás



A jégminták rajzolása, nyomok lerajzolása, összetettebb részletek ábrázolása.
„Milyen formát rajzol a jég? Próbáljuk meg lerajzolni együtt!”

Szókincsbővítés és vizuális-verbális kapcsolat



Új szavak tanulása: jégcsap, zúzmara, nyomvonal, csusszanás, fagyás – és ezek megnevezése képről.
„Ez mi lehetett szerinted? Nézzük meg együtt a nyom alakját!”

Kapcsolódás és közös munka



A közös csendfigyelés, felfedezés és mesélés erősíti a kapcsolatot, miközben nem igényel nagy aktivitást.
„Te vetted észre ezt először - nélküled elcsúsztunk volna mellette!”

Mission ADHD Mom

KÍVÁNCSI KISTESTVÉREKNEK – TERMÉSZET & ÉRZÉKELÉS VILÁGA **(1,5-3 ÉVESEKNEK)**

Kiegészítő lap 1-7. feladat laphoz

Ha van egy pici testvér is a családban, aki érdeklődve figyel, szeretne „ő is részt venni”, akkor ezekkel az ötletekkel könnyedén bevonhatod – akár egyetlen tárggyal vagy mozdulattal is!

1. Színek felfedezése

Kérd meg, hogy hozzon valamit, ami piros / sárga / zöld / kék.
Mutasd neki, mikor az azonos színű dolgokat egymás mellé teszitek (pl. levél + játék + ruha).

2. Illatok nyomában

Illatoljátok meg együtt egy gyümölcsöt, fűszert, virágot.
Figyeld az arcát: mosolyog, elhúzódik, kíváncsi?
Kérdezd meg: „Melyik illat volt finom? Mit szagolnál meg újra?”

3. Tapintás kaland

Adj a kezébe puha és érdes tárgyat (pl. plüss és kavics).
Tapogassatok együtt különböző textúrákat:
fa kérge, falevél, fű, víz, föld.

4. Állathang-vadászat

Játsszátok el az állatok hangját:
„Hogyan mondja a kutya? És a béka?”
Ha hallotok valamit a természetben,
álljatok meg és mondjátok együtt: „Ki lehet ez?”

5. Pillangó életciklus

Mutass neki egy hernyót, bábót vagy képet.
Játsszátok el, ahogy a hernyó mászik,
összegömbölyödik, majd széttárja a „szárnyait”.

6. Évszakok

Öltöztessetek egy bábót/figurát másképp:
sapka, napszemüveg, esernyő
Mondjátok el: „Most hideg van - most meleg - most fúj a szél!”

7. Kincskeresés a természetben

Adj neki egy kis dobozt vagy kosarat.
Pakoljon bele köveket, leveleket, virágokat - saját „kincsét”.
Mutassa meg: „Ez a kicsi az enyém! Nézd, hoztam neked is egyet.”

TIPP:

Nem kell „tanulnia” – az a legnagyobb tanulás,
ha együtt lehet, ha észreveszik őt,
és ő is észreveheti a világot a saját tempójában



RAJZOLJ BÚCSÚZÓUL!

(és emlékezz vissza a kedvenc pillanataidra!)

Köszönöm, hogy velem tartottál ebben a kalandos felfedezésben!
Remélem, sok érdekes dolgot találtál, sokat nevettél, mozogtál, figyeltél,
és néha egy kicsit meg is álltál, hogy csak nézd, hallgasd, tapintsd, élvezd.

Kapcsolódási- és vissza csatolási kérdés javaslatok színezés közben:

"Mi volt a legnagyobb kincs, amit találtál?"

"Volt valami, amit először most próbáltál ki?"

"Melyik élmény tetszett a legjobban? És miért?"

"Mit mutatnál meg belőle valakinek, aki nem volt veled?"

Megálmodta és megteremtette (szórol-sorra), valamint dekorálta:

Kerékgyártó Anita

Mission ADHD Mom - Élményalapú Fejlesztő és Motivációs Rendszer

www.missionadhdmom.com

anita@missionadhdmom.com

Mission ADHD Mom