

## Защо е важно сътрудничеството?

Когато учителите и родителите работят заедно, детето получава последователна подкрепа, която улеснява адаптацията и успеха.

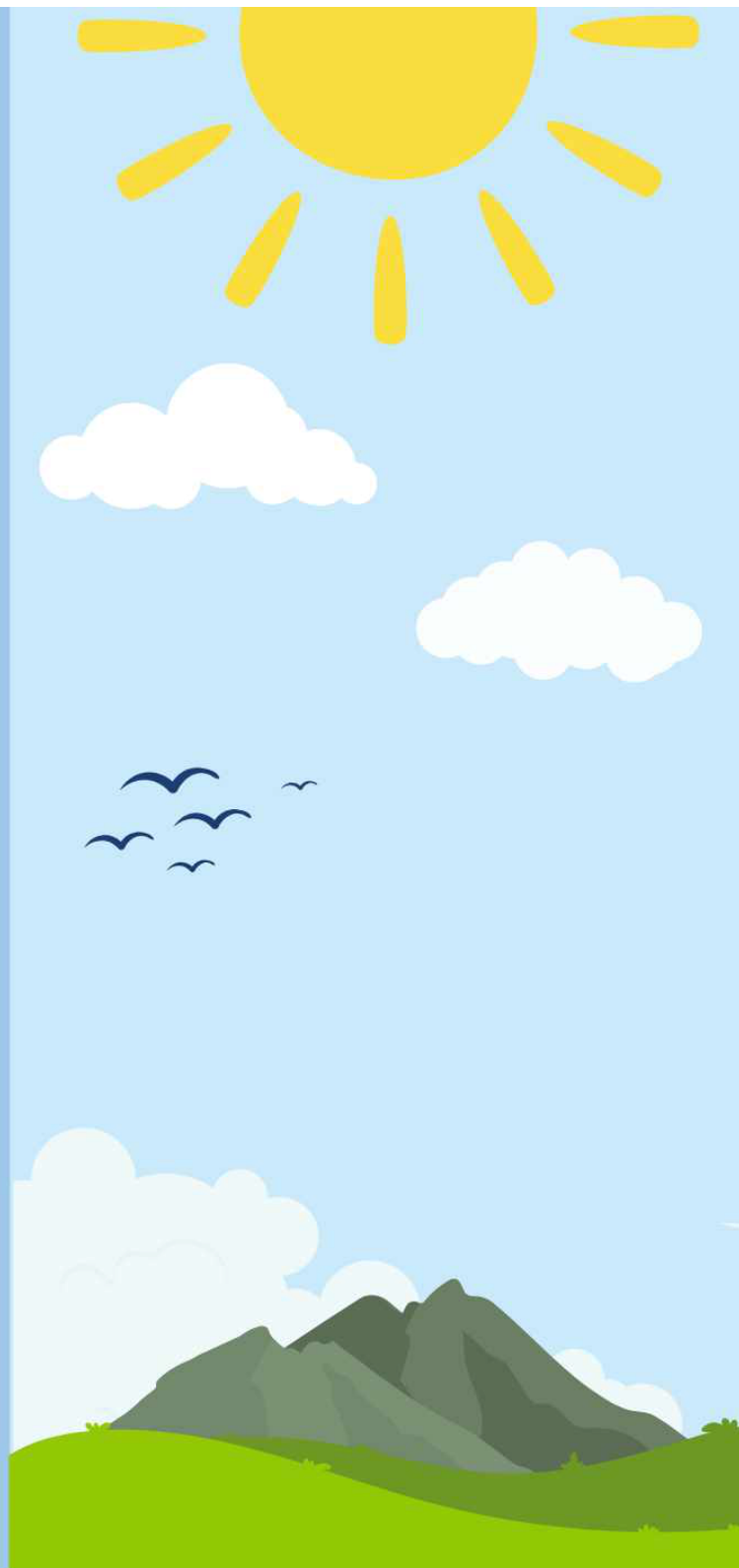


### Допълнителни ресурси:

- Консултация с ерготерапевт или психолог.
- Участие в обучителни семинари за работа с деца с ХАДВ.
- Онлайн групи за споделяне на опит.

### Мисията ни:

Да помогнем на всяко дете да разгърне потенциала си чрез разбиране, подкрепа и индивидуализирани подходи!"



РЦПППО- Плевен

Информационна  
кампания на тема:

**„СЕНЗОРНА ДИЕТА ПРИ  
ДЕЦА С ХИПЕРАКТИВНОСТ  
И ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕ”**



## Какво е сензорна диета?

Сензорната диета е индивидуално създадена програма от дейности, които помагат на децата да се справят с предизвикателства, свързани с обработката на сензорна информация. Тя може да подобри концентрацията, да намали тревожността и да улесни ученето.



## Предизвикателства при децата с ХАДВ:

Трудност с концентрацията.  
Лесно разсейване от шумове и стимули.  
Хиперактивност и нужда от често движение.  
Трудности при саморегулация.



## Цели на сензорната диета:

Регулиране на енергията.  
Подобряване на фокуса.  
Намаляване на стреса.  
Успокояване на нервната система.

## Сензорни дейности, които помагат:

### В училище:

#### Кратки физически паузи:

Скачане, разтягане или ходене на място.

#### Учене чрез движение:

Писане на големи дъски или на земята с тебешир.



#### Сензорен кът:

Възглавници, тежки одеяла, мека светлина.

**Фокусиращи помощни средства:**  
Антистрес топки, сензорни играчки.



### У дома:

#### Игри с тежести:

Носене на раница с леки предмети или търкаляне на тежка топка.

#### Тактилни дейности:

Игра с пластилин, кинетичен пясък или вода.

#### Балансиращи упражнения:

Стоене върху балансна дъска или игра на батут.

#### Успокояващи ритуали:

Масаж, баня с топла вода или слушане на успокояваща музика.

## Ролята на учителите и родителите:

### Учителите:

Осигурете структура и ясни очаквания.  
Включете движения в учебния процес.  
Създайте спокойно и подкрепящо пространство.

### Родителите:

Наблюдавайте нуждите на детето у дома.  
Насърчавайте игри и дейности за регулиране на енергията.  
Работете с терапевти за изготвяне на индивидуална програма.



## Ползи от сензорната диета:

Подобрена концентрация и академични резултати.  
По-добра саморегулация.  
Намаляване на импулсивността.  
Повишаване на увереността и самостоятелността.

