

ADHS-freundliche Arbeitsblätter

30 druckfertige Übungsseiten für Kinder mit ADHS

Kurze Aufgabenblöcke · Klare Schritte · Bewegungspausen · Mini-Check

Fachbereiche	Zielgruppe	Seiten
Deutsch, Mathe, Sachkunde, Englisch, Konzentration, Planung, Selbstregulation, Kreativ	Kinder ab 6 Jahren mit ADHS / Aufmerksamkeitsbedarf	30 Arbeitsblätter

Hinweis: Die Blätter ersetzen keine Diagnostik, Therapie oder individuelle Förderplanung. Sie sind als pädagogische Übungsmaterialien gedacht.

© ADHaSi.de – kostenlos nutzbar für den privaten und schulischen Einsatz

ADHS-freundliche Grundidee: Das Kind soll schnell verstehen, was zu tun ist. Jede Seite arbeitet mit wenigen Schritten, großen Schreibflächen und kurzen Aufgaben. Nach einem Block folgt eine kleine Pause oder ein Mini-Check. Wichtig ist nicht Tempo, sondern ein klarer Start und ein sichtbarer Abschluss.

Empfohlene Anwendung

- | | | |
|----------|---------------------------------|---|
| 1 | Vor Start: | Aufgabe laut vorlesen und mit dem Finger zeigen lassen. |
| 2 | Timer stellen: | 5 bis 10 Minuten reichen oft aus. |
| 3 | Etappen erlaubt: | Ein Blatt darf in zwei Etappen gelöst werden. |
| 4 | Lob auf Strategie: | »Begonnen, drangeblieben, Pause genutzt.« |
| 5 | Bei Überforderung: | Nur die markierten Stern-Aufgaben bearbeiten (■). |
| 6 | Eltern & Lehrkräfte: | Lieber eine Aufgabe weniger und sauber abgeschlossen als alles unter Druck. |

Zeichenerklärung

- | | |
|---|--|
| ■ | Ankreuzaufgabe |
| ■ | Stern-Aufgabe – bei Überforderung nur diese bearbeiten |
| ⇒ | Schreibaufgabe |
| ■ | Bewegungspause einlegen |
| ✓ | Mini-Check am Seitenende |

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Informationen im Text sicher finden	Stift

Lies den Text aufmerksam durch:

Mila sucht ihren roten Ball. Zuerst schaut sie unter dem Tisch. Dann geht sie in den Garten. Dort sitzt Kater Leo neben dem Ball. Mila lacht und nimmt den Ball mit ins Haus.

Aufgaben – kreuze die richtige Antwort an:

Wer sucht den Ball? Mila Leo der Tisch

Wo findet sie den Ball? im Garten im Bad in der Schule

Welche Farbe hat der Ball? rot blau gelb

Bewegungspause: 10 Sekunden strecken, 3 tiefe Atemzüge, dann weiter.

■ **Stern-Aufgabe:** Male einen kleinen Kreis um alle Wörter, die zeigen, **WO** etwas passiert: *unter dem Tisch, im Garten, im Haus.*

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. Ich habe eine Pause genutzt. Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Wörter in kleine Portionen teilen	Stift

Start-Regel: Sprich jedes Wort langsam. Klatsche die Silben. Schreibe die Silben mit Trennstrichen: To-ma-te.

Trenne diese Wörter in Silben:

Banane:

Rakete:

Schule:

Elefant:

Tomate:

Fenster:

Kamera:

Lampe:

Bewegungspause: 10 Sekunden strecken, 3 tiefe Atemzüge, dann weiter.

Artikel-Check: der, die oder das?

Schule:

der die das

Ball:

der die das

Fenster:

der die das

Kamera:

der die das

Elefant:

der die das

Lampe:

der die das

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. Ich habe eine Pause genutzt. Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Kurze Rechenblöcke sauber lösen	Stift

So geht es: Löse erst Station A. Dann mache die kurze Pause. Danach Station B. Streiche fertige Aufgaben durch.

Station A: Plus

$14 + 5 = \underline{\quad}$	$22 + 7 = \underline{\quad}$	$36 + 3 = \underline{\quad}$	$41 + 8 = \underline{\quad}$	$55 + 4 = \underline{\quad}$
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

Bewegungspause: Stehe auf, zähle rückwärts von 10 bis 1, setze dich wieder hin.

Station B: Minus

$19 - 6 = \underline{\quad}$	$28 - 5 = \underline{\quad}$	$44 - 9 = \underline{\quad}$	$63 - 2 = \underline{\quad}$	$70 - 8 = \underline{\quad}$
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

■ **Selbstkontrolle:** Wähle zwei Aufgaben aus und prüfe sie noch einmal. Male einen Stern neben eine Aufgabe, die du sicher kannst.

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Einmaleins üben ohne Aufgabenflut	Stift

Regel: Bearbeite immer nur ein Feld. Nach jedem dritten Feld: einmal Hände ausschütteln.

$2 \times 4 = \underline{\quad}$	$3 \times 5 = \underline{\quad}$	$4 \times 6 = \underline{\quad}$	$5 \times 7 = \underline{\quad}$
$6 \times 3 = \underline{\quad}$	$7 \times 2 = \underline{\quad}$	$8 \times 4 = \underline{\quad}$	$9 \times 3 = \underline{\quad}$
$10 \times 6 = \underline{\quad}$	$6 \times 6 = \underline{\quad}$	$8 \times 8 = \underline{\quad}$	$9 \times 9 = \underline{\quad}$

Bewegungspause: 5 Kniebeugen oder 10 Sekunden auf der Stelle gehen.

Mein Trick-Kasten:

Schreibe deinen besten Einmaleins-Trick auf. Beispiel: *Bei mal 10 hänge ich eine 0 an.*

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Beobachten, zuordnen, beschreiben	Stift

Forscherauftrag: Suche dir einen Gegenstand im Raum. Beobachte ihn mit den Sinnen – aber nur wenn es sicher ist!

- **Sehen** Ich sehe ...
- **Fühlen** Ich fühle ...
- **Hören** Ich höre ...
- **Riechen** Ich rieche ...
- **Schmecken** Nur wenn erlaubt!

Bewegungspause: Augen schließen, 3 Geräusche wahrnehmen, dann weitermachen.

■ **Ordne zu – verbinde mit einer Linie:**

■ Auge	_____	■	sehen
■ Ohr	_____	■	hören
■ Nase	_____	■	riechen
■ Hand	_____	■	fühlen
■ Zunge	_____	■	schmecken

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Englische Wörter wiedererkennen	Stift

Mini-Wortliste: red = rot | blue = blau | green = grün | dog = Hund | cat = Katze | bird = Vogel

Match – verbinde Wort und Bedeutung:

red	_____	blau
blue	_____	Hund
green	_____	rot
dog	_____	grün
cat	_____	Vogel
bird	_____	Katze

Bewegungspause: English Pause: Sage dreimal leise: "I can do it."

Write 3 small sentences:

Beispiel: *The dog is brown. / The cat is black.*

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
8 Min.	Gezielte Aufmerksamkeit trainieren	Stift

Auftrag: Finde alle **A** und kreise sie ein. Danach finde alle **M** und unterstreiche sie. Arbeite Zeile für Zeile.

B A D P M A R E S A

M O L A T I M E N B

S A R K L M A P O T

T E M N A S O M A L

A L B E R M A N S O

P A M E L T A R M I

N O T A M A S E R L

L A R M E N A P T M

Bewegungspause: Schau 5 Sekunden aus dem Fenster oder auf einen Punkt an der Wand.

Ich habe gefunden:

A = _____

M = _____

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Planen, sortieren, Reihenfolge finden	Stift

Situation: Morgen hast du Deutsch, Mathe, Sport und Kunst. Was muss in die Tasche?

1. Ankreuzen – das gehört in die Tasche:

- Deutschheft
- Mathebuch
- Sportschuhe
- Malkasten
- Fernbedienung
- Zahnbürste
- Federmappe
- Trinkflasche
- Kuscheltier
- Hausaufgabenmappe

Bewegungspause: Einmal aufstehen, Schultern kreisen, dann Schritt 2.

2. Reihenfolge planen – schreibe 4 Schritte auf:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. Ich habe eine Pause genutzt. Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Gefühle erkennen & Handlungsplan finden	Stift

Warum diese Übung? Manchmal ist der Kopf sehr voll. Die Ampel hilft: Stoppen, merken, entscheiden.

■ ROT – STOPP

Ich halte kurz an. Mein Körper ist gerade
...

■ GELB – NACHDENKEN

Was brauche ich jetzt? Pause, Hilfe,
Wasser, Bewegung?

■ GRÜN – HANDELN

Ich wähle einen nächsten kleinen Schritt.

Bewegungspause: Atemanker: 4 Sek. einatmen – 4 Sek. ausatmen. Dreimal wiederholen.

Mein Satz für schwierige Momente:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Ruhige Hand, Ideen und Abschluss trainieren	Stift

Arbeite in 3 kleinen Runden. Nach jeder Runde darfst du kurz die Finger ausschütteln. Es muss nicht perfekt sein.

Runde 1 – Muster fortsetzen:

Dreiecke: ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ■ ____ ____ ____

Kreise: ● ■ ■ ● ■ ■ ____ ____ ____

Winkel: / \ / \ / \ ____ ____ ____

Bewegungspause: Beide Hände ausschütteln, dann Daumen und Zeigefinger dreimal berühren.

Runde 2 – Mini-Geschichte mit diesen 5 Wörtern:

Rakete · Hund · Regen · Mut · Zuhause

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Informationen gezielt zuordnen	Stift

Lies den Text: Tim hat ein rotes Fahrrad. Seine Schwester Lea hat einen blauen Rucksack. Mama hat einen grünen Hut. Papa hat eine gelbe Jacke. Opa hat einen braunen Hund.

Wer hat was? Verbinde mit einer Linie:

Tim	_____	grüner Hut
Lea	_____	gelbe Jacke
Mama	_____	rotes Fahrrad
Papa	_____	blauer Rucksack
Opa	_____	brauner Hund

Bewegungspause: Stehe auf, strecke beide Arme hoch, dann setze dich wieder hin.

■ **Schreibe einen eigenen Satz nach dem Muster:**

_____ hat _____.

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Wortgruppen erkennen und erweitern	Stift

Aufgabe: Schreibe alle Wörter, die zur Schule gehören, in das Feld. Die anderen Wörter bleiben draußen.

Heft	Auto	Stift	Strand
Lehrerin	Pizza	Tafel	Tasche
Gitarre	Pausenbrot	Klasse	Fernseher

Schul-Wörter hier eintragen:

Bewegungspause: 5 Mal tief einatmen, dabei die Schultern hochziehen und fallen lassen.

■ **Erfinde 2 eigene Schul-Wörter:**

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Zehnerübergang sicher üben	Stift

Trick: Teile die zweite Zahl auf, um auf die nächste 10 zu kommen. *Beispiel:* $8 + 5 = 8 + 2 + 3 = 10 + 3 = 13$

Rechne – nutze den Trick:

$7 + 6 = \underline{\quad}$	$9 + 4 = \underline{\quad}$	$8 + 7 = \underline{\quad}$	$6 + 8 = \underline{\quad}$
$5 + 9 = \underline{\quad}$	$7 + 8 = \underline{\quad}$	$9 + 6 = \underline{\quad}$	$8 + 5 = \underline{\quad}$

Bewegungspause: Einmal aufstehen, 5 Sekunden die Arme schütteln, wieder hinsetzen.

■ Erkläre deinen Lösungsweg für eine Aufgabe:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Grundformen sicher benennen und zeichnen	Stift

Merke: Kreis ■ | Dreieck ▲ | Viereck ■ | Rechteck ■ | Raute ◆

Wie viele Ecken hat die Form?

Kreis	___ Ecken
Dreieck	___ Ecken
Viereck	___ Ecken
Rechteck	___ Ecken
Raute	___ Ecken
Fünfeck	___ Ecken

Bewegungspause: Male mit dem Finger in der Luft einen großen Kreis, dann ein Dreieck.

■ Zeichne jede Form einmal in die Kästchen:

--	--	--	--	--	--

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Uhrzeit auf dem Zifferblatt erkennen	Stift

Merke: Kurzer Zeiger = Stunden | Langer Zeiger = Minuten | 12 auf der Uhr = volle Stunde

Schreibe die Uhrzeit auf:

Kurzer Zeiger auf 3, langer auf 12

___ Uhr

Kurzer Zeiger auf 7, langer auf 12

___ Uhr

Kurzer Zeiger zwischen 2 und 3, langer auf 6

halb ___

Kurzer Zeiger zwischen 8 und 9, langer auf 6

halb ___

Kurzer Zeiger auf 11, langer auf 3

___ Uhr 15

Kurzer Zeiger auf 5, langer auf 9

___ Uhr 45

Bewegungspause: Strecke beide Arme wie Uhrzeiger aus. Zeige 3 Uhr, dann 6 Uhr.

■ Wann stehst du auf? Schreibe deine Uhrzeit:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Körperteile benennen und zuordnen	Stift

Aufgabe: Ordne die Wörter dem richtigen Körperteil zu. Schreibe die Nummer hinter das Wort.

(1) Kopf → ____

(2) Schulter → ____

(3) Arm → ____

(4) Hand → ____

(5) Bauch → ____

(6) Bein → ____

(7) Knie → ____

(8) Fuß → ____

Bewegungspause: Zeige auf jeden Körperteil wenn du seinen Namen sagst.

■ **Schreibe auf: Was machst du, damit dein Körper gesund bleibt?**

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Tiere ihrem Lebensraum zuordnen	Stift

Lebensräume: ■ Wald | ■ Wasser | ■ Wiese | ■ Bauernhof

Schreibe das passende Symbol hinter das Tier:

Eichhörnchen: _____

Frosch: _____

Kuh: _____

Schmetterling: _____

Fisch: _____

Wildschwein: _____

Ente: _____

Pferd: _____

Bewegungspause: Mache die Bewegung deines Lieblingstiers nach.

■ Welches Tier findest du am interessantesten? Warum?

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Zahlen und Farben auf Englisch	Stift

Wortliste: one=1 | two=2 | three=3 | four=4 | five=5 | yellow=gelb | white=weiß | black=schwarz | orange=orange | pink=rosa

Übersetze ins Deutsche:

three → ____

five → ____

one → ____

four → ____

two → ____

yellow → ____

black → ____

pink → ____

Bewegungspause: Zähle laut auf Englisch von 1 bis 5: "one, two, three, four, five."

■ Schreibe 2 Sätze mit einer Zahl und einer Farbe:

Beispiel: I have two blue pencils.

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Tagesablauf auf Englisch beschreiben	Stift

Merke: I wake up = ich wache auf | I eat = ich esse | I go to school = ich gehe zur Schule | I play = ich spiele
| I sleep = ich schlafe

Bringe den Tagesablauf in die richtige Reihenfolge (1–5):

I play with my friends.

Nummer: ____

I wake up and eat breakfast.

Nummer: ____

I go to school.

Nummer: ____

I sleep.

Nummer: ____

I do my homework.

Nummer: ____

Bewegungspause: Say it aloud: "I go to school. I eat. I sleep." — dreimal wiederholen.

■ Schreibe einen Satz über deinen Tag auf Englisch:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
8 Min.	Weg verfolgen, Augen und Hand koordinieren	Stift

Aufgabe: Folge dem Weg mit dem Stift vom Start ■ bis zum Ziel ■. Nicht den Rand berühren.
Kein Radieren erlaubt!

■													
													■

Bewegungspause: Augen schließen, 5 tiefe Atemzüge, dann weitermachen.

Mini-Check Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
8 Min.	Rechtschreibfehler entdecken	Stift

Aufgabe: Unterstreiche alle Wörter mit Fehler. Schreibe sie dann richtig auf.

Das Hund liegt auf der Matze. → _____

Ich gehe morgen in die Schuhle. → _____

Meine Muter kocht das Essen. → _____

Das Buch liegt auf denn Tisch. → _____

Er spilt gerne Fußball im Garten. → _____

Die Katse sitzt vor der Tür. → _____

Bewegungspause: Strecke dich einmal komplett durch – Arme, Beine, Rücken.

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Woche planen und Aufgaben verteilen	Stift

Tipp: Schreibe für jeden Schultag eine Aufgabe auf, die du erledigen möchtest. Nicht zu viel auf einmal!

Montag	Aufgabe: _____	<input type="checkbox"/> geschafft
Dienstag	Aufgabe: _____	<input type="checkbox"/> geschafft
Mittwoch	Aufgabe: _____	<input type="checkbox"/> geschafft
Donnerstag	Aufgabe: _____	<input type="checkbox"/> geschafft
Freitag	Aufgabe: _____	<input type="checkbox"/> geschafft

Bewegungspause: Strecke dich kurz. Dann überprüfe: Ist der Plan realistisch?

■ Wähle deine wichtigste Aufgabe der Woche und markiere sie mit ★

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. Ich habe eine Pause genutzt. Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Wichtiges von Unwichtigem trennen	Stift

Aufgabe: Sortiere diese Aktivitäten in die beiden Felder – was muss ich heute tun, was kann warten?

Hausaufgaben machen	Spielzeug aufräumen
Freund anrufen	Vokabeln lernen
Buch lesen	Zähne putzen
Tasche packen	Fernsehen
Sportzeug waschen	Zeichnen

Muss heute erledigt werden:	Kann warten:
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

Bewegungspause: Kurz aufstehen und 10 Sekunden die Arme schütteln.

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Eigene Fähigkeiten bewusst wahrnehmen	Stift

Wichtig: Jedes Kind hat Stärken – auch du! Manchmal sind sie nur schwerer zu sehen.

Kreuze an, was auf dich zutrifft:

- Ich helfe gerne anderen.
- Ich male oder zeichne gerne.
- Ich bin kreativ und habe viele Ideen.
- Ich kann gut zuhören.
- Ich bin fair beim Spielen.
- Ich lerne schnell neue Dinge.
- Ich bin mutig und probiere Neues aus.
- Ich kann gut basteln oder bauen.
- Ich bin lustig und bringe andere zum Lachen.
- Ich setze mich für andere ein.

Bewegungspause: Lies deine Stärken laut vor. Das darf man ruhig laut sagen!

■ Schreibe deine größte Stärke hier auf:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Aufwühlende Gedanken unterbrechen	Stift

Warum? Wenn ein Gedanke immer wieder kommt, hilft es, ihn kurz anzuhalten – wie eine Pause-Taste.

1	Bemerken	Ich merke: Ein schwieriger Gedanke kommt.
2	Stopp sagen	Ich sage innerlich »STOPP« und atme tief aus.
3	Ablenkung	Ich schaue mich um und nenne 3 Dinge, die ich sehe.
4	Ersetzen	Ich denke stattdessen an etwas Gutes.
5	Weitermachen	Ich mache mit dem weiter, was ich tun wollte.

Bewegungspause: Übe Schritt 3: Schau dich um und nenne laut 3 Dinge, die du siehst.

■ **Schreibe deinen eigenen Ersatz-Gedanken auf:**

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Körper und Gedanken zur Ruhe bringen	Stift

Vor der Übung: Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen wenn du möchtest. Atme ruhig.

Füße & Beine	Spüre deine Füße. Zehe deine Zehen kurz an und lass sie wieder los.
Bauch	Lege eine Hand auf den Bauch. Fühle wie er sich hebt und senkt.
Schultern	Ziehe die Schultern kurz zu den Ohren – und lass sie fallen.
Gesicht	Kneife die Augen kurz zu – dann entspanne sie wieder.
Atmen	Atme 3 Mal tief ein und aus. Beim Ausatmen alles loslassen.

Wie fühle ich mich nach der Übung?

Entspannter
 Ruhiger
 Gleich wie vorher
 Müde

Was hat geholfen?

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. Ich habe eine Pause genutzt. Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Eigene Stärken mit einem Tier verbinden	Stift

Idee: Ein Krafttier ist ein Tier, das dir Mut und Stärke gibt. Es steht für das, was du in dir trägst.

Welches Tier gehört zu dir? Kreuze an oder schreibe eigenes:

- Löwe – mutig und stark

- Adler – überblickt alles

- Schildkröte – geduldig und ausdauernd

- Wolf – loyal und clever

- Delfin – freundlich und neugierig

- Fuchs – schlau und anpassungsfähig

- Bär – beharrlich und fürsorglich

- Schmetterling – verwandelt sich

Mein eigenes Krafttier:

Bewegungspause: Bewege dich wie dein Krafttier für 10 Sekunden.

■ Zeichne dein Krafttier hier:

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
12 Min.	Kreativität und Schreiben verbinden	Stift

Anfang der Geschichte:

Lena findet auf dem Schulweg eine kleine, glänzende Schachtel. Sie hebt sie auf und öffnet sie vorsichtig. Darin liegt ein geheimnisvoller Zettel mit drei Wörtern: »**Folge dem Licht.**«

Schreibe weiter – was passiert als nächstes?

Nutze diese Hilfs-Wörter wenn du magst:

plötzlich · danach · weil · obwohl · schließlich

Bewegungspause: Schüttele kurz die Schreibhand aus und strecke die Finger.

■ Gib deiner Geschichte einen Titel:**Mini-Check**

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Tagesablauf strukturieren und visualisieren	Stift

Aufgabe: Schreibe für jeden Teil des Tages auf, was du tust. Dann male ein Emoji daneben wie du dich dabei fühlst.

■ ■ Morgen

Was ich als erstes mache:

Gefühl: ____

■ Vor der Schule

Wie ich mich vorbereite:

Gefühl: ____

■ In der Schule

Das war heute gut:

Gefühl: ____

■ Nachmittag

Was ich nach der Schule tue:

Gefühl: ____

■ Abend

Wie ich zur Ruhe komme:

Gefühl: ____

Bewegungspause: Schau dir deinen Plan an. Welcher Teil des Tages macht dir am meisten Freude?

Mini-Check

Ich habe langsam gearbeitet. ■ Ich habe eine Pause genutzt. ■ Ich bin stolz auf:

Zeit	Ziel	Material
10 Min.	Eigenen Wert bewusst wahrnehmen	Stift

Du hast es geschafft! Du hast fleißig gearbeitet, Pausen genutzt und viele verschiedene Aufgaben erledigt. Das ist eine echte Leistung.

Ergänze diese Sätze:

Ich bin toll, weil ich _____.

Ich habe heute gelernt, dass _____.

Meine beste Aufgabe heute war _____.

Das nächste Mal nehme ich mir vor _____.

Ich bin stolz auf mich, weil _____.

■ **Glückwunsch! Du hast alle Arbeitsblätter abgeschlossen.** ■ **Mehr kostenlose Materialien für Kinder mit ADHS findest du auf adhasi.de**

© ADHaSi.de – Kostenlos nutzbar für den privaten und schulischen Einsatz