Zestaw wizualnych planów dnia

Plansze i karty obrazkowe do druku



Przewidywalny dzień w domu, w przedszkolu i w szkole

Prawa autorskie

© Zestaw wizualnych planów dnia. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał jest przeznaczony do użytku edukacyjnego i domowego. Możesz drukować plansze i karty dla siebie, swoich uczniów i swojej rodziny, zgodnie z zakupioną licencją.

Bez pisemnej zgody właściciela praw nie wolno sprzedawać, udostępniać ani publikować tego materiału, w całości ani we fragmentach, w wersji drukowanej lub cyfrowej.

Treści mają charakter pomocniczy i nie zastępują konsultacji ze specjalistą, na przykład z psychologiem, pedagogiem specjalnym lub terapeutą.



Wskazówka do druku

Najlepszy efekt uzyskasz, drukując karty w kolorze na grubszym papierze i zabezpieczając je folią do laminowania.

Spis treści

Na początek

Dlaczego plan wizualny pomaga? ..... — 03

Moduł 1. Jak korzystać z planów — 04

Przygotowanie materiałów ..... — 05
Wprowadzanie planu krok po kroku ..... — 06
Gdy plan się zmienia ..... — 07

Moduł 2. Plansze do planowania dnia — 08

Plan dnia – wersja pionowa ..... — 09
Plan dnia – pasek poziomy ..... — 10
Najpierw – potem ..... — 11
Teraz – za chwilę – później ..... — 12
Plan dnia z zegarem ..... — 13
Plan tygodnia ..... — 14
Plan wyjścia ..... — 15
Tablica „Gotowe" i karta „Czekam" ..... — 16

Moduł 3. Karty obrazkowe — 17

Poranek ..... — 18
Higiena i toaleta ..... — 19
Posiłki ..... — 20
Przedszkole i szkoła ..... — 21
Zajęcia w klasie ..... — 22
Zabawa i czas wolny ..... — 23
Ruch i zabawa na dworze ..... — 24
Wyjścia i miejsca ..... — 25
Wizyty i ważne wydarzenia ..... — 26
Popołudnie w domu ..... — 27
Wieczór i sen ..... — 28
Karty specjalne ..... — 29

Moduł 4. Gotowe plany i sekwencje — 30

Przykładowy plan: poranek w domu ..... — 31
Przykładowy plan: dzień w przedszkolu ..... — 32
Przykładowy plan: dzień w szkole ..... — 33
Przykładowy plan: popołudnie i wieczór ..... — 34
Mycie rąk krok po kroku ..... — 35
Mycie zębów krok po kroku ..... — 36
Ubieranie się krok po kroku ..... — 37
Korzystanie z toalety krok po kroku ..... — 38
Plan wyjścia: zakupy w sklepie ..... — 39

Na koniec

Wskazówki na co dzień ..... — 40

Dlaczego plan wizualny pomaga?

Wiele dzieci, zwłaszcza dzieci w spektrum autyzmu, lepiej rozumie to, co widzi, niż to, co słyszy. Słowa szybko znikają, a obrazek zostaje na swoim miejscu i można do niego wrócić w każdej chwili.

Plan wizualny pokazuje dziecku, co dzieje się teraz, co będzie potem i kiedy dana aktywność się skończy. Dzięki temu dzień staje się przewidywalny, a mniej niespodzianek oznacza mniej napięcia i trudnych sytuacji.

W tym zestawie znajdziesz 8 plansz do planowania, 144 karty obrazkowe oraz gotowe plany i sekwencje. Wydrukuj je i dopasuj do rytmu dnia swojego dziecka lub ucznia.



Co daje plan wizualny?

Spokój – dziecko wie, czego się spodziewać.

Samodzielność – samo sprawdza, co będzie dalej.

Łatwiejsze przejścia – zmiana aktywności mniej zaskakuje.

Moduł 1

Jak korzystać z planów

1



Przygotowanie, pierwsze kroki i zmiany w planie

Przygotowanie materiałów

Dobrze przygotowane karty posłużą Ci przez wiele miesięcy. Wystarczą cztery proste kroki.

1



Wydrukuj

Drukuj w kolorze, najlepiej na grubszym papierze. Plansze możesz powiększyć do formatu A3.

2



Zalaminuj

Folia chroni karty przed zgnieceniem, wodą i jedzeniem. Karty używane w łazience i w kuchni zawsze laminuj.

3



Wytnij

Tnij wzdłuż szarej przerywanej linii. Zaokrąglij rogi, aby karty były bezpieczne dla dziecka.

4



Przyklej rzepy

Jedną część rzepu przyklej na planszy, a drugą na odwrocie karty. Kartę łatwo wtedy przypiąć i odpiąć.

Czego potrzebujesz?

- drukarka i papier
- folia do laminowania
- nożyczki
- taśma rzepowa
- pudełko lub koperta na karty

Wskazówka

Przechowuj karty w pudełku z przegródkami podpisanymi tak jak strony zestawu, na przykład: Poranek, Posiłki, Wieczór i sen.

Wprowadzanie planu krok po kroku

Nowe narzędzie wprowadzaj powoli. Dziecko potrzebuje czasu, aby zrozumieć, że obrazek oznacza konkretną czynność.

1 Zacznij od dwóch kart

Użyj planszy „Najpierw – potem”: najpierw zwykła czynność, potem coś, co dziecko lubi.

2 Nazwij i wskaż

Mów krótko: „Najpierw buty, potem plac zabaw”. Wskazuj kartę palcem.

3 Odkładaj gotowe

Po każdej czynności dziecko zdejmuje kartę i wkłada ją do koperty „Gotowe”.

4 Dodawaj karty

Gdy dziecko rozumie zasadę, wydłużaj plan do 3–5 kroków.

5 Plan całego dnia

Na koniec przejdź do planu pionowego albo paska z całym dniem.

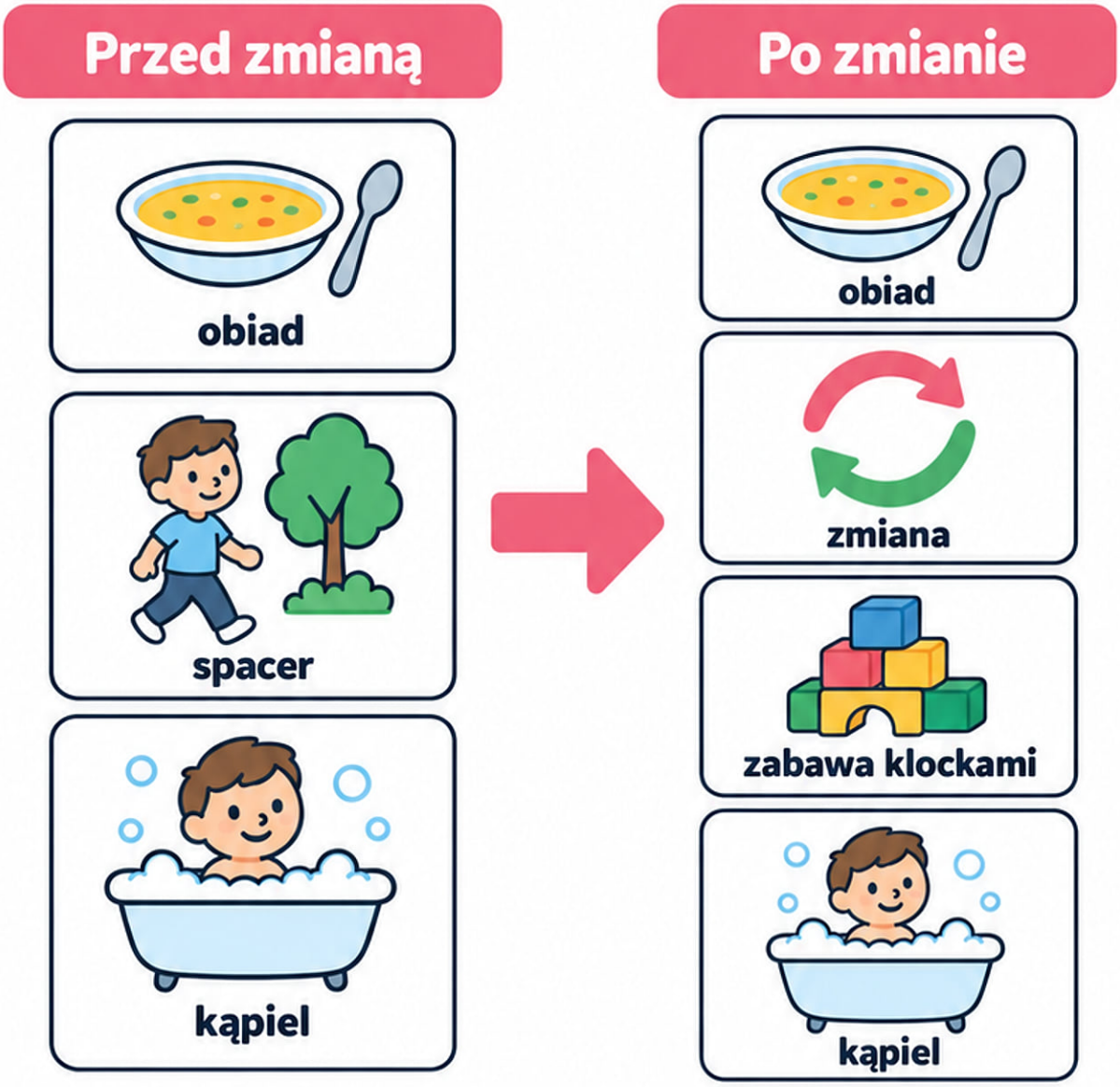


! Pamiętaj

Korzystaj z planu codziennie, także w spokojne dni. Plan działa najlepiej, gdy jest stałym elementem dnia, a nie nagrodą ani karą.

Gdy plan się zmienia

Zmiany są częścią życia: autobus się spóźnia, pani jest chora, pada deszcz. Plan wizualny pomaga przygotować dziecko na zmianę, zamiast ją ukrywać.



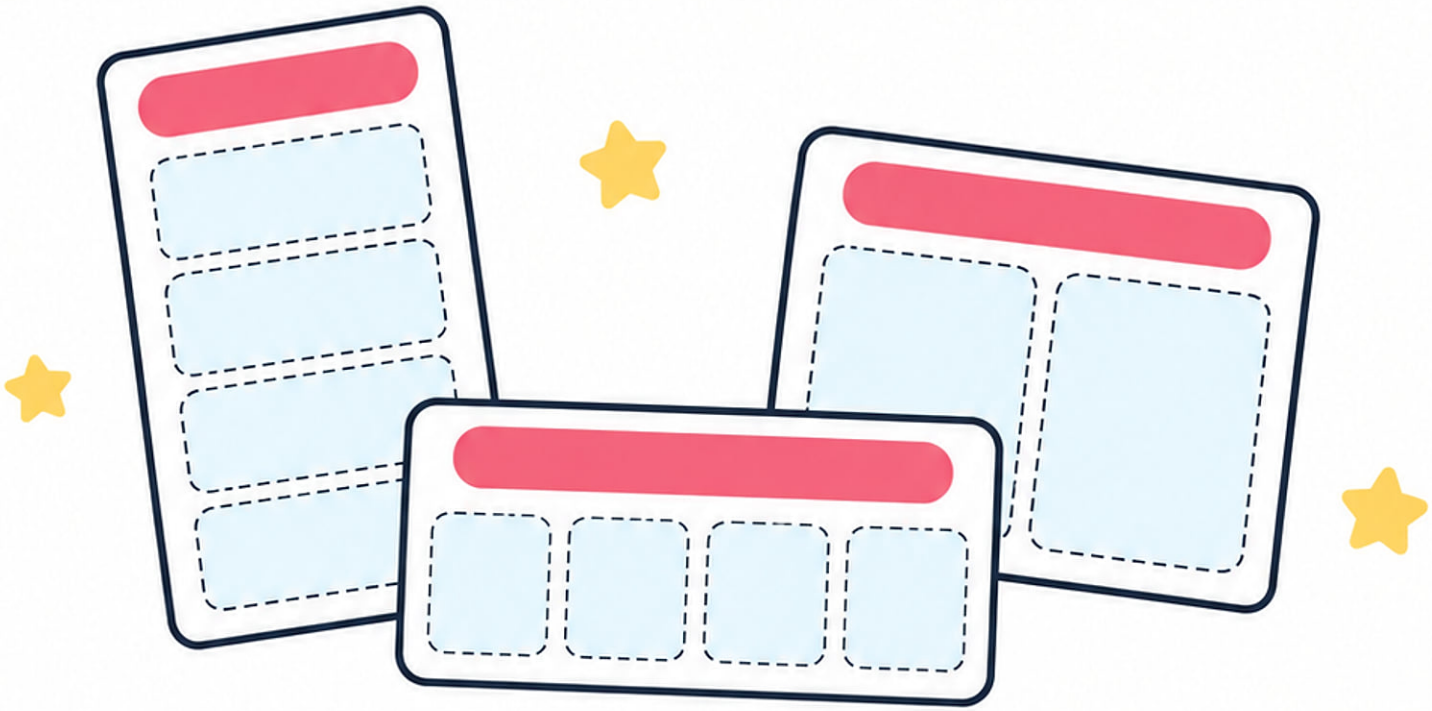
Jak mówić o zmianie?

1. Uprzedź jak najwcześniej i pokaż kartę „zmiana”.
2. Zdejmij starą kartę i przypnij nową na jej miejsce.
3. Powiedz krótko: „Pada deszcz. Zamiast spaceru są klocki”.
4. Pochwal dziecko, gdy spokojnie przyjmie zmianę.

Karty „zmiana”, „niespodzianka” i „odwołane” znajdziesz na stronie 29.

Moduł 2

Plansze do planowania dnia 2



8 plansz do wydruku na każdą sytuację

Plan dnia – wersja pionowa

Imię: _____

	Co robię?	Gotowe
1.		✓
2.		✓
3.		✓
4.		✓
5.		✓
6.		✓
7.		✓
8.		✓

Jak używać?

Przypnij karty od góry do dołu w kolejności dnia. Po każdej czynności dziecko przenosi kartę do kolumny „Gotowe". Plansza mieści 8 kart – wystarczy na poranek, pobyt w przedszkolu albo całe popołudnie.

Plan dnia – pasek poziomy

Pasek na ławkę, biurko albo drzwi

Część 1

tu przyklej

Część 2



Jak używać?

Wytnij oba paski i sklej je w miejscu „tu przyklej”. Gotowy pasek ma 10 pól. Przypinaj karty od lewej do prawej. Pasek zajmuje mało miejsca, dlatego dobrze sprawdza się na ławce ucznia.

Najpierw – potem

Najpierw

Potem

Przykład



Jak używać?

W polu „Najpierw” przypnij czynność, którą dziecko ma wykonać. W polu „Potem” umieść coś przyjemnego.
To najprostszy plan i najlepszy początek nauki. Mów krótko: „Najpierw mycie rąk, potem podwieczorek”.

Teraz – za chwilę – później

Teraz

Za chwilę

Później

Jak używać?

Plansza pomaga dzieciom, którym trudno czekać. Pokazuje tylko trzy kroki, więc nie przytłacza. Gdy czynność z pola „Teraz” się skończy, przesuń karty w górę i dołóż nową na dole.



Plan dnia z zegarem

Kiedy?	Co robię?
 godz. _____	
 godz. _____	
 godz. _____	
 godz. _____	
 godz. _____	
 godz. _____	



Jak używać?

Narysuj wskazówki na zegarze markerem suchościeralnym i wpisz godzinę. Zalaminowaną planszę łatwo wytrzeć i używać jej codziennie.
To plan dla dzieci, które zaczynają poznawać zegar.

Plan tygodnia

Jak używać?

Wybierz najważniejsze wydarzenia tygodnia, na przykład basen albo wizytę u dziadków. Codziennie rano pokaż dziecku, jaki dziś dzień i co go czeka.

	Rano	Po południu	Wieczorem
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Plan wyjścia

Plan wyjścia zmieści się w kieszeni lub w torebce. Przed wyjściem przypnij kartę miejsca i karty czynności. Na dole dodaj kartę nagrody – coś miłego na koniec.

Dokąd idziemy?

Co po kolei?

1 2 3 4

Nagroda

Dokąd idziemy?

Co po kolei?

1 2 3 4

Nagroda

Tablica „Gotowe” i karta „Czekam”

Gotowe

tu przyklej kopertę

Tu trafiają karty zakończonych czynności. Dziecko widzi, ile już zrobiło.







Jak używać?

Kartę „Czekam” daj dziecku do ręki, gdy trzeba poczekać, na przykład w kolejce. Odliczajcie razem i zakrywajcie palcem kolejne cyfry. Przy jedynce czekanie się kończy.

Moduł 3

Karty obrazkowe 3



144 karty na każdy moment dnia

Karty 001–012

Poranek

001



pobudka

002



wstawanie z łóżka

003



zdejmowanie piżamy

004



ubieranie się

005



ścielenie łóżka

006



czesanie włosów

007



zakładanie skarpetek

008



zakładanie butów

009



zakładanie kurtki

010



zakładanie czapki

011



pakowanie plecaka

012



wyjście z domu

Wskazówka

Rano wystarczy 4–6 kart. Przygotuj plan poranka wieczorem, razem z dzieckiem, aby uniknąć porannego pośpiechu.

Higiena i toaleta

Karty 013–024

Wskazówka

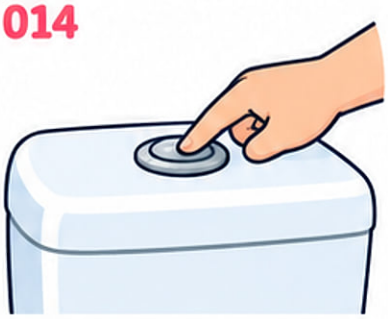
Karty łazienkowe zalaminuj i przyklej na wysokości wzroku dziecka. Sekwencje mycia rąk i zębów znajdziesz na stronach 35 i 36.

013



toaleta

014



spuszczanie wody

015



mycie rąk

016



wycieranie rąk

017



mycie zębów

018



mycie twarzy

019



kąpiel

020



prysznic

021



mycie włosów

022



wycieranie się ręcznikiem

023



obcinanie paznokci

024



wydmuchiwanie nosa

Posiłki

Karty 025–036

025



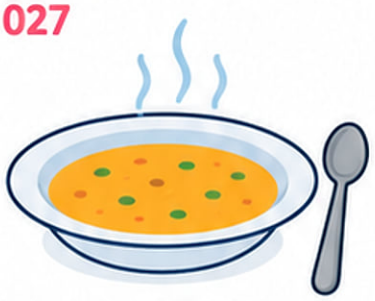
śniadanie

026



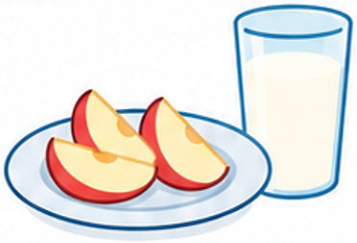
drugie śniadanie

027



obiad

028



podwieczorek

029



kolacja

030



przekąska

031



picie wody

032



nakrywanie do stołu

033



jedzenie przy stole

034



nowa potrawa

035



sprzątanie ze stołu

036



zmywanie naczyń

Wskazówka

Karta „nowa potrawa" pomaga oswoić się z nieznanym jedzeniem.
Pokaż ją wcześniej i pozwól dziecku najpierw tylko popatrzeć na nowe danie.

Karty 037–048

Przedszkole i szkoła

037



przedszkole

038



szkoła

039



szatnia

040



zmiana obuwia

041



powitanie

042



zajęcia w kręgu

043



lekcja

044



przerwa w szkole

045



dzwonek

046



stołówka

047



świetlica

048



wyjście ze szkoły

Wskazówka

Rano pokaż dziecku w domu, jak będzie wyglądał dzień w przedszkolu lub w szkole. Drugi komplet kart możesz zostawić nauczycielce.

Zajęcia w klasie

Wskazówka
Na ławce ucznia wystarczy pasek z 3–5 kartami. Po każdej części zajęć uczeń sam odkłada kartę do koperty „Gotowe”.

049

czytanie

050

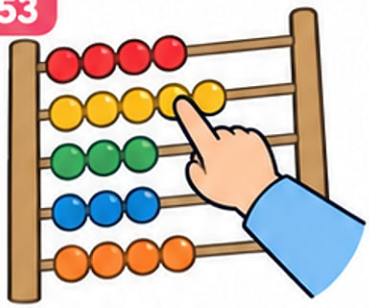
pisanie

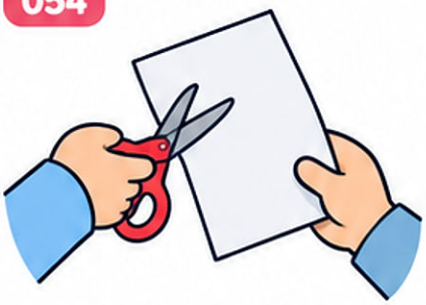
051

rysowanie

052

malowanie

053

liczenie

054

wycinanie

055

klejenie

056

śpiewanie

057

słuchanie

058

praca przy stoliku

059

praca w grupie

060

sprzątanie po zajęciach

Karty 061–072

Zabawa i czas wolny

061



zabawa klockami

062



układanie puzzli

063



zabawa samochodami

064



zabawa lalkami

065



gra planszowa

066



oglądanie książeczki

067



lepienie z plasteliny

068



słuchanie muzyki

069



czas na tablet

070



oglądanie bajki

071



kącik wyciszenia

072



zabawa z kolegą

Wskazówka

Karty zabawy dobrze sprawdzają się w polu „Potem“ na planszy „Najpierw – potem“. Pozwól dziecku wybrać jedną z 2–3 kart.

Ruch i zabawa na dworze

Karty 073–084

Wskazówka
Ruch pomaga się wyciszyć. Wstaw kartę ruchu do planu po dłuższym siedzeniu, na przykład po lekcji.

073



plac zabaw

074



huśtawka

075



zjeżdżalnia

076



piaskownica

077



jazda na rowerze

078



jazda na hulajnodze

079



spacer

080



gra w piłkę

081



bieganie

082



gimnastyka

083



basen

084



zabawa w ogrodzie

Wyjścia i miejsca

Karty 085–096

085



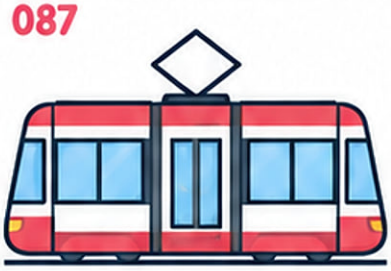
samochód

086



autobus

087



tramwaj

088



pociąg

089



sklep

090



piekarnia

091



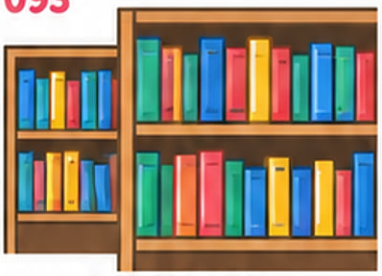
apteka

092



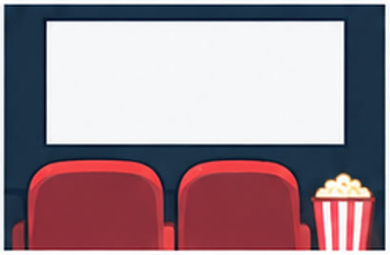
park

093



biblioteka

094



kino

095



restauracja

096



poczta

Wskazówka

Przed wyjściem przypnij kartę miejsca do planu wyjścia ze strony 15. Dziecko wie wtedy, dokąd jedzie i czego może się spodziewać.

Karty 097–108

Wizyty i ważne wydarzenia

097



lekarz

098



dentysta

099



fryzjer

100



terapeuta

101



logopeda

102



szczepienie

103



dziadkowie

104



goście w domu

105



urodziny

106



podróż

107



wycieczka

108



święta

Wskazówka

Wizyty u lekarza czy fryzjera bywają trudne. Pokaż kartę kilka dni wcześniej i opowiedz krok po kroku, co się wydarzy.

Popołudnie w domu

Wskazówka
Po powrocie do domu dziecko często potrzebuje chwili spokoju. Zaplanuj odpoczynek, zanim przyjdzie czas na obowiązki.

109

powrót do domu

110

przebieranie się

111

odpoczynek

112

drzemka

113

odrabianie lekcji

114

pomoc w kuchni

115

karmienie zwierzątka

116

sprzątanie zabawek

117

składanie ubrań

118

podlewanie kwiatów

119

rozmowa wideo z rodziną

120

wynoszenie śmieci

Karty 121–132

Wieczór i sen

121



zabawa wyciszająca

122



zakładanie piżamy

123



szykowanie ubrań na jutro

124



picie mleka

125



bajka na dobranoc

126



przytulanie

127



ulubiona przytulanka

128



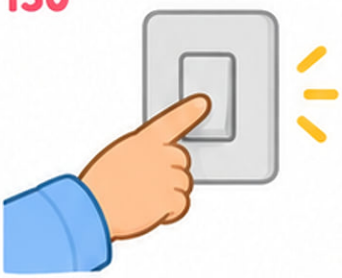
kładzenie się do łóżka

129



kołysanka

130



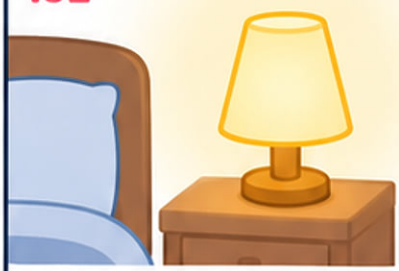
gaszenie światła

131



sen

132



lampka nocna

Wskazówka

Wieczorny plan powinien wyglądać tak samo każdego dnia. Stała kolejność czynności pomaga dziecku się wyciszyć i łatwiej zasnąć.

Karty 133–144

⭐ Karty specjalne ⭐

Wskazówka

Przypinaj je obok zwykłych kart. „Zmiana” zapowiada nową sytuację, „przerwa” daje chwilę odpoczynku, a „wybór” pozwala dziecku samemu zdecydować.

133



zmiana

134



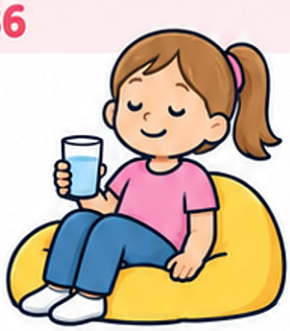
niespodzianka

135



hałas

136



przerwa

137



koniec

138



jeszcze raz

139



proszę o pomoc

140



cisza

141



nagroda

142



wybór

143



odwołane

144



nowe miejsce

Moduł 4

Gotowe plany i sekwencje 4



Przykłady, które możesz od razu wykorzystać

Przykładowy plan: poranek w domu

Dla dziecka, które rano idzie do przedszkola lub do szkoły

Gotowe

001



pobudka

013



toaleta

004



ubieranie się

025



śniadanie

017



mycie zębów

008



zakładanie butów

Dlaczego taka kolejność?

Toaleta zaraz po wstaniu, śniadanie przed myciem zębów, a buty na samym końcu, przy drzwiach. Zielone ptaszki pokazują, że dwie pierwsze czynności są już zrobione.

Wskazówka

Na początku wystarczą 3–4 karty. Gdy dziecko radzi sobie z nimi samodzielnie, dodawaj kolejne.

Przykładowy plan: dzień w przedszkolu

Dziesięć kart od wejścia do przedszkola do powrotu do domu

Część 1

037



przedszkole

039



szatnia

040



zmiana obuwia

042



zajęcia w kręgu

026



drugie śniadanie

Część 2

073



plac zabaw

027



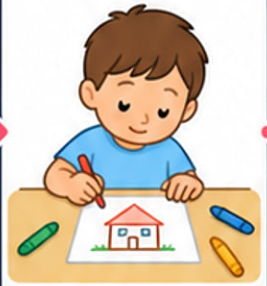
obiad

112



drzemka

051



rysowanie

109



powrót do domu

Wskazówka

Nie musisz zapełniać wszystkich pól. Ustal plan z nauczycielką, aby w domu i w przedszkolu wyglądał tak samo.



Przykładowy plan: dzień w szkole

Kiedy?	Co robię?
 8:00	
 8:15	
 9:00	
 11:30	
 12:00	
 13:00	



Wskazówka

Godziny są przykładowe – wpisz te z planu lekcji ucznia. Przy każdej zmianie zajęć pokaż na zegarze, która jest godzina.

Przykładowy plan: popołudnie i wieczór

Popołudnie

109



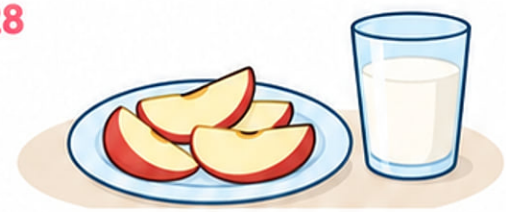
powrót do domu

111



odpoczynek

028



podwieczorek

113



odrabianie lekcji

073



plac zabaw

Wieczór

029



kolacja

019



kąpiel

122



zakładanie piżamy

125



bajka na dobranoc

131



sen

Dlaczego taka kolejność?

Po powrocie najpierw jest odpoczynek i podwieczorek, a potem lekcje, gdy dziecko ma więcej sił. Wieczór zawsze wygląda tak samo, dzięki temu łatwiej się wyciszyć.

Mycie rąk krok po kroku

Powieś planszę nad umywalką. Dziecko patrzy na obrazki i wykonuje kolejne kroki.

1



odkręcam wodę

2



moczę ręce

3



biorę mydło

4



pocieram dłonie

5



spłukuję mydło
i zakręcam wodę

6



wycieram ręce

✔ Gotowe!

Wskazówka

Na początku wykonujcie kroki razem i nazywajcie je na głos.
Pochwal dziecko za każdy krok, który wykona samodzielnie.

Mycie zębów krok po kroku

Powieś planszę przy lustrze w łazience, na wysokości wzroku dziecka.

1



nakładam pastę na szczoteczkę

2



myję górne zęby

3



myję dolne zęby

4



wypluwam pastę

5



płuczę buzię

6



płuczę szczoteczkę



Wskazówka

Zęby myjemy przez 2 minuty. Włącz ulubioną piosenkę dziecka – gdy się skończy, mycie zębów też się kończy.

Ubieranie się krok po kroku

Ułóż ubrania na łóżku w tej samej kolejności co na planszy.

1.  zakładam majtki ☐

2.  zakładam podkoszulek ☐

3.  zakładam spodnie ☐

4.  zakładam skarpetki ☐

5.  zakładam bluzę ☐

6.  zakładam buty ☐

7.  zakładam kurtkę ☐

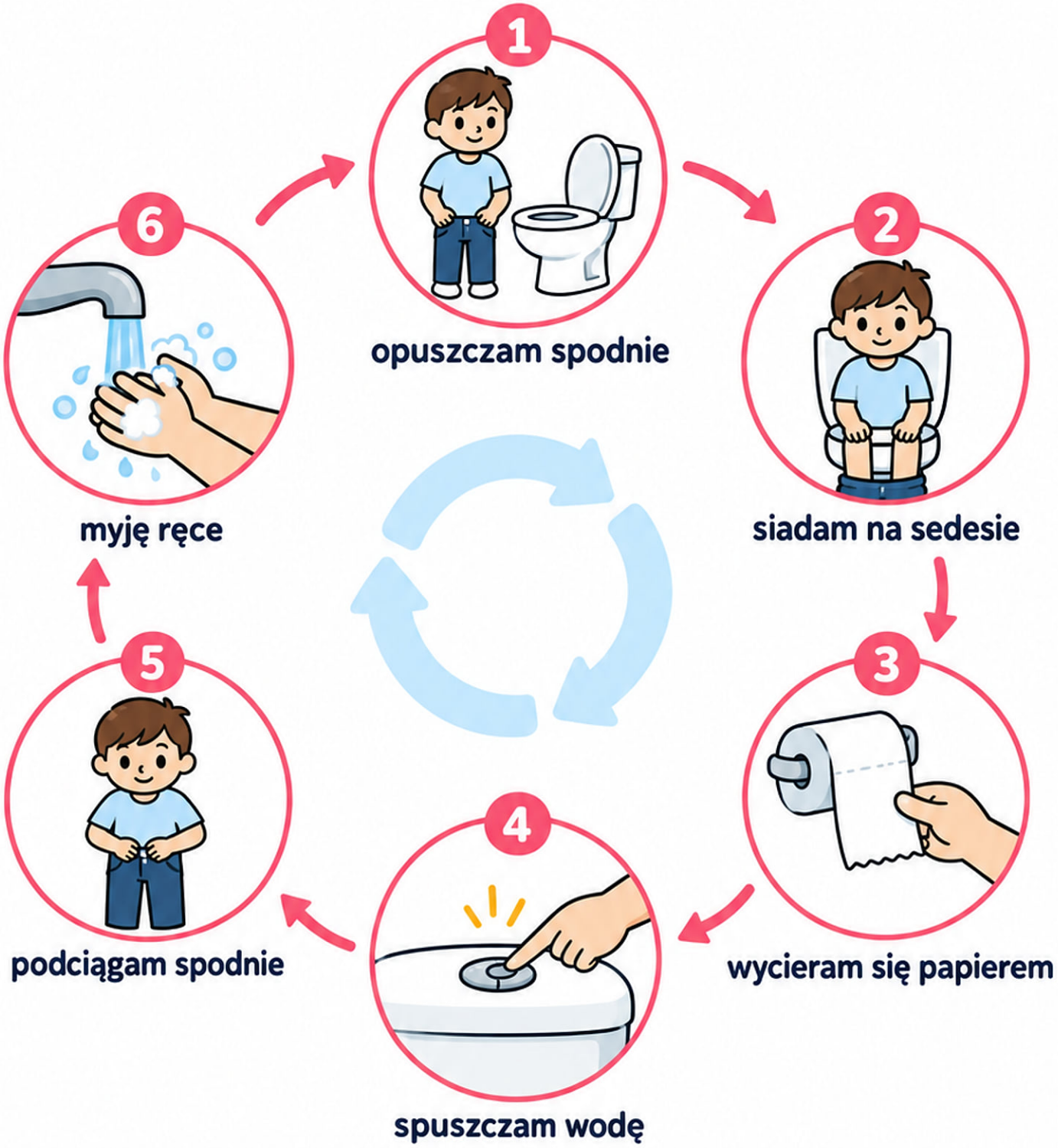
8.  zakładam czapkę ☐

Wskazówka

Dziecko bierze ubrania po kolei i zaznacza każdy wykonany krok markerem suchościeralnym. Zimą dodaj szalik i rękawiczki, a latem pomiń kurtkę i czapkę.

Korzystanie z toalety krok po kroku

Te same kroki za każdym razem, w tej samej kolejności.



Wskazówka

Powieś planszę na drzwiach toalety, na wysokości wzroku dziecka. Koło pokazuje, że ta sama kolejność powtarza się za każdym razem.

Plan wyjścia: zakupy w sklepie

Dokąd idziemy?

089



sklep

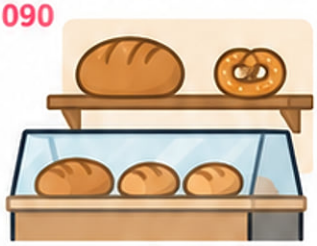
Co po kolei?

085



samochód

090



piekarnia

091



apteka

109



powrót do domu

Nagroda

073



plac zabaw

Co zabieramy?

- [ ] torba na zakupy
- [ ] lista zakupów
- [ ] butelka wody
- [ ] słuchawki wyciszające
- [ ] ulubiona przytulanka
- [ ] karta „Czekam”

Wskazówka

Przed wyjściem przejrzyjcie plan razem. W sklepie pokazuj dziecku, co teraz robicie. Gdy zrobi się za głośno, pokaż kartę „hałas” i zróbcie krótką przerwę.

Wskazówki na co dzień

1 **Mniej znaczy więcej**

Zacznij od kilku kart. Zbyt długi plan może przytłoczyć dziecko.

2 **Zawsze na widoku**

Plan powinien wisieć w stałym miejscu, na wysokości wzroku dziecka.

3 **Te same obrazki**

Używaj tych samych kart w domu, w przedszkolu i w szkole.

4 **Razem z dzieckiem**

Pozwól dziecku przypinać karty i wybierać spośród dwóch możliwości.

5 **Uprzedzaj o zmianach**

Pokaż kartę „zmiana", zanim coś się wydarzy, a nie po fakcie.

6 **Chwal za każdy krok**

Zauważaj nawet małe sukcesy. Pochwała buduje pewność siebie.

Każdy dzień może być trochę bardziej przewidywalny. Krok po kroku, karta po karcie – razem dacie radę!

