



# ÚTMUTATÓ

## Célcsoport:

6–12 éves gyermekek; használható egyéni vagy kiscsoportos fejlesztésben, iskolai környezetben, tanácsadásban, fejlesztő foglalkozásokon.

## Fejlesztett területek:

- figyelmi fókusz és váltás,
- impulzuskontroll, önszabályozás,
- munkamemória és feladattartás,
- motiváció és önértékelés.

## Használat szakmai kontextusban:

- Egyéni fejlesztésben: válassz a gyermek aktuális állapotához illeszkedő kártyát (rövid, mozgásos vagy megfigyeléses).
- Csoportfoglalkozáson: a kártyák közös játékként is működnek, pl. figyelmi lánc, csapatverseny formájában.
- Tanácsadásban: az eredményekről visszajelzés adható a gyermek önértékelésének erősítése érdekében.

## Javasolt struktúra:

1. Ráhangelődés (1–2 perc): légzés, rövid mozgásos játék.
2. Kártya húzása és feladat végrehajtása.
3. Reflexió: „Melyik rész volt könnyű/nehezebb?”, „Mi segített a figyelemben?”
4. Zárás: dicséret, pozitív visszacsatolás, akár pontgyűjtés formájában.

[WWW.KERTVAROSDIGI.EU](http://WWW.KERTVAROSDIGI.EU)

