

Dla dorosłych / Organizacja dnia

Mały plan na dziś

Gdy lista zadań przytłacza, wybierz jedną rzecz i ułatw sobie jej rozpoczęcie.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Wybierz jedną potrzebną dziś czynność. Resztę możesz zapisać na osobnej liście na później.
2. Nazwij pierwszy widoczny ruch: zamiast „ogarnąć dokumenty” - „położyć jedną kopertę na stole”.
3. Po próbie zdecyduj: następny mały krok, przerwa czy zmiana planu. Skreśl także zadanie, które przestało być potrzebne.

Dziś wybieram...

Pierwszy mały ruch to...

Żeby zacząć, potrzebuję...

Po próbie: Co ułatwiło start? Co mogę jeszcze zmniejszyć?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

To próba dopasowania planu do Twoich możliwości, bez oceny produktywności.

Podstawa: CHADD - Time Management and ADHD: To-Do Lists

<https://chadd.org/for-adults/time-management-and-adhd-to-do-lists/>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla dorosłych / Przeciążenie bodźcami

Jedna rzecz mniej

Przygotuj prostą zmianę otoczenia na moment, kiedy bodźców robi się za dużo.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. W spokojniejszej chwili przypomnij sobie jedną obciążającą sytuację. Zapisz, co wtedy było trudne: dźwięk, światło, tłok lub coś innego.
2. Wybierz jedną dostępną zmianę: wyciszenie powiadomień, spokojniejsze miejsce albo przerwę od rozmowy.
3. Przy kolejnej okazji wypróbuj ją, jeśli chcesz. Możesz odejść lub poprosić o pomoc wcześniej, bez czekania na przeciążenie.

Sytuacja i trudny bodziec...

Mój sygnał, że potrzebuję przerwy...

Zmiana lub prośba, którą wybieram...

Po próbie: Czy było choć trochę wygodniej? Co chcę zachować lub zmienić?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Nie trzeba przyzwyczajać się do nieprzyjemnych bodźców. W silnym przeciążeniu najpierw zadбай o komfort; kartę można odłożyć.

Podstawa: National Autistic Society - Autism and sensory processing

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/about-autism/sensory-processing>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla dorosłych / Czytanie

Czytam po kawałku

Wybierz mały fragment tekstu i sprawdź, jaka forma pomaga Ci uchwycić jego sens.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Wybierz krótki, niezobowiązujący tekst. Zapisz, czego chcesz się z niego dowiedzieć.
2. Przeczytaj akapit albo odsłuchaj go funkcją czytania na głos. Zatrzymuj się i wracaj do fragmentów, kiedy potrzebujesz.
3. Zapisz lub narysuj jedną myśl. Możesz też powiedzieć ją komuś; nie musisz odtwarzać tekstu z pamięci.

Chcę dowiedzieć się...

Wybieram: tekst, odsłuch lub oba...

Jedna myśl z tego fragmentu...

Po próbie: Która forma była mniej męcząca?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Odsłuch to dopuszczalny sposób dostępu do treści. Karta nie sprawdza tempa ani poprawności czytania.

Podstawa: NHS - Dyslexia in adults

<https://www.nhs.uk/conditions/dyslexia-in-adults/>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla dorosłych / Pisanie

Od myśli do wiadomości

Ułóż krótką wiadomość, oddzielając pomysł od późniejszego sprawdzania zapisu.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Wybierz codzienną wiadomość, np. zaproszenie na spacer. Nazwij odbiorcę i to, co chcesz przekazać.
2. Zapisz trzy hasła lub podyktuj szkic. Dopiero potem ułóż z nich krótkie zdania.
3. Przeczytaj lub odsłuchaj szkic. Sprawdź sens, a następnie pisownię. Przy dyktowaniu sprawdź także przekręcone słowa.

Piszę do...

Najważniejsze hasła...

Moja wersja wiadomości...

Po próbie: Co było prostsze: hasła, dyktowanie czy pisanie pełnymi zdaniami?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Możesz skorzystać z korektora lub poprosić zaufaną osobę o przeczytanie tekstu. Nie trzeba pisać od razu idealnie.

Podstawa: British Dyslexia Association - Reasonable Adjustments in the workplace

<https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/adults/in-the-workplace/reasonable-adjustments-in-the-workplace>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla dorosłych / Liczenie

Liczę z pomocą

Przećwicz spokojnie jedno codzienne liczenie, korzystając z kartki i kalkulatora.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Wybierz sytuację bez ważnych konsekwencji: potrzebujesz 6 kubków na spotkanie, a na stole stoją 4. Ile jeszcze przygotować?
2. Zapisz liczby i ich znaczenie. Jeśli to pomaga, narysuj kubki. Zapisz działanie i sprawdź wynik kalkulatorem.
3. Sprawdź na przedmiotach lub rysunku: po dołożeniu 2 kubków są łącznie 6. Możesz pozostać przy tym przykładzie.

Co chcę ustalić?

Liczby, rysunek i działanie...

Jak sprawdzę wynik?

Po próbie: Co bardziej pomagało: opis, rysunek, przedmioty czy kalkulator?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Korzystanie z pomocy jest w porządku. To ćwiczenie codziennego wsparcia, nie sprawdzian ani trening obliczeń finansowych lub medycznych.

Podstawa: British Dyslexia Association - Dyscalculia Information Sheet (Adults)

https://cdn.bdadyslexia.org.uk/uploads/documents/About/AGM/Dyscalculia-FactSheet_Adults_2024-02-29-115642_xadr.pdf?v=1709207802

Źródło sprawdzono: 2026-10-20