



ADHD s převahou poruchy pozornosti

ADHD s převahou poruchy pozornosti se vyznačuje především obtížemi s kolísáním pozornosti, plněním úkolů a organizací činností. Na rozdíl od hyperaktivně-impulzivního typu je u jedinců s ADHD-PI méně pravděpodobné, že budou rušiví nebo hyperaktivní. Mezi příznaky patří časté snění, roztržitost a zapomnětlivost. Včasná diagnostika a na míru šité intervence jsou zásadní pro efektivní léčbu.

NESCHOPNOST DODRŽOVAT POKYNY

- Poskytněte jasné a stručné pokyny tak, že je rozdělíte na malé, jednoduché kroky a použijete srozumitelný a přímý jazyk
- Používejte vizuální pomůcky, jako jsou kontrolní seznamy, diagramy nebo obrázky, které doprovázejí slovní pokyny.
- Nastavte ve třídě strukturované rutiny, které studentům pomohou předvídat a pochopit, co se od nich očekává.

MÁ OBTÍŽE S ORGANIZACÍ ÚKOLŮ A AKTIVIT

- Vytvořte mini lekce, při kterých procvičíte organizační dovednosti v rámci třídy, jako je upřednostňování činností nebo organizace času.
- Vytvořte podpůrné vzdělávací prostředí podporující vzájemnou podporu a spolupráci.
- Buďte trpěliví a empatičtí vůči výzvám, kterým čelí studenti s ADHD.

NEDOKONČUJE ÚKOLY

- Vytvořte klidnou, organizovanou a nerušenou oblast pro práci studentů.
- Minimalizujte hluk a vizuální rušivé vlivy, abyste se mohli soustředit.
- Spárujte studenty se spolužáky, kteří jim mohou pomoci zůstat soustředění a organizovaní.
- Provádějte časté kontroly, abyste mohli sledovat pokrok a poskytovat rady, jak rozdělovat dlouhodobé projekty na kontrolní body a oslavovat malé úspěchy na cestě.
- Umožněte studentům pravidelné přestávky, které pomohou dobít energii a udržet pozornost.



ADHD s převahou poruchy pozornosti

STUDENTI SE VYHÝBAJÍ PROVÁDĚNÍ ÚKOLŮ, KTERÉ VYŽADUJÍ ZVÝŠENÉ DUŠEVNÍ ÚSILÍ

- Delší úkoly náročnější na pozornost prokládejte krátkými úkoly a cvičením.
- Používejte různé materiály a výukové metody k udržení zájmu studentů.
- Naučte studenty strategie samoregulace, jako je plánování a organizace času, stanovování priorit a používání připomenutí nebo alarmů.

POZOR NA CHYBY Z NEPOZORNOSTI VE ŠKOLE NEBO PRÁCI

- Vytvořte si konzistentní denní rutiny pro domácí úkoly a studium.
- Implementujte ve třídě návyky, které mohou studentům pomoci přistupovat k úkolům systematictěji a méně nahodilým způsobem.
- Naučte je strategie samoregulace, jako je plánování a organizace času, stanovování priorit a používání připomínek nebo alarmů.

ZTÍŽENÉ UDRŽOVÁNÍ POZORNOSTI PŘI ČINNOSTECH

- Začlenění multimédií, praktických aktivit a interaktivního učení může učinit úkoly poutavějšími.
- Pokud je to možné, prezentujte materiál v jasných kontrastních barvách s použitím různých zdrojů, jako jsou knihy, počítač, tabule, audio, filmy.



ADHD s převahou poruchy pozornosti

POZORNOST

CHOVÁNÍ

Potíže s plněním
úkolů a udržením
pozornosti

HYPERAKTIVITA

CHOVÁNÍ

Nadměrný pohyb

Ošívání se

Potíže zůstat sedět

Neklid

KONCENTRACE

CHOVÁNÍ

Citlivost na hluk a
změny

Aktivně se vyhýbá
některým úkolům

ORGANIZACE

CHOVÁNÍ

Ztrácení a
zapomínání věcí

Zapomíná na rutinní
úkoly

Nedokáže si
uspořádat myšlenky

OSTATNÍ

CHOVÁNÍ

Obtíže zůstat
potichu

Obtížné ovládnutí
impulsů