

Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Práce s energií: Jak využít pohybu“

Cíl: Pomoci žákům změnit hyperaktivitu na produktivní a účelné činnosti. Naučit žáky uvědomovat si vlastní hladiny energie a strategie, jak s ní hospodařit.

Doba trvání: 15-30 minut

Organizační forma činnosti: Je určena pro malé skupiny, ale lze ji upravit pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: 6-10 let, ale lze přizpůsobit i starším žákům

Pomůcky:

- Barevné značky na podlahu nebo kužely (červená, žlutá, zelená).
- Karty s úkoly pro regulaci energie (např. protahování, skákání, vědomé dýchání).
- Časovač

Pokyny:

- Představte „hladiny energie“ pomocí barev:
 - Červená: příliš rychlé, zpomalte
 - Žlutá: přizpůsobte energii úkolu
 - Zelená: ideální energie pro soustředění
- Rozmístěte značky v herním prostoru jako okruh: červená, žlutá, zelená zóna.
- Každá zóna má aktivitu odpovídající energetické hladině. Příklady:
 - Červená zóna: provádějte pomalé protahování nebo počítejte od 20 zpět do 0.
 - Žlutá zóna: pochodujte na místě nebo balancujte na jedné noze.
 - Zelená zóna: posadte se a soustředte se na pomalé dýchání.
- Žáci začínají ve žluté zóně. Při pohybu po okruhu upravují svou energii a procvičují jednotlivé činnosti. Vyzvěte studenty, aby popsali, jak se v jednotlivých zónách cítí.
- Studenti sehraji scénáře (např. „Cítíte se během hodiny neklidní. Kterou zónu byste měli navštívit?“).
- Po skončení aktivity diskutujte o tom, jak mohou studenti tyto zóny využít v reálných situacích (např. zvládnutí neklidu během vyučování).

Tipy pro pedagogy:

- Předvedte každou aktivitu a nahlas popisujte své myšlenky.
- Používejte časovač, aby byly přechody mezi aktivitami organizované a zajímavé.
- Chvalte žáky, když správně rozpoznají a upraví svou hladinu energie.
- Pravidelně střidejte a obměňujte aktivity pro lepší udržení pozornosti.



Co-funded by
the European Union



PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- „Jste nadšeni při skupinové práci a překřikujete se s ostatními. Co uděláte?“
- „Jste unavení po přestávce, ale potřebujete se soustředit na hodinu. Jak se můžete připravit?“
- „Během klidného čtení máte chuť běhat. Jak můžete tuto energii usměrnit?“



Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Chvilky klidu a soustředění“

Cíl: Naučit studenty rozpoznat a zvládat pocity neklidu. Rozvíjet dovednosti seberegulace pomocí technik všímavosti.

Doba trvání: 10-20 minut

Organizační forma činnosti: Vhodné pro individuální cvičení nebo pro malé skupiny, vhodné pro klidné chvíle.

Cílová věková skupina: 6-10 let, lze přizpůsobit i pro starší žáky

Pomůcky:

- Sensorické lahve (doma vyrobené nebo koupené nádoby naplněné třpytkami a vodou).
- Dechové karty s obrázkovými nápovědami (např. sfouknutí svíčky, čichání ke květině).
- Vytisknuté mandaly k vybarvení během klidných chvil.

Pokyny:

- Představte mindfulness jako nástroj, který pomáhá zklidnit mysl a tělo. Diskutujte s žáky o tom, jak jim chvilkové zastavení může pomoci cítit se koncentrovaněji a méně neklidně.
- Vytvořte klidný a příjemný prostor s pohodlným posezením. Poskytněte žákům pomůcky, jako jsou sensorické lahve, dechové karty nebo mandaly pro soustředění.
- Naučte žáky jednoduché **dechové techniky**, jako jsou:
 - Balónové dýchání: Představte si, že při nádechu plníte balón a při výdechu pomalu vypouštíte vzduch.
 - Čtvercové dýchání: Nádech na 4 doby, zádrž dechu na 4 doby, výdech na 4 doby a na 4 doby pauza.
- Zatřepete **sensorickou lahví** a nechte žáky, aby sledovali, jak se třpytky usazují, a zhluboka přitom dýchali. Vyzvěte je, aby mysleli na to, že se jejich myšlenky usazují stejně jako třpytky.
- Proveďte krátké **vizualizační cvičení**: „Představte si, že sedíte u klidného jezera. Vnímejte teplo slunce a poslouchajte jemné zvuky vody.“
- Představte žákům scénáře, ve kterých se mohou cítit přetíženi (např. při čekání, až na ně přijde řada, nebo při testu). Procvičte s nimi použití technik všímavosti k opětovnému soustředění.
- Po skončení aktivity se žáků zeptejte, jak se během cvičení cítili. Diskutujte o tom, jak mohou tyto techniky využít ve chvílích neklidu nebo stresu.

Tipy pro pedagogy:



Co-funded by
the European Union



- Předved'te mindfulness žákům tím, že se do aktivity zapojíte spolu s nimi.
- Při vedených cvičeních mluvte jemným a uklidňujícím hlasem.
- Podporujte pravidelné procvičování mindfulness – ideálně každý den nebo při přechodu mezi činnostmi.

PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- „Přemýšlejte o něčem, co vám dělá radost. Jak se při tom cítíte?“
- „Představte si, že v chladném dni držíte v ruce šálek teplého kaka. Jak voní? Jak chutná?“



Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Emoce v centru pozornosti: Porozumění a reakce“

Cíl: Pomoci žákům rozpoznat a pojmenovat emoce u sebe i u druhých. Naučit žáky vhodným reakcím na různé emoce.

Doba trvání: 10-30 minut

Organizační forma činnosti: Tato aktivita je určena pro práci v malé skupině, ale lze ji přizpůsobit i pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: Cílová skupina: 7-12 let, ale lze upravit pro starší nebo mladší žáky.

Pomůcky:

- Karty emocí (karty s obličejí zobrazující různé emoce)
- Seznam situací, které mohou vyvolat tyto emoce (vytvořený učitelem nebo stažený z internetu).
- Časovač (volitelný)

Pokyny:

- Diskutujte o tom, proč je porozumění emocím důležité pro dobrou komunikaci a vztahy.
- Ukažte žákům kartičku s emocí a popište emoci (např. šťastný, smutný, naštvaný, vzrušený, nervózní).
- Představte scénář, který odpovídá emocím. Například:
 - Šťastný: „Dostal jsi dárek od kamaráda.“
 - Rozzlobený: „Někdo si bez ptaní půjčil tvou tužku.“
- Požádejte žáky, aby identifikovali emoci a navrhli vhodnou reakci.
- Ve dvojicích nebo skupinách si žáci střídavě vybírají kartičku, čtou scénář a hrají danou situaci. Ostatní hádají emoce a hodnotí reakce.
- Diskutujte o tom, jak může porozumění emocím pomoci řešit konflikty a budovat přátelství.

Tipy pro pedagogy:

- Pro snazší rozpoznání emocí používejte vizuální pomůcky, jako jsou plakáty nebo digitální obrázky.
- Podporujte pozitivní zapojení pochvalou nebo malými odměnami.
- Jakmile žáci získají jistotu, postupně zavádějte složitější emoce nebo smíšené pocity.



Co-funded by
the European Union



PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- Vidíte, jak váš kamarád pláče. Jak se cítíte? Co byste měli udělat?
- Spolužák se s vámi podělí o svou svačinu. Jak na to zareagujete?
- Někdo si vás o přestávce dobírá. Jak se s tím vypořádáte?
- Vyhraje cenu ve třídní soutěži. Jak se cítíte a jak to oslavíte?
- Kamarád vás zapomene pozvat na oslavu svých narozenin. Jaké emoce cítíte?



Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Radost



Smutek



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Hněv



Strach



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Nadšení



Zmatek



Co-funded by
the European Union



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Jméno: _____ Datum: _____

MOJE EMOCE

Vzpomeňte si, kdy jste cítili některou z následujících emocí. Co jste tehdy prožívali?

Zahlcení



Hrdost



Co-funded by
the European Union



Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Emoční semafor: Přemýšlím, cítím, jednám“

Cíl: Pomoci žákům zastavit se a přemýšlet, než začnou jednat. Naučit je vizuální model pro rozpoznávání emocí a přijímání vhodných rozhodnutí.

Doba trvání: 15-30 minut

Organizační forma činnosti: Tato aktivita je určena pro práci v malé skupině, ale lze ji přizpůsobit i pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: Cílová skupina: 7-12 let, ale lze upravit pro starší nebo mladší žáky.

Pomůcky:

- Karty s barvami semaforu (červená, žlutá, zelená)
- Karty s každodenními situacemi
- Emotikony nebo karty emocí
- Tabule nebo flipchart

Pokyny:

- Diskutujte o tom, proč je porozumění emocím důležité pro dobrou komunikaci a vztahy.
- Vysvětlíte model emočního semaforu:
 - **Červená** = zastavím se (identifikuji, co cítím).
 - **Žlutá** = přemýšlím o svých možnostech.
 - **Zelená** = chovám se přiměřeně.
- Vyberte si kartu s nějakou situací, například: „Tvůj kamarád si s tebou dnes nechce hrát.“
- Skupina diskutuje:
 - Jaké emoce to vyvolává (použijte karty emocí)?
 - Co byste udělali jako první (červená)?
 - Jaké máte možnosti (žlutá)?
 - Jaké rozhodnutí byste učinili (zelená)?
- Každá skupina se podělí se třídou o svůj „emoční semafor“.
- Ve dvojicích nebo skupinách si studenti střídavě vybírají kartičku, čtou scénář a hrají danou situaci.
- Ostatní odhadují emoce a hodnotí reakci.
- Ptejte se například:
 - Bylo těžké se zastavit a přemýšlet?
 - Co jste se dozvěděli o sobě a svých emocích?



Tipy pro pedagogy:

- Nejprve si namodelujte situaci a přemýšlejte nahlas.
- Použijte skutečné barvy semaforu, aby byla aktivita názorná a hravá.
- Oceňujte promyšlené a empatické odpovědi.

PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

Spolužák omylem roztrhá vaši oblíbenou kresbu.

Jak se cítíte? Co byste mohli udělat, než zareagujete?

Při hře si vás vyberou jako posledního.

Jaké emoce se u vás objeví? Jak byste se mohli zachovat pozitivně?

Za dobré chování získáte ve třídě odměnu.

Jaké emoce cítíte? Jak se o tuto radost můžete podělit?

Kamarád si s vámi dnes nechce hrát a neřekne vám proč.

Co si o tom myslíte? Jak byste mohli situaci vyřešit?

Vidíte někoho samotného o přestávce.

Co byste mohli udělat? Co byste cítili, kdybyste byli na jeho místě?

Spolužák se vám před ostatními posmívá.

Jak můžete ovládnout své pocity a reagovat přiměřeně?

Učitel vám blahopřeje k vaší práci.

Jak se cítíte? Co můžete udělat pro to, aby vám práce dál šla?

