

Oblast zaměření: ADHD (s převahou poruchy pozornosti)

Název aktivity: „Příprava do školy“

Cíl: Podpořit děti v tom, aby se naučily zvládat denní rutinu rozdělením na menší, zvládnutelné kroky. Posilovat pozornost, správné pořadí úkolů, sebeuvědomění a pocit úspěchu.

Doba trvání: 25-30 minut

Organizační forma činnosti: Individuální nebo malá skupina s podporou učitele

Cílová věková skupina: 6-10 let

Pomůcky:

- Pero, tužky nebo fixy
- Prázdný list A4

Pokyny:

1. Začněte tím, že řeknete: „Někdy se může zdát, že ranní příprava do školy je náročná. Když si ji ale rozdělíme na malé kroky, bude to jednodušší a může to být i zábava!“
2. Společně se třídou vymyslete všechny činnosti, které děti obvykle dělají před odchodem do školy. Napište je nebo nakreslete na tabuli v náhodném pořadí.
Například:
 - Probudit se
 - Vyčistit si zuby
 - Obléct se
 - Nasnídat se
 - Připravit si školní tašku
 - Obout si boty a obléct si bundu
3. Po společném brainstormingu si každý žák vytvoří svůj vlastní ranní seznam úkolů:
 - Vyberou si kroky, které odpovídají jejich skutečné rutině.
 - Každý krok napíše nebo nakreslí na svůj papír.
 - Vedle každého kroku nakreslí malý čtvereček (□), který si zaškrtnou, když daný krok dokončí
4. Žáci pracují ve dvojicích (nebo malých skupinách) a podle svého seznamu úkolů předvádějí svou ranní rutinu.



Co-funded by
the European Union



- Jeden žák provede každý krok ze svého seznamu (např. napodobí čištění zubů).
- Druhý žák pozorně sleduje a po správném provedení každého kroku zaškrtně políčko.
- Pak si vymění role

5. Poté, co všichni žáci dokončí svou rutinu, vyzvěte je ke krátké diskusi:

- „Bylo snazší dodržovat rutinu, když byla zapsaná?“
- „Nezapomněli jste na nějaké kroky?“
- „Jaké to bylo, dělat to krok za krokem?“

Tipy pro pedagogy:

- Udržujte klidné prostředí bez rušivých vlivů.
- Pokroky podporujte pochvalou: „Skvělé! Už jsi zvládl(a) tři kroky!“



PŘÍLOHA:

Příklad možné ranní rutiny



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.

Oblast zaměření: ADHD (s převahou poruchy pozornosti)

Název aktivity: „Krok za krokem – poslouchej a dělej“

Cíl: Podpořit žáky v procvičování aktivního naslouchání, zlepšení krátkodobé paměti a naučit je plnit více krokové pokyny v bezpečném a inkluzivním prostředí.

Doba trvání: 20-25 minut

Organizační forma činnosti: Malá skupina nebo dvojice, přizpůsobená individuálnímu tempu a potřebám.

Cílová věková skupina: 6-9 let

Pomůcky:

- předměty denní potřeby (např. tužka, guma, kniha, hrnek, krabice).
- Předtištěné karty s kroky pro žáky, kteří potřebují další podporu.

Pokyny:

1. Řekněte žákům ve třídě: „*Dnes si procvičíme plnění úkolů ve správném pořadí – stejně jako když doma nebo ve škole dodržujeme pokyny. Každý bude mít svůj vlastní úkol!*“
2. Učitel předvede pokyn sestávající ze dvou kroků: „*Dotkni se knihy, pak tleskni rukama.*“ Předvedte ho společně se třídou. Zdůrazněte, že nejdřív posloucháme, potom jednáme.
3. Ve skupině vymyslete 7-9 každodenních činností (např. vstát, zvednout ruce, vzít tužku). Napište je nebo nakreslete na tabuli.
4. Žáci pracují ve dvojicích. Jeden z nich čte nebo dává pokyny partnerovi, který je pak krok za krokem plní.
5. Žáci by měli začít s jednoduchými pokyny, které se skládají ze 2-3 kroků. Pokud je jejich partner úspěšně splní, mohou postupně zvyšovat počet kroků, aby byl úkol náročnější. Poté si role vymění.
6. Žáci, kteří potřebují větší podporu, mohou používat tištěné obrázkové karty.
7. Na závěr shromážděte třídu a zeptejte se:
 - „Co vám pomohlo zapamatovat si jednotlivé kroky?“
 - „Pomohlo vám, že jste měli obrázkové karty?“
 - „Chtěli byste to zkusit i doma?“

Tipy pro pedagogy:



Co-funded by
the European Union



- Podporujte žáky, aby postupovali svým vlastním tempem a nespíchali.
- Vyhněte se veřejnému porovnávání výsledků žáků.



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.

PŘÍLOHA: Příklady možných činností

zavři oči



zvedni ruku



vezmi si nůžky



otevři knihu



ukaz super



vezmi si tužku

zvedni obě
ruce nahoru

udělej srdce

Co-funded by
the European Union