



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

METODY PRÁCE VYCHOVATELE S DÍTĚTEM S ADHD

Bakalářský projekt

Autor: Monika Žáková
Vedoucí práce: Doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová,
Ph.D.

Olomouc 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Monika Žáková

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí bakalářského projektu Doc. PhDr. & Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D za odborné vedení, pomoc a cenné rady při zpracování této práce.

Obsah

Úvod.....	6
1. Charakteristika školní družiny	7
1.1. Prostorové podmínky	7
1.2. Materiální zabezpečení.....	7
1.3. Charakteristika klientů	8
1.4. Charakter denního programu.....	8
1.5. Plán školní družiny.....	9
2. Porucha pozornosti s hyperaktivitou u dítěte na 1. st. ZŠ	10
2.1. Definice poruchy	10
2.1.1. Porucha pozornosti.....	11
2.1.2. Hyperaktivita.....	12
2.1.3. Impulzivita	12
2.2. Základní projevy chování dětí s ADHD.....	13
2.2.1. Strategie při chování dětí s ADHD.....	14
2.3. Léčba	16
2.3.1. Medikamenty.....	16
3. Dítě s ADHD ve školní družině	18
3.1. Případová studie dítěte	18
3.1.1. Osobní anamnéza	18
3.1.2. Rodinná anamnéza	22
3.1.3. Školní anamnéza	22
3.2. Vyjádření pedagogicko-psychologické poradny	24
3.2.1. Vyšetření z roku 2012	24
3.2.2. Vyšetření z roku 2013	25
3.2.3. Vyšetření z roku 2014	25
3.2.4. Vyšetření z roku 2015	26
3.3. Projevy dítěte ve školní družině	27
3.3.1. Dítě a odpočinkové činnosti.....	27

3.3.2.	Dítě a rekreační činnosti.....	29
3.3.3.	Dítě a zájmové činnosti	33
3.3.4.	Přírodovědné činnosti.....	36
3.3.5.	Pracovně technické činnosti	36
3.3.6.	Sportovní a tělovýchovné činnosti	37
3.3.7.	Esteticko-výchovné	39
4.	Projekt	41
4.1.	Zdůvodnění projektu	42
4.2.	Personální zabezpečení projektu	43
4.3.	Materiální a finanční zabezpečení.....	43
4.4.	Harmonogram projektu a seznam aktivit	46
4.5.	Popis jednotlivých aktivit.....	47
5.	Závěr	87
6.	Seznam použité literatury.....	88
7.	Přílohy	90

Úvod

Povaha dětí ve školní družině může být různorodá. Některé děti jsou však považovány za výrazně zlobivější, nepozorná, impulzivní a nepřiměřeně skotačivá. Málokdo si však uvědomuje, že takové dítě může trpět poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, zvanou také jako ADHD, která je příčinou zmíněných projevů chování.

V naší práci se zaměřujeme na popis příznaků ADHD u dítěte ve školní družině. Při tomto popisu navrhuje několik rad vychovatelům, jak s takovými dětmi pracovat. Zároveň přinášíme roční plán konkrétních činností realizovatelných ve školní družině, přímo pro dítě s ADHD.

Metody práce vychovatele s takovým dítětem jsou velmi důležité. Dítě, které má poruchu diagnostikovanou potřebuje léčebný přístup ze všech stran jeho života. Svou roli odehrává rodina, škola, pedagogicko-psychologická poradna, speciálně pedagogické centrum a další odborníci. V rámci školy je pro dítě důležitá nejen povinná školní docházka, ale také čas, který stráví mimo školní vyučování a to ve školní družině. Právě zde, má vychovatel nepřeberné možnosti pro práci, pozorování a rozvíjení dítěte, jelikož zde tráví poměrně hodně času.

Proto, aby čas strávený ve školní družině nebyl považován za zbytečný, navrhuje roční plán činností, při kterém rozvíjíme pozornost, fantazii, smyslové vnímání, posilování vědomostí, kladné sebepojetí, vztahy v kolektivu a učení odpovědnosti za vlastní chování.

V kapitole první se zaměříme na charakteristiku školní družiny a tedy i prostorových podmínek. Poté specifikujeme poruchu samotnou, její projevy a možnosti léčby. V kapitole třetí se zaměříme na podrobný popis projevů chování našeho dítěte, společně s případovou studií a posudky vyšetření z pedagogicko-psychologické poradny. Kapitola poslední, tedy čtvrtá charakterizuje náš samotný roční plán s popisem všech konkrétních aktivit.

1. Charakteristika školní družiny

Úvodem k této kapitole je nutné říci, že v rámci požadavků vedení školy na samotný projekt, nám nebylo dovoleno zveřejňovat konkrétní údaje. Z tohoto důvodu tedy dodržujeme a respektujeme zásadu anonymity a ochrany soukromých údajů.

1.1. Prostorové podmínky

Budova školní družiny základní školy slouží jako samostatný objekt. Děti do družiny dochází přes malé náměstí, které ji odděluje od samotné školy. Pro svou činnost družina využívá dvě patra zrekonstruované budovy. V přízemí objektu se nachází šatna pro všechny děti. V patře druhém nalezneme samotná oddělení družiny, sborovnu pro vychovatele a sklad materiálních pomůcek.

Družina čítá celkem čtyři oddělení, pro děti první až třetí třídy prvního stupně ZŠ. Každé z oddělení má svoji vlastní místnost, která se dělí na plochu herní a pracovní, kde se děti mohou věnovat výtvarným či jiným aktivitám. V místnosti se dále nachází pracovní stůl vychovatelky a skříně, ve kterých jsou uskladněny různé hračky, stolní hry a výtvarný materiál. Každé oddělení má vybudovaný technický systém pro bezpečnější odchod dětí z družiny a to tak, že vychovatelka má svůj osobní počítač, ve kterém vidí záběry z kamerového systému umístěného u hlavního vchodu družiny, čímž může kontrolovat, kdo si děti odvádí.

1.2. Materiální zabezpečení

Oddělení je vybaveno dvěma počítači, sedacími pytlí, domečky na hraní, kuchyňským koutkem a fotbalovým či hokejovým stolem. Družina využívá také nově zrekonstruované školní hřiště, které se nachází v areálu školy a svým žákům umožňuje širokou škálu aktivit. Děti si mohou hrát v dětském koutku, kde je pro ně připraveno pískoviště, prolézačky, skluzavka či lezecká stěna, nebo mohou využít plochy hřiště pro hry míčové, florbal, fotbal, atletiku atd. K dispozici je také hřiště s pískem pro plážový

volejbal. V případě nepříznivého počasí se dětem nabízí možnost hry v nově zrekonstruované školní tělocvičně či v počítačové učebně.

1.3. Charakteristika klientů

Školní družina je koncipována maximálně pro 120 dětí ve věku od 6 do 9 let, tedy od 1. do 3. třídy, v posledním období také pro děti cizích státních příslušníků. Družinu však navštěvuje i několik dětí z vyššího ročníku, které tvoří výjimku schválenou ředitelem školy. Jedná se především o děti s vývojovou poruchou pozornosti a hyperaktivity, zvanou také jako ADHD, které z důvodu bezpečnosti nemohou jít po škole sami domů, nebo o děti, které dojíždějí ze vzdáleného okolí. Družinu mohou navštěvovat také žáci se zdravotním postižením, sociálním znevýhodněním, či žáci s mimořádným nadáním. Individuální potřeby žáků jsou přizpůsobeny chodu školní družiny na základě odborného posudku poradenského pracoviště.

1.4. Charakter denního programu

Zájmové vzdělávání je realizováno formou odpočinkové, rekreační, zájmové činnosti a také přípravou na vyučování. Denní program školní družiny vychází z předem vypracovaného plánu, který si vychovatelé zpracovávají každý rok. Tento plán vychází především z promyšleně rozvržených činností, tak aby se vzájemně střídaly či doplňovaly. Důležité tedy je střídání klidných a pohybově náročných činností, spontánních a řízených aktivit a také dbát na dostatek odpočinku. Vychovatel by měl plánovat takové činnosti, které děti zaujmou a naplní jejich potřeby pro osobní rozvoj. Ve volnočasových aktivitách nejsou důležité výsledky jako ve škole, jde zde primárně o zábavu, radost, tvořivost a rozvoj vlastní osobnosti dětí. Činnosti by měly mít také sociální charakter, který je nezbytný pro upevnění role jedince v kolektivu. (ŠVP ZŠ)

Družina své služby poskytuje každý školní den v době od 6:00 do 17:00 hodin. Touto dobou je řízen také režim dne, dle kterého vychovatelky organizují celkovou činnost oddělení. V době školních prázdnin je provoz upravován dodatečně. Pro konkrétní představu režim dne uvádíme níže v tabulce. (ŠVP ZŠ)

6:00 - 8:00	<i>Ranní scházení dětí, odpočinkové a rekreační činnosti</i>
11:40 13:00	<i>Relaxační činnosti, osobní hygiena, oběd</i>
15:00	<i>Zájmové činnosti</i>
17:00	<i>Individuální příprava, rekreační činnosti</i>

Tabulka zobrazuje denní režim ŠD (ŠVP, ZŠ)

1.5. Plán školní družiny

Součástí školního vzdělávacího programu naší školní družiny je také plán zájmového vzdělávání. Tento plán je rozdělen do čtyř bloků, podle ročních období. Blok podzimu se týká měsíců září, říjen, listopad, zimní blok se týká prosince, ledna a února, jarní blok se uskuteční v měsících březen, duben a květen a poslední blok letní se uskuteční v červnu. Zadané úkoly, cíle, vychází z věkové kategorie dětí docházejících do školní družiny, tedy ve věku 6 – 9 let. Plán zájmového vzdělávání doprovází také obecné cíle, kterých se v průběhu celého roku snažíme dosáhnout.

Níže uvedené cíle vychází z plánu pro rok 2013/2014:

1. *„Orientovat se v čase a prostoru, zvládat bezpečnou cestu do školy, znát pravidla silničního provozu.*
2. *Zahrát si hry, ve kterých se vzájemně poznáme, osvojíme pravidla společenského chování, soužití. Vnímat lidi s tělesnými, rasovými, kulturními vlastnostmi jako přirozený stav.*
3. *Naučit se správně využít svůj volný čas. Protidrogová prevence. Rozvíjet vztah k přírodě a její ochraně. Prohlubovat vědomosti o přírodě.*
4. *Pečovat o své zdraví, hygienu, jíst vitamíny, otužovat se, hodně pít, cvičit, hry v tělocvičně, na hřišti, upevňovat získané návyky.*
5. *Rukodělné práce s různým typem materiálu. Rozvoj zručnosti, představivosti, fantazie“.* (ŠVP ZŠ)

2. Porucha pozornosti s hyperaktivitou u dítěte na 1. st. ZŠ

2.1. Definice poruchy

Do oblasti zmíněné poruchy patří na první pohled zdravé děti, bez jakýchkoliv potíží. Často nás však dokáží překvapit svými projevy chování. Vzдорovitost, zlobivost, impulzivnost se v každodenních situacích dokáže vystřídat za vlídnost, poslušnost a klid. Děti s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, zvanou také jako ADHD (*Attention deficit hyperactivity disorder*) vykazují tři hlavní znaky chování, jimiž jsou nesoustředěnost, hyperaktivita a impulzivita. První z jmenovaných vychází z pojetí dítěte jako „toho neposlušného,“ které se nedokáže plně soustředit a u většiny činností dlouho nevydrží. Většinou dělá několik věcí zároveň a nedokáže přemýšlet o určité posloupnosti. To se však nedá až tak úplně říct o činnostech, které ho nadchnou a baví. U těchto aktivit naopak vydrží klidně i delší dobu, než jeho vrstevníci. Hyperaktivita, jako další ze základních příznaků je specifická tím, že se dítě projevuje jako nezkontrolovatelný živel, který neustále někde poskakuje, nedokáže vydržet na jednom místě, působí velmi neklidně a nedokáže ovládat svůj hlasový projev. Projevující se impulzivita zase může mít za následek neustálé skákání do řeči jinému objektu, pronášení vrtkavých poznámek a narážení na chování ostatních, urputné stání si za svým a čekání na vhodnou odpověď, která je vyhovující jen pro něj. Pakliže není, je pro dítě nepřijatelná a celý koloběh se opakuje. Patříčné varování přichází tehdy, pakliže se impulzivita spojí s prvkem agrese, čímž může představovat zvýšené nebezpečí, jehož důsledky si dítě s ADHD vůbec nemusí uvědomovat. (Train, 2001, s. 59-60).

K tomu, abychom mohli ADHD diagnostikovat je potřeba, aby dítě projevovalo své obtíže dlouhodoběji. Jedná se tedy o dlouhotrvající proces, jehož časové rozmezí je minimálně šest měsíců. Dle projevů chování můžeme ADHD diagnostikovat v rámci několika skupin. Dle Jucovičové, Žáčkové (2010, s. 10) lze poruchu diagnostikovat v případech, kdy převažuje alespoň jeden z projevů nad druhým.

1. *ADHD s převahou pozornosti, (možné užití termínu ADD, pokud se neobjevuje hyperaktivita),*
2. *ADHD s převahou hyperaktivity a impulzivity,*
3. *ADHD s poruchou pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou – kombinovaný typ.*

2.1.1. Porucha pozornosti

Typickým projevem nepozornosti u dítěte s ADHD je jeho roztěkanost, nepozornost a snadný přenos pozornosti k jinému objektu. Tyto děti se dají velmi snadno vyrušit, jelikož nejsou odolné vůči vnějším i dalším okolním podnětům. Dalo by se zároveň říci, že „*dávají pozor na všechno.*“ Díky poruše CNS je pro takové děti velmi obtížné vyčlenit si pouze jeden zdroj, podnět, na který se soustředí. Konkrétní projevy jsou poté dány tím, že dítě dlouho nevydrží u jedné činnosti, hraje si s více hračkami, přeskakuje od jedné k druhé, hru často ani nedokončí. Nejvíce viditelné jsou poté projevy, které dítě má při různých vedených, déle trvajících a pro ně ne příliš zajímavých či motivujících činnostech. Právě zde dochází k jejich nesoustředění, neschopnosti dávat pozor a k neudržení rozlitaných myšlenek. Typickým příznakem může být pouhé psaní domácích úkolů. Dítě se soustředí na všechno kolem toho, co se děje v jiných místnostech, venku, za oknem či jeho vlastní myšlenkové pochody, nově přichozí nápady, aby už činnost mohla být ukončena a dítě mohlo uniknout k jeho zájmům. K naprostému opaku dochází, pakliže je dítě dostatečně motivováno a zadaná aktivita, činnost ho baví. V tomto případě dítě u aktivity setrvává ještě déle než jeho vrstevníci, což odráží i samotnou kvalitu odvedené práce. Dítě přichází s novými myšlenkami, nápady, představami, které chce ztvárnit a vydrží u toho do té doby, než svou práci nedovede do konce, nebo než ho někdo nezastaví, čemuž říkáme ulpívavá pozornost. Dítě zkrátka svou pozornost věnuje čemukoliv co je v tu danou chvíli alespoň o trochu zajímavější, což může být víceméně cokoliv. Problém tedy nemusí být v samotné poruše pozornosti ale například v nedostatečné motivaci, která pro dítě musí být opravdu silná. To, co je pro nás nudné, je pro děti s ADHD ještě nudnější, to, co je pro nás zajímavé, je pro ně ještě zajímavější. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 27-28)

2.1.2. Hyperaktivita

Dle Žáčkové, Jucovičové (2010, s. 30) lze hyperaktivitu charakterizovat jako „*Nadměrnou nebo vývojově nepřiměřenou úroveň motorické či hlasové aktivity.*“ Typickými projevy jsou neklid, vrtění se, neuvědomované a bezúčelné tělesné pohyby, jako je například hraní si s rukama, poskakování, poklepávání nohou či padání ze židle. Dítě tedy projevuje známky psychomotorického neklidu, který je o to závažnější, pokud se týká celého těla.

Z hlasového hlediska se jedná o nepřiměřeně hlasitý projev a neustálou tendenci ke komunikaci, která je doprovázena neustálými komentáři či vydáváním atypických zvuků (napodobení zvuků zvířat, brumlání atd.). Děti ze sebe vyloženě chrlí slova, která poté v závěru nemusí dávat ani smysl. Zkrátka neustále mluví, často se i zadýchávají, aby co nejrychleji vyjádřily právě probíhající myšlenky. Právě neudržitelný a chaotický tok myšlenek může dětem bránit při večerním usínání. Může trvat velmi dlouho, než je dítě natolik vyčerpané, že usne. (Žáčková, Jucovičová, s. 30)

2.1.3. Impulzivita

Bezmyšlenkovité jednání a impulzivní reakce na jakýkoliv podnět jsou dalším příznakem ADHD. Dítě reaguje nepřiměřenou úrovní na podnět, který ho zaujal. Bohužel zde však chybí ta nejdůležitější fáze a to promyslet si dopředu následky svého chování. Dítě jedná velmi rychle, okamžitě z aktuální situace, což může být nebezpečné nejen pro něj samotného ale i pro okolí. Takové dítě může bez problému vběhnout do silničního provozu, jen proto, že na druhé straně uvidělo něco, co ho zaujalo. Také opouštění domova, když dítě odchází ráno do školy, může být hrozbou nejrůznějších nebezpečí. Dítě například nechá puštěnou vodu z kohoutku, nezamkne při odchodu atd. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 33)

Dítě má zvýšenou reaktivitu a zároveň snížené ovládací schopnosti, což může způsobit problémy i v komunikaci. Neustále něco komentuje, breptá, vzdoruje autoritě, impulzivně vykřikuje, pokud nedorazí k okamžitému splnění jejich požadavků nebo přání,

dochází ke sporu. Toto chování lze sledovat zároveň u mladších dětí, jimiž je právě tato úroveň vlastní. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 34-35)

2.2. Základní projevy chování dětí s ADHD

Předem, než se dostaneme k samotné specifikaci projevů, je nutné říci, že ne všechny projevy platí pro každé dítě. Žádné dítě díky svým individuálním charakterovým vlastnostem nelze srovnat s pojetím jakékoliv knihy. U každého dítěte převažuje něco jiného, nebo se některé projevy vůbec nevyskytují. Dle Riefové je „*Každé dítě jedinečná bytost, která vykazuje jinou kombinaci projevů chování, silných a slabých stránek zájmů, vloh a dovedností.*“ (Riefová, 2010, s. 19). Je tedy potřeba dítě pozorovat v kolektivu dětí, které odpovídají stejné věkové kategorii. Právě tyto děti se od svých vrstevníků velmi odlišně projevují, přičemž tyto projevy chování neodpovídají jejich věku.

Pro přesnější vymezení uvádíme diagnostická kritéria vycházející z DSM-IV (Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch). Pro udělení diagnózy musí být u dítěte mladšího školního věku splněno 8 ze 14 příznaků, u dítěte staršího školního věku 6 z celkového počtu. (Žáčková, Jucovičová, s. 15). Nemoc se začíná projevovat nejvýrazněji kolem sedmého roku věku. Pokud se některé z projevů u dítěte vyskytují v nepřiměřené míře už dříve, je také dle Žáčkové, Jucovičové možné zvážit odklad školní docházky o jeden rok, při kterém může za přímé práci s dítětem dojít k lepšímu dozrání CNS a poté k lepšímu projevu chování.

<i>1. Často si neklidně pohrává s rukama, bezúčelně pohybuje nohama anebo se vrtí na židli.</i>
<i>2. Dítě má potíže s tím, aby vydrželo klidně sedět, i když je to po něm žádáno.</i>
<i>3. Lehko je vyruší (případně odvedou od práce) vnější stimuly.</i>
<i>4. Ve hrách s pevně stanovenými pravidly či ve společenských (resp. skupinových) stimulacích mu dělá potíže vyčkat, dokud na něj nepříjde řada.</i>
<i>5. Často vyhrkne odpověď na otázku ještě předtím, než ji ten, kdo se ptá, vůbec stačil vyslovit, což vede k častým chybám.</i>
<i>6. Dělá mu potíže řídit se instrukcemi jiných osob (a není to kvůli opozičnímu</i>

<i>chování, negativistickému chování, ani kvůli nepochopení), například mu děláva potíže dokončit nějakou práci.</i>
<i>7. Dělá mu potíže soustředit se, ať už na úkoly nebo při hrách.</i>
<i>8. Často „přebíhá“ od jedné nedokončené činnosti k té druhé.</i>
<i>9. Dělá mu potíže hrát si tiše.</i>
<i>10. Často je nadměrně povídavé, překotně hovoří.</i>
<i>11. Často přerušuje jiné anebo jim skáče do řeči, například se plete do hry druhých.</i>
<i>12. Často to vypadá, jakože neposlouchá, co se mu říká.</i>
<i>13. Často ztrácí věci, které jsou nezbytné pro školní práci či celkově pro různé důležité činnosti, ať už doma nebo ve škole (hračky, tužky, knihy, domácí úlohy).</i>
<i>14. Často se zapojuje do fyzicky nebezpečných činností, aniž by bralo v úvahu následky. Například vbíhá do vozovky, aniž by se předtím rozhlédlo.</i>

Tabulka diagnostických kritérií dle Žáčkové, Jucovičové

Na základě diagnózy se také setkáváme s přesnějším rozdělením ADHD a to na mírný, střední a vážný typ. U **mírného typu** lze uvést jen velmi málo symptomů vycházejících z výše uvedené tabulky. Obtíže dítěte jsou zvládnutelné bez vnějšího zásahu a projevuje jen své dominující faktory, jeho schopnost pozornosti je spíše kolísavá nežli trvalá. **Střední typ ADHD** lze charakterizovat jako „něco mezi“ mírným až vážným typem. Dítě je patrně v neklidu, nesoustředí se, je emočně nestabilní, ve svých potřebách už je však nutná speciální péče a osobní, individuální přístup. U **vážného typu** se výše zmíněné projevy vyskytují v nadměrné míře a týkají se všech oblastí života dítěte, jak školy, tak domova i sociálního kontaktu mezi vrstevníky. Dítě má sklony k rizikovému chování a často má ve spojení další specifické poruchy učení. V tomto případě je další odborná péče zcela nezbytná. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 16)

2.2.1. Strategie při chování dětí s ADHD

Dítě s ADHD je v každodenní stresové situaci, kdy ho někdo za něco napomíná, nebo kdy samo se sebou není úplně vyrovnané. Tyto náročné stresové situace jsou pro něj zdrojem napětí, ze kterého se snaží nějakým způsobem uniknout. Způsob řešení situace si však rozhodne podle sebe. Mezi nejčastější strategie řešení, dle Žáčkové, Jucovičové patří:

Únik

Dítě se před tím, co ho štve nebo nebaví, snaží uniknout dvěma možnými způsoby. Prvním z nich je únik sám do sebe a do svého imaginárního světa, kde mu nikdo nenadává a zažívá různé sny o úspěchu, naplnění vlastních představ a prožívá tu kladnou odpověď, kterou chce slyšet. Druhým stylem úniku je vnější a reálný svět, který ho dohání například k tomu, aby nechodil do školy, na neoblíbené kroužky, dochází později domů nebo uniká do nějakého jiného místa, které je pro něj útočištěm.

Regrese

Dítě se ve svém chování vrací do období, kdy bylo ještě menší, mladší, tak že dává najevo, že si kritiku nezaslouží a potřebuje více lásky a přijetí. Tyto děti si zároveň vybírají také mnohem mladší kamarády, se kterými si i více rozumí. Je to většinou z toho důvodu, že děti mladší jsou vůči němu mnohem méně kritičtí, nežli jeho vrstevníci.

Zlehčování situací

Takové dítě začne říkat, že nic není jeho chyba, svádí vinu na všechno ostatní kolem něj a zlehčuje své neúspěchy, aby si méně uvědomovalo svou prohru. Realitu dokáže zkreslit a vnímat úplně jinak než jaká je ve skutečnosti, vše připisuje za vinu okolnostem a ne samo sobě. Nedokáže si zkrátka tu chybu přiznat, ačkoliv si ji vnitřně uvědomuje, bude pořád bojovat za to, že to tak není.

Získání pozornosti

V případě neúspěchu se dítě snaží získat si jiný zdroj pozornosti, kde si dokáže, že je úspěšné. Většinou se předvádí, šaškuje, vytahuje se s cílem, aby si ho někdo všiml.

Útok

Jedná se o konkrétní projev jako je napadání (slovní i fyzické), vulgární jednání, zesměšňování, urážení vůči ostatním. Dítě se svou agresí snaží docílit získání pozornosti, aby si ho někdo všiml. Bohužel však takové afektivní jednání s sebou nese i řadu následků, které si dítě neuvědomuje. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 53-54)

2.3. Léčba

Samotná léčba nelze aplikovat jen pomocí medikamentů. Proto, aby příznaky ADHD byly co nejmírnější, je zapotřebí celková spolupráce všech činitelů podílejících se na výchově a životě dítěte. Jedná se tedy o komplexní spolupráci rodičů, sourozenců, školy, lékařů, psychologů pedagogů z volnočasového působení a také dalších osob, které výchovu můžou zásadním způsobem ovlivnit. Při vlivu výchovy je zároveň důležité, aby tito činitelé měli nějaké vědomosti o poruše ADHD a o tom, jak s takovým dítětem pracovat. Ideálním případem je „*Spojení farmakoterapie, psychoterapie a režimová a výchovná opatření.*“ (Goetz, 2009, s. 81)

2.3.1. Medikamenty

Hlavním cílem podávaných léků je především ovlivnit činnost neuropřenašečů, jimiž jsou dopamin a noradrenalin. V současné době existují dva druhy léků, každý druh specifikující se jiným zaměřením. Druhy léků *stimulancia*, zaměřující se na *dopaminový systém* a *nestimulační* léky, zaměřující se na *noradrenalinový systém*. Dle Goetze je nejvhodnější doba počátku užívání léků věk mezi 5. – 7. rokem. (Goetz, 2009, 82 – 83)

„*Stimulancia jsou nejdéle využívané léky v ČR, které mají zároveň nejvyšší dokázanou účinnost pohybující se mezi 70 – 80% zlepšení příznaků*“. V rámci této skupiny je nejužívanějším lékem *Ritalin*, který je doporučen k užívání od věku 6 let. Léčba začíná dávkováním půl tabletky ráno a postupně se zvyšuje podle váhy dítěte. „*Výhodou je velmi rychlý nástup účinku, zhruba do půl hodiny.*“ Nevýhodou je, že doba působení je zhruba 3 až 4 hodiny. Lék je tedy podáván 2x dopoledne. Druhou skupinou, tedy mezi léky nestimulační řadíme preparát *Atomoxetin (Strattera)*, který je na trhu od roku 2002 a svým složením je doporučen pro děti i dospělé. Jeho hlavní výhoda tkví v tom, že tabletky má účinnost po celý den, není tak potřeba myslet na pravidelné dávkování. Při počátku užívání opět začínáme malou dávkou, kterou poté zvyšujeme v návaznosti nárůstu váhy dítěte. První příznaky zlepšení lze pozorovat po několika týdnech užívání. (Goetz, 89 – 91)

Léky a škola

Podávání léků hraje zásadní roli v ovlivňování školního výkonu, který se může stát efektivnějším, snadnějším a pro dítě pochopitelnějším. Jeho úkoly jsou lépe zvládnutelné, jelikož se na ně dokáže lépe soustředit a zároveň si je lépe zorganizovat. Nemůžeme však očekávat, že účinek léků se promítne také ve zvýšení inteligence dítěte, ta zůstane stejná. Co se však může změnit je to, že dítě dokáže stoprocentně *uplatňovat to, co se naučilo*. Hlavním změněným projevem dítěte ve škole je také to, že si u něj učitel může všimnout, že dochází k vymizení důsledků chování, které dítě dopředu nepromyslelo. Dochází zde tedy k uvědomění si následků chování, dříve, než se dítě pokusí o samotné jednání. Děti začnou projevovat svůj zájem o jakékoliv aktivity, u kterých vydrží delší dobu než obvykle. Dokonce může zvládnout přečíst i svou první knihu. Dále je ovlivněn také jeho spánkový režim, který navazuje na školní docházku a to tak, že dítě se přestává trápit tím, že by nemohlo usnout, usne po kratší době. Tím pádem ráno dříve vstane, není tak unavené a apatické jeho výkony ve škole mohou být kvalitnější. (Goetz, 2009, s. 86)

Léky a vztahy

Vliv léků v této oblasti se projevuje tím, že dítě dokáže snadněji komunikovat a zároveň naslouchat ostatním. Je pro něj jednodušší chápat pokyny rodičů, o kterých až tak moc nediskutuje a snaží se je splnit. Dítě se lépe dokáže vžít do kolektivu, což mu umožňuje navázat nová přátelství, utužuje se jeho role mezi kamarády. Také jeho vzdorovitost vůči autoritám je výrazně ovlivněna klesající tendencí. Už se kontroluje v emotivním vyjadřování, v skákání do řeči, v neustálém negativním komentování či opozičnímu chování. I zde je důležité nacházet situace, ve kterých je dítě pochváleno, což však není tak těžké, jelikož těch situací přibývá. Důležité je si tedy pozitivních příznaků všimnout, vyhledávat je a dokázat je ocenit. Někdy se může stát, že projevy dítěte můžeme vnímat jako samozřejmost, avšak pokud to dítě dříve nedělalo, je čas k pochvalě a tím k motivaci pro opakování tohoto chování. Dítě se zároveň může naučit jakýmsi společenským normám, začíná zdravit, děkovat, prosit atd. Tyto projevy nelze připisovat pouze vlivu léků, ale také komplexnímu a důslednému působení výchovy ze strany rodičů či školy. (Goetz, 86-87)

3. Dítě s ADHD ve školní družině

Pro tvorbu samotného projektu bylo potřeba najít dítě, které projevuje znaky poruchy chování ADHD a zároveň má tuto poruchu diagnostikovanou pedagogicko-psychologickou poradnou. Pro zachování veškerých soukromých a osobních údajů jsme se rozhodli dítě přejmenovat jinak, říkejme mu tedy Ríša. Pro tvorbu případové studie byla ze strany třídní učitelky Ríši a samozřejmě se souhlasem maminky poskytnuta možnost nahlédnutí do diagnostických údajů pedagogicko-psychologické poradny. Tato možnost poskytla autorce přesnější údaje o Ríšově chování, které uvede v souvislosti s konkrétními projevy v případové studii.

3.1. Případová studie dítěte

3.1.1. Osobní anamnéza

Ríša (10 let) je velmi bystrý a zvědavý chlapec navštěvující 4. ročník nejmenované základní školy v Olomouci. Je spíše drobnější postavy a oproti ostatním dětem je výrazně menšího vzrůstu. V oblasti vystupování je jeho postoj spíše shrbený v oblasti ramen, většinou také skloní hlavu a výrazně utiší své řečové dovednosti. Mimo dobu, kdy se nemusí na něco soustředit, tedy ve volné zábavě se jeho hlas diametrálně zvyšuje a snaží se všelijak upoutat pozornost. Při další vhodné chvíli začal vyprávět sám o sobě, jaké jsou jeho koníčky a jak tráví volný čas, jak ho škola baví i nebaví a především upozorňoval, kdo ze třídy nejvíce zlobí. Ríša působí dojmem, že je velmi rád středem pozornosti, obzvláště když se objeví někdo nový.

Ríšova povaha je velmi laskavá. Rád vychovateli pomáhá, pokud ho něco zaujme, dokáže se velmi snažit a u činnosti vydržet. Jeho postoj ke spolužákům je vesměs pozitivní, rád předává rady ostatním (obzvláště co se pravidel hry týče). V kolektivu školní družiny má svoji roli a s ostatními si rozumí, ačkoliv je z celého kolektivu nejstarší. Je pro něj těžké zapojit se do již probíhající hry s někým jiným. Nestane se například, že by přišel za kamarády a zeptal se, jestli s nimi může stavět stavebnici. Jeho činnosti vyplývají víceméně z toho, jak ho zabaví vychovatel, který buďto naváže hru přímo s ním, nebo ho dá dohromady s nějakým jiným dítětem.

Přijetí autority vychovatele

V tomto ohledu se Ríša rozhoduje podle svých aktuálních pocitů a nálad. Důležitou roli hraje také to, jak k němu vychovatel přistupuje. Pokud je nakloněn na jeho stranu, dává mu prostor pro vyjadřování, všímá si ho a bere jako součást kolektivu, není problém. Riziko však nastává u vychovatelů, kteří si ho nevšímají, neustále ho jen napomínají a trestají. Tuto skutečnost bere velmi špatně a vychovatele zkrátka přestane respektovat. Začne zlobit ještě více, začne breptat, narážet na všechny nespravedlivosti a na to, jak ho vše nebaví. V opačném případě vychovatele bere spíše jako svého kamaráda na popovídání, kterého zároveň dokáže respektovat a také mu kdykoliv pomoci. Tato nakloněnost je velmi důležitá pro další práci, jelikož dítě s ADHD se v tu chvíli může stát velmi potřebným pomocníkem. Je tedy důležité brát tyto děti jako sobě rovné, nikoliv jako negativní objekt, ke kterému směřují jen tresty a napomínání. Zároveň je potřeba, aby si i dítě uvědomilo, že vychovatel neexistuje jen pro něj. Přizpůsobovat se pouze zájmu jednoho dítěte je nezvladatelné a zároveň netaktní vůči dětem ostatním. Je tedy potřeba říci: „*Ano, Ríšo, popovídám si s tebou, ale přijdi za mnou, až dopíšu zápis do třídní knihy prosím.*“ On situaci pochopí a u stolečku se objeví, až uvidí, že se na vychovatele s něčím obrací i děti ostatní.

Hlavní oblasti zájmu

Jeho nejoblíbenější činnosti jsou sport a angličtina. Ve sportu je velice úspěšný, několikrát dokonce reprezentoval školu ve fotbale, florbale a jiných sportech, kterým se věnuje i ve svém volném čase. Turistika jako další z aktivit je také velmi oblíbená, rodina často jezdí na túry nejen do vzdáleného okolí, ale například i za hranice České republiky. Dále ho baví angličtina, má skvělou výslovnost, avšak její psaná forma se rovná spíše úrovni českého jazyka a je tedy svým způsobem podprůměrná, s gramatickými chybami a chybným slovosledem.

Fantazie

Jistá dávka fantazie se projevuje také při výtvarných aktivitách. Pakliže vychovatel uvede téma, které ho zajímá, změní se v naprosto zvědavé a vnímavé dítě. Dokonce sám navrhuje, jak svoji výtvarnou činnost vylepšit, co ještě přimalovat, jak to ztvárnit. Poté si o tom výtvaru velmi rád povídá, přichází s návrhy nového řešení. S již zmíněným projevem fantazie souvisí také představa nejrůznějších strašidelných postaviček, jak s oblibou říká „*monstra nebo zombie.*“ Jeho fantazie je velmi rozvinutá a proto i představa nejrůznějších příšer u něj vzbuzuje nadšení, ale jen v pohádce nebo na papíře. Problém nastává při

setkání s realitou. Při odchodu z družiny domů nemůže nastat situace, že by byl doma sám, protože se bojí. Dokonce nevydrží ani pár minut, než si jeho tatínek dojde z domu dolů ven zapálit jednu cigaretu, ihned pospíchá za ním a dole s ním vydrží, než se opět vrátí oba domů. V tomto ohledu se projevuje možný strach z monster již negativně, i jako možná zábrana při běžném fungování v životě.

Sklon k zveličování situací

Dalším znakem je přílišné zveličování situací. Typický příklad nastává, když při odchodu dětí ze třídy do jídelny je pro něj velký problém poslouchat, jak si druzí spolužáci povídají. Nasadí si tedy kapuci mikiny, přikryje si obě uši a tváří se jakoby vše slyšel snad stokrát hlasitěji. Jako zdůvodnění vychovateli uvede, že se bojí, že by ho hlasité povídání mohlo zabít, protože ho z toho bolí uši a hlava, že už to nemůže vydržet. Tento případ se často opakuje, jindy si na hlavu dá kapuci, jelikož tvrdí, že má špatný účes a že si ji zkrátka nesundá. Kapuce u mikiny tedy pro něj slouží jako pomůcka pro případ nouze, kdy na sebe chce upozornit úmyslně, nebo si zkrátka neuvědomuje své chování.

Pozornost

Pozornost je u Ríši specifická. V rámci vyučování nastává problém vydržet, vnímat a učit se zároveň. Jeho reakce jsou oproti ostatním výrazně zpomalené, trvá opravdu dlouhou dobu, než se tzv. chytne a připojí k věci. Zato v rámci družiny je naprosto odlišný. Je jako jednotka, která má vše zaznamenané, kdo kam do jakého kroužku odchází, kdy se z něj vrátí, kdo si hraje s jakou hračkou, jak se co hraje, jaká jsou kde pravidla nebo kdo chybí. V tomhle ohledu je opravdu velkým pomocníkem vychovatele. Všechno má zaznamenané někdy ještě lépe než samotný vychovatel, stačí se pouze zeptat na věc A, Ríša k této věci doplní ABCDEFGH. Tato pozornost je udržitelná, klidně i v celém průběhu hry. Jakmile se jednou řekne nějaké pravidlo, Ríša si to okamžitě zapamatuje a pak, pokud dojde k porušení pravidel, ihned se jako jediný vyjádří a začne diskutovat, že se něco nedodržíje atd., v čemž vidí opět velkou nespravedlnost. Jakmile však pravidlo poruší sám, tak to nerespektuje. Nedokáže si sám uznat vlastní chybu a odejít ze hry.

Agresivita, impulzivnost

Z chování dítěte je patrné, že v sobě má prvky impulzivity. Agresivní chování nepřichází jen na nějaký popud, ale často i samo od sebe. Dítě si jako ten možný popud najde cokoliv, rozčílí ho klidně i to, že vedle něj někdo stojí. V tu chvíli začne nadávat, zlostně zacházet s věcmi a vinu shazovat na ostatní. Pokud by se v této situaci našel někdo,

kdo by s ním šel do sporu, může celá situace dopadnout velmi negativně. Dokáže se neuvěřitelně naštvat a být sprostý i vůči dítěti, které přijde a zeptá se ho, co hraje, jeho odpověď je většinou: „*Vypadni, neotravuj, zalez, nerozčiluj mě*“ V tomto ohledu je opět důležitá role vychovatele, aby si dítěte všimal a ihned zasáhl. Jediné štěstí však většinou bývá v tom, že si Ríša vybere děti jako objekty, které nejsou až tak rázné a víceméně si ty jeho narážky nechají líbit. K jiným dětem, které už v kolektivu hrají spíše tu dominantnější roli si tohle nedovolí. Možná i z tohoto důvodu si po většinu času hraje s dětmi, které mají buďto slabší roli v kolektivu, nebo nižší věkovou úroveň. Při společných hrách na hřišti, kde se setkávají všechna oddělení družiny, se Ríša připojí vždy ke skupince prvňáčků nebo druháků. Se staršími si nehraje. Tyto skupiny dětí asi nejvíce odpovídají jeho mentální úrovni. Je rád, když je může poučovat, v dobrém slova smyslu. Nechová se k nim jako někdo kdo má navrch, spíše je bere jako kamarády, kterým může předat své rady a pomoc. Pokud ho však něco nevytočí.

Zdravotní anamnéza

Ríšovi byla tato porucha chování poprvé diagnostikována v roce 2012. Od roku 2014 je pacientem dětské psychiatrické ambulance, při klinice psychiatrie Fakultní nemocnice. Pedagogicko-psychologickou poradnu a speciálně pedagogické centrum Ríša poprvé navštívil v roce 2012, čemuž předcházela žádost rodičů a doporučení třídní učitelky. Na základě podnětu směřujícímu k vyšetření, v témže roce dochází k návštěvě školní třídy psycholožkou a speciální pedagožkou téhož centra, které pozorují chování chlapce za jejich přítomnosti. Podnět třídní učitelky se ukázal jako vhodný. Dle závěrů vyšetření SPP se Ríša nedokáže dlouho soustředit na jednu činnost, převažuje u něj spíše prvek hravosti. Vykazuje vysokou emoční citlivost a impulzivitu, což může působit problém v oblasti řízených aktivit. Doporučení zní především jako střídání činností s pohybovými a nezapomenout na opakování znalostí, vždy na začátku hodiny. Dále je rodičům doporučeno absolvovat pedo-psychiatrické a klinicko-psychologické vyšetření, s čímž souhlasí.

Od roku 2014 Ríša pravidelně bere medikament *Ritalin*, po jehož užití u něj dochází ke zklidnění a k lepšímu soustředění. Dávkování léku probíhalo postupně, začínalo se na půlce, nyní bere tabletku celou a to v pravidelných intervalech. První začíná brát v 7 hodin ráno, další v 11 hodin dopoledne. Těsně po užití léku je spíše apatický, má sklony k pesimismu, je více uzavřený a působí unaveně. V době, kdy lék ztrácí účinnost, tedy těsně kolem hodiny, kdy si musí vzít další, se projevuje jako hyperaktivní, má sklony k impulsivnímu a vztahovačnému jednání.

3.1.2. Rodinná anamnéza

Ríša vyrůstá v úplné rodině. Zájem o jeho učení a výchovu je patrný zejména ze strany maminky. Právě ta se s ním každý den učí, vzorně se připravuje a doučuje předměty, ve kterých má problémy. Nikdy se prozatím nestalo, aby něco neměl, nebo něco zapomněl. Vždy měl všechno perfektně připravené a nenastal den, kdy by neměl ostrouhané a zarovnané pastelky. Maminka pravidelně navštěvuje třídní schůzky, konzultuje s třídní učitelkou Ríšovo chování a využívá také služby výchovné poradkyně. Se školou tedy maximálně spolupracuje a lze tak pozorovat velký kus práce, který s ním udělá doma. Role tatínka je poněkud omezenější a to z důvodu pracovní vytíženosti. Avšak, ve volném čase rodina společně tráví veškeré chvílky různými aktivitami, často vyjíždí na výlety, túry, na hory.

3.1.3. Školní anamnéza

Ríša momentálně navštěvuje 4. třídu základní školy. Problémy se soustředěním a s hyperaktivitou se ve škole projevily až s nástupem do druhé třídy ZŠ. První tři roky školní docházky měl paní učitelku třídní, která na jeho problémy upozornila. Dle konzultací s nynější paní učitelkou třídní bylo zjištěno, že Ríša má problémy hned v několika předmětech. Jedná se především o matematiku a psanou formu ať už angličtiny tak i češtiny.

V rámci matematiky jsou jeho projevy hodně zpomalené oproti jiným žákům. Nestíhá si zapisovat do sešitu, i když sedí v lavici, natož když je zkoušený u tabule. Jeho zápisy v sešitě jsou ve většině případů pouze opsané z tabule se správným výsledkem, jelikož on se bohužel výsledku nedopočítá. Konkrétní projevy nastávají s vyvoláním k tabuli. Jeho reakce jsou natolik pomalé, že paní učitelka musí napsat další várku příkladů pro ostatní žáky a to i v hodině doučování, kde jistě problémy měl každý z nich. I tak byl Ríša natolik pomalý, že přetáhl hodinu a ostatní už odcházeli ze třídy pryč. Početní

schopnosti a logické myšlení jsou tedy na podprůměrné úrovni. U sčítání pod sebe mu činil problém v tom, že si tato čísla vůbec nedokázal urovnat pod sebe do řádů jednotek, desítek, stovek atd., aby si v tom udělal řád. Následné počítání bylo spíše hádání. U příkladu vůbec nepřemýšlel, zkrátka volal čísla tak, jak si myslel, že by to mohlo být správně. Dle paní učitelky se jeho aktuální početní úroveň nachází zhruba na úrovni 2. třídy. Případné obavy jsou na místě s nástupem do dalších ročníků, kdy přibude dále chemie, fyzika atd.

Další problém činí český jazyk. I v tomto předmětu narážíme na stejný problém jako při matematice. Říša ani v češtině nezvládá tempo třídy. Opět jako jediný u tabule stojí nejdéle. Jeho projevy jsou takové, že neví, váhá, opět stojí s přikrčenými rameny, jakoby se za ně schovával a oproti jeho běžné řeči mluví příliš potichu. Ostatní děti už ho předbíhají, celá třída mu šeptem radí. Jakmile od tabule odchází, dočká se potlesku od celé třídy, na důkaz toho, že je dobrý, jak to zvládl. V oblasti diktátů lze pozorovat písmo spíše na nižší úrovni, opět se můžeme obrátit maximálně na 2. třídu. Jeho písmo je velmi velké a kostrbaté, nemá propojené psaní jednoho slova dohromady, vše píše po jednom písmenku, slabice

Největší problémy činí psaní CH/H, pro příklad z jeho diktátů uvádím (nechty, parochy), dále S/Z (heská), V/U (vížký), Y/I (pobýhal, zvyřata, lisinka, rozbytý, mlín), D/T (vitela, dostad).

Pro psaní samotných diktátů dostává přepisy, kam doplňuje pouze určitá znaménka. Zajímavé je také srovnání velikosti písma na tabuli a v sešitě, přičemž na tabuli píše tak malým písmem, že je problém to přečíst. V sešitě píše pro změnu velkým písmem přes celou výšku řádku. Dále bylo zjištěno, že v tomto případě není vhodná propiska, která má tzv. mazací vršek. Zjistilo se, že pokud si chyby tímto způsobem vymaže, několikrát po sobě je opakuje v dalších větách. Pokud si však něco škrtl, nebo si udělal křížek, na znamení nesprávnosti, na chybu si příště dával pozor a šlo vidět, jak nad daným slovem přemýšlí. Opravování chyb je pro něj vhodnější, pokud si píše sám do sešitu a pak provede kontrolu s tím, co napsal druhý na opačnou stranu tabule. Zároveň ho baví, že si za každou správnou odpověď připíše fajfku, za kterou získá vždy jeden bod. Baví ho soutěžit a fajfky sbírá spíše jako body do kapsy, aby „vyhrál“ před ostatními.

Práce učitele s dítětem ve třídě

Paní učitelka třídní nechává jeho aktivitu volný průběh. Pokud se však sám přihlásí, vyvolá ho a snaží se u něj docílit správné odpovědi, která je jen málokdy. Maximálně v případě, pokud se daná věc nějakým stylem opakuje napodruhé. Na první pokus se většinou netrefí. Důležité, čehož jsme si u projevu učitelky všimli bylo, že ho neustále chválí, za každou maličkost. To u Ríši vzbudí zájem a radost, že něco dělá dobře. Je to pro něj velká motivace, jelikož se tu stejnou situaci snaží opakovat, aby byl opět pochválen. Ríša není na vysvědčení hodnocen známkou, ale pouze slovním hodnocením, což je momentálně pro jeho potřeby dostačující, avšak dle paní učitelky mu to může činit problémy v dalších ročnících na druhém stupni. Zejména kvůli zesměšnění ze strany kolektivu, že je jiný.

3.2. Vyjádření pedagogicko-psychologické poradny

Ríša v pedagogicko-psychologické poradně doposud absolvoval několik vyšetření, přičemž následující jej čeká v průběhu nynějšího roku 2016. Tato vyšetření se pravidelně opakují po jednom roce, kdy v některých oblastech vývoje dochází ke zlepšení, jiné stagnují či se zhoršují.

3.2.1. Vyšetření z roku 2012

Ríšovo první vyšetření z roku 2012 bylo úvodním pro získání informací o jeho projevech chování. Ríša v tu dobu dochází do poradny s oběma rodiči, na základě jejich žádosti k vyšetření. Již při zadání první aktivity lze u chlapce pozorovat kolísání pozornosti a celkové ochoty ke spolupráci. Pokud ho nějaký úkol zaujme, objeví se vysoká výdrž, pokud ne, rychle úkol vzdává, nebo se od něj snaží vynutit ukončení. Toto vynucování se projevilo formou pláče, trucovitým chováním a vzdorem. Jako důvod k ukončení poté uvede, že si nestihne s kamarádem vyměnit hračku. Psycholog poté, aby nedošlo k stigmatizaci chlapce vyšetření ukončuje a navrhuje návštěvu ve třídě při běžném vyučování. Z pozorování ve škole bylo zjištěno, že chlapec je v kolektivu oblíben, jeho vada mu tedy alespoň v tomto ohledu není přítěží. Na podněty přicházející ze strany paní učitelky Ríša reaguje, avšak mnohem pomaleji ve srovnání s jeho vrstevníky. Pro přemýšlení potřebuje mnohem více času a prostoru. Zároveň je patrné že u něj stále převažuje hravost a psychomotorický neklid souvisle s emoční citlivostí a impulzivitou.

Pozorování se tedy opakuje v dalším termínu, kdy se Ríša zdá již poněkud klidný, prostředí poradny již zná, taktéž jako pracovníky, kteří ho navštívili při vyučování. Při pozorování opět dochází ke kolísání pozornosti a k tendenci smlouvat o úkolech. Působí dojmem, jakoby chtěl převzít situaci dělat si to, co sám chce. Dochází také k výraznější tendenci vzdávat úkoly s pocitem, že na to nemá atd., nakonec však po náležité motivaci úkoly dokončí. Při čtení projevuje tendenci tzv. dvojího čtení (slova si potichu šeptem hláskuje a pak řekne nahlas), na které je potřeba pracovat.

3.2.2. Vyšetření z roku 2013

Toto pozorování bylo realizováno ve dvou termínech a to z důvodu opakovaného testování tak, aby bylo možné porovnat Ríšovy výkony. Jeho výkonnost je stále kolísavá, stejně jako motivace. Má silnou tendenci ukončovat či dopředu odstupovat od úkolů, které se mu zdají na první pohled těžké. Potýká se tedy s vysokou nedůvěrou ve vlastní schopnosti. Velmi rád tak smlouvá o podmínkách s cílem snažit se získat výhodu nebo alespoň úlevu od zadaného úkolu. Jeho psychomotorický neklid je patrný, často si pohrává s prsty u rukou, má tendenci vstávat od stolu, nebo se jít projít. V oblasti interpersonálních vztahů se snaží co nejvíce prosadit, získat kontrolu nad věcí a mít co největší pravomoc o tom, kdo bude rozhodovat. Jeho nejvýraznější problémy se projevují ve čtení, psaní a v matematice, přičemž ve všech třech oblastech došlo ke zhoršení výkonů oproti předchozímu sezení. Písmo je rozkolísané, nejisté, neobratné. Často se objevují chyby v I/Y, které ani sluchově nedokáže rozlišit. Zároveň nedokáže psát diktáty, pro něž je vhodné použít pouhý přepis, do kterého pouze doplňuje. Při čtení je viditelný neklid, který provází zaměňování písmen, domýšlení slov a neustále vrtění se. Nesprávná technika tzv. dvojího čtení stále přetrvává a je potřeba pracovat na jejím odstranění. V oblasti matematiky chybí logická představivost, není vytvořena představa čísla, pro pomoc využívá číselnou řadu.

3.2.3. Vyšetření z roku 2014

V následujícím roce Ríša na základě doporučení pedagogicko-psychologické poradny podstupuje vstupní vyšetření na klinice psychiatrie FN, kde dochází k předpisu léku *Ritalinu* a k doporučení ohledně běžného užívání léku.

3.2.4. Vyšetření z roku 2015

Vyšetření probíhá na žádost rodičů s cílem zjistit aktuální stav speciálně vzdělávacích potřeb. Celkovou adaptaci na vyšetření Ríša poprvé zvládá zcela bez problémů, jeho koncentrace pozornosti je vyrovnanější a déle trávající. Mnohem lépe zvládá samotné přijetí úkolů, tentokrát již nediskutuje a respektuje autoritu s ochotou a snahou spolupracovat. Je dobře naladěný a nesnaží se prosazovat ani převzít vedení. V pásmu podprůměrném se nachází Ríšovi početní schopnosti, které stagnují a dál se neposouvají. Zároveň však došlo k posunu kupředu v oblasti tzv. seriality – vyvozování příčiny a následku. Také slovní zásoba dítěte se velmi rozvinula, ačkoliv jeho projev působí spíše zmateně. Než se dostane k samotnému jádru věci dokáže popsat několik nepodstatných detailů. Při čtení je pomalý, nejistý, slova slabikuje anebo domýšlí. Písemný projev je neupravený, taktéž velikost písma je neúměrná velikosti řádku. V matematice je pro něj snadnější sčítání, nežli odečítání a násobení. Chybuje při odečítání přes desítku ($36 - 8 = 32$). Jeho rozumové schopnosti odpovídají dolní hranici pásma podprůměru. Poruchy spojené s poruchou pozornosti a aktivity jsou díky medikaci méně nápadné, avšak po odeznění léků se mohou znovu objevovat.

Závěrečná doporučení

Doporučení tedy dle psychologa zní především jako střídání činností s pohybovými pauzami, nenutit dítě ke klidu a netrestat ho za jeho projevy hyperaktivity. Přičemž soustředěné činnosti postupně prodlužovat. Často udržovat s dítětem oční kontakt, což pomáhá nejen mu ale i pedagogovi, jelikož dochází k ujištění, že to oba myslí stejně. Dále dítěti často poskytovat zpětnou vazbu, čímž můžeme předcházet afektivnímu chování. Důležitou roli hraje také motivace, kterou je žádoucí posilovat a chválit dítě za jakoukoliv snahu. V ideálním případě si zařídit bodovací systém či dávat nějaké odměny za žádoucí chování. Dítě by mělo mít stanovená jasná pravidla a řád, na jehož dodržování je třeba trvat. Dále pracovat na odstranění dvojího čtení, na podporu pomoci případných návodných otázek a na pravidelném tréninku sluchu při rozlišování slov, skládání hlásek atd., což je možno vhodně propojit se zrakovou percepcí ve formě vyhledávání rozdílů, všímání si detailů. Na základě vyšetření je doporučeno užívat IVP a slovní hodnocení. Ríša dále potřebuje zvýšenou podporu ze strany vyučujícího, zároveň ověřování a kontrolu. Dále je doporučeno zkrátit rozsah úkolů a znalosti ověřovat spíše ústní formou. Ve volnočasovém působení využívat společenské hry, při kterých se počítá, pracuje se s kostkami či kartami.

3.3. Projevy dítěte ve školní družině

Cílem následující kapitoly, zabývající se samotnou problematikou tohoto projektu jsou metody práce vychovatele s již zmíněným dítětem, z čehož uvedeme několik zásadních rad a tipů, jak tuto práci zefektivnit a jak se stát pozitivním objektem přínosu pro rozvoj osobnosti dítěte. V následujících podkapitolách detailně probereme chování Richarda v konkrétních činnostech školní družiny, zmiňovaných v první kapitole této práce, což souvisle propojíme s poznatky odborné literatury.

3.3.1. Dítě a odpočinkové činnosti

Společným znakem všech odpočinkových činností je klid. Ten může probíhat formou odpočinku na lůžku, četbou zajímavé knihy, klidných rozhovorů o událostech, či hrou společenských her. Pro děti s ADHD, konkrétně našeho Ríšu se tento druh činností stává obtíží. Jeho hyperaktivita mu neposkytuje tolik možností k uvolnění, zklidnění a relaxování. U těchto či podobných činností zkrátka nevydrží. Jeho chování se projevuje neustálým vrtěním, poskakováním, breptáním, napomínáním ostatních, což mnohdy v průběhu aktivity vyvolá konflikt. Tyto činnosti jsou také charakteristické tím, že trvají většinou delší dobu, ať už jde například o čtení či společenské hry, což je pro dítě s ADHD k nevydržení. Jakýkoliv stereotyp, nuda, žádné akční činnosti, pouze jen dlouhotrvající a zároveň nutící udržení pozornosti děti s ADHD všeobecně nebaví a tak u těchto činností ani nevydrží. Místo cíleného zklidnění, odpočinku u nich dochází k vnitřnímu napětí, které se snaží ventilovat ihned po ukončení aktivity.

Četba pohádky

S Ríšou jsme se snažili číst pohádku, o které jsme si poté povídali. Při výběru pohádky bylo hlavním cílem vybrat nějakou zajímavou a také ne příliš dlouhou. Aktivita probíhala tak, že děti byly usazeny na koberec, přičemž byli prvotně seznámeny s tématem pohádky. Snahou bylo je namotivovat, předvést text jako zajímavý, pestrý a vhodný k přemýšlení. Četba pohádky byla postupně prokládána různými otázkami, vztahující se k zajímavosti textu. Děti zvědavě poslouchaly, každá pauza, kdy přišla otázka je bavila, vždy se snažily odpovědět, hledat možné řešení. Text poté mnohem více naslouchaly, jelikož chtěly vědět tu správnou odpověď, jak to tedy dopadne. Ríšovy projevy byly spíše apatické, lehl si na sedací pytel, na kterém se neustále vrtěl, převaloval, dokonce z něj i padal. Byl tedy patrný jeho psychomotorický neklid. Při otázkách se příliš nezapojoval,

respektive chtěl se zapojit, ale zkrátka nestíhal tempu a přílivu otázek a odpovědí jiných dětí. Než tedy stihl vyjádřit jakoukoli myšlenku, děti ji v zápalu pozornosti odpověděly za něj.

Sluchové Pexeso

Další prováděnou metodou byla společensko-vědní hra, na základě seřazování společných kostiček podle jejich zvuku. Některé kostky po zatřepání vydávaly zvuk písku, jiné rachotily zvukem štěrchátka apod. Cílem je najít dvě stejné kostky podle zvukové stopy. Svým námětem je tato hra podobná pexesu, ale podle sluchových vjemů. V rámci této aktivity už byl Ríša pozornější a zároveň ho tato hra velmi bavila, jelikož se neustále snažil dojít k výsledku, které dvě kostky k sobě tedy pasují. Při hraní hry na něm šlo vidět, že se nemůže dočkat toho, až mu opět dojde kostka, aby si mohl znovu hodit a zjistit, ke které kostce má najít tu správnou. Neustále se opakoval a říkal: „*A ted' já! Já chci ted' hrát! Paní vychovatelko a kdy už budu já!*“. Bylo pro něj velmi těžké vyčkat, než dojde řada a to hrál jen s jedním spoluhráčem. V rámci této aktivity je však nutné, aby se mu někdo věnoval. Pokud to byl právě vychovatel, měla tato hra tu výhodu, že jej dokázal usměrnit a neustupovat od dodržování pravidel. Pokud by Ríša hru hrál s jiným dítětem, je možné pozorovat nedodržování pravidel, pošťuchování, impulzivní jednání typu: „*Tak už hraj! Dělej!*“, a mnohé další projevy související s jeho poruchou.

Několik rad vychovatelům

1. Doporučit dítěti změnu polohy tak jak je to pro něj příjemné, nenutit ho ke klidu a ležení,
2. Snažit se ho zapojovat při průběžných otázkách,
3. Udržovat s ním oční kontakt (možno také zdůrazňovat zajímavé chvílky napětí děje mimikou obličeje a měnit hlas),
4. Nevolit příliš dlouhé pohádky na čtení,
5. Snažit se například pohádku spojit s dramatizací,
6. Snažit se častěji zařazovat relaxaci, postačí i krátkodobá. (prší, přestane pršet začne svítit sluníčko to se nám schovalo)

7. Chválit ho za projevy zklidnění, aby si uvědomilo, že je to dobře. Pochvala jej motivuje a může se snažit tyto chvíle projevovat častěji.
8. Využívat příjemného dotyku než napomínání. Při čtení pohádky si sednout blízko dítěte, při výraznějších projevech či tendencích se vrtět, vstávat, či provokovat ostatní, jej stačí lehce pohládit, nebo se ho dotknout s přímým pohledem zdůrazňujícím „*Zklidni se.*“ Tím si dítě můžeme naučit na určitý dotyk, který bude vědět, co znamená a v dalších situacích jej využít jako nástroj pro zklidnění. Vychovatel by neměl na děti neustále křičet a za něco napomínat, postačit by mělo pouhé zvednutí ukazováčku, nebo právě dotyk. Při čtení pohádky se také může stát, že se děti zvednou a jdou přímo k vychovateli podívat se na obrázky z knížky. Nebo, při doprovodných otázkách, kdy se najednou všechny děti v zápalu pozornosti zvednou z koberce a nahrnou se k vychovateli, který si situaci musí usměrnit tak, aby za a.) nemluvily všichni najednou a za b.) v klidu v sedě vyslechly názor druhého. I v těchto případech může hrát dotyk velkou roli, kdy je zkrátka usadí zase v klidu zpátky.

3.3.2. Dítě a rekreační činnosti

Rekreační činnosti se svou povahou od činností odpočinkových liší tím, že se konají především venku. Dítě u nich nemusí být až tak zklidněno a nemusí se u nich až tak soustředit, jako například u četby pohádky. Tyto činnosti jsou spojeny většinou s nějakým námětem, který probíhá mimo místnosti školní družiny. Může se jednat o drobné hry na hřišti, vycházky po okolí, různé sezónní hry či o různá cvičení například při hudbě. Pro dítě jsou rekreační činnosti vítanou aktivitou dne, jelikož si u nich odpočine a zároveň zde není potřeba klást důraz na to, aby bylo v úplném klidu. Činnosti jsou uspořádány tak, aby mělo volný pohyb, rekreovalo se v přírodě, pozorovalo jevy a zajímavosti přírody, naučilo se například dopravnímu řádu a bezpečnosti na silnici atd. Tyto činnosti se víceméně vždy dají udělat zábavnou a zajímavější formou, dáno i tím, že se dějí mimo uzavřený prostor družiny.

V rámci pozorování bylo zjištěno, že děti ze školní družiny nejmenované základní školy na procházky do okolí nechodí, což však vždy vynahradí tím, že dětem dají volný pohyb na hřišti, kdy si každý svoji rekreační činnost může volit dle svého vlastního zájmu a má prostor pro projevení svého vlastního „já.“ Někdo například sbírá rostlinky, v zimním období si staví sněhuláka, nebo například domečky pro skřítky z různých přírodních materiálů apod.

Pobyt na hřišti

Z pozorování Ríši bylo patrné, že měl problém s tím najít si vlastní činnost, vždy se tak tedy přidružil k dětem nižší věkové kategorie, které většinou měly nějakou společnou činnost. Hrál s nimi například vybíjenou, fotbal. Dalším důvodem, proč se přidal k jiným bylo také to, že většina dětí je rozdělena do svých vlastních skupinek. Některé dívky se tedy baví jen spolu, jiný kroužek se baví taktéž jen spolu a také kluci mají své vlastní party, kde si nejvíce rozumí. Ríša nepatří ani do jedné skupinky dětí, je tudíž sám a vždy k někomu přitáhne. Tato skutečnost je možná dána i tím, že je jako jediný čtvrtáček. Děti, se kterými si hrál už v družině nejsou, jelikož funguje jen do třetí třídy. Tím pádem tedy není v kolektivu svých vrstevníků. Děti ho však jinak berou, necílí na něj různé útoky či nějakou formou šikanování, spíše si ho nevšímají a hrají si skupinově spolu. Pokud se Ríša chtěl zapojit tak vždy od nějaké skupinky přelétával k jiné, spíše se zastavil tam, kde ho to zrovna zajímalo, nebo neustále vyzíval vychovatele, aby s ním šel hrát jeho oblíbenou vybíjenou. Při samotné hře byl vždy velký problém s pravidly. Ríša je dodržoval jen tak, jak se mu to hodilo, častokrát je tedy porušoval. Pokud je však porušil někdo jiný, byl první z těch, kteří se ozvali, že to není spravedlivé apod., i když například sám po vybití znovu nějak vmísil do hry. Vychovatelé na tuto skutečnost reagovali tak, že musel běhat kolečka kolem hřiště. Pro něj je to ale výhoda aspoň v tom, že se po chvilce opět zařadí do hry, což je zřejmě lepší, než kdyby byl posazen na lavičku s tím, že už se ani nehne a nemůže si hrát.

Vyjádření vedoucího tábora

Jelikož se pozorování v rámci rekreačních aktivit nedalo v družině sledovat, byl pro svůj názor využit pedagog volnočasového působení (vedoucí tábora), který s Ríšou absoljuje každoroční letní tábory. O Ríšovi říká, že: *„Je ochotný, chce dávat nápady, chce pomáhat, něco řídit, vysvětlovat ostatním, čímž na sebe samozřejmě strhává veškerou pozornost. Pokud ji má, je vše v pořádku. Pokud ho však někdo neposlouchá a není něco podle něj a jeho představ tak nastává problém. Je tedy potřeba trvat na pravidlech, která během hry kontrolovat. Ríša se totiž tak rád a aktivně zapojí do hry, že pro něj najednou pravidla přestanou platit a tím, aniž by si to uvědomoval tu hru kazí. Velice rád se stylizuje výš, hlídá ostatní, napomíná je, ale sám sebe už zhodnotit nedokáže. Pokud se vůči němu někdo obrátí, že taktéž podvádí, tak je to pro něj krivda. Snaží se hledat jakékoliv příčiny okolí a shazovat vinu na ně. Příkladem můžeme uvést například situaci, kdy jednoho chlapce silně kopl do břicha: „Ríšo, proč jsi to udělal, ty copak nevíš, že fyzicky někoho napadat je nevhodné?“ „Ale paní učitelko, on mě provokoval, on si za to mohl sám, když by mě neotravoval, nebral mi tu hračku tak bych ho nekopl!“ Vždy je tedy dobré dojít k takovému řešení, které pochopí, kdy si uvědomí tu vinu a omluví se. Při hře je dobré říci, „Ríšo, ale kdyby ty pravidla porušovalo všech 30 dětí tak už nemůžeme ani nic hrát.“ Ríša tedy má velkou tendenci lítat, strhnout se západem hry, pravidla ho však svazují zpátky. Například při hře na Ovečky a vlka chce být pořád tou ovečkou, už však nedokáže přijmout, že pokud ho vlk chytí, stává se taktéž vlkem. Vidí to jako prohru, se kterou se za žádných okolností nechce smířit.*

Při klasických vycházkách se jeho chování nijak zvlášť neprojevuje, maximálně, když ho něco zaujme. Je schopný se utrhnout z davu aniž by si uvědomoval, že se mu může něco stát. Je tedy dobré ho mít neustále na očích. Pokud se jedná o vycházku, která má nějaký cíl, ideálně túra, delší trasa, tak lze bez problémů pozorovat jeho vytrvalost a aktivitu navzdory ostatním. Velmi často utíká dopředu ještě před skupinku dětí, aby zjistil co se děje o pár metrů dál, zdali tam není nějaké nebezpečí ohrožující celý pochod. Poté se zase vrátí a říká, co všechno tam viděl. Z dlouhého pochodu na něm nejsou znát známky únavy, jako například u ostatních dětí. Moc ho zajímají podněty okolí, pokud prochází kolem něčeho zajímavého, například historické budovy, ptá se vychovatele: „Pane vychovateli, kdo tam asi bydlí a proč tady ta budova stojí? A jak je tady dlouho? A k čemu ta budova slouží?“ V tomto ohledu si vymýšlí své vlastní teorie o tom, jak by to mohlo být (často nereálné), což je znakem jeho rozvinuté fantazie.

Výborným způsobem jak s ním pracovat jsou stezky, tam kde se něco hledá, kde se plní úkoly, tajná mapa, hledají se značky, papírky, poklad apod. Takové hry ho maximálně baví a dokáže se v nich projevit. Často však nenechá vedoucího dořít pravidla a skáče do řeči. Je si svého zlobení však vědom, jelikož si sám došel za paní vychovatelkou s prosbou: „Já jsem začal trošku zlobit, dáte mi prosím prášek?“ Své projevy si tedy uvědomuje, avšak je nedokáže koordinovat. V době poledního klidu na chatě nedá pokoj, zkrátka nevydrží. Na rozdíl od ostatních lítá po celé chatě a vymýšlí různé hry jako například na vojáky a hraje si. Ostatní si třeba vezmou telefon a poslouchají písničky. On však telefon nemá, stejně tak jako žádnou knížku na čtení, takže neví, co by si ve volném čase počal. Těmito hrami ve většině případů strhne kluky, které to baví, takže si hrají s ním. Další problém je také v tom, že jako jediný nedokáže dospát a budí ostatní. Jeho budiček začíná zhruba v 5 hodin, někdy i dříve, čímž samozřejmě ruší všechny okolo na pokoji. Stejně tak je to i s večerkou, než usne, trvá většinou delší dobu. Tento problém byl vyřešen tak, že šel spát k vedoucímu, což bral jako trest, ale poté byl vlastně i rád, protože si s vedoucím povídal jako s vlastním kamarádem a tím se zabavil, jelikož to bral tak, jakože spí u kamaráda.“

Několik rad vychovatelům

1. Pro lepší zapojení dítěte do kolektivu je vhodné začít organizovat vycházky. Tím bude při určité činnosti stále s někým blízkým okolo, díky čemuž může navazovat komunikaci a nové vztahy.
2. Při volném pohybu na hřišti je dobré mít dítě s ADHD pod dozorem. Neustále ho „hlídat“ a všimnout si, kde je, co dělá, aby se například nezatoulal. Může se stát, že si najde nějaký objekt zájmu mimo dozor vychovatelky a tak se třeba lehce ztratí, nebo si ublíží.
3. I když se jedná o chvílky rekreační, je dobré zapojit všechny děti. Pokud jedno dítě neví co dělat, přechází od ničeho k ničemu, je vhodného nějakým způsobem namotivovat a chuť pro určitou činnost v něm probudit.
4. Při vycházkách do okolí dítě nedávat do první řady dětí, které vedou ostatní. Spíše ho mít při ruce u sebe.

5. Snažit se zajímavou a atraktivní formou děti naučit dopravní řád. Například hádankami, nácvikem správných a nesprávných situací, diskusí, exkurzí na dopravní hřiště apod.
6. Je důležité dítěti ukázat, že se pozornost vychovatele netočí jen kolem něj. Nelze hrát hry, které chce jen on, nelze, aby všichni dodržovali pravidla a on ne. V takovém případě je nutné vysvětlit, proč to tak nejde.
7. Je dobré na problém dítě připravit, pokud má nastat nějaká problémová situace, je dobré dítěti dopředu říct. Míšo, půjdeme se podívat do muzea, kostela. Dáme si pravidlo, že se mě budeš držet za ruku a nebudeš na nic sahat ano? V průběhu návštěvy tak tato pravidla můžeme kontrolovat, hodnotit, jak se mu snaží plán uskutečnit, za což ho samozřejmě chválit. (Goetz, 2009, s. 101)

3.3.3. Dítě a zájmové činnosti

Společensko-vědní činnosti

Dle názoru třídní učitelky bude Ríša rád, pokud dokončí základní vzdělání. Jeho všeobecný přehled je nedostatečný. Ten lze pozorovat také u jiných, mladších dětí. I tak je tam vidět velký rozdíl. Ríša přehled nemá a bohužel u něj nelze pozorovat ani jakoukoliv snahu se dozvědět pár nových společenskovedních informací.

Hádanky, kvízy

Hry typu hádanek o městech, řekách apod. většinou skončí tak, že ostatní děti, i když neví, tak alespoň hádají. Ríša to absolutně neřeší a jakoukoliv snahu sabotuje. Pokud je i přesto do hry zapojen většinou velmi brzo skončí na základě nedodržování pravidel (skáče do řeči, provokuje ostatní atd.) nebo ho svým způsobem vytlačí sám kolektiv, jelikož si ostatní řeknou „*Ty to neumíš, ty se v tom nevyznáš, uděláme to my.*“ Jediné, co ho baví a v čem lze spatřovat posun je Morseova abeceda. Ta ho baví, jelikož v tom opět vidí něco akčního. Vzhledem k jeho tendenci věci zveličovat a ještě k tomu rozvinuté fantazii se jí učí spíše proto, že si představuje, jak by mohl někde ztroskotat a jak by se mu v jeho nouzových situacích mohl takový signál hodit.

Při aktivitě jako je například *AZ kvíz* poměrně vyrušuje a kazí hru. Opět se tedy dostáváme k tomu, že není-li po jeho, nastává problém. Hru ničí, dokáže do průběhu křičet, pošťuchovat ostatní atd. Jedná se zkrátka o vědomosti a znalosti, které ho nebaví a tak se na sebe snaží strhnout pozornost tím, že ruší její průběh. Pokud by se však *AZ kvíz* netýkal třeba vědomostí o městech, světě a podobně a týkal se jeho oblíbených témat, tak by se i zapojil. Problém však je v tom, že se nedá všechno udělat jen podle toho, jak si přeje Ríša. Je pěkné, že má rád brouky a přírodu či strašidla, ale jen o tom zkrátka hra pro celou třídu být nemůže. Navíc, ostatní děti se snaží a tím si své vědomosti zdokonalují. Což by byla velká chyba, kdyby se tyto hry na popud Ríši hrát přestaly. Vychovatel tak nemůže brát ohledy jen na jedno dítě.

U něj má význam především to, co v reálném životě vidí, co si může osahat, vyzkoušet, vidět na vlastní oči. Informace by mu tedy měly být předávány jinak, ne pouze suchým vyprávěním. Velký význam tedy u něj má interaktivní metoda učení. Pokud má být uskutečněn nějaký přenos informací, tak jedine aktivní, zábavnou a zajímavou formou. Také ho zbytečně nepřetěžovat velkým množstvím nových vědomostí. Upřednostnit spíše jednu, kterou dokonale zpracovat tak, aby ho to zaujalo. Důležité také je, aby se vědomosti, vzdělávací obsah prolínal také se školní družinou. Pokud mu ve třídě při běžném vyučování není nabídnuta právě ta zábavná forma činnosti. Družina ji může v plné míře zastoupit. Tyto vědomostní aktivity lze provádět například formou her jako je *Milionář* (děti dostanou otázky, odpovídají ABCD, za každou správnou odpověď dostanou bod), *Kolo štěstí*, *ruleta* (učitelka si vyrobí kolo kterým točí, přičemž vždy padne jedná otázka, za každou správnou odpověď děti následuje bod nebo sladká odměna) nebo také *Pohádkohraní* (každé dítě dostane na čelo nálepku s názvem třeba „Motýl“, jeho úkolem je na základě popisu spolužáka zjistit, co má na čele napsáno, říct do jaké pohádky tento motiv patří a zároveň popsat obrázky ostatním, samozřejmě tak, aby nezmínil dané slovo). Dále také volit hry, u kterých se děti hýbou. Pro něco chodí nebo něco nosí, nebo také hry skupinové. Jde tedy především o aktivní zapojení dětí a také o to, aby si propojily tu souvislost mezi znalostmi z družiny a školy.

Několik rad vychovatelům

1. Pokud chceme, aby alespoň chvíli u dané činnosti vydržel, musíme nejdříve odstranit veškeré rušivé elementy okolí, které by mohly strhávat jeho pozornost. Při

- takových činnostech by ideálně neměla hrát hudba, měl by být klid, zavřené dveře a zůstat jen u nejnnutnějších věcí potřebných pro danou činnost. (Goetz, 2009, s. 21)
2. Je dobré dítěti co nejčastěji poskytovat pozitivní zpětnou vazbu. To však neznamená, že ho budeme chválit vždy a za všechno. Chválení by také nemělo být pravidelné, udržíme si tak jeho zájem. (Goetz, 2009, s. 99)
 3. Pro udržení dítěte v klidu je také dobré, když má před sebou k dispozici pravidla, třeba napsaná na kartičkách. Pokud je bude mít častěji u sebe, začne se je častěji naučit využívat a zautomatizovat. (Goetz, 2009, s. 100)
 4. Na kartičkách je také dobré mít zakreslené problémy, se kterými se dítě potýká. Můžeme tak znázornit nepořádek či vzdorovité chování, a u toho napsáno NE, tohle neděláme apod. (Goetz, 2009, s. 101)
 5. Střídat soustředivost s možností chvilkového oddychu a pohybu. Tak, aby se dítě nebylo nuceno stále jen soustředit. V nejlepším případě tak, aby byly zapojeny všechny smysly vnímání, čemuž odborně říkáme tzv. multisenzorický přístup. V rámci tohoto přístupu využijeme například *měkkých a tvrdých kostek na rozlišení tvrdých a měkkých slabik, písmena spojená s obrázky* aj. Dítě si tak látku snáze zapamatuje a vybaví. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 70)
 6. Vždy, i po chvilce pauzy děti vedeme k dokončení činnosti a závěrečné reflexi. Říct si, jak to šlo, co se podařilo, jak je to bavilo nebo nebavilo.
 7. Využívat co nejvíce názorných pomůcek či příkladů, které si dítě umí představit.
 8. Všechny nově přichozí informace je vždy potřeba po 20 – 30 minutách zopakovat. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 77)
 9. Pro zrakovou paměť využíváme krátkých expozic obrázků, které dítě poté vyjmenovává. Vhodné je také využití *Kimovy hry* (dětem předložíme skupinu předmětů, které následně zakryjeme a děti říkají co viděly, co tam bylo, co se změnilo apod.). Dalším typem hry je „*Co se změnilo?*“ Ve třídě změníme něco, čeho by si pak dítě mělo všimnout. Doprovázeno může být klasickým přihořívá apod.

10. Pro sluchovou percepci využíváme různé ťukání, které má dítě spočítat. Dále osvojování si básniček či říkadel. Další možnosti je poslouchání příběhu, ve kterém má dítě zbystřit při nesmyslném ději, nebo přítom když je něco špatně, nevhodně.
11. Vhodné je také zařazovat různé pantomické hry, kdy děti hádají předváděnou činnost. Nebo také hra „*Kdo přestal?*“ Kdy je skupinka dětí v kruhu, všichni opakují jednu věc a jeden z nich přestane mluvit. Cílem je ho najít a označit. Naučit se tedy lokalizovat odkud zvuk přichází. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 86)
12. Můžeme taktéž napodobovat zvuk stříhání, mačkání papíru, trhání apod.) kdy úkolem dětí bude uhádnout, o jaký zvuk se jedná.
13. Další metodou je, že děti položí hlavu na stůl a vychovatel říká slova, přičemž jejich úkolem bude zvednout hlavu při každém zaslechnutí určité hlásky. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 90)

3.3.4. Přírodovědné činnosti

V oblasti přírodovědné u Říši lze pozorovat zvýšený zájem. Kdykoliv, když vidí jakéhokoliv brouka na zemi tak se k němu skloní, zkoumá, jak vypadá. Místo brouka samotného však řeší všechny možné příčiny, proč je ten brouk zrovna tady, odkud leze, kde bydlí, čím se živí, jestli nemá někde své přátele, zdali má vůbec někde domov. Opět tedy můžeme vidět, jak funguje jeho fantazie. Zájem o přírodu se zřejmě zvyšuje také působením tatínka a rodiny při túrách po přírodě. Dítě je v přírodě neustále. O víkendech, když je čas rodina pořád někam vyjíždí a chodí po přírodních krásách okolí.

Z hlediska zájmu o přírodu spatřujeme důraz také v tom, že by mohl navštěvovat přírodovědný kroužek. Pokud k tomu nějaké dispozice má, baví ho pozorovat zvířata, proč tento zájem nerozvíjet. Poté by mohl například starším dětem ukazovat, kde byl, co viděl apod. Stejný zájem má také o květiny. Na rozdíl od ostatních dětí pozná květy několika rostlin, pozná také druh stromů podle listů.

3.3.5. Pracovně technické činnosti

Stavebnice není jeho primární druh zábavy, kterou by vyhledával. Především je to zřejmě z toho důvodu, že mu přítom chybí lidský kontakt. Velmi rád uvítá společnost mladších dětí, které také nijak netíhnou ke stavění stavebnice a spíše si rádi hrají, blbnou a skotačí. K počítači taktéž nemá nějaký významný vztah. Pokud u něj sedí tak to jen z důvodu nudy, že už není co hrát.

Práce s modelínou

Velmi rád však pracuje s modelínou. Sám od sebe se rozhodl, že vytvoří družinovou výstavku jeho výtvorů, které se poté daly vystavené na okno. Jeho tvoření však působí trochu neorganizovaně, vše mu padá na zem, od barev je celý špinavý. Problém v družině je, že přímo pod stolem, na kterém pracuje, je koberec. Je tudíž potřeba na něj dohlížet, aby nic nepadalo na zem.

3.3.6. Sportovní a tělovýchovné činnosti

Tato oblast je hlavním cílem vybití jeho aktivity. Pohyb je pro něj základ a je důležité ho zařadit i v průběhu dopoledního vyučování. Je potřeba dělat něco, u čeho se může protáhnout, například vybírat sešity, chodit pro pomůcky atd. Jeho tendence k pohybu jsou nevyhnutelné a má velkou výdrž. Nikdy od něj nebylo slyšet, že by nemohl, že by to bylo moc náročné apod. Jakmile má aktivita tělovýchovný charakter tak není v ničem problém, jenže zde opět narážíme na dodržování pravidel. Například u jeho oblíbené vybíjené častokrát dochází k tomu, že je vybit a i tak se nějakým způsobem tajně vrátí do hry a doufá, že si toho nikdo nevšimne. Děti se poté obrací na vychovatele, který Říšu opět pošle mimo hru, což je následek jeho dalšího vzdoru a trucování, častokrát i pláče.

Několik rad vychovatelům

1. Trénovat s dítětem základy chování při pobytu venku, na ulici, na hřišti apod. při odchodu z družiny jej například pověřovat zamknutím třídy a zhasnutím světel – kontrola třídy před odchodem – pak to samozřejmě zkontrolovat za něj a pochválit ho – on bude rád, že je nápomocný, zároveň že je důležitý, takový kontrolor a taky mu to může pomoci při běžném odchodu z domu do školy. Že si to víc ujasní a zautomatizuje.
2. Dávat dítěti zpětnou vazbu – nelíbí se mi, že... vadí mi, když nedodržuješ pravidla, mluvit o tom s ním, snažit se mu to vysvětlit jako to může ovlivnit celou hru i všechny děti okolo něj. Nejdříve však vždy zhodnotit to, co udělal dobře, pak se teprve obrátit k negativním věcem.

3. Pravidlo pochvala před trestem – nejdříve to s dítětem zkoušet po dobrém, až poté neposlechne, přichází řada na trest, ten by však měl být úměrný a zdůvodněný. (Goetz, 2009, s. 100)
4. Dítě by mělo vědět, co ho očekává, a jaká pravidla po něm vyžadujeme. *Pravidla by tedy měla být vymezena jasně a konkrétně.* Stanovení mantinelů, které dítě nemůže překročit je jednou z podmínek pro výchovu. Na základě pravidel dodržovat také kontrolu a důslednost. Také je dobré vést dítě k *vyvození důsledků svého chování, a možnosti nápravy.* (Goetz, 2009, s. 101)
5. Impulzivní projevy chování se snažíme ignorovat a nevšímat si jich, dokud je to možné.
6. Důležité také je, aby se sjednotily přístupy vychovatelů a rodičů. Nelze dítě mást tím, že ve družině má něco povoleno a doma tu stejnou činnost zakázanou.
7. Nepotlačovat aktivitu dítěte a nechat ji vybit tam, kde to jde.
8. Při pohybových aktivitách s hudbou střídat pomalé a rychlé tempo. Dítěti to pomůže chápat rozdíl mezi klidem a neklidem. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 61)
9. Vedení dítěte k aktivnímu trávení volného času, ne jen u obrazovky počítače či tabletu, *díky čemuž děti přichází o reálný pohled na svět.* (Jenett, 2013, s. 43)
10. Omezujeme porovnávání výkonů s jinými dětmi při činnostech, které dítěti až tak nepasují.
11. Dbáme na bezpečnost, děti s ADHD v pohybu často ztrácejí zábrany.
12. Pro relaxační techniky spojené s pohybem lze postupně zařazovat cvičení jógy (Pilates) pro děti, cvičení na míčích aj.
13. Další hrou je také „Obrácená slepá bába,“ kdy jedno dítě utíká před ostatními a vydává přitom nějaký zvuk a všichni ostatní mají zavřené oči a podle zvuku se ho snaží chytnout. (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 87)
14. Můžeme taktéž napodobovat zvuk stříhání, mačkání papíru, trhání apod.) kdy úkolem dětí bude uhádnout o jaký zvuk se jedná.

3.3.7. Esteticko-výchovné

Ačkoliv jej esteticko-výchovné činnosti baví, naráží zde na svoje problémy, se kterými nedokáže pracovat. První problém začíná hned tím, že se předloží určité téma, návrh a ostatní začnou tvořit. Jediný Ríša si návrh vezme po svém a místo předlohy výrobku začne vyrábět něco úplně jiného. Jeho výtvarné projevy, jako je například kresba člověka se pohybuje na úrovni tzv. hlavonožců.

Výtvarný kroužek a práce s netradičním materiálem

Předloha zní, „*Děti, tady máte sklenku a kouli a vytvořte z toho včelu nebo klidně i berušku, k dispozici máte veškerý dostupný materiál.*“ Všechny děti tedy vyrábí berušku (většinou si vyberou to, co je lehčí), Ríša si řekne, že z toho udělá pelikána (vyrábí tedy to, co je výrazně těžší) a se svým nápadem jde téměř vždy proti proudu. Problém pak nastává v tom, že sice přijde s návrhem, ale úkol nedokáže dokončit a vyžaduje, aby to po něm udělala paní vychovatelka. Pokud to paní vychovatelka neudělá, nastávají problémy, začne křičet, válet se po zemi, běhat po chodbě apod. Nakonec se rozmyslí, že tedy začne dělat to, co všichni ostatní, jenže to už většinou nestihne dokončit. Na základě projevů tohoto chování se zvažovalo, že Ríša do kroužku chodit přestane, což však nejde, jelikož by si pak mohl vsugerovat myšlenku, „*Vyhodili mě z kroužku, nikde mě nechtějí, jsem k ničemu.*“ Po domluvě s maminkou se tedy změnilo dávkování tabletky, jejíž půlku bere Ríša před kroužkem. Maminka je v tomto ohledu velmi ohleduplná a chápe, že vychovatel nemá na starosti pouze Ríšu ale dalších dvacet dětí.

U činností se projevuje jeho netrpělivost, když stříhá nůžkami, výsledek je zubatý, nepřesný. Nakreslí si kolečko, vystříhne z toho čtverec apod. Zároveň v technikách barvení jsou jeho projevy specifické. Nefunguje, že si namočí štětec do jedné barvy, poté opláchně a až potom do druhé. Pokud něco dělá červenou a poté zelenou tak ihned automaticky namočí štětec do druhé barvy, aniž by si uvědomoval, co na papíře způsobí. Pak se jen velice diví, že to není ta barva, kterou chtěl. Ve finále má tedy celý výkres hnědý. Jemu to ale nevadí a ještě se zeptá pro jistotu, jestli se mu to povedlo. Jeho výrobky jsou tedy úrovní srovnatelné s prváky či druháky.

Hodně ho baví, když k technikám využívá nový materiál. Když zkouší co to je a co to všechno dokáže. V tomto případě je opět jeho zájem ničím nepodmíněný a sám od sebe si začne vyrábět podle toho jakou má zrovna náladu.

Několik rad vychovatelům

1. Za výrobky, které se mu nepovedou ho neznámkovat. Spíše se ho snažit učit po sobě práci zkontrolovat, aby neměl chyby z nepozornosti, že něco zapomene, přilepí, vybarvit apod. (Goetz, 2009, s. 20)
2. Věc dopředu dobře naplánovat a držet se postupných kroků, které ho navedou, aby svou činnost neodklonil jiným směrem, nebo aby se na to nevykašlal, že to nezvládne. Pokud navrhne jinou činnost- chce pelikána tak by to s ním vychovatel měl probrat, domluvit se na tom jak to má v plánu, jak má v plánu si ty věci rozkouskovat aby to stihl, s čím je dobré začít, jak postupně pracovat atd.
3. Je dobré mu neustále připomínat čas. Pokud řekneme, děti máte na to dvacet minut, dokáže u toho sedět i hodinu a pak bude našťvaný, že to nestihl. Samotný pojem času je pro něj neúměrný a moc se v tom nevyzná. Připomenutí nemusí být jen slovní, můžeme mu dát blízko a viditelně hodiny či budík, kde čas uvidí a říct, až bude ručička na devítce, musíme skončit. (Goetz, 2009, s. 100)
4. *Dítěti vyjadřujeme podporu tím, že mu věříme, víme, že to dokáže, že je šikovný, že to chce ještě dost času, než se mu to povede a že to příště bude zase o trochu lepší, protože už přece něco dokázalo.* (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 76)
5. *K nácviku jemné motoriky je vhodné použít několik druhů stavebnic, ne jen Lego ale i takové, které jsou pro děti nižší věkové úrovně. Dále můžeme využít navlékání korálků, skládačky, mozaiky, vyšívání, vytrhávání, vystřihování, omalovávání, dokreslování dle vlastní fantazie. Zpočátku upřednostňujeme větší plochy papíru, stejně tak jako práci s materiálem, který po sobě zanechá výraznou stopu (křídly, silné fixy, prstové a temperové barvy, silné štětce, zkrátka vše, co lze dobře uchopit a co neodporuje ploše na které kreslíme. Pro kreslení využíváme spíše volná témata, kde dítě může zapojit svoji fantazii. Využíváme taktéž technik arteterapie apod.* (Žáčková, Jucovičová, 2010, s. 78)

4. Projekt

Cílem této práce je vytvořit plán činností konaných ve školní družině, zvolených pro dítě s ADHD. Celkové téma projektu je „Cesta kolem světa,“ kdy budou děti poznávat tradice, zvyky a kulturu jiných zemí. Náš plán je koncipován na jeden rok, v podobě měsíčních bloků, při kterých můžeme pozorovat změny v chování dítěte. Z hlediska obsahu se zaměříme především na činnosti odpočinkové, rekreační a zájmové. Při tvorbě vycházíme z případové studie a individuálních projevů Ríšova chování popsaných v první polovině této práce.

Konkrétní aktivity jsou motivovány různými kontinenty světa a také vybírány dle kritérií, se kterými je potřeba u žáka s ADHD pracovat (porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita). Na týden jsou vybrány dvě aktivity. Zaměříme se především na rozvoj:

- Pozornost, selekce pozornosti
- Kreativitu, fantazii
- Smyslové vnímání – sluch
- Důvěru k ostatním spolužákům a kladné vztahy ve skupině, kooperace
- Dodržování pravidel hry
- Pohybové vzdělávání
- Posilování paměti, vědomostí, znalostí

Konečným cílem pro nás je, aby se žák učil pracovat sám se sebou (se svojí poruchou) a také aby se utvrdila jeho role v kolektivu. Aktivity jsou tedy vymyšleny právě tak, aby zapojily nejen Ríšu, ale celý kolektiv, ve kterém se naučí pracovat.

Aktivity jsou realizovány tak, aby byl dodržen režim ŠD spojený především s dobou pobytu venku a pak následně s odchody dětí domů. Aktivity tedy budou probíhat v době po obědě, jako odpočinkové, či při pobytu na hřišti jako rekreační, zájmové. Na každý týden byla zvolena jedna až dvě aktivity, které se prolínají a zároveň na sebe navazují. V rámci zpětné vazby tohoto projektu bude vytvořen bodový systém, kde bude u

každého jména dítěte za úspěchy přiřazen smějící se smajlík (Smíšek), za neúspěchy, vzdor či nevhodné chování zase smutný smajlík (Mračoun).

Přednost našeho projektu je především v tom, že je realizovatelný v kterékoliv školní družině při ZŠ. Vychovatelé mohou projekt využít jako tematický plán činností na jeden rok, nebo si z něj mohou vybrat tematické měsíce. Projekt je také dobře měřitelný a to díky vytvoření pozorovacího archu, do kterého si budeme projevy dítěte zaznamenávat. Tyto materiály můžeme po roce srovnat a uvidíme, zda došlo ke zlepšení projevů chování.

4.1. Zdůvodnění projektu

Děti s ADHD jsou ve školních družinách často považovány za zlobivé, neposlušné, aniž by vychovatel věděl, že mají vadu, se kterou je potřeba pracovat. Právě družina nabízí dobrou možnost pro práci s takovým dítětem, jelikož tam tráví poměrně dost času. Záměrem tohoto projektu je snaha o lepší začlenění dítěte do kolektivu, o lepší spolupráci a v neposlední řadě také o uvědomění si svého chování a jeho důsledků.

Inovativnost přinášíme v promyšleně zvolených činnostech, vycházejících z vychovatelských praxí autorky. Ta, společně s pedagogem volného času, který dohlížel na vhodnost aktivit, inovuje plán, který má pomoci při zmírnění příznaků ADHD. Zároveň vycházíme z odborné literatury zabývající se daným tématem činnosti.

Musíme však zohlednit, že každé dítě s ADHD je jedinečné a má svůj individuální charakter. Souhrn navrhovaných činností tak nemusí být vhodný pro každého. Stejně tak si musíme uvědomit, že projevy chování dítěte ve školní družině po měsíční práci nezmizí. Zmírnění příznaků je záměr dlouhodobý, vyžadující spolupráci rodičů, školy, odborníků ze speciálně pedagogického zařízení či nemocnic.

Současná situace Ríši je stagnující. Dostal se do kolektivu dětí, ke kterým hledá cestu a neví jak si s nimi hrát. Navrhujeme proto přístup ze strany vychovatele, který uskuteční plán aktivit, při kterých zapojí nejen Ríšu, ale i celý kolektiv.

4.2. Personální zabezpečení projektu

Projekt je vytvořen pro vychovatele školních družin. Tím se dle Zákona o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb. stává osoba s ukončeným stupněm určitého vzdělání. Požadavky dle zákona uvádíme v přílohách této práce (Tabulka č. 4). Pro výkon funkce vychovatele dále předpokládáme odpovědnost, spolehlivost, smysl pro spravedlnost s důrazem na dodržování pravidel. Dále vycházíme ze samotného zájmu vychovatele o tento projekt, s čímž souvisí také odborná znalost o poruše pozornosti, hyperaktivity a impulzivity, zvané jako ADHD. Pro větší efektivnost se nejdříve snažíme dítě poznat, až poté si můžeme dovolit uskutečňovat konkrétní činnosti, které by mu mohly pomoci.

4.3. Materiální a finanční zabezpečení

Při zabezpečení projektu hlediska financí vycházíme především z pravidelných, měsíčních příspěvků na dítě, docházející do školní družiny. Při tvorbě našeho plánu jsme se snažili využít co nejvíce zdrojů materiálů, které jsou v družinách běžně dostupné (papíry, tempery, štětce, barevné papíry apod.). Pro realizaci tedy není potřeba větších investic do materiálů, bez kterých bychom se nemohli obejít. Jedná se o projekt, při kterém potřebné materiály odpovídají běžnému standartu vybavení školní družiny. Jelikož však nevíme, jakými materiály družina disponuje, uvádíme souhrn všech potřebných materiálů a pomůcek. Ceny jsou pouze orientačního charakteru a mohou se lišit.

V naší školní družině je vybírán poplatek ve výši 300,- Kč za pololetí. Jedno dítě ročně tedy přispěje 600,- Kč, z čehož při počtu minimálně 20 dětí získáme částku 12.000,- Kč na rok. Z této částky hradíme běžné materiální pomůcky, nákup nových her či hraček a jiné potřeby. Celková částka za materiály a pomůcky potřebné pro realizaci projektu činí celkem **11.330,- Kč**. Neinvestiční výdaje jsou vyznačeny pomlčkou.

Příjmy

Poplatek za dítě v ŠD	300,- / pololetí	12.000,- /rok
Jednorochní příspěvek ZŠ na nákup hraček (Vánoce)		1.000,- /rok
		13.000,- Kč /rok

Výdaje

Pomůcky pro malbu	960,-
Pomůcky pro kresbu	3.260,-
Pomůcky pro psaní	1.050,-
Pomůcky pro hru	1.940,-
Pomůcky pro tvorbu	3.645,-
Další potřebné	475,-
11.330,- Kč /rok	

Rozpočet projektu a podrobný popis potřeb

Potřeby	Množství	Cena/1 kus	Celkem
Pastelky – pro kresbu	10 balení	100,-	1000,-
Temperové barvy – pro malbu	7 balení	60,-	420,-
Vodové barvy – pro malbu	10 balení	50,-	500,-
Plastelína – pro kresbu	5 balení	30,-	150,-
Voskovky – pro kresbu	10 balení	30,-	300,-
Guma, strouhátko	5x	20,-	100,-
Obyčejné tužky – pro kresbu	20x	7,-	140,-
Pera - pro psaní	15x	70,-	1050,-
Fixy barevné – pro kresbu	20 balení	50,-	1000,-
Fixy černé – pro kresbu	5x	50,-	250,-
Globus – pro hru	2x	300,-	600,-
Čínské hůlky, vějíř – pro hru	1x	50,-	50,-
CD – pro pohybové aktivity	5x	25,-	125,-
Tvrdé papíry A4 – pro tvorbu	10 balení	150,-	1500,-
Ruličky od utěrek – pro tvorbu	30x	úkol dětí	-
Klubíčko bavlny – pro tvorbu	6x	10,-	60,-
Barevné papíry – pro tvorbu	15 balení	20,-	300,-
Barevné ubrousky – pro tvorbu	10 balení	15,-	150,-
Těstoviny, luštěniny – pro tvorbu	po 2 baleních	50,-	100,-
Izolepa – pro tvorbu	3x	20,-	60,-
Lepidlo – pro tvorbu	20x	20,-	400,-
Nůžky – pro tvorbu	20x	25,-	500,-
Hudební nástroj – bubínek – pro hudební doprovod	1x	150,-	150,-

Podložky (jóga) – pro cvičení – lze použít koberec	15x	300,-/koberec	4500,-
Mandaly – vzory – pro malbu	30 výtisků	1,-/tisk	40,-
Stopky – pro hru	1x	150,-	150,-
čokoláda Mikuláše – pro vyhodnocení	5 balení	20,-	100,-
Alobal – pro tvorbu	2x	30,-	60,-
Zlatý sprej – pro tvorbu	1x	150,- /alobal	150,-
Připínáčky – pro tvorbu	1 balení	30,-	30,-
Papíry A3 – pro tvorbu, kresbu	30 ks	7,-	200,-
Krepové papíry – pro tvorbu	10 ks základních barev	20,-	200,-
Křídý – pro kresbu	3 balení	70,-	210,-
Stužky – pro tvorbu	5 balení	15,-	75,-
Lano/provaz – pro hru	1x	100,-	100,-
Míče – pro hru	2 balení	50,-	100,-
Špejle – pro hru	1 balení	20,-	20,-
Kelímky od jogurtu – pro hru	30x	5,-	150,-
Jablka – pro hru	20x	5,-	100,-
Ořechy – pro hru	20x	50,-	50,-
Svíčky – čajové – pro tvorbu	2x balení po 20	2 balení	100,-
Kamínky – pro hru	5x	z přírody	-
Knoflíky – pro hru	20x	5,-	100,-
Koření – pro hru	od 6 druhů	10,-	60,-
Lžice – pro hru	2x	z domu	-
Vajíčka – pro tvorbu i hru	30x	60,-	60,-
Skákačí pytle – pro hru	10x	40,-	400,-
Pečící plech – pro tvorbu	2x	z domu	-
Písek – pro tvorbu	1x	z venku	-
Klobouk – pro rozdělení	1x	z domu	-
Špagety – pro hru	2 balení	30,-	60,-
			11.330,-

4.4. Harmonogram projektu a seznam aktivit

Měsíc ZÁŘÍ - ASIE			
1. týden		Pohádky z jiných zemí a kresba	Asie na mapě
2. týden		Výroba šterchátka	Nápodoba rytmu
3. týden		Hravá jóga	Vytvoř si své čínské jméno
4. týden		Moje mandala	Dalailamův sběr a výroba čínského mrakodrapu
Měsíc ŘÍJEN - AMERIKA			
1. týden		Word quiz	Předávání Oscarů
2. týden		Seznamka	Tornádo, Hra na popelku
3. týden		Skládání věty	Nejlepší tanečník, Důvěrovka
4. týden		Lovec podpisů	Ptáčku pípni
Měsíc LISTOPAD - AFRIKA			
1. týden		Výroba kmenové masky	Orientální tanec u ohně
2. týden		Africké vyprávění u ohně	Zeměkoule
3. týden		Kde se co šustne	Amazonská džungle
4. týden		Zrcadlový sál	Africká chůze
Měsíc PROSINEC - VÁNOCE VE SVĚTĚ			
1. týden		Skládáme básně, jde nám to krásně	Návštěva Mikuláše
2. týden		Vánoce všude ve světě	Tradice a pranostiky
3. týden		Co bych si přál pod stromečkem	Vycházky po zimním okolí
4. týden		Vánoční prázdniny	
Měsíc LEDEN - ČESKÁ REPUBLIKA			
1. týden		Výhled z pokoje	Semafor
2. týden		Vlastní omalovánky	Motýlci
3. týden		Evropské země	Masky
4. týden		Zdravý strom	Procvičování paměti
Měsíc ÚNOR - EVROPA			
1. týden		Písmenkový svět	Předávání štafety
2. týden		Hlemýžďí závody	Tajemství rybníku
3. týden		Co to tak voní?	Složíme to společně
4. týden		Rychlý vypravěč	To jsem já
Měsíc BŘEZEN - JARO SE NÁM PROBOUZÍ			
1. týden		Ptáčci z teplých krajin	Kapičky deště
2. týden		Ledovec	Jarní meditace
3. týden		Kytíčková říše	Pantomima emocí
4. týden		Velikonoční tvoření	Velikonoce
Měsíc DUBEN - AUSTRÁLIE A OCEÁNIE			
1. týden		Oceány naší planety	Náš ostrov
2. týden		Klokani honěná	Koali spánek
3. týden		Pozor, vlna!	Kreslíme v písku
4. týden		Chůze zvířat	Hledám kamaráda, cestovatele!
Měsíc KVĚTEN - NETRADIČNÍ OLYMPIÁDA			
1. týden		Co si pamatujeme o světě	Zahájení olympiády
2. týden		Rozřazení	Prezentace vlastního týmu
3. týden		Sefadím olympijské kruhy	Bludiště
4. týden		Špagety a špejle	Vajíčko na lžici
Měsíc ČERVEN - OLYMPIÁDA, ŠKOLY V PŘÍRODĚ, VÝLETY...			
1. týden		Dodělávání aktivit dětí, které byly na výletě	Vyprávění zážitků z výletů
2. týden		Slavnostní vyhodnocení výsledků	Předání medailí
3. týden		Malba křídami na chodník	Zhodnocení bodového systému
4. týden		Školy v přírodě, školní výlety, exkurze	Činnosti dle vlastního výběru dětí

4.5. Popis jednotlivých aktivit

ZÁŘÍ - ASIE

Pohádky z jiných zemí a kresba

Popis aktivity
Jedná se o motivační aktivitu o v podobě četby pohádky, která krásně vypovídá o světě, střídání dne a noci, o tom jak to bylo s ročním obdobím (asijský podtext). Samotná četba bude prolínána otázkami z textu, které podpoří udržení pozornosti po celou dobu čtení. Závěrem bude kresba celkového dojmu dětí na jakoukoliv část pohádky, která je zaujala. Může tím být den a noc, roční období apod. Pohádka s kresbou byla vybrána z toho důvodu, že dítě s ADHD se naučí postupně soustředit na zajímavý text, přičemž rozvíjí své myšlenky, fantazii, které poté přenesou na papír. Průběžné otázky u něj mají zajistit efektivnější udržení pozornosti, aby se dítě nenudilo a bylo neustále napjaté, jak děj dopadne.
Cíl
Díky klidné pohádce se děti dozví o zákonitostech fungování našeho světa. Díky dobré pestrosti a zajímavosti textu děti rozvíjí svou fantazii, představivost, kterou poté přenesou na papír. Cílem u dítěte s ADHD je snaha o udržení myšlenky, kterou bude chtít ztvárnit a zároveň upoutat jeho pozornost k textu a ne k rušivým elementům okolí, které by ho mohly strhávat.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
45 min.
Pomůcky, materiály
Pohádka o Nefritovém císaři a jeho dcerách (viz přílohy), dále pastelky, tužky, voskovky a jiné potřeby pro kresbu.
Motivace
Tato aktivita je sama motivací pro úvod do celého tematického týdne.
Rizika
U dítěte s ADHD je potřeba, abychom si byli jisti, že opravdu vnímá. Možným rizikem je, že bude projevovat známky svého psychomotorického neklidu, bude pošťuchovat ostatní, zasahovat do čtení apod. Pokud se nejedná o hodně rušivé podněty, měli bychom jeho aktivitu přecházet. V případě vážnějších problémů však musíme zasáhnout, avšak ne trestem. Bude lepší, když dítěti vysvětlíme, že do čtení se nemluví, a namotivujeme ho, že když bude dávat pozor, čeká ho pochvala.

Asie na mapě

Popis aktivity
Jedná se o vědomostní aktivitu, při které děti dostanou mapu světa, klidně i globus. Jejich cílem bude najít Asii, zjistit kde leží, jaké jsou její okolní země a také si vzpomenout na co nejvíce informací, co o této zemi děti ví. Hledání na mapě bude prolínáno otázkami a zajímavostmi o tomto kontinentu. Hra byla zvolena úmyslně jako vědomostní z toho důvodu, že Ríšův všeobecný přehled je nedostatečný. Je proto potřeba zaměřit se nejen na projevy ADHD ale také na rozvoj znalostí.
Cíl
Cílem je získat vědomosti o Asii a zároveň děti namotivovat na průběh celého týdne.
Organizační forma
Skupinová (při hledání země) poté hromadná při společném povídání
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Mapa světa (globus), tematické věci (čínské hůlky, vějíř, hudba, obrázky ...)
Rizika
Ríša by se mohl stát terčem vyloučení ze skupiny, jelikož jeho vědomostní přehled je spíše podprůměrný. Ostatní ho tak mohou vytlačit, jelikož o dané zemi třeba ví více apod. Je proto důležité se spíše více věnovat skupince, ve které to dítě máme. Snažíme se ho zapojovat, motivovat, podporovat apod., aby u něj nedošlo k tomu, že se vzdá.

Výroba štěrchátka

Popis aktivity
Jedná se o výtvarnou techniku tvoření štěrchátka pro nápodobu zvuku. Dětem bude aktivita vysvětlena, budou také motivovány tím, že jim bude sloužit jako prostředek k dalším hrám. Dále by byly rozděleny do skupinek (podle počtu), v ideálním případě po 4 (u každého stolečku). Aktivita byla pro Ríšu vybrána z toho důvodu, že velmi rád tvoří. Své tvoření si však udělá sám podle sebe a je schopný v závěru vytvořit něco úplně jiného. Tato aktivita je výborná v tom, že děti sice dostanou šablonu, ale, každý jejich výrobek bude vypadat jinak. K dispozici bude velké množství materiálů, ze kterých děti mohou čerpat, proto si to každý udělá, jak sám chce.
Cíl
Cílem je zapracovat na manuální zručnosti Ríši. Dále také klademe důraz na to, aby u tvoření vydržel, snažíme se ho neustále chválit, motivovat a podporovat jeho nápady.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
60 min.
Pomůcky, materiály
Kuchyňské ruličky od utěrek, tvrdé papíry, krepový papír, provázky, samolepky, klubíčko bavlnky, barevné papíry, fixy, tempery, barevné papírové ubrousky (cokoliv na výzdobu ruličky). Dále materiál pro výplň (těstoviny, čočka, písek, štěrk, kamínky, rýže ...), izolepa, lepidlo (tuhé i tekuté), nůžky.
Průběh

Ruličku od utěrek si vyzdobíme tak jak se nám to bude líbit. Můžeme ji polepit krepovým papírem, vytvořit si provázkové ornamenty, vystříhnout si jakékoliv vzory apod. Poté si na tvrdý papír obkreslíme obvod ruličky, ten vystříhneme a přilepíme k jejímu uzávěru pomocí izolepy, tak aby nikde nevznikla dírka. Ruličku naplníme jakýmkoliv materiálem, například těstovinami (ale pouze do její čtvrtiny). Poté stejným způsobem uzavřeme druhou stranu a štěrchátko máme hotové. Samozřejmě s ní musíme zacházet opatrně, jelikož je z papíru a mohlo by se stát, že se protrhne a uděláme si akorát nepořádek.

Rizika

Možné riziko vyplývá z Říšovy nepozornosti a zbrklosti. Něco může špatně, málo přilepit a nebude se mu dařit mít plně funkční štěrchátko. Důležité také je, aby u aktivity vytrval a dokončil ji. Možná bude potřeba mu pomoci, avšak ne vše za něj musí udělat vychovatel, tak jak by si přál. Při rozdělení ke stolečkům je dobré si ho dát blízko k sobě, aby byl neustále na očích. Důležité také je poučit ho o zacházení (nejen ho ale celou třídu), že s výrobkem nemá nikde házet, agresivně zacházet a jakkoliv ho poškozovat.

Nápodoba rytmu

Popis aktivity

Tato aktivita je směřována především k udržení pozornosti a také k rozvoji paměti. Jedná se o nápodobu rytmu, který předvede vychovatel a žáci ho po něm opakují. Je možné, aby rytmus opakovali všichni nebo jen jednotlivci. Opakování postupuje od toho nejjednoduššího k složitějšímu a záleží jen na fantazii vychovatele, samozřejmě však tak, aby bylo rytmus možné zopakovat. Tato aktivita je pro Říšu zcela ideální, jelikož za a.) musí dávat pozor b.) musí se soustředit na změny c.) musí si pamatovat, jak jdou zvukové stopy po sobě d.) pokud by se ztrácel, pomáhá mu kolektiv (opět se díky tomu chytí). U samotného hraní děti nemusí pouze sedět, můžeme si zahrát na indiánský tanec, snažit se propojit rytmus také s tanečními kroky (v kruhu, v řadě za sebou – had, můžeme tak projít celým oddělením družiny apod.).

Cíl

Cílem je rozvoj a udržení pozornosti, zejména při střídání rytmu. Rozvíjíme zároveň sluch a cit na rytmus díky štěrchátku. Při této aktivitě je potřeba soustředit se teď hned a tady a nevnímat nic rušivého z okolí, na čemž může dítě s ADHD pracovat.

Organizační forma

Hromadná (pokud opakují všichni), individuální (pokud bude některé dítě vyvoláno).

Časová náročnost

Tak dlouho, aby se stihli vystřídat všichni, to však záleží na počtu dětí ve třídě. Doporučujeme cca 20 minut, aby už je to nenudilo.

Pomůcky, materiály

Štěrchátko z předchozí aktivity, místo vychovatelky lze použít hudební doprovod z CD, nebo i z keyboardu (flétny, kytary, bubínku či jakéhokoliv jiného hudebního nástroje).

Motivace

Děti, jelikož se nacházíme v Americe, původní zemi indiánů, pojďme si zkusit zahrát píseň našeho kmene (Apačů – název by si vymyslely).

Rizika

Hlavním rizikem je především to, aby Říša neopakoval mimo rytmus. Což je samozřejmě následek neudržení pozornosti. Tu však musíme procvičovat a snažit se ji postupně zdokonalovat, aby byla delší a více vnímaná. Zároveň aby neblbnul a neublížoval tím ostatním.

Hravá jóga

Popis aktivity
<p>Cvičení jógy má pozitivní vliv na rozvoj zdraví a psychiky. Pokud je prováděna správně a často, můžeme u dětí pěstovat návyky pro správné držení těla, dýchání, zdravé stravování atd. Samotná aktivita vychází z rozcvičky ve formě jógy pro děti. Je tedy brána zábavnější a atraktivnější formou, při které děti zapojují svoji představivost a zároveň se snaží cvik co nejlépe provést. Při cvičení budeme vycházet ze základů jógových sestav a to z pozdravu slunce. Při cvičení bude hrát uklidňující hudba a děti budou cvičit na měkčí podložce. Zároveň bude kladen důraz na to, aby cviky prováděly správně a nijak si neublížily. Cílem jógy dle Bannenberg je především „<i>Stát se mistrem vlastního života. Nenechat se rozptylovat povrchnostmi, nýbrž toužit po tom, abychom ovládli vlastní myšlení.</i>“ (Bannenberg, 2011, s. 10) Na první pohled se může zdát, že jóga pro dospělé a děti neznámá žádný rozdíl, jde přece o ty stejné pozice. Ten největší rozdíl je v tom, že dětem je jóga zprostředkována úplně jiným stylem, než dospělým. Děti nechtějí dělat něco, co je únavné, nezábavné. Dětem nejde o to, že si protáhnou záda od bolesti a zlepši funkčnost svých orgánů. Ony jógu prožívají naplno, při pozici kočky začnou mňoukat, užívají si tu hru s tělem. Doba uvolnění pro klid po cvičení pro děti stačí pouze na 2 – 3 min. Jejich tělo dosáhne mnohem rychleji relaxaci než tělo dospělého, který potřebuje alespoň 10 min. Účinky jógy pro děti jsou patrné již po několika cvičeních, dochází k uvolnění napětí, překonávání vlastních hranic, lepšímu prokrvení těla – lepší obranyschopnost a duševní kondice. (Bannenberg, 2001, s. 21 - 25)</p>
Cíl
<p>Cílem je dojít k uvolnění napětí, celkovému protažení těla a zlepšení fyzické i psychické stránky. U dítě s ADHD se snažíme dojít ke zmírnění projevů hyperaktivity a psychomotorického neklidu. Dítě si uvědomí samo sebe, uklidní své myšlenky a snaží se na sobě pracovat.</p>
Organizační forma
<p>Hromadná, avšak nejlépe pokud bude ve třídě méně dětí. Například v ranní družině, nebo v pozdějších odpoledních hodinách.</p>
Časová náročnost
<p>15 min.</p>
Pomůcky, materiály
<p>Podložky (koberec), hudba.</p>
Průběh
<p>Děti, postavíme se na koberec (podložky) a každý se kolem sebe pořádně rozpráhneme tak, abychom se nikoho vedle nedotkli. Postavíme se rovně a kdo chce, může zavřít oči. Snažíme se vyrovnat naše postavení těla, nohy máme rovné a pevné jako čáp, uvědomujeme si na jaké části plochy nohy stojíme. Pokud jsme nakloněni příliš dopředu nebo dozadu, snažíme se vyrovnat postavení těla. Nyní si uvědomíme naše břicho. Je krásně pevné, protažené a můžeme si ho pohladit. Narovnáme svá záda, zatáhneme psí ocásek (pro optimální postavení a zpevnění pánve) a snažíme se vytáhnout nahoru za sluníčkem, které nás chce chytit svými paprsky. Abychom sluníčko chytili za ruku, snažíme se stoupnout na špičky a pěkně se za ním protahovat. Poté dáme ruce opět k tělu a nasadíme si naši královskou korunu. Nyní je z tebe král, ten však musí korunu nosit tak, aby mu nespadla. Stojíme tedy rovně, a vnímáme tu královskou tíhu na své hlavě (královskou korunu můžeme klidně napodobit kelímky, nebo si ji před touto aktivitou můžeme vyrobit). Teď stojíme jako mocní vladaři světa, schováme lopatky do kapes, ramena stáhneme od uší a nyní se projdeme jako králové. Děti mohou chodit po koberci a snažit se si udržet své tělo rovné jako pravítko, aby jim nespadla koruna. Poté se vrátí na</p>

svoji podložku a my můžeme pokračovat ve cvičení. Postupně přecházíme do pozice, kdy spojíme ruce před hrudníkem. Následuje hrudní záklon, kdy se opět snažíme přichytit sluníčka a poté hluboký předklon, ve kterém se dotkneme prstíků u nohou (kdo se nedotkne, může se také chytit ze zadní strany lýtka a přitáhnout hrudník k nohám). Přecházíme do pozice udatného bojovníka jedna, strážce našeho království. Poté následuje střecha, stejně rovná, jako je ta vašeho domu. Nyní se položíme na zem pro pozici housenky (klik s přizvednutou pávní) ze které plynuje přejdeme do královny všech hadů, kobry. S každým svým výdechem zasyčíme právě jako ta kobra. Maminka už nás však volá domů, proto ještě jednou napodobíme pozici střechy, poté strážného bojovníka, hlubokého předklonu, kde se rozloučíme s housenkou a kobrou. Přecházíme do hrudního záklonu, ještě jednou pozdravíme sluníčko, poděkujeme mu za krásný den a dobrou náladu a vracíme se zpět do spojení dlaní před hrudníkem. O pozdravu slunce se říká, že každé jeho opakování nám prodlužuje život o jeden rok. Proto si pojdme sestavu zopakovat ještě několikrát, ať jsme zdraví a plní energie.

Rizika

Možným rizikem je, že Ríša u cvičení zkrátka nevydrží. Bude dělat blbosti a kazit cvičení celé třídy. Je proto důležité, aby ho cvičení nějak bavilo, aby to nebylo jen pouhé odříkání slov. Pokud by hodně zlobil, opět netrestat, spíše říct: „Ríša se tak snaží, že nám celou sestavu předvede jistě rád sám.“

Vytvoř si své čínské jméno

Popis aktivity

Aktivita na pozornost, při které si na základě hledání vhodného písmena děti tvoří své jméno. V čínské abecedě se každé písmeno vyslovuje jinak. Proto budou dětem připraveny kartičky, na kterých bude napsáno písmeno v češtině, jeho znak a výslovnost v čínštině. Podle toho si pak děti sestaví jednotlivá písmenka dohromady a vytvoří si jméno, jak by se jim říkalo v Číně. Jako zdroj bude využita abeceda dostupná na internetu s tím, že bude přepsána na velké papíry A4. Tyto papíry budou poté laminátovány, abych se s nimi dětem lépe manipulovalo. Pro příklad uvádíme:

R vyslovujeme SHI, I = KI, C = MI, H = RI, A = KA, R = SHI, D = TE. Richard by se tedy v čínštině jmenoval Shikimirikashite. Děti se u svých nových jmen mohou pobavit. V případě zájmu si své jméno mohou také zkusit napsat v podobě znaků čínské abecedy.

Cíl

Cílem je, aby Ríša věnoval pozornost skládání písmen. Aby dokázal hledat, co k čemu patří.

Organizační forma

Hromadná

Časová náročnost

15 min.

Pomůcky, materiály

Kartičky s vypracovanými písmeny ve velikosti A4.

Rizika

Ríša může být pomalejší než ostatní, taktéž může dojít k jeho impulzivitě, kdy bude hledat písmenko a ostatní mu budou zavazet.

Moje mandala

Popis aktivity
Dětem bude krátce vysvětleno, co taková mandala znamená a v čem spočívá její kouzlo. Tu bychom si poté snažily vytvořit. Mandala je považována za tajemný kruh, magický oblouk. Toto pojetí k nám donesl C. G. Jung, který popisuje mandalu jako „ <i>Kruhový ornament vyskytující se ve všech dobách a kulturách.</i> “ Mandala má své účinky především v působení barev na psychiku člověka, může být nástrojem, díky kterému objevíme sami sebe, svoji vnitřní energii, klid a lásku. Díky ní se dostáváme do kontaktu s vlastními pocity a emocemi, ve kterých hledáme pochopení. Hotová mandala pro nás může být něco jako kus já vloženého na papír. Můžeme si ji nechat jako talisman, nebo jako zdroj pozitivní energie, která nás při malování nabíla. (Centrum mandala, 2016)
Cíl
Vyjádření vlastních pocitů a nálad díky barvám a tvarům. Rozvíjíme také svoji fantazii, promítáme svá přání, zklidňujeme se a získáváme energii.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
40 min.
Pomůcky, materiály
Dopředu vytisklé vzory mandal k vybarvení (spíše ty jednodušší), pastelky, fixy.
Rizika
Dítě s ADHD tak může projevit svou osobnost, zároveň ho tato aktivita nemusí bavit, jelikož je poměrně jednotvárná. Pro lepší uvolnění můžeme pustit klidnou, relaxační hudbu.

Dalailamův sběr a výroba čínského mrakodrapu

Popis aktivity
Aktivita, při které budou chodit po prostorách hřiště a jejich cílem bude najít předem zapsané věci. Nepředpokládá se, že všechny by volně našly a tak vychovatel musí některé připravit a schovat dopředu. Děti budou rozděleny do několika skupinek a každá z nich dostane papír, na kterém bude napsáno, co mají na hřišti najít. Bude se jednat o: 4 bílé papíry, 2 metry provázku, dlouhý klacek, izolepa a tři menší klacíky. Která skupina jako první donese všechny věci, získává bod. Součástí této hry je také následná stavba čínského mrakodrapu. Děti tak využijí nasbírané materiály a soutěží mezi sebou, která skupina vytvoří vyšší mrakodrap, avšak pod podmínkou, že minutu bude stát na místě. Je jen na vzájemné komunikaci a spolupráci jak se děti domluví a jak stavbu promyslí. Aktivitu pro dítě s ADHD zařazujeme především z toho důvodu, že se projeví jeho role v kolektivu, zdali je ten, kdo vede, nebo ten, kdo se veze. Dále se také naučí komunikovat, spolupracovat, projevit svůj názor bez impulzivních projevů, bez agrese.
Cíl
Cílem je, aby si dítě uvědomilo, že skupina kolektivu mu pomáhá a je proto namístě se naučit spolupráci, komunikaci, poděkování, oceňování dobrých nápadů. Cílem je také aby se dítě naučilo přijmout reakci ostatních, že nemusí být vždy po jeho, aby se naučilo pracovat ve skupině a opomíjet tak svoji impulzivnost.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
60 min.
Pomůcky, materiály
Papír s instrukcemi a stopky.
Rizika
Ríša by mohl projevovat svoji impulzivitu. Jakmile není po jeho, je to špatně. Od toho tu ale ta aktivita je a musí se na jeho projevech chování pracovat. Vychovatel by samozřejmě měl pozorovat jeho chování a ve vážném případě zakročit. Pokud by došlo k nějakému fyzickému napadnutí, pošťuchování, kopání apod., měl by následovat trest a to takový, že by Ríša měl jít ze hry ven, alespoň na chvíli.

ŘÍJEN – AMERIKA

Word quiz

Popis aktivity
Jedná se o poznávání obrázků a cílem procvičení anglických slovíček. Dětem budou předkládány obrázky (vytištěné ve vel. A4) a děti budou hádat, jak se to řekne anglicky. Je však potřeba propojit vzdělávací obsah angličtiny ve škole s družinou tak, aby děti neměli ani lehká ani těžká slova na procvičení. Tyto obsahy by se měly prolínat.
Cíl
Rozvoj angličtiny s cílem poznávání slovíček hravou formou.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.

Pomůcky, materiály
Dopředu vytištěné karty (laminát) z papíru A4 a jakýmkoliv obrázkem odpovídající tomu, co děti ve škole zrovna v angličtině probírají.
Rizika
Tato aktivita je zvláště volena pro posílení znalostí z angličtiny, která je Míšova oblíbená. Může tak projevit, jak je dobrý. Rizikem však je, že bude pořád skákat do řeči, nebude se hlásit a nenechá dojít řadu na ostatní.

Předávání Oscarů

Popis aktivity
Jedná se o dramatizaci, kdy děti předvedou předem známou pohádku podle jejich vlastního scénáře. Ostatní poté hodnotí body jako porota. Na závěr bude vyhlášení vítěze s největším počtem bodů, který získá sošku zlatého Oscara na nejlepší výkon. To však nebude jediná cena. Bude se rozdávat také soška za nejlepšího herce, herečku a nejtípnější scénu.
Cíl
U dítě s ADHD docílíme skupinové spolupráce a rozvoji komunikace (bez impulzivity). Dále také posílení paměti a udržení pozornosti při přípravě hry a naučení scénáře.
Organizační forma
Skupinová – ideálně 4 skupiny po 5 dětech
Časová náročnost
90 min.
Pomůcky, materiály
Vyrobené zlaté sošky (obalená čokoláda Mikuláše v alobalu a nebo postříkaná zlatým sprejem), papíry, tužky, prostorové uspořádání třídy.
Průběh
Děti budou seznámeni s tím, co se děje v Americe za slavnostní událost a v čem předávání Oscara spočívá. Následně bude dětem zadán úkol, aby si vybrali jednu pohádku, při které si rozdělí role a zkusí ji během několika minut zkráceně ztvárnit. Během předváděcí doby budou ostatní skupiny sloužit jako porota, která si na papír vždy napíše číslo (počet bodů), který daným hercům přisuzuje. Poté, až svoji pohádku odehrají všechny skupiny, dojde k vyhodnocení výsledků a budou uděleny ceny.
Rizika
Ríša by mohl aktivitu kazit, nemusel by si pamatovat scénář, nebo by všem dirigoval, jak se to má udělat a pokud by nebylo po jeho, následovala by scéna. Při bodování by mohl být nervózní a projevovat známky neklidu, jelikož by dlouho seděl a nic nedělal. Také skupinová spolupráce by mohla být ztížená, jelikož by se mu nemuselo něco líbit a mohl by tak projevovat svoji impulzivitou. Tyto aktivity jsou však záměrně voleny tak, aby se na jeho projevech chování pracovalo. Vychovatel tedy může být postaven před řadu překážek, ve kterých se musí snažit Ríšovo chování optimalizovat.

Seznamka

Popis aktivity
Jedná se o rozdělovací hru, která navazuje na další aktivitu. Jde o to, aby se děti nenásilnou a hezkou formou zařadily do dvojic kluk a holka.
Cíl
Cílem je podpořit vztahy ve skupině při rozdělování do dvojic.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Papíry, pastelky, fixy, voskovky, tužky, pera, nůžky, připínáčky.
Průběh
Aktivita probíhá tak, že by děti nevěděly co je cílem, aby se nesnažily aktivitu nějak ovlivnit. Všechny holky by dostaly úkol napsat inzerát o sobě. Co mají rády, co je baví apod. Kluci by zase dostali úkol namalovat na papír kytku. Inzeráty by se poté vyvěsily na nástěnku a kluci, by k nim přišli a podle toho, který by je zaujal by hledali tu konkrétní dívku, které mi pak na důkaz poděkování dali kytku. Takto si vytvoříme dvojice podle jejich vlastního zájmu. Tato aktivita je dobrá také jako seznamovací, kdy se někteří vůbec poprvé dozví o jejich spolužačkách, které třeba mají stejné koníčky.
Rizika
Ríša by tuto aktivitu přijal až do doby, než by měl s kytkou jít k dané dívce a oslovit ji o dvojici. Je možné, že by se hodně styděl a překonával. Avšak i to je potřeba u něj probudit, mít hezký vztah nejen k partě kluků ale i k holkám.

Tornádo

Popis aktivity
Tato aktivita by proběhla v návaznosti na aktivitu předchozí. Může být však využita ve všech případech kdy je potřeba, aby si děti co nejrychleji uklidily nepořádek kolem sebe. Na základě puštění rychlejší písničky by děti měly úkol uklidit celou třídu. Na to mají čas jen do té doby, dokud písnička hraje a vše se musí stihnout, než skončí. Pro děti to může být zábava, vyblbnutí, ale také dobrý účinek na konci, že máme vše uklizeno hravou formou a ne nucením a příkazováním.
Cíl
Rychlý, zábavný a společný úklid celé třídy po nepořádku z malování apod. U dítě s ADHD volný projev aktivity tam, kde je to dovoleno.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
5 min.
Pomůcky, materiály
CD s rychlou písničkou
Rizika
Možné riziko je to, že někteří uklízet nebudou a nechají to na ostatních. V tu chvíli je potřeba chodit kolem dokola a dětem za a.) říkat co je potřeba a za b.) pobízet k rychlosti a soutěžení.

Hra na popelku

Popis aktivity
Aktivita navazující na roztřídění holek a kluků podle inzerátů a kytky. Děti se seřadí do dvojic, přičemž všichni kluci odejdou za dveře. Holky si mezitím schovají někde papuče. Kluci jsou poté zavoláni zpět a jejich úkolem je najít vlastní papuče jejich dívky. Ta však nesmí mluvit.
Cíl
Rozvoj neverbální komunikace a vzájemné domluvy mezi dětmi. Cílem je také pomoci druhému a nenechat ho na jeho problémy samotného.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
25 min.
Rizika
Ríša by mohl mít opět potíže s dodržováním pravidel. Hlavně při komunikaci bez mluvy. Také vzájemná spolupráce by nemusela dopadnout dobře, mohl by se začít hádat.

Skládání věty

Popis aktivity
Hra zaměřená na pozornost a rozvoj vědomostí. Dětem by byly rozdány na koberec rozstříhané proužky papírů, na kterých by byla napsaná nějaká věta či hádanka, na kterou by děti musely přijít. Hledaly by tak druhou polovinu rozstříhané věty tak, aby dávala smysl.
Cíl
Rozvoj vnímání, pozornosti, hledání správného řešení a také vědomostí.
Organizační forma
Skupinová (2 – 3 skupinky po 4 – 5 dětech)
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Věty rozstříhané na půl a ze zadní strany označené poznávací značkou
Průběh
Děti by dostaly věty typu: Nejdelší řekou Ameriky je / Amazonka, jejíž délka činí 7km. Prvním objevitelem Ameriky byl/ Krištof Kolumbus. Sídlo prezidenta Ameriky se nazývá / Bílý dům.
Rizika
Jelikož se jedná o poznávací a také vědomostní aktivitu, může Ríšovi činit problém, že nebude vědět jak věty složit, jelikož jeho vědomosti a celkový přehled není na tak vysoké úrovni. Touto formou si však může nové informace dobře zapamatovat. Obzvláště, když si poté na závěr ukážeme, jestli podle poznávacích značek mají děti věty složené správně.

Nejlepší tanečník

Popis aktivity
Ve volné chvíli lze zvolit tanečně pohybovou hru, resp. soutěž o nejlepšího tanečníka. Děti se shromáždí na koberci, přivítáme je jako na tanečním parketu a vyhlásíme soutěž. Ta však nebude jen tak jednoduchá. Pro výraznější změny pohybu pustíme hudbu, která bude speciálně připravena (předtím sestříhána) z rychlých či pomalých písniček. Budou se nám tak míchat různé hudební styly včetně klasické vážné hudby, na kterou budou soutěžící tančit. Důležité je nejlépe mimo rytmus a rozvinout fantazii i představivost při tanečních kreačích.
Cíl
Uvolnění od dlouhého sezení ve škole s cílem užít si zábavnou a proměnlivou formou taneční zábavu.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.
Pomůcky, materiály
Dopředu sestříhané CD dle různých žánrů a písniček. Prostorové podmínky pro volný pohyb.
Rizika
Dítě s ADHD se nám nemusí zapojit vůbec, nemusí ho to bavit, nebo se zapojí až moc a může projevit svou hyperaktivitu. Vše by mělo být v rámci mezí a je nezbytně nutné klást důraz na bezpečnost.

Důvěrovka

Popis aktivity
Tato aktivita navazuje na předchozí taneční zábavu. Při volném tanci se najednou řekne stop a děti si lehnou (sednou) na koberec. Tam se chvíli vydýchají a nepřemísťují se. Zkrátka sedí tam, kde před chvílí tancovali. Vychovatel poté začne povídání o správném kolektivu třídy a pak poprosí každé dítě, aby vymyslelo jednu pozitivní věc na kamaráda po své pravé ruce. Tím může být kdokoliv, i ten, kterého dítě ještě moc nezná.
Cíl
Cílem je, uvědomit si kamarády kolem sebe a snažit se jim poděkovat za to, že tu pro nás jsou. Děti si často neuvědomují, co pro sebe vzájemně dělají z dobré duše.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
10 min.
Rizika
Obzvláště v případě našeho Říši může být tato aktivita těžká. Místo toho, aby si kamarádů vážil je spíše vždy poučoval nebo odstrkoval. Proto bude zajímavé koho za co ocení a také bude zcela jistě sám zvědavý, co o něm řekne jeho kamarád. Nevýhodou může být dlouhé čekání, než na něj dojde řada. To se může projevat rušením klidu.

Lovec podpisů

Popis aktivity
Hra má sociální charakter v tom smyslu slova, že se o sobě děti dozví něco, co ještě neví. Zároveň se mohou více poznat a tím i sblížit. Námět této hry čerpáme ze semináře Sociální pedagogiky, kde byla uskutečněna. Celkově však měníme její obsah s tím, že je zaměřena na cestování, krajinu, aktivity ve volném čase apod. Právě v těchto oblastech budou mít děti na papíře kladeny otázky, na které musí sehnat podpis. Kdo bude mít sesbírané všechny podpisy jako první, vyhrává.
Cíl
Cílem je poznání svých kamarádů a spolužáků z hlediska trávení volného času. Dále také probudit v dětech soutěživost a snažit se dojít k závěru.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Předem připravené papíry s tabulkou a otázkami typu (Rád trávím čas s rodinou, rád sportuji, nerad trávím čas na počítači, chtěl bych se podívat do Ameriky, vím kdo je nynějším prezidentem, vzpomenu si na jednoho amerického herce/herečku, vím, jak se anglicky řekne ..., umím vyjmenovat anglickou abecedu apod.)
Rizika
Tato hra by Říšu mohla bavit, je to poznávací hra spojená s pohybem, takže nebude sedět na místě. Mohlo by ho také bavit sbírání podpisů jako bodů, v čemž by projevoval svoji soutěživost.

Ptáčku pípni

Popis aktivity
Hra na pozornost a sluchové vjemy. Děti si stoupnou do kruhu, představujeme si, že jsme v pralese plném ptáčků, které různým způsobem zpívají. Jedno dítě odejde, zaváže si oči a zamotá se kolem dokola, aby nevědělo, kde stojí. Poté ho vychovatel doprovodí k jednomu dítěti, které řekne: „Píp, já jsem ptáček Pěnička.“ A dítě se zavázanýma očima podle hlasu musí uhádnout jméno svého spolužáka. Ten se svůj hlas snaží měnit, aby to po dítě bylo těžší. Takto se všichni střídají.
Cíl
Cílem je soustředit se na sluchový vjem, který musíme rozpoznat. Pro dítě s ADHD to může být problém, jelikož těch sluchových vjemů může vnímat několik.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Rizika
Dítě s ADHD může těžce rozpoznávat hlas někoho jiného. Bude to pro něj trénink pozornosti a soustředění. Obzvláště, když dotyčný bude svůj hlas měnit.

LISTOPAD - AFRIKA

Výroba kmenové masky

Popis aktivity
Afrika je typická svými pouštními kmeny. Vžijeme se tedy do role jednoho z nich a vytvoříme si vlastní kmenové masky. Fantazii se meze nekladou, stejně jako u následného ohnivého tance.
Cíl
Cílem je rozvinout dětskou fantazii, nápady, myšlenky, ale také jemnou motoriku při práci s materiálem.
Organizační forma
Děti budou rozděleny do skupinek, ideálně podle stolečků.
Časová náročnost
45 min.
Pomůcky, materiály
Šablona masky, tvrdé papíry velikosti A3, barevné papíry, krepové papíry, tempery, vodové barvy, štětce, kelímky, fixy, voskovky, křídly, provázky, stužky apod.
Motivace
Tato aktivita je pro děti motivací pro následný karneval a tanec.
Průběh
Děti si rozsadíme ke stolečkům, kde jim rozdáme tvrdé bílé papíry. Na ty si děti obkreslí šablonu masky, kterou mohou začít ihned malovat podle jejich nálady. Nemusí ji pouze malovat a vybarvovat, mohou na ní tvořit různé obrazce, skládat na ni papír, vytvářet krepové vlasy či vousy, mohou si na ni vymyslet vlastní znak kmene apod.
Rizika
Poučit děti o bezpečném zacházení s materiálem, při práci s nůžkami apod. Dítě s ADHD může v rámci jeho průtrže myšlenek pouze přemýšlet a nedostat se k práci. Proto mu můžeme pomoci s ujasněním si, co bude dělat a také na něj dohlížet a kontrolovat čas.

Orientální tanec u ohně

Popis aktivity
Masku můžeme skvěle využít pro orientální tanec afrického kmene u večerního ohně, nebo i v rámci celodružinové akce karnevalu. V tanci se zaměříme na to, aby se děti vydováděly a s radostí si potancovaly. K tomu jim bude hrát živější hudba, v ideálním případě s africkým tématem. Tato aktivita je pro Říšu jako dělaná. Velmi rád se hýbe, poskakuje a dovádí, takto si to může dopřát i v rámci družiny. Pro tanec můžeme využít také dřívě vyrobeného štěrchátka i jiné hudební nástroje.
Cíl
Odvést děti od celodenního sezení ve škole formou pohybu, radosti a tance.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min. – klidně i déle
Pomůcky, materiály
Vyrobena maska, hudba, prostor ve třídě.

Rizika
Ačkoliv se Ríša jako tanečník může cítit skvěle, musí taktéž dodržovat normální chování a ne, že se vžije ro role zvířete a bude řvát, skákat po lavicích a lítat po družině. V tomto ohledu ho musí vychovatel opět umírnit.

Africké vyprávění u ohně

Popis aktivity
Cílem této hry je vytvořit jeden celistvý příběh na základě vyprávění každého dítěte. To však může říct maximálně jednu větu. Pro zajímavější obsah příběhu si každé dítě donese z domu, nebo si vezme ve družině svoji nejoblíbenější hračku, kterou do té jedné věty zakomponuje. Například: Šel si takhle jednou po lese plyšový medvídek, když mu po nose tuze zavoněly lesní jahody. V tom potkal barbínu, která si šla nakupovat. Najednou pro ni přijel velký nákladák s vysokozdvížným žebříkem apod. Děti tak rozvíjí svoji fantazii u pohádky, při které se mohou také dobře pobavit.
Cíl
U dítě s ADHD je cílem především to, aby si pamatoval děj, jak se postupně mění a jak přichází, jelikož na něj navazuje jeho věta. Dále jde o rozvoj fantazie, hry, komunikačních dovedností.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Každý, aby si donesl svoji oblíbenou hračku. Pokud na ni zapomene, vybere si z družiny.
Rizika
Určitě si všimneme toho, že Ríša se nemůže dočkat, než na něj dojde řada. Může se tedy stát, že bude celé kolečko netrpělivý, bude se vrtět a poskakovat, nebo se nudit. Proto je potřeba hru co nejvíce zatraktivnit, aby se bavil a sledoval, co kdo kolem něj říká.

Zeměkoule

Popis aktivity
Jedná se o pohybovou aktivitu v rámci dvou družstev, které mezi sebou zápasí o míč. Roli hraje rychlost jednotlivých hráčů a jejich obratnost. Aktivita se bude odehrávat v menší tělocvičně nebo na menším hřišti, které si rozdělíme lajnou na dvě poloviny. Děti rozdělíme na dvě skupiny (číslování 1, 2, 1, 2 – aby si nevybírali schválně ty silnější). Poté doprostřed na lajnu dáme míč. Děti v jednotlivých skupinách si přiřadí roli nějakého zvířete ze safari, za které budou vystupovat. Vychovatel poté zavelí – vyběhnou antilopy (žirafy, sloni, ...) a děti – z každého družstva jeden, běží a snaží se ukořistit míč, který je uprostřed. Které dítě míč vezme jako první, to získává bod pro jeho družstvo.
Cíl
Rozvíjíme soutěživost, snaživost pro vlastní družstvo, ale také spolupráci, vzájemnou domluvu a týmového ducha. Zároveň dáme Ríšovi vyniknout v jeho výborných pohybových vlastnostech, kdy se v tu ránu jeho hyperaktivita a dobrá fyzická zdatnost může stát velkou posilou pro tým.
Organizační forma

Skupinová
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Lajnu vytvoříme provazem, dále míč a bodové papíry.
Rizika
Samozřejmě bezpečnostní, může se cokoliv stát jako třeba uklouznutí, pády apod. Je proto potřeba aby se do hry nehnali s přehnaným náparem. Také výbušnost, když míč nezíská jejich družstvo a vyhraje protivník. U Richarda obzvlášť dozor nad pravidly. Kterýkoliv neúspěch je schopen přisuzovat tomu, že například klouže zem, nebo že ho protivník napadl, nebo že ho bolí noha apod. Měli bychom ho podpořit, zapojit a nehroutit se z neúspěchů, spíše vymýšlet strategie jak by to šlo jinak.

Kde se co šustne

Popis aktivity
Hra je zaměřena na rozvoj sluchového vnímání a také na selekci pozornosti. V naprosté tichosti třídy předvede vychovatel zády k dětem nějaký zvuk (například mačkání papíru, škrábání, šeptání, luskání prsty, tleskání, klapání zuby, lámání špejle, stříhání, zahřívání si rukou, apod.). Děti zvědavě poslouchají a poté hádají, o jaký zvuk se jednalo.
Cíl
Cílem je rozvoj pozornosti zaměřené na jeden vjem. U dítě s ADHD je cílem eliminace jakýchkoliv okolních elementů a s cílem soustředit se pouze na tu jednu věc a při jejím poznávání být v naprosté tichosti. Hru může pokazit i jednotlivec svým šeptáním, proto se třída musí držet jako kolektiv detektivů, zkoumajících co slyší.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
10 min.
Pomůcky, materiály
Papíry, špejle, nůžky atd.
Rizika
Ríšovi může činit problém vydržet v naprosté tichosti a také rozeznat, jaké zvuky vychovatel vydává. Na obě tyto věci je hra přímo zaměřena, takže ačkoliv to z počátku bude dělat problém, může být otázkou času, kdy jeho pozornost začne být směřována tam, kam má.

Amazonská džungle

Popis aktivity
Jedná se o pohybovou hru, ve které svou roli hraje také důvěra. Aktivita bude probíhat ve školní tělocvičně, kde si každé dítě vezme libovolný předmět (kužely, míče, kruhy, lano) a položí ho na jakékoliv místo ve vymezeném prostoru (jako překážky v pralese). Poté budou děti rozděleny do dvou skupin na domorodce a turisty. Poté vytvoříme dvojice, aby byl jeden turista a jeden domorodec a turista si zaváže oči. Úkolem domorodce bude pouze za pomoci štěrchátka dovést turistu přes překážky z jedné strany tělocvičny na druhou. Dítě v roli turisty se tak ocitá v situaci, kdy musí plně důvěřovat svému provaděči, musí se soustředit pouze na něj a na zvuk štěrchátka a to vše bez jakékoliv jiné komunikace. Jde o vzájemnou spolupráci, kooperaci a zkoušky převzít odpovědnost za druhé. Na závěr je vhodná reflexe, kdy si můžeme povídat, v jaké roli bylo komu líp, co pro ně bylo nejtěžší apod. Po ukončení se role turisty a domorodce vystřídají.
Cíl
Cílem je aby se děti naučily odpovědnosti za druhé a také důvěry v kamaráda. Dále je také podstatné, aby děti dokázaly selektovat pozornost k tomu jejich štěrchátku, které je vede přes překážky, aby nevnímaly okolí, ale jen to, co potřebují.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
60 min.
Pomůcky, materiály
Vybavení ze skladu školní tělocvičny, nebo i družiny (kužel, lano, míče, rakety, klidně i koza, žíněnky, ...).
Rizika
Tato aktivita je volena pro dítě s ADHD tak, aby se snažilo naučit důvěry v ostatní, ale také převzetí odpovědnosti. Možným rizikem je, že v případě první role se dítě bude cítit, že není ve své kůži. Může se bát, mít strach z toho, že si někde ublíží. V tomto případě by jeho domorodec měl být nějaký dobrý kamarád, se kterým si rád hraje, aby mu alespoň trochu věřil. V druhém případě, tedy v roli domorodce může dojít k tomu, že bude schválně vodit děti tam, kde zrovna nějaká překážka je. V obou dvou rolích mu také může činit problém kooperace se štěrchátkem (poslouchat ho a pak tím řídit cestu).

Zrcadlový sál

Popis aktivity
Tato aktivita spočívá v tom, že je vždy celá třída zrcadlo a mezi nimi chodí jeden detektiv. Detektiv je volen jako první a odchází za dveře. Mezitím si třída určí jedno dítě jako vzor, které bude vykonávat pohyb, který oni jako zrcadla budou opakovat. Dítě třeba vymyslí pohyb pštroší chůze. Ostatní ho napodobují a snaží se pohyb vykonávat stejně jako on (může dojít i k změnám, najednou se pštroš skloní, aby se napil vody apod.). Všichni se ho snaží perfektně napodobit jako jeho zrcadlo a v tu chvíli přichází do třídy detektiv, který hledá, kdo pohyb vymyslel. Snaží se ho rozeznat od ostatních zrcadel. Náměty na pohyb vy vycházeli ze zvířat v safari.
Cíl
Cílem je selekce pozornosti pro poznání detektiva. Dále být citlivý na jakékoliv změny, které mohou znamenat jeho odhalení.

Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
30 min.
Rizika
Obzvláště u dítěte s ADHD může odhalení dítěte vykonávající pohyb být problém. Může mu činit problém odhalit jeho chování od chování jiných dětí. Proto, pokud by byl na řadě Říša a činilo mu to vážné problémy, dítě by se snažilo své chování zvýraznit, že by se opravdu někdy projevovalo jinak než ostatní. Další problém by mohl nastat, když by byl Říša v roli zrcadla. Možná by své pohyby vykonával natolik důrazně a s takovou vervou, že by ho každý mohl považovat za vzor. Další riziko je také to, že nebude napodobovat to, co má ale bude blbnout a dělat něco jiného než všechny děti.

Africká chůze

Popis aktivity
Jedná se o napodobování chůze Afrických žen, které na hlavě nosí velké a těžké košíky, mísy apod. Zásada je tedy jednoduchá, hlavně jít tak, aby nám to z hlavy nespadlo. Těžké košíky zkusit nebudeme, zkusíme si však o něco lehčí variantu a to kelímek od jogurtu (případně i pixlu, nebo knihu – u té pozor na úrazy při pádu). Naše africké kolečko bude probíhat na koberci, kde se budeme procházet v kroužku zatím jen pro nácvik. Budeme však postupně přitěžovat a zkusit různé pohybové dovednosti jako chůzi po špičkách, nebo po patách, ve dřepu apod.
Cíl
Cílem je rozvinout u dětí soustředění se na určitý typ chůze tak, aby nám z hlavy nespadla zátěž. Dále si také procvičíme záda, naučíme se správné rovné držení těla.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.
Pomůcky, materiály
Kelímek od jogurtu, raději nic těžkého co by mohlo při pádu na zem nebo něčí nožku způsobit úraz
Rizika
Hra je pohybového charakteru, což by dítě s ADHD určitě potěšilo, nicméně je při ní vyžadována vysoká míra soustředění a udržení pozornosti. Může se tak buďto maximálně snažit, nebo se setkáme s odporem k činnosti po prvních pádech kelímku na zem.

PROSINEC – VÁNOCE VE SVĚTĚ

Skládáme básně, jde nám to krásně

Popis aktivity
Jde o aktivitu uvádějící děti v kouzelný Vánoční čas, který jen hýří básničkami, koledami apod. Proto, že se tato aktivita bude odehrávat první týden v Prosinci, budeme nacvičovat naše vlastní básničky pro Mikuláše, které mu poté předneseme. Možná tím obměkčíme i čerty, kteří si nás neodnesou v pytli. Skládání básničky je jednoduché, stačí, pokud bude mít jen 4 verše. Musí však obsahovat alespoň jedno podstatné jméno, přídavné jméno i sloveso. Můžeme se inspirovat tvorbou básniček zvaných Cinquain, které tvoříme tak, že na prvním místě uvedeme podstatné jméno, na druhém dvě přídavná jména, na třetím tři výrazná slovesa, na čtvrtém jsou čtyři nosná slova a na místě pátém podstatné jméno (ZŠ Polešovice, 2016).
Cíl
Naučit se básničku umí každý, ale co takhle si ji vymyslet. Naším cílem je tedy namotivovat děti k samotnému tvoření zimní básně či koledy, která je originální, vtipná a jednoduchá.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 – 30 min.
Rizika
U dítěte s ADHD můžeme dojít k riziku takovému, že za a.) bude šířit nejrůznější nápady jak co neoriginálněji básničku ztvárnit, nebo za b.) nebude vůbec vědět, což může také hrát, protože je to věc, která pro něj nemusí být až tak akční. Musíme ho podpořit a snažit se v něm vyvolat dojem, že je to něco jako soutěž o tu nejhezčí básničku. Probudíme v něm aktivitu a i to, že bude chtít být za každou cenu nejlepší – tedy středem pozornosti.

Návštěva Mikuláše

Popis aktivity
Jelikož nastal předvánoční čas, společně s ním přichází i Mikuláš, který je součástí mnoha námětů činností ŠD. Ať už jde o nějaká představení, výtvarné tvoření, zpívání koled apod. Tento týden bychom věnovali nácvičku básničky – z předchozího týdne, což bychom spojili s nácvikem našeho třídního přednesu. Několik básniček dětí, které by se vybraly jako nejlepší by se nacvičily tak, že bychom si k nim připodobovali pohyb. „ <i>Mikuláš ztratil plášť, Mikuláška sukni, hledali, nenašli, byli oba smutní</i> “ (Dětské stránky, 2016). Děti hledají Mikuláškův plášť a sukni, nemohou ji najít a tak představují smutek. Takto bychom čertům a Mikulášovi přednesli pár básniček, za což by následovalo rozdání sladké odměny.
Cíl
Probudit v dětech nadšení a napjatost z představení před Mikulášem. Dále také rozvoj paměti při zapamatování si básniček a jednotlivých pohybových prvků.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
2 – 3 dny, záleží na tom, jak děti budou přítomny v družině
Rizika

Děti vždy baví, když si něco nacvičují pro někoho, co mu potom předvedou. Ríša se tak může dobře bavit a snažit se, jelikož se tento týden každý vzdor a nechut' k práci počítá. Možné riziko je, že si básničky nebude pamatovat a bude je plést, to je však také dáno tím, že by na to potřeboval mnohem více času než dva dny, které budou zahlceny.

Vánoce všude ve světě

Popis aktivity
Povídání si o Vánočních tradicích a zvycích z oblasti nejen naší České republiky, ale i z koutů zahraničí. Podíváme se na trávení Vánoc v Americe, Austrálii či v Itálii. Pro děti bude připraven text, který je běžně dostupný na internetu. Najdeme ho například na Wikipedii (Wikipedia, 2016). Tento text pro nás bude stěžejní a budeme z něj vycházet pro četbu a následnou diskusi ohledně Vánočních tradic jinde.
Cíl
Zvýšit povědomí o tradicích Vánoc po celém světě tak, aby děti věděli, že ne všude chodí Ježíšek a také ne všude se Vánoce slaví už 24. prosince. V dětech se snažíme vzbudit zajímavost, představivost, fantazii a také vlastní rozhodování – líbilo by se mi slavit Vánoce v Americe?
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min. i déle, tuto aktivitu lze využít po dobu celého týdne, kdy si každý týden můžeme po obědě formou odpočinku přečíst o jedné zemi
Pomůcky, materiály
Materiály dostupné z internetu, vhodné náměty na otázky pro diskusi
Rizika
Tato aktivita může být poměrně zajímavá i pro dítě s ADHD. Konkrétně našeho Ríšu by mohla zaujmout v tom, že se bude dozvídat nové informace o Vánocích tou zajímavou formou a nebude to pořád jen to stejné dokola, co slyší všude. Riziko nastává u samotného čtení. To by mělo být propojováno kladením otázek pro udržení pozornosti, jelikož při dlouhém čtení nevydrží sedět v klidu.

Tradice a pranostiky

Popis aktivity
Pro děti budou připraveny pranostiky, které souvisí s příchodem Vánoc. Ty si mohou pro zábavnější formu aktivity rozdělit na půlky, přičemž je budou skládat dohromady. Dále se budeme zabývat typickými tradicemi našich Vánoc včetně pouštění lodičky, vykrajování jablíčka apod. Dále budeme zpívat koledy, vyrábět Vánoční hvězdy či andílky.
Cíl
Cílem je namotivovat děti na blížící se Vánoce a také v nich probudit zájem o jejich tradiční formu tak, jak je to u nás zvykem.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
40 min.

Pomůcky, materiály
Pomůcky dle tradic, které chceme probírat – jablíčka, skořápky ořechů ...
Rizika
U jakékoliv hromadné formy vzniká riziko, aby se Ríša nenudil a nevymýšlel blbosti. Na druhou stranu ho také můžeme využít jako pomocníka při různých činnostech. Aktivita typu krájení jablíček by nejen u něj měla probíhat velmi pozorně vzhledem k bezpečnosti.

Co bych si přál pod stromečkem

Popis aktivity
Jedná se o výtvarnou aktivitu, při které budou děti kreslit na papír, co by si přály pod stromečkem. Na závěr si poté můžeme vyrobit vlastní papírový strom (nebo sehnat umělý) a papíry si pod něj uložit. Tato aktivita je nám také inspirací pro nákup hraček do družiny, které děti každoročně dostávají pod stromeček. Po dokreslení si o vybraných dárcích budeme povídat. Děti tak třeba zjistí, že jejich kamarádi si přejí tu stejnou věc, o které si poté mohou vykládat.
Cíl
Cílem je rozvinout fantazii, představivost a také sebeobraz. Děti tak nechají nahlédnout do svých přání a tužeb, je však důležitá také následná diskuze o tom co, pro získání dárku dítě udělalo. Bylo celý rok hodné? Pomáhá mamince a tatínkovi? Probouzíme tedy v dětech také to, že dárky nejsou od toho, abychom je jen dostávali. Je to odměna, není to samozřejmost. Děti si tak sáhnou do vlastního svědomí, zda se opravdu celý rok snažily.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
40 min.
Pomůcky, materiály
Výtvarné potřeby – pastelky, fixy, voskovky, papíry. Pokud by nějaké dítě chtělo vyrábět tak lepidlo, nůžky, krepový papír, tvrdý papír apod.
Rizika
U Ríši se zaměříme především na druhou část této aktivity, tedy jestli si dostatečně dokáže zdůvodnit, zda byl tak hodný, že si dárek zaslouží. Dokáže nám totiž pokreslit celý papír nápadů, co by si přál, ale už málokdy popřemýšlí nad tím, co pro to udělal. Díky této aktivitě – díky uvědomění si svědomí u něj poté také můžeme zmírnit příznaky výbuchu, že nedostal to, co si přál. Na to s ním můžeme v klidu diskutovat „A udělal si pro to maximum? Pomáhal si mamince? Nelumpáčíš doma a neděláš naschvály?“

Vycházky po zimním okolí

Popis aktivity
Ke každé zimě patří sáňkování, stavění sněhuláka, hrátky ve sněhu apod. Právě těmto aktivitám věnujeme celý týden, aby se děti odreagovaly a zaskotačily si ve sněhu. Tuto aktivitu také můžeme propojit s krmením kačen.
Cíl
Celkové uvolnění a odreagování v zimní přírodě. Cílem je probudit v dětech volnost, možnost skotačení a zábavy.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
60 min. – po této aktivitě už nezařazujeme jakékoliv náročné hry nebo výtvarné tvoření. Spíše dohlédneme na to, aby děti dodržovaly pitný režim a měly s sebou svačinku – tu zdravou samozřejmě, o které nám mohou povykládat.
Rizika
Za a.) dopředu upozornit rodiče, aby dětem daly teplé a neprosakující oblečení (šustáky, oteplovačky apod.) za b.) upozornit děti na bezpečnost při takových aktivitách, aby si neházeli sněh do obličeje, na jiná nepokrytá místa a hlavně, aby všichni měli rukavice. Za c.) obzvláště Říšu hlídat zejména při aktivitách mimo hřiště školy, aby nám někam neutekl, nebo se mu něco nestalo.

LEDEN – ČESKÁ REPUBLIKA

Výhled z pokoje

Popis aktivity
Výtvarná aktivita s cílem podívání si o bydlení, o našem okolí, o možnostech trávení volného času.
Cíl
Zvýšit povědomí o našem okolí a zároveň poznat příběhy spolužáků o svých domovech.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.
Pomůcky, materiály
Papíry, tužky, pastelky.
Průběh
Děti dostanou papíry A4, na které nakreslí výhled ze svého pokoje. Poté si sedneme do kroužku a každý bude povídat o tom, jaký výhled má, co vidí, čeho zajímavého si všimá, jestli se někdy stalo něco, co viděl z okna, jestli se na svět dívá z výšky apod.
Rizika
Říša může opět projevovat svoji nervozitu, než na něj dojde řada, aby nám řekl o svém domově.

Semafor

Popis aktivity
Pohybově vědomostní aktivita, při které děti běhají k semaforu, který jim vydá světlo – to znamená buďto otázku (červená), dva dřepy (oranžová) nebo volno (zelená). Soutěží mezi sebou dvě družstva, to které bude mít jako první všechny své členy zpět, vyhrává.
Cíl
Cílem je získávat vědomosti formou pohybové hry. Zároveň také podpora týmového ducha a soutěživosti.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
25 min.
Pomůcky, materiály
3 barevná kolečka, připravené otázky a jeden pedagog navíc (pro druhé družstvo)
Rizika
Možné projevy impulzivity, pokud Říša dostane zrovna otázku nebo dva dřepy. Může začít protestovat a vzdorovat. Musí si však uvědomit že nehraje sám za sebe ale za skupinu.

Vlastní omalovánky

Popis aktivity
Tato výtvarná aktivita rozvíjí fantazii dítěte formou volného kreslení. Děti dostanou papír, na který si z jedné poloviny nalepí jakýkoliv obrázek (mandala, fotka, květina z časopisu). Druhou polovinu se snaží dokreslit samo podle sebe, kreslí tak, jako ho původní obrázek navede.
Cíl
Rozvoj fantazie, představivosti, sebeuvědomění a vyjádření svých pocitů a nálady.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
40 min.
Pomůcky, materiály
Jakékoliv dle volby dětí: fixy, barvy, tempéry, vodové barvy, klidně také materiály z venku (listí, dřívka apod.)
Rizika
Tato aktivita se spíše hodí pro děti starší, jelikož ti mladší nebudou vědět co namalovat a jak pokračovat dál. Možná se jim také aktivita zalíbí a budou si dále čmárat a dělat různé tahy štětcem. Může je také bavit to, že cokoliv, co udělají, nebude nikdy špatně.

Motýlci

Popis aktivity
Tato pohybová aktivita má za cíl sesbírat barevné lístečky rozetě jako motýlci sedící na květinách louky. Každý motýlek je jinak barevný a má také jinou hodnotu, tu však děti neví. Jejich cílem, aby každá skupina (2) sesbírala co nejvíce lístečků, které se pak vyhodnotí a sečtou se jejich body. Vítězí ta skupina, která dosáhla více bodů.
Cíl
Rozvíjet pohybovou dovednost a aktivitu formou běhací hry. Zároveň rozvíjíme také soutěživost, spolupráci ve skupině, domluvu a komunikaci.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Dopředu vystříhaní motýlci z barevných papírů, které rozházíme po prostoru. Dále papír, kde bude napsáno, jakou hodnotu mají jednotlivé barvy motýlků.
Rizika
Rizikem je možná impulzivita a neschopnost se domluvit. Dítě s ADHD bude chtít sbírat všechno, může zaútočit na děti, které mu lísteček vezmou přímo před nosem.

Evropské země

Popis aktivity
Hra zaměřená na pozornost a sluchové vnímání. Děti budou rozděleny na dvě skupiny s tím, že si sednou do řady za sebou. Vychovatel stojí vzadu za nimi a tomu, kdo sedí na konci řady vždy dá najevo nějakým znakem jeden stát Evropy. Děti budou muset jakýmkoliv speciálním poznávacím znakem rozeznat, o jaký stát se jedná (budou maximálně 3). Na Slovensko si například poklepu na záda, na Německo se zatahají za uši, na Polsko si podávají ruce. Tento znak se přenáší od toho vzadu k tomu ve předu a ten, hned jakmile se k němu dostane znamení, vezme jednu ze tří kartiček s názvem té dané země. Vyhrává skupina, která kartičku chytne jako první.
Cíl
V této hře rozvíjíme pozornost, soustředění a paměť na jednotlivé znaky.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Kartičky s názvy států, prostorové uspořádání třídy
Rizika
Dítěti s ADHD může dělat problém rychlá reakce, která je u této aktivity potřeba. Dále také špatné pamatování si znaků, které si jako skupina rozdělí.

Masky

Popis aktivity
Zábavná aktivita na uvolnění a podpoření vztahů v kolektivu.
Cíl
Cílem je celkové uvolnění, předvést se ve chvíli, kdy je to možné.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.
Průběh
Děti si sednou na koberec do kroužku, aktivita jim bude vysvětlena. Jejich cílem bude, aby jakkoliv je to napadne, napodobily nějaký srandovní obličej, který opakuje celá třída. Dítě, na kterém je právě řada a které masku vymyslí, si poté rozhodne, která se mu nejvíce líbila a určí dalšího v pořadí.
Rizika
Míša by se určitě velmi rád předváděl, v této aktivitě bude spíše potřeba povzbudit i holky, které se mohou třeba stydět.

Zdravý strom

Popis aktivity
S dětmi si vytvoříme kmen stromu (papír A1) na který každý z dětí přilepí jednu zdravou potravinu (kterou nakreslí). Postupně nám vznikne zdravý strom plný dobrých věcí. Tuto aktivitu můžeme propojit také se zdravou svačinkou, kdy děti v době svačinky hovoří o tom, co mají, co je na tom zdravého apod.
Cíl
Ukázat dětem zdravé a dobré potraviny. Díky zdravým svačinkám se pak předhánějí, kdo měl co zdravějšího – to stejné i u obědů. Učíme tak děti zdravému stravování.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
45 min.
Pomůcky, materiály
Velký papír (A1), hnědé temperry, lepidlo, připínáčky, papíry, pastelky, nůžky.
Rizika
Ríša má problém obzvlášť v jídelně se zdravými potravinami. Nejí brokolici, protože je to podle něj plesnivý květák, dále nejí špenát, nejí mrkev a začíná už přestávat jíst i maso. Z tohoto důvodu je dobré v dětech podpořit zdravý jídelníček, kdy se sami sobě mohou chlubit, co měli zdravého k jídlu.

Procvičování paměti

Popis aktivity
Tato aktivita vychází ze zdravého stromu a je pro každé dítě zvlášť. Cílem je, aby si dítě zapamatovalo určitý počet obrázků se zdravými potravinami. Bude mít minutu na to, aby vědělo kolik obrázků má a co na nich je. Poté se mu obrázky vezmou a dítě si musí vzpomenout na všechno, co tam bylo. Tuto aktivitu můžeme udělat na jakémkoliv téma, v rámci našeho tématu Evropy ji můžeme vymezit na obrázky světa kolem nás (hrad, louka, slunce, škola, hřiště apod.).
Cíl
Procvičujeme paměť, pozornost a vnímání.
Organizační forma
Individuální
Časová náročnost
5 min.
Pomůcky, materiály
Papíry s obrázky a stopky
Rizika
Tato aktivita může dítěti s ADHD činit problémy, jelikož ve všech oblastech na kterých je tato hra založena musí vnímat. Může se objevit, že aktivitu dopředu vzdá, jelikož řekne, že na to nemá. V jiném případě ho to může bavit a bude samo od sebe chtít přidávat více obrázků.

ÚNOR - EVROPA

Písmenkový svět

Popis aktivity
Aktivita na pohyblivost, pozornost a soutěživost. Dětem budou rozdány kartičky s různými slovy začínající na všechna písmenka abecedy (z každého písmene alespoň 4 slova). Úkolem bude najít slova, která začínají písmenem, které si děti vylosují. Např. Pokud si děti vylosují A – musí najít všechna slova začínající na A. Budou rozděleny do týmů, takže kdo víc najde – vyhrává. Losování písmene bude probíhat tak, že si vychovatel bude odříkávat abecedu a jedno dítě řekne „Stop.“
Cíl
Cílem je udržení pozornosti, týmová spolupráce, společná domluva, vzájemná kooperace a v neposlední řadě také udržení aktivity.
Organizační forma
Skupinová – alespoň 2-3 skupiny po 5
Časová náročnost
25 min.
Pomůcky, materiály
Kartičky s různými slovy (co nejvíce od každého písmene)
Rizika
Riziko u Říši může nastat v případě, že mu někdo kartičku vezme přímo před nosem. Je schopen reagovat velmi impulzivně, breptat a nadávat na nespravedlnost jen proto, že nevyhrál. Pravidla však musíme dodržovat všichni a proto mu musíme vysvětlit, že pokud mu někdo kartičku vezme dřív než on sám, tak s tím nic neudělá a příště se musí více snažit.

Předávání štafety

Popis aktivity
Pohybová aktivita, při které využijeme naše dřívě vyrobené štěrchátko. To, si budou děti v kruhu předávat určitým způsobem, který jim vychovatel řekne. Můžou si ji předat například bokem vlevo, vpravo, horem přes hlavu, spodem mezi nohama, dvěma prsty, jedním prstem, nohou, oběma nohama apod. Z kruhu vypadá ten, komu štěrchátko spadne na zem. Pro lepší náladu si můžeme pustit pozitivní a radostné písničky.
Cíl
Cílem je probudit v dětech radost z pohybu, zároveň udržet pozornost a snažit se, aby mi štafeta nespadla. Zároveň jde také o důvěru, protože to, jak mi to předá druhý, závisí na tom, jak to pak udělám já, jak se mi to dobře chytne. Jde o skupinovou spolupráci.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Vyrobene štěrchátko či obyčejnou ruličku od utěrek, může to být však cokoliv. Podmínkou je, aby s tím děti dokázaly vykonávat pohyby, které dostanou za úkol.
Rizika
Aktivita může dítě s ADHD bavit, rozvíjíme pozornost a pohyblivost v jednom. Rizikem však je, že může dělat naschvály a hru zbytečně kazit tím, že to svému kamarádovi špatně předá – schválně. Nebude se chovat opatrně a bude chtít všechny vyřadit tak, aby jim to spadlo. Také to, než se k němu v kruhu dostane řada, může být problém.

Hlemýždí závody

Popis aktivity
Tato velmi zábavná hra spočívá v naprostém opaku od běžných závodů s cílem, kdo dorazí jako první – vyhrává. V této hře vyhrává ten, kdo do cíle dorazí jako poslední, ale bez jakéhokoliv zastavení či přerušení pohybu.
Cíl
U dítěte s ADHD jde o uvědomění si svého pohybu, který nesmí být rychlý. Jeho hyperaktivita se tedy bude střídat také s pohybem v klidu, pomalým pohybem, avšak se společným cílem jako u jiných pohybových her – vyhrát.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
Záleží na „rychlosti“ dětí. Maximálně však 20 min. Čas se odvíjí také od toho, jak dlouhou dáme dráhu.
Rizika
Ríšu to buďto bude bavit, nebo ho to extrémně bavit nebude. Nastávají dva hlavní problémy. První, že Ríša to prostě nevydrží a tak pomalé činnosti mu nebudou dělat dobře a druhý, že bude jakkoliv porušovat pravidla, bude se zastavovat apod., jen aby vyhrál.

Tajemství rybníku

Popis aktivity
Inspirací pro tuto hru nám byl metodický portál RVP jako příručka pro učitele. Tato aktivita je velmi dobrá pro rozvoj jemné motoriky a citlivosti v prstech a dlani. Dále také pro představivost a soustředění. Jedná se o složení 5 kamínků podle jejich velikosti. Před dítě budou kamínky postaveny (ideálně aby byly stejně zarovnané – kulaté) a dítě je bude srovnávat podle velikosti. Ideálně bychom tak měli mít 5 různě velkých kamínků. Srovnávání bude se zavřenými očmi, nebo klidně s šátkem přes oči. (Metodický portál RVP, 2016)
Pozn.: Tato aktivita se dá také zorganizovat jako poznávání knoflíku. Děti budou mít zavázané oči a z krabičky si vyberou jeden knoflík. Ten si poslepu ohmatají a pak se ho pokusí nakreslit na papír, až poté co ho nakreslí, si mohou srovnat reálný obraz. Další motivací je i výtvarná aktivita s kamínky, které si děti najdou například při vycházce. Můžeme si z nich poté vyrobit výzdobu a to tak, že ji děti pomalují temperami. Ideálně abychom měli co nejužší štětce, aby na nich mohly vytvářet ornamenty, nebo třeba i vlastní mandalu.
Cíl
Cílem je rozvoj jemné motoriky, pozornosti, soustředění, citu v prstech a také v orientaci ve velikosti.
Organizační forma
Individuální – každé dítě zvlášť, po sobě
Časová náročnost
10 min.
Pomůcky, materiály
5 kamínků, nebo i knoflíky
Rizika
Rišovi může dělat problém seřadit kamínky podle velikosti, protože u něj není plně rozvinuta jemná motorika a citlivost. Avšak právě těmito aktivitami ji můžeme trénovat a podporovat její rozvoj.

Co to tak voní?

Popis aktivity
Tato aktivita je na poznávání čichu, ale také pozornosti. Spočívá v tom, že doneseme kalíšky s kořením, ke kterým si děti budou čuchat a poté zvednou cedulku, o které se myslí že je název koření a je správná.
Cíl
Cílem je rozvoj pozornosti netradiční formou za poznávání smyslů.
Organizační forma
Skupinová – můžeme udělat soutěž v týmech, který uhodne více koření správně – vyhrává.
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Kalíšky nebo skleničky (od přesnídavek) s kořením (ideálně výrazné) – majoránka, pepř, kari, skořice, hřebíček, vanilkový lusk apod.
Rizika
Dávat pozor na to, aby si děti ke koření nečichaly až moc, aby je poté nebolela hlava a také

na t, aby se nám nerozsypalo na zem. Tato aktivita může být zajímavá, jelikož se děti seznámí s chutěmi a názvy koření. Najednou si mohou uvědomit, po čem vždy tak krásně voní perníky.

Složíme to společně

Popis aktivity
Aktivita zdůrazňující skupinovou spolupráci a domluvu. Děti dostanou rozstříhaný výkres stromu, který musí složit dohromady. Je to něco jako puzzle, akorát ne tak složité a mnohem větší.
Cíl
Aktivita podporuje skupinovou spolupráci, domluvu, pozornost a také přemýšlení.
Organizační forma
Hromadná, klidně i skupinová – pokud obrázky na skládání vytvoříme dva, které spolu například nějak souvisí. Děti poté budou muset tuto souvislost hledat a zdůvodnit.
Časová náročnost
25 min.
Pomůcky, materiály
Strom nakreslený na kousky po papírech A4. Klidně také obrázek usměvavého smajlíka a jablíčka – zdravá strava = dobrá nálada apod.
Rizika
Snahou je zapojit všechny. Některé děti, což se týká i Říši mohou být ze skládání vyčleněni, jelikož si neumí najít svoji roli a nemusí se do kolektivu vmístit. Úkolem vychovatele je v takových situacích zakročit a zdůraznit spolupráci.

Rychlý vypravěč

Popis aktivity
Jedná se o evaluační aktivitu, při které zjistíme, jak moc si děti zapamatovaly přečtený text. Tento text (pohádka) jim bude dopředu přečtena. Při čtení však budou muset dávat velký pozor, jelikož se poté rozdělí na dvě skupinky, z nichž si každá vybere jednoho vypravěče. Jeho úkol je takový, že musí co nejrychleji říct děj celé pohádky, aniž by se zastavil. Jeho protivník mluví společně s ním. Cílem je nenechat se vyvést z textu, z myšlenky, kterou chce říct. Zároveň se nestopnout, pokud přestane některý z nich mluvit, prohrává.
Pozn.: Četbu pohádky a její následnou evaluaci můžeme také provést způsobem, že ději budou vyprávět její děj větu po větě
Cíl
Cílem je rozvoj pozornosti, soustředění se na vlastní myšlenku a nenechat se vyvést okolními ruchy či narušováním.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
20 min.
Rizika
Říša si například nemusí pamatovat celkový děj pohádky a tak pro něj tato aktivita může

být přítěží. Na tom je však potřeba pracovat, jelikož se stále častěji bude potýkat s větším množstvím informací, které si bude muset zapamatovat.

To jsem já

Popis aktivity
Tato aktivita by se dala považovat za poněkud důvěrnější, jelikož při ní dítě musí přemýšlet nad svými osobními myšlenkami. Jedná se to to, že by si obkreslilo ruku a poté do každého prstu napsalo co je na mě dobré, v čem mám problémy, co mě nejvíc baví, koho mám nejradši, co bych si přál změnit.
Cíl
Projevit své vlastní já, zkusit popřemýšlet nejen nad svými dostatky ale také nad nedostatky a snažit se zjistit jejich příčinu, pracovat na jejich odstranění.
Organizační forma
Individuální
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Tvrdé papíry, tužka, pastelky
Rizika
Rišovi by zřejmě největší problém činilo napsat to, v čem mám problém. Uvědomit si své vlastní slabiny je pro něj těžké. Na druhou stranu by je poté možná rád prezentoval, aby byl objektem zájmu pozornosti všech ostatních. Nebo by schválně dělal, že se stydí, že to říkat nebude, aby ho ostatní nutili a podporovali apod.

BŘEZEN – JARO SE NÁM PROBOUZÍ

Ptáčci z teplých krajín

Popis aktivity
Děti se rozdělí do dvou skupin – teplé krajiny a studené krajiny. Jedno vybrané dítě si pozorně prohlídne všechny děti v obou skupinách a poté odejde za dveře. Mezitím se několik dětí přesadí – přelétne z jedné krajiny do druhé. Dítě za dveřmi se poté vrátí a hádá, kdo odletěl.
Cíl
Rozvoj paměti, pozornosti a vnímání celku.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
15 min.
Rizika
Pro dítě s ADHD bude zřejmě mnohem obtížnější uvědomit si, kdo se přesadil, je proto vhodné mu to zjednodušit tak, že se přesadí třeba jenom jeden člověk. Tuto aktivitu bychom hlavně měli nechat na dobu, kdy bude v družině málo dětí, aby v každé skupince bylo maximálně 5 dětí.

Kapičky deště

Popis aktivity
Tato hra je opět vhodná na uvolnění, zároveň a rozvoj citu mezi aktivitou a klidem. Jedná se o to, že děti sednou na koberec do kroužku a začneme si představovat jak prší. To budeme napodobovat plácáním rukama do země. Pokud bude jen kapat, nesmí být skoro nic slyšet, pokud bude pořádná bouřka, můžou se děti rozdovádět a bouchat o zem jak se jim zlíbí. Klidně i s hlasem jako doprovod burácení.
Cíl
Cílem je probudit v dětech volnost, že se mohou projevit tam kde je to třeba a tak moc, jak chtějí.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
5 min.
Rizika
Obzvlášť u Ríši musíme dávat prostor pro projev jeho emocí. Tuto aktivitu by tedy mohl ocenit. Riziko nastává snad maximálně v tom, že by bouchal tak moc, že ho budou poté bolet ruce.

Ledovec

Popis aktivity
Aktivita, která prověří zejména role jednotlivých dětí v kolektivu. Jelikož je doba globálního oteplování, ledovce nám tají a my se zrovna nacházíme na Antarktidě jako tučňáci. Máme bohužel tu nevýhodu, že taje ledovec přímo pod námi. Děti si stoupnou do kruhu – pro ohrazení můžeme použít lano. Tučňáci si užívají chvílky zábavy ale poté přichází doba oteplování a ledovec se začíná rozpouštět a zmenšovat. Proto, všichni tučňáci, kteří se chtějí zachránit musí být v kruhu se svými kamarády – zůžeme kruh lana. Tučňáci jsou šikovní, všichni se zachránili. Ale pozor, přichází další vlna oteplování a náš ledovec se opět smršťuje – opět zůžeme kruh lanem. Je jen na vás tučňáci jak to vymyslíte, abyste se tam vlezli všichni. Přece někoho nevyhodíte z ledovce do moře. Musíte vymyslet nějakou polohu, abyste všichni stáli na ledovci (uvidíme jaká bude domluva, ideálně aby stáli jen na jedné noze, snažili se nějak smrstit). Bohužel však přichází další vlna oteplování a ledovec se opět zmenšuje. Teď už kruh zmenšíme tak, aby se tam vešel každý maximálně po jedné noze, klidně i míň. V této chvíli se některé děti mohou vzdát, mohou odejít, některé jim to zase nemusí dovolit, že se to nějak vyřeší apod.
Cíl
Podpořit společnou komunikaci, práci ve skupině (všichni jsme na stejné lodi). Také musíme udržet stání v klidu, nemůžeme se moc hýbat, padat, ohrozili bychom tím celou skupinu. Snažíme se také u upevnění role jedince v kolektivu.
Organizační forma
Hromadná – ideálně ale, když je málo dětí, lze udělat i formou skupin
Časová náročnost
25 min.
Pomůcky, materiály
Lano, prostor na koberci
Rizika

Tato aktivita je pro dítě s ADHD volena záměrně jako uvědomění si, že musí být v klidu, nesmí se moc hýbat, jelikož tím může ohrozit celou skupinu.

Jarní meditace

Popis aktivity
Relaxační aktivita ve formě odpočinku na koberci, například při četbě pohádky. Děti si lehnou na koberec a vychovatel je zkusí namotivovat tím, že jsou malá zvířátka, malá koťátka, štěňátka, prostě všechna malá mlád'átka která se s příchodem jara rodí. Děti se tak mohou zachumlat do polštářů a vcítit se do role malého roztomilého mlád'átka, které spinká. V rámci tohoto odpočinku jim můžeme číst pohádku s jarní tematikou a dopřát jim pohodlný odpočinek z celého dne. Po přečtení pohádky si můžeme udělat rozcvičku, kdy z nás vyrostou velká a statná zvířátka a máme dostatek síly, energie a dobrou náladu.
Cíl
Cílem je uvolnění od sezení ve škole, také snaha vcítit se do malého mlád'átka a tím pozorně a v tichosti poslouchat pohádku.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
30 min.
Rizika
U každé odpočinkové aktivity lze u Míši pozorovat jeho psychomotorický neklid. Může se vrtět, nedávat pozor nebo pošouchovat ostatní. Proto je uvolnění směřováno k malým zvířátkům, která se zahrabou do pelíšku a odpočívají – nedělají žádnou neplechu.

Kytičková říše

Popis aktivity
Tato aktivita je založena na sbírání květin a jejich následné kresby. Při vycházkách máme velké možnosti sběru kytic, například kolem hřišť či po cestě přírodou. Tyto kyticky – jakékoliv si děti schovají a poté se ji následně budou snažit namalovat. Aby byla vidět podoba, skutečnou kyticu poté dolů do rohu obrázku nalepí a můžeme si je vystavit na nástěnku jako inspiraci jarní přírodou.
Cíl
Cílem je rozvoj pozornosti při nápodobě malování kytic tak, aby se co nejvíce podobala skutečnému vzhledu. Rozvíjíme tak jemnou motoriku, soustředění, vnímání barev, tvarů, vzhledu apod.
Organizační forma
Skupinová – děti budou rozesazeny ke stolkům
Časová náročnost
40 min.
Pomůcky, materiály
Výtvarné potřeby – temperové barvy, štětce, fixy apod.
Rizika
Možné riziko, že dítě s ADHD u činnosti nevydrží. Může ho však natolik zaujmout, že u ní bude sedět déle než jeho spolužáci a bude dokreslovat detaily apod.

Pantomima emocí

Popis aktivity
Aktivita formou předvádění různých forem emocí, které mají ostatní žáci za úkol hádat. Předvádí se beze slov, bez posměšků, jen pouhý přednes dané emoce. Děti předvedou radost, smutek, zlost, strach. Po uhodnutí emoce se můžeme dále pobavit o tom, zda je vhodné tuto emoci předvádět i v našem chování, kdy je vhodná, kdy je nevhodná, co značí a jak působí na ostatní. Tato aktivita je mířena pro dítě s ADHD aby si uvědomilo, že některé chování a emoce není vhodné ventilovat, jelikož tak může ostatním ublížit, nebo je urazit a zbytečně tak přichází o kamarády.
Cíl
Cílem je přiblížit dětem vhodné a nevhodné chování, které si často ani neuvědomujeme a přitom je pro nás zásadní při tvorbě nových přátelství a kamarádů.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
30 min.
Rizika
Ríša si díky této aktivitě může uvědomit, že jeho občasná impulzivita není moc správná vůči ostatním dětem, které mu nic neudělaly.

Velikonoční tvoření

Popis aktivity
Jedná se o techniku výzdoby vajíček horkým voskem a špejlí. Vezmeme si vajíčka – tvrdá uvařená a budeme je zdobit špičkou špejle, kterou budeme namáčet do rozehřátého vosku. Tím budeme na vajíčka kreslit různé ornamenty, klidně i věnování nebo také název vajíčka. Může to být náš pan vajíčko, kterého si nějak pojmenujeme, nakreslíme mu postavičku a obličej.
Cíl
Cílem je rozvoj jemné motoriky společně s výtvarnou kresbou a netradiční technikou.
Organizační forma
Skupinová – děti ke stolečkům
Časová náročnost
30 – 40 min.
Pomůcky, materiály
Špejle – ideálně trochu zastrouhané, mističku s voskovkami, svíčku a lžici a samozřejmě vajíčka
Rizika
Ríša má asi jako každé dítě rádo netradiční výtvarné techniky, obzvláště ty, které jsou zajímavé. Rizikem je samotný oheň a bezpečnost. Jedná se o práci se svíčkou, která je velmi nebezpečná. Je proto důležité, aby vychovatel byl ideálně u stolečku společně s dětmi a pomáhal dohlížet na práci.

DUBEN – AUSTRÁLIE A OCEÁNIE

Oceány naší planety

Popis aktivity
Diskuze na téma oceány naší planety, ve které se zmíníme o tom, kolik jich vůbec máme, kde se nachází a kolik tvoří povrchu naší Země. Dále si zahrajeme hru, ve které se rozdělíme na skupinky právě podle oceánů a budeme si představovat (hrát) živočichy, které tam můžeme najít a kteří tam žijí. Pro zajímavost si také můžeme pustit jeden z dokumentů věnovaných právě podmořskému světu.
Cíl
Cílem je rozvoj vědomostí a nových znalostí z oblasti mořského světa kolem nás. Docházíme také k uvědomění si vody jako hlavního zdroje našeho života.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Rizika
Pro dítě s ADHD může být tato činnost zajímavá, jelikož se o tomto tématu zřejmě nikde nic moc nedozví. Dále také představování si různých druhů ryb, chobotnic, žraloků, velryb apod. může zaujmout. Riziko je v tom, že by asi nevydrželo u dokumentu, který bychom si pustili. Ten bychom se snažili najít nějaký zajímavý a vhodný pro děti.

Náš ostrov

Popis aktivity
Aktivita výtvarného charakteru společně s propojením a zjištěním vlastních hodnot. Jedná se o tvoření vlastního ostrova v pustém moři, na kterém každé dítě nakreslí 5 věcí, které by tam potřebovalo mít s sebou. Zjistíme tak hodnotovou orientaci, co je pro které dítě důležité. Také zda v jejich věku přemýšlí pouze materiálně nebo také lidsky a nakreslí tam třeba rodinu. Poté si o svých výkresech budeme povídat a každý řekne, co nakreslil a proč.
Cíl
Cílem je uvědomění si svého vlastního hodnotového žebříčku. Zkusit popřemýšlet nad tím jestli se rozhodují správně a především naučit děti zdůvodňovat si svá rozhodnutí.
Organizační forma
Individuální
Časová náročnost
45 min.
Rizika
Dítě s ADHD může mít problém především v kreslení věcí, které by si vzalo s sebou. Může mít hodně myšlenek a nedokáže mezi nimi rozhodnout, které jsou důležitější a které méně. Možná schválně nakreslí něco zajímavého jen proto, aby při prezentování třídě bylo středem pozornosti.

Klokaní honěná

Popis aktivity
Aktivita na rozvoj pohyblivosti, vydovádění a pro soutěživost. Přesuneme se na kontinent Austrálie, typickým pro klokany. Ti jak je známo skáčou dokonce i na dlouhé cesty. My si tuto klokaní honičku zkusíme – ideálně venku na hřišti a to dokonce v pytlích. Cíl je jasný – stejně jako u klasické honěné se snažíme polapit co nejvíce klokanů tím, že se jich dotkneme. V pytlích je to však mnohem složitější.
Cíl
Povzbudit v dětech hravost, soutěživost a možnost skotačení a pohybové hry, kterou si v družině nezahrají.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Pomůcky, materiály
Velké pytle na skákání, pokud je nemáme, můžeme nechat děti skákat po dvou bez pytle.
Rizika
Aktivita je zvolena venku především z toho důvodu, že děti si do pytlů vlezou s boty. To jim zaručí lepší pohyblivost a koordinaci. Rizikem jsou možné úrazy, pády apod. Proto tuto hru zúžíme na malý prostor, ideálně plochý a rovný – žádné kachličky.

Koalí spánek

Popis aktivity
Aktivita na soustředění a udržení pozornosti. Děti jsou představují koaly, zvířátka, která skoro celý den odpočívají na větvích stromů. Jinak je snad ani neznáme. Představíme si, že jsme koaly ve volném výběhu, které skotačí, dovádí, běhají a užívají si volnosti. Občas nás ale přijde zkontrolovat hlídač, který si musí být jist, že spíme a že se mu žádná koala neztratila. Na to musíme co nejrychleji zareagovat a dělat před ním, že odpočíváme. Jakmile tedy vycítíme, že hlídač přichází, ihned uleháme na místo, kde právě stojíme, ale co nejrychleji, aby nás neviděl v pohybu.
Cíl
Snažit se, aby děti pochopily fáze střídání klidu a pohybu. Buďto se věnujeme jednomu, nebo druhému. Pokud máme být v klidu, nesmíme narušovat klid pohybem a naopak. Cílem je tedy především u dítě s ADHD rozpoznat, kdy je pohyb a aktivita vhodná a kdy nikoliv.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
20 min.
Rizika
U Říši se můžeme setkat s tím, že bude blbnout i ve fázi klidu, kdy ho hlídač pozoruje. Úplně razantního klidu se od něj zřejmě nedočkáme, avšak můžeme ho trénovat. Musí se postupně učit, že nemůže celý den jen skotačit a dovádět. Musí se také zklidnit a odpočinout si, ne prožívat jen chaos a aktivitu a pohyb.

Pozor, vlna!

Popis aktivity
Tato aktivita spočívá v představě, že jsme se ocitli přímo na pláži a musíme se vyhnout všem vlnám okolo nás, aby nás nespláchly. Na hudbu budou děti po třídě vesele skotačit, tančit a pobíhat, jakmile však bude přicházet vlna – přecházím s lanem, které naproti mně drží jedno dítě, musí ji buďto přeskóčit, nebo ji podplavat. Vlna však přichází nečekaně a z nenadání, je proto potřeba být pořád ve střehu.
Cíl
Hra na udržení pozornosti, pohybového rozvoje a nácviku rychlých nečekaných reakcí.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
15 min.
Pomůcky, materiály
Lano a jednoho pomocníka, který bude pomáhat vychovateli držet lano na druhé straně.
Rizika
Především to bezpečnostní, aby se nestalo, že si děti ublíží například při skoku nad lanem.

Kreslíme v písku

Popis aktivity
Tato aktivita je velmi užitečná pro rozvoj fantazie a představivosti. Pro děti si připravíme plech, do kterého nasypeme písek (klidně i mouka, strouhanka apod). Děti mají za úkol nakreslit jakýkoliv obrázek pomocí vlastních prstů a manipulací s pískem. Jedná se spíše o individuální formu aktivity, ke které potřebujeme spoustu času. Místo plechu můžeme použít také větší mísu s okrajem, aby nám z toho písek nepadal ven.
Cíl
Rozvoj jemné motoriky, citu v prstech, jemnosti kresby a udržení pozornosti.
Organizační forma
Individuální
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Pečící plech, písek
Rizika
Práce může být náročná v tom smyslu, že je potřeba nejdříve pochopit, jak písek funguje. Někde ho mohou mít příliš, jinde méně, jedním tahem si také mohou celou tvorbu poničit.

Chůze zvířat

Popis aktivity
Pohybová aktivita v kroužku, ve kterém budeme napodobovat chůzi jednotlivých zvířat naší planety. Postupně budeme měnit intenzitu – ze slona na myšku, aby děti procítily rozdíl mezi velkým a malým zvířetem.
Cíl
Rozvoj pozornosti, skupinové spolupráce a také rychlé změny pohybu. Hra se také zaměřuje na rozvoj citlivosti mezi velkými a drobnými živočichy a jejich hlasitostí chůze.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
10 min.
Rizika
Ríša by se mohl snažit předvádět, což by mohlo kazit hru. Pokud by ho však hra zaujala, snažil by se a dokázal by si ji užít i bez napominání.

Hledám kamaráda, cestovatele!

Popis aktivity
Jedná se o aktivitu, při které si každé dítě bude psát inzerát, kde hledá svého kamaráda, s kterým by procestovalo svět. Musí napsat co, po kamarádovi chtějí, jaký má být, kam by chtěl cestovat apod. Poté si inzeráty přečteme a zkusíme najít cestovatelské dvojice ve třídě. Dále se můžeme bavit o tom, jací by měli kamarádi být, co se od nich očekává, co by nás překvapilo nebo naopak zamrzelo.
Cíl
Tvoření nových přátelství, při kterých děti uvedou svá kritéria pro správného kamaráda, se kterým by procestovali svět. Upevňujeme roli dětí v kolektivu, které si raková kritéria mohou vzít k srdci a mohou se mezi dětmi začít chovat trošku jinak.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
30 min.
Pomůcky, materiály
Papíry, tužky, lepidlo nebo připínáčky na stěnu
Rizika
Ríša je v těchto aktivitách velmi stydlivý. Může proto pro něj být problém charakterizovat někoho jiného. Bude potřeba ho zapojit, podpořit a namotivovat.

KVĚTEN – NETRADIČNÍ OLYMPIÁDA

Co si pamatujeme o světě

Popis aktivity
Velké opakování formou kvízových otázek o kontinentech, které jsme probrali. Za každou správnou odpověď bude dítěti přidělen bod. Ti nejlepší si poté přijdou pro sladkou odměnu a pochvalu za celoroční pozornost a aktivitu.
Cíl
Cílem je zjistit, kolik si toho děti za celý rok probírání kontinentů zapamatovaly. Zároveň se snažíme udržet pozornost, probudit soutěživost a zvědavost.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
25 min.
Rizika
Rišovi možná bude dělat problém, než najde odpověď na kvízovou otázku. Celkově mu všechno déle trvá a je potřeba mu ji klidně několikrát zopakovat. V tom ho můžou předběhnout jiné děti, které se budou neustále hlásit. Vychovatel by při těchto aktivitách měl zapojit všechny, vyzvat i ty, kteří se nehlásí a ne jen vyvolávat pár těch samých.

Zahájení netradiční olympiády

Popis aktivity
Slavnostní zahájení družinové olympiády, při kterém si vychovatelé připraví zábavné představení, které budou dětem předvádět. Děti tak budou namotivovány a slavnostně se podepíší do Katalogového listu olympijských soutěží. Dále složí přísahu „Já přede všemi slibuji a přísahám, že budu dodržovat veškerá pravidla a ctít velkolepost Olympiády, že nebudu podvádět, nebudu závidět výhru ostatním a také se jim ji nebudu pokoušet pokazit. Sportu zdar!“
Cíl
Cílem je namotivovat děti k aktivitě, která bude probíhat. Dále v nich probudit napětí, radost a natěšení na sportovní aktivity.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
Po dobu celého týdne
Rizika
Především podpis a složení přísahy pro Říšu znamená, že bude kladen důraz na dodržování pravidel. Počáteční motivace jako tato část pro něj může být zábavná a radostná, problémy mohou přijít při samotných aktivitách a při následném vyhodnocení celé Olympiády.

Rozřazení

Popis aktivity
Tento týden taktéž proběhne rozřazení do týmů, jejichž názvy si děti vymyslí. Rozřazení bude probíhat formou losování, sice náhodného, ale děti nebudou vědět, že vychovatel může použít pro „náhodné“ rozřazení svoji taktiku. Tato taktika byla inspirací od vedoucího tábora, který navrhuje, že si můžeme vzít klobouk, rozdělit ho vevnitř na 4 části a do každé části dát lístečky se jmény podle našeho vlastního uvážení. Takové rozdělení může být výhodné, protože si týmy rozdělíme, jak chceme, podle jejich vlastních sil. Nemůžeme nechat tým holek a kluků, nebo sportovců a menších dětí. Rozdělení vychází také z rozpoznání role v kolektivu, čímž můžeme děti sblížit a předejít tím hádkám a rozporům.
Cíl
Cílem je děti rozřadit do týmů, ve kterých budou soutěžit. Zároveň se také snažíme předejít výkyvům typu, že Říša s někým nebude apod., načež mu připomeneme slib přísahy.
Organizační forma
Hromadná
Časová náročnost
60 min.
Pomůcky, materiály
Klobouk, papíry se jmény účastníků
Rizika
Právě Říša může být rizikem pro rozřazování. Často si neuvědomuje, jak moc dává najevo své emoce. Proto, pokud bude přidělen do týmu mezi děti, které jsou podle něj slabé či nějak nedostatečné pro vrcholný výkon, začne breptat, nadávat na nespravedlnost apod. Z tohoto důvodu je také vhodné „náhodné“ rozřazení podle klobouku.

Prezentace vlastního týmu

Popis aktivity
Tato aktivita bude spočívat v prezentaci vlastního týmu, jehož název si děti samy vymyslí. Každý tým je jiný, specifický, z jiné části Země. Je proto potřeba vymyslet si svůj vlastní, navrhnout barvy, vlajku, dresy, vlastní poznávací znamení, společnou domluvu apod. Zkrátka domluvit se tak, aby každý věděl o jakém tým jde a aby sám tým věděl, jak ostatní porazí.
Cíl
Cílem je vzájemná komunikace, spolupráce, domluva. Děti musí přijít se společným návrhem, který všichni odsouhlasí. Pozorujeme také role dětí v kolektivu – kdo vymýšlí, kdo se jen tak veze, kdo pomáhá apod.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
Průběh týdne
Pomůcky, materiály
Všechny dostupné výtvarné pomůcky – především pro vytvoření vlastní vlajky, dále možnost nahlédnutí do skladu ŠD pro tvorbu dresů atd.
Rizika
Říša se může projevit svou špatnou spoluprací ve skupině. Jede spíše sám za sebe a dělá

mu problém respektovat názor ostatních, na který si vždy najde jakýkoliv důvod zavržení. Pokud ho však skupinové spolupráci nebudeme učit, nemůžeme očekávat jeho zlepšení.

Seřadím olympijské kruhy

Popis aktivity
První aktivita netradiční olympiády. Děti budou mít za úkol ve skupině sestavit správně podle barvy všechny olympijské kruhy. Správný obraz jim bude předem na chvíličku ukázán – při této minutce se musí maximálně soustředit, aby si barvy zapamatovaly. Jde i o jejich taktiku – budou si všichni pamatovat všechno? Není lepší domluvit se ve skupině, že každý si zapamatuje jen jeden určitý kruh a jeho barvu podle toho, kde se nachází?
Cíl
Cílem je rozvoj pozornosti, soustředění a také vzájemné domluvy, která může v mnoha ohledech zjednodušit výsledný efekt. Dále se soustředíme na podporu skupinové spolupráce jako tým, ne jako jednotlivci ve skupině.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
10 min.
Pomůcky, materiály
Obrázek olympijských kruhů, vyrobené kruhy – vystřihnuté z papíru
Rizika
Rizika jsou jako u všech skupinových aktivit jednoznačná. Musíme se snažit říši zapojit, podpořit a také dbát na dodržování pravidel.

Bludiště

Popis aktivity
Aktivita venku na hřišti, kde budou různě možně pověšeni nebo položeni bludišťáci. Úkolem skupiny dětí je v co nejkratším čase všechny sesbírat a donést na určené místo.
Cíl
Rozvíjíme skupinovou spolupráci, soutěživost, pohyblivost a pozornost při hledání bludišťáků.
Organizační forma
Skupinová
Časová náročnost
25 min.
Pomůcky, materiály
Bludišťáci – buďto jejich figurky, nebo klidně i plyšové postavičky, medvídci atd. Můžeme si také vyrobit kopii bludišťáků z tvrdého papíru.
Rizika
Jelikož se jedná o pohybovou aktivitu, je důležité dát pozor na bezpečnost. Zároveň nedávat bludišťáky tak, kde by bylo těžké se dostat.

Špagety a špejle

Popis aktivity
Hra na rozeznávání a rozebírání špejlí od špaget. Nejtěžší je to, že to musí být jen jednou rukou. Soutěžíme v týmu, kdo bude mít rychleji předělány všechny špagety a špejle od sebe – získává bod. Pro větší náročnost můžeme zavázat oči.
Cíl
Rozvoj jemné motoriky, citu v prstech, manipulaci a obratnost při rozeznávání sobě podobných tvarů.
Organizační forma
Skupinová – každý však sám
Časová náročnost
10 min.
Pomůcky, materiály
Špagety, špejle
Rizika
Ríšovi může dělat problém od sebe vůbec špagety a špejle rozdělit, obzvláště jen jednou rukou. Procvičuje tak svoji citlivost a jemnou motoriku.

Vajíčko na lžici

Popis aktivity
Jedná se o aktivitu na pohyblivost rukou, soustředění a pozornost. Na polévkové lžici budeme nosit vajíčko – to raději předem uvaříme. Lžici chytíme do dvou prstů – jako pero a musíme jej přenést z místa A do místa B.
Cíl
Snažíme se o rozvoj citlivosti, soustředění a pozornosti. Musíme si všimnout nejen lžičky ale také terénu, po kterém chodíme. Pozornost tak tedy musíme soustředit na více faktorů.
Organizační forma
Individuální
Časová náročnost
5 min.
Pomůcky, materiály
Uvařené vejce – raději víc, lžice, prostor po hřišti
Rizika
Ríšovi by mohlo dělat problém věnovat pozornost dvěma věcem zároveň. Jde nám o rozvoj smyslů a vnímání, které zároveň posilujeme.

5. Závěr

V rámci bakalářského projektu jsme se věnovali dítěti s ADHD a jeho projevům chování, ze kterých jsme poté čerpali inspiraci pro tvorbu samotných aktivit. Ty jsou předány v realizovatelné podobě s podrobným popisem cílů ale i rizik, které mohou nastat.

Snažily jsme se dodržet specifikaci cílů podle pravidla SMART, tzn., že cíl (aktivita) by měl být specifický, měřitelný, akceptovatelný, realizovaný a termínovaný. Díky všem těmto kritériím je plán uchopitelný do běžné praxe vychovatele ve školní družině, který jej může použít na celý rok, nebo se činnostmi inspirovat pro tvorbu měsíčních bloků.

Hlavním cílem projektu je vytvořit roční plán aktivit, který podpoří rozvoj dítěte s ADHD ve školní družině. Pomůže mu překonat jeho úskalí v chování, naučí ho pracovat v kolektivu dětí a zároveň podpoří jeho sebepojetí při uvědomování si vlastního chování a s tím spojených důsledků. Snažíme se, aby čas trávený ve družině nebyl pro takové dítě promarněným, čímž zároveň propojujeme samotné činnosti se vzdělávacím obsahem základní školy. To však atraktivní formou zábavy, hry, uvolnění, radosti a natěšení.

Díky tomuto projektu můžeme pozorovat změny v chování, na které jsou aktivity cíleny. Musíme však podotknout, že osobnost každého dítěte s ADHD je velmi individuální a jedinečná. Taktéž projevy chování se mohou v některých případech lišit a zvolené aktivity proto nemusí být zcela vhodné. Vždy tedy vycházíme z konkrétního případu dítěte, se kterým chceme pracovat a snažíme se u něj rozvinout osobnost tak, aby bez problémů zapadlo do kolektivu, kde si utužilo svou roli a následně ji uplatnilo v běžném fungování života.

6. Seznam použité literatury

1. JUCOVIČOVÁ, Drahomíra; ŽÁČKOVÁ, Hana, 2010. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 238 s. ISBN 978-80-247-2697-7
2. GOETZ, Michal, UHLÍKOVÁ, Petra, 2009. *ADHD Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Vyd. 1. Praha: Galén, 157 s. ISBN 978-80-7262-630-4
3. TRAIN, Alan, 2001. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 200 s. ISBN 80-7178-503-2
4. RIEFOVÁ F., Sandra, 2010. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Vyd. 4. Praha: Portál, 256 s. ISBN 978-80-7367-728-2
5. JENETT, Wolfdieter, 2013. *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Vyd. 1. Edika: Brno, 187 s. ISBN 978-80-266-0158-6
6. ŠVP Základní fakultní školy Tererovo náměstí 1
7. BANNENBERG, Thomas, 2011. *Jóga pro děti*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 128 s. ISBN 978-80-251-3406-1.
8. Zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb.
9. Vyhláška o zájmovém vzdělávání č. 74/2005 Sb.
10. Vnitřní řád školní družiny ZŠ Tererovo náměstí 1

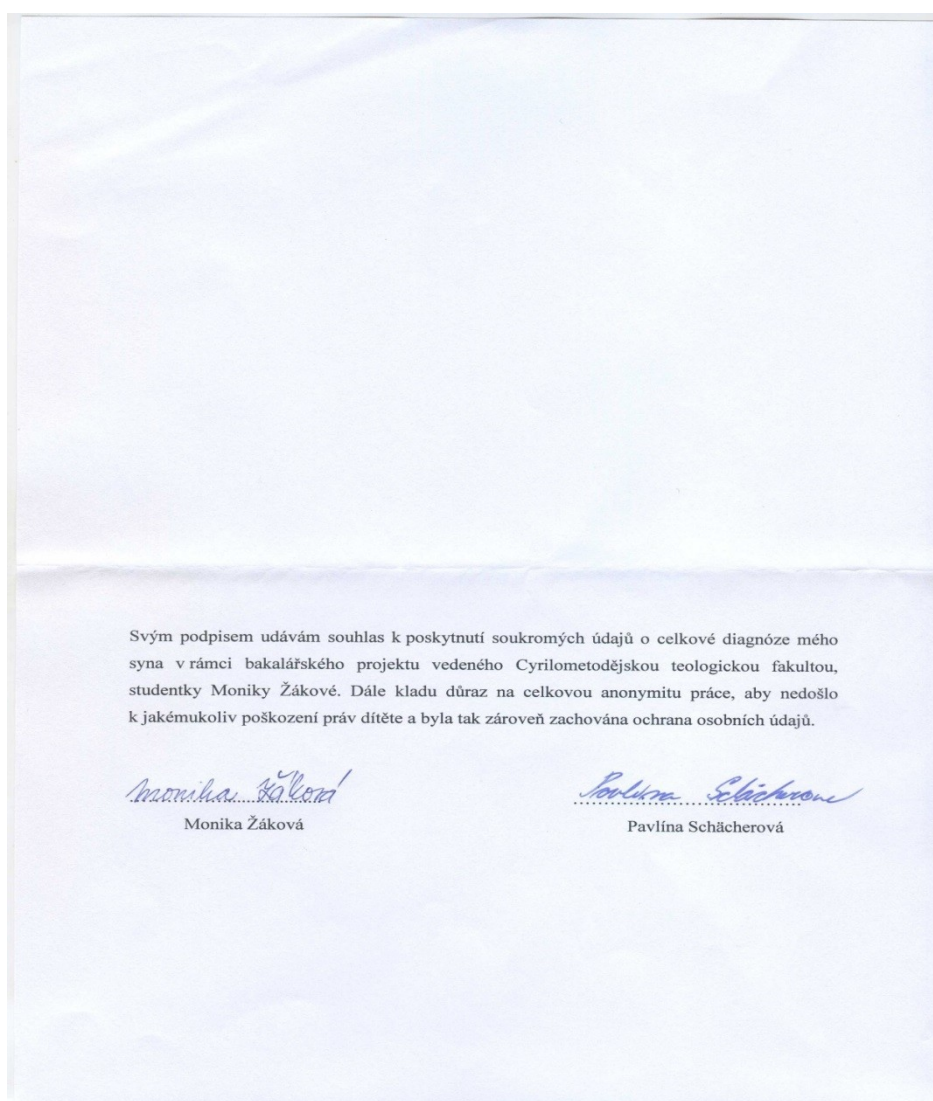
Internetové zdroje:

1. JAROSURABBU.BLOG. Nefritový císař a jeho dcery. In: jarosurabbu.blob.cz[online]. [cit. 28.3. 2016]. Dostupné z: <http://jarosurabbu.blog.cz/0912/nefritovy-cisar-a-jeho-dcery>
2. VLAJKY-STÁTŮ. Čínská abeceda, symboly. In: vlajky-statu.cz[online]. [cit. 28. 3. 2016]. Dostupné z <http://www.vlajky-statu.cz/abeceda/cinske-znaky>
3. CENTRUM MANDALA. O mandalách. In: centrum-mandala [online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupné z: www.centrum-mandala.cz/o-mandalach
4. ZŠ POLEŠOVICE. Činnost školy. In: zspolesovice.cz [online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupné z: <http://www.zspolesovice.cz/cinnost-skoly/projekty/projekty-dlouhodobejsiho-charakteru/e-twinning/>
5. DĚTSKÉ STRÁNKY. Mikulášské říkanky. In: detskestranky.cz [online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupné z: http://www.detskestranky.cz/clanek/126-mikulasske_rikanky.htm
6. WIKIPEDIE. Vánoce. In: wikipedia.org [online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1noce#V.C3.A1no.C4.8Dn.C3.AD_tradice_ve_sv.C4.9Bt.C4.9B
7. METODICKÝ PORTÁL RVP. Články. Psychomotorická cvičení pro děti s ADHD. In: clanky.rvp.cz [online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/PV/20171/PSYCHOMOTORICKA-CVICENI-PRO-DETI-S-ADHD---VHODNE-PRO-D>

7. Přílohy

1. Souhlas maminky s poskytnutím soukromých údajů
2. Pohádka o nefritovém císaři a jeho dcerách
3. Čínská abeceda
4. Zákon o pedagogických pracovnících definující požadavky na vychovatele

Příloha č. 1. – Souhlas maminky s poskytnutím údajů



Příloha č. 2. – Pohádka o nefritovém císaři a jeho dcerách

„Na počátku světa panovala všude bezedná tma a země s nebesy byly spojeny v jediný mrazivý celek bez života. Tu Nefritový císař, nadpozemský bůh obří postavy, jediným mocným máchnutím oddělil nebesa od země. Aby se již nikdy nemohly spojit, podepřel nebe obrovským kamenným sloupem. Proto se Nefritovému císaři říká také velký Bůh podpírající nebe. Potom vystavěl na nebesích překrásný palác, v němž žil s rodinou a ostatními bohy, kteří mu podléhali, a s početným služebnictvem. Nefritový císař vládl moudře a spravedlivě. Nestranně řešil spory na nebesích i na zemi, nemilosrdně trestal provinilce, ale štědře odměňoval ty, co si to zasloužili. Nejvyšší vládce nebe a země neměl syna, ale čtyři dcery, překrásné nebeské víly, které otci v těžké práci pomáhaly. Nejstarší dcera Mat Troi neboli Sluneční víla a o něco mladší Měsíční víla Mat Trang dostaly za úkol rozhrát a vysušit promrzlou zemi. V té době ještě měsíc vysílal stejně teplé paprsky jako slunce. Obě víly, poslušny přání božského otce, dnem i nocí prohřívaly svým teplem zemi, až se stala obyvatelnou. Teprve pak mohl Nefritový císař stvořit rostliny, zvířata a nakonec i člověka. Zatímco vlídná a laskavá Sluneční víla se zalíbením hleděla na dílo svého otce, Měsíční víla, která měla zlou, svárlivou povahu, nepřála lidem štěstí. Nejednou se stalo, že se sklonila tak blízko k zemi, až její žár sežehl vše živé kolem. Lidé se před ní s hrůzou ukrývali a prosili nebesa o pomoc. Sluneční víla se nad nimi slitovala a poradila jednomu statečnému mládenci jak lidi zachránit: "Až se má sestra znovu přiblíží k zemi, vezmi hrst prachu a vmeť jí ho do tváře!" Mládenec Quai, tak se jmenoval, víle vděčně poděkoval. A když se příště víla zase naklonila k zemi, neohroženě se proti ní vztyčil a vmetl jí vši silou hrst prachu do tváře. Mat Trang se zalekla a k zemi už se nikdy nepřiblížila. Lidem se však za urážku pomstila. Vzdálila se od země co nejdále, aby její světlo bylo slabé a paprsky už nikdy nikoho nezahřály. Dodnes můžeme vidět památku, kterou si díky statečnému Quaiovi nese Měsíční víla na tváři. Zejména při úplňku jsou patrné skvrny na jejich kdysi hladkých lících, které tam nechal prach. A kdykoli si vzpomene na svou povahu, začne zahalovat svou tvář. Vždy se však zalekne, co kdyby své Nefritový císař dověděl, že neplní své povinnosti? Jistě by mě stihl jeho hněv! A rychle alespoň kousek tváře vystrčí na nebe. Její líce se pak den ode dne zvětšují až jsou zase kulaté jako meloun. Od oněch dob tedy zemi zahřívá svými paprsky jen Sluneční víla. Každé ráno usedá do nosítek a vydává se na cestu po nebeské báni. Má-li staré nosiče, kteří spěchají ze všech sil, jen aby už byli na konci namáhavé cesty, jsou dny krátké a noci

dlouhé. Když však její palankýn nesou mladí služebníci, trvá cesta mnohem déle. Tihle bůžkové nosiči jsou totiž velmi zvědaví, rádi se zastaví a pozorují z nebeské výše vše, co se děje dole na zemi. Náklad je netíží, a tak jim nezáleží na tom, jak se cesta protáhne. Proto jsou dny dlouhé a noci docela krátké. Jednoho dne Nefritový císař oznámil, že hledá pro obě starší dcery ženicha. Minul den, dva, ale žádný nápadník se nedostavil. Proto císař nechal rozhlásit, že je provdá za prvního nápadníka, který přijde. Brzy nato se přikolébal obrovský medvěd: "Jdu na námluvy, Nefritový císaři, a doufám, že svůj slib splníš a dáš mi obě dcery za ženy!" zabručel. Marný byl pláč a prosby. Dané slovo se nadalo zrušit, a tak musel Nefritový císař provdat obě dcery za medvěda. Naštěstí je to bručoun - samotář a jen zřídka kdy přijde některou ze svých žen navštívit. O jeho přízeň ostatně nestojí ani víly, ani lidé, kteří se právem obávají, že by neohrabaný a potměšilý medvěd mohl Sluneční a Měsíční víle ublížit. A tak jakmile obrovité medvědí tělo zastíní na nebeské báni tu z žen, u které právě pobývá, nastane zatmění slunce nebo měsíce, lidé na zemi spustí hrozný křik a rámus, tlučou do bubnů a gongů, aby medvěda zaplašili. Naštěstí je medvěd velmi plachý. Jakmile zaslechne ten strašný hluk, raději hned odtáhne. Proto trvá zatmění vždy jen několik okamžiků Třetí dcerou Nefritového císaře byla víla Chuc. Protože v paláci svého otce tkala šaty pro všechny nebešťany a dohlížela na to, jak si při téhle práci vedou ženy dole na zemi, říká se jí také Nebeská přadlena. Víla Chuc občas ráda zalétla k pozemšťanům. Při jedné takové návštěvě se zamilovala do chudého pasáčka Ngu. Nic nedbala na to, že její vyvolený je jen obyčejný smrtelník a ona dcerou Nefritového císaře. Nechala se zmámit láskou, zapoměla na své povinnosti. Vzala si pasáčka za muže a, když uplynul stanovený čas, povila mu statného synka. Ale třebaže by jí už nic nemělo scházet ke štěstí, tváře krásné víly den za dnem bledly, Chuc posmutněla a často se jí do očí draly slzy. Krásnou vilu čím dál tím víc zmáhala těžká práce, která je údělem žen na zemi, a stále častěji se jí zastesklo po rodném domě, po otci a sestřích. Jednoho dne opustila manžela i synáčka a bez rozloučení odlétla zpět na nebesa. Jakmile se však potěšila se svými blízkými, přepadl ji stesk po dítěti a po muži. "Prosím, vás, otče," poklekla před Nefritovým císařem, "dovolte mi, abych se vrátila zase na zem." Nefritový císař však její prosbu zamítl: " Dlouho jsi, dcero, zanedbávala své povinnosti. Pokud byl tvůj syn maličký, zamhouřil jsem oči. Teď je však čas, aby ses vrátila ke své práci!" Marně Chuc přemlouvala božského vládce, aby ji pustil zpátky na zem nebo jí alespoň dovolil vzít si dítě a manžela k sobě na nebesa. "Pozemšťané patří na zem a nebešťané na nebesa. Takový je odvěký řád a ani já ho nemohu změnit. Nechceš-li mě rozzlobit, nikdy už o tom nemluv," odmítl dceřiny prosby Nefritový císař. Zatím se Ngu se synáčkem vydali Chuc

hledat. Po dlouhém a strastiplném putování se dostali až k nebeskému paláci, kde ve svých komnatách nebohá víla prolévala hořké a žalostné slzy. Nefritový císař, dojat věrnou láskou obou manželů, se nechal nakonec obměkčit. Protože však smrtelníci na nebi žít nesmějí, přikázal synovi Nebeské přadleny, z kterého zatím vyrostl statný mládenec, aby se rozloučil s rodiči a vrátil se zpět na zem. Ngua pak proměnil v nebeského pasáčka a dovolil mu zůstat. Na výstrahu všem smrtelníkům, aby měli stále na paměti, že hráz mezi světem bohů a lidí nelze překročit, vykázal Nefritový císař pasáčkovi místo až za Stříbrnou řekou. Ta nebeského pasáčka dělila od víly Chuc i od ostatních nebešťanů. Jen jedenkrát do roka, sedmého dne sedmého měsíce, se mohou oba manželé setkat. Toho dne se slétnou ptáci ze všech končin světa a svými těly vystaví přes Stříbrnou řeku most. Po něm přejde Nebeská přadlena ke svému milovanému muži. Oba prolévají slzy radosti nad svým shledáním, které záhy vystřídají hořké slzy smutného loučení, proto také v sedmém měsíci ve Vietnamu tolik prší. Nejmladší a nejmilejší dcerou Nefritového císaře byla víla Ban. Vypráví se, že byla sice pilná, ale nešikovná. Snad to bylo tím, že otec svou nejmladší dceru rozmazloval. Nedal jí žádný úkol jako ostatním sestrám a odmalička za ni všechnu práci vykonávalo služebnictvo. Proto když dospěla a provdala se, nešla jí žádná práce od ruky. Jednou si Ban usmyslila, že ušije svému muži na zimu nové šaty. Tajně doufala, že to budou ty nejkrásnější šaty, co kdy svět viděl. Pracovala dnem i nocí, ale dílo se nedařilo. Když konečně došla rukávce, bylo už dávno jaro. S pláčem šla víla Ban za Nefritovým císařem a pokorně ho prosila: "Otče, slitujte se nade mnou, vraťte na chvíli chladné dny, ať si můj manžel může vyzkoušet rukávy zimních šatů, které jsem mu ušila." Jak by mohl Nefritový císař své nejmilejší dceři odmítnout? Přivolal tedy načas znovu zimní dny a víla Ban byla spokojená. Rukávce padly znamenitě. Když je však nasazovala k šatům, všechno se nějak zašmodrchalo. Ban celou práci pokazila a musela začít nanovo. Od té doby pravidelně nastává uprostřed března ve Vietnamu náhlé ochlazení. To víla Ban znovu, snad už po tisíci, žádá Nefritového císaře, aby na chvíli vrátil zimu, a zkouší svému muži dlouhé rukávce k zimním šatům. Proto se tomuto období odedávna říká Banina zima“.

Příloha č. 3. Čínská abeceda



A - ka *

B- tu *

C- mi *

D- te *

E- ku *

F- lu *

G- ji

H- ri *

I- ki *

J- zu *

K- me *

L- ta *

M- rin *

N- to

O- mo *

P - no

Q - ke

R - shi

S - ari

T - chi

U - do

V - ru

W - mei

X - na

Y - fu

Z - zi

Příloha č. 4 – Zákon o pedagogických pracovnících definující požadavky na vychovatele

<i>a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd,</i>
<i>b) vysokoškolským vzděláním podle § 7 až 10, 12 a 14,</i>
<i>c) vysokoškolským vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného studijního programu než podle písmen a) a b) a</i>
<i>1. vzděláním v programu celoživotního vzdělávání v oblasti pedagogických věd uskutečňovaném vysokou školou, nebo</i>
<i>2. studiem pedagogiky,</i>
<i>d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na vychovatelství nebo na pedagogiku volného času nebo na speciální pedagogiku nebo na sociální pedagogiku,</i>
<i>e) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného vzdělávacího programu než podle písmene d) a</i>
<i>1. vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo na přípravu učitelů základní školy nebo střední školy, nebo</i>
<i>2. studiem pedagogiky,</i>
<i>f) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu střední školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu vychovatelů nebo pedagogů volného času,</i>
<i>g) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání a vykonáním jednotlivé zkoušky, která svým obsahem a formou odpovídá zkoušce profilové části maturitní zkoušky z předmětu zaměřeného na vychovatelství, nebo</i>
<i>h) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením jiného vzdělávacího programu středního vzdělávání než podle písmene f) a g) a vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo přípravu učitelů základní školy nebo střední školy.</i>