

Výchova a vzdelávanie žiacov s poruchou aktivity a pozornosti

Metodická príručka pre prácu so žiakmi
so zdravotným znevýhodnením a žiakmi
so všeobecným intelektovým nadaním

Zväzok 14

Výchova a vzdelávanie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Autor

Ing. Viktor Vicena

Obsah

1 Charakteristika poruchy aktivity a pozornosti a jej vplyv na výchovu a vzdelávanie	5
1.1 Definícia poruchy aktivity a pozornosti	5
1.2 Vplyv poruchy aktivity a pozornosti na školskú úspešnosť.....	7
1.3 Komplexný pohľad a diagnostické súvislosti	9
2 Špecifiká výchovy a vzdelávania žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.....	10
2.1 Východiská pedagogického prístupu.....	10
2.2 Úpravy obsahu vzdelávania.....	11
2.2.1 Posilňovanie sebaregulácie	11
2.2.2 Rozvoj sociálnych zručností	12
2.2.3 Zvládanie záťažových situácií.....	12
2.2.4 Rozvoj exekutívnych funkcií.....	12
2.3 Edukačné prostredie	13
2.3.1 Štruktúra a vizualizácia	13
2.3.2 Organizácia pracovného priestoru	13
2.3.3 Regulačné prvky prostredia	13
2.3.4 Pohyb a aktivizácia.....	14
2.4 Vzťah pedagogického a odborného zamestnanca so žiakom s poruchou aktivity a pozornosti	14
2.5 Proces výchovy a vzdelávania	15
2.6 Tímová spolupráca	16
2.7 Spolupráca s rodinou	16
2.8 Hodnotenie	17
2.9 Podpora duševného zdravia.....	17
3 Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s poruchou aktivity a pozornosti	18
3.1 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 1. cykle	19

3.1.1 Obsah	19
3.1.2 Metódy	23
3.1.3 Formy	28
3.1.4 Hodnotenie.....	31
3.2 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 2. cykle	32
3.2.1 Obsah	32
3.2.2 Metódy	35
3.2.3 Formy	39
3.1.4 Hodnotenie.....	44
3.3 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 3. cykle	45
3.3.1 Obsah	45
3.3.2 Metódy	49
3.3.3 Formy	55
3.3.4 Hodnotenie.....	60
3.4 Úpravy priestoru na výchovu a vzdelávanie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.....	62
3.5 Kompenzačné pomôcky pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.....	63
4 Spolupráca a podpora.....	66
Prílohy.....	68
Príloha 1	69
Príloha 2	72
Príloha 3	75
Príloha 4	78
Príloha 5	81
Príloha 6	84

1 Charakteristika poruchy aktivity a pozornosti a jej vplyv na výchovu a vzdelávanie

Žiak s poruchou aktivity a pozornosti (ďalej PAP) je dieťa, u ktorého sa na základe odborného diagnostického posúdenia identifikujú pretrvávajúce ťažkosti v oblasti regulácie pozornosti, impulzivity a úrovne aktivity. Ide o neurovývinovú poruchu so skorým nástupom, ktorá sa vyznačuje heterogénnym obrazom prejavov, vývinovou dynamikou a multifaktoriálnou etiologickou podmienenosťou.

Porucha sa prejavuje pretrvávajúcimi vzorcami nepozornosti a/alebo hyperaktivity-impulzivity, ktoré sa vyskytujú vo viacerých prostrediach (napr. škola, rodina) a majú významný dopad na každodenné fungovanie dieťaťa. Pri posudzovaní je potrebné zohľadniť širší vývinový kontext, individuálne špecifiká dieťaťa a komplexnosť faktorov, ktoré sa podieľajú na vzniku a udržiavaní ťažkostí.

1.1 Definícia poruchy aktivity a pozornosti

PAP predstavuje neurovývinovú poruchu, ktorá sa prejavuje pretrvávajúcimi ťažkosťami v oblasti regulácie pozornosti, impulzivity a úrovne aktivity. Tieto ťažkosti sú neprimerané veku žiaka, majú dlhodobý charakter a významne ovplyvňujú jeho fungovanie v školskom, rodinnom aj sociálnom prostredí.

Typickými znakmi sú najmä problémy so sústredením sa na úlohy, zvýšená rozptýliteľnosť, neschopnosť dokončovať činnosti, impulzívne reagovanie bez zváženia dôsledkov a nadmerná alebo nevhodne regulovaná aktivita. Prejavy sa môžu líšiť intenzitou aj formou, pričom sa často kombinujú v rôznych oblastiach správania.

Podstatou tejto poruchy je oslabenie exekutívnych funkcií a regulačných mechanizmov centrálnej nervovej sústavy, nejde teda o dôsledok nedostatočnej výchovy či nízkej motivácie.

PAP sa prejavuje dlhodobo pretrvávajúcimi ťažkosťami v oblasti:

- zamerania, udržania a rozdelenia pozornosti;
- regulácie impulzívnych reakcií;
- primeranej úrovne motorickej aktivity;
- plánovania a organizácie činnosti.

Typické prejavy môžu zahŕňať:

- ťažkosti s dokončovaním úloh;
- rozptyľovanie sa vonkajšími podnetmi;
- zabúdanie pokynov a školských povinností;
- nadmernú pohybovú aktivitu alebo nepokoj;
- prerušovanie iných v komunikácii;
- konanie bez zváženia dôsledkov;
- kolísavý výkon v závislosti od úrovne záujmu alebo štruktúry úlohy.

Prejavy sa môžu líšiť intenzitou a kombináciou symptómov. U niektorých žiakov dominuje hyperaktivita a impulzivita, u iných prevažujú ťažkosti s pozornosťou. Symptómy sa môžu v priebehu vývinu meniť a ich obraz je ovplyvnený prostredím, mierou podpory a osvojovaním kompenzačných stratégií.

Podľa MKCH–10 sa Porucha aktivity a pozornosti zaraďuje do skupiny F90 – Hyperkinetické poruchy. Hyperkinetické poruchy sa vyznačujú skorým nástupom (zvyčajne do 5 rokov), výraznou nepozornosťou, impulzivitou a nadmernou, slabo regulovanou aktivitou. Typická je neschopnosť dlhšie sa sústrediť na činnosť a časté preskakovanie medzi úlohami bez ich dokončenia.

Žiaci bývajú impulzívní, menej opatrní, častejšie sa dostávajú do disciplinárnych problémov, stávajú sa im úrazy, a to skôr v dôsledku neúmyselného porušovania pravidiel než vedomého vzdoru. V sociálnych vzťahoch pôsobia často neprimerane otvorene, málo rezervovane, čo môže viesť k odmietaniu rovesníkmi a sociálnej izolácii. Často sa pridružujú oslabenia v oblasti pozornosti, oneskorený vývin motoriky a reči, ako aj sekundárne problémy, napríklad nízke sebahodnotenie či asocálne správanie.

Klasifikačný systém MKCH–10 v rámci hyperkinetických porúch definuje kategóriu F90.0 Porucha aktivity a pozornosti, ktorá predstavuje ich najčastejšiu formu. Táto diagnóza je charakteristická typickou kombináciou poruchy pozornosti, hyperaktivity a impulzivity, pričom terminologicky zahŕňa nedostatok pozornosti v rámci hyperaktívneho syndrómu, hyperaktívnej poruchy či poruchy s hyperaktivitou. Pre klinický obraz je kľúčové, že ťažkosti majú dlhodobý charakter a prejavujú sa pervazívne, teda vo viacerých prostrediach súčasne (napr. v škole aj v domácom prostredí). V súčasnosti sa očakáva prechod na novší klasifikačný

systém MKCH–11, ktorý zatiaľ nie je v podmienkach SR plne implementovaný, ale je už schválený Svetovou zdravotníckou organizáciou. MKCH–11 prináša niektoré zmeny, ktoré umožňujú presnejšiu a modernizovanú diagnostiku a klasifikáciu chorôb. MKCH–11 presúva poruchu aktivity a pozornosti do kategórie neurovývinové poruchy.

Je definovaná ako neurovývinová porucha s biologickým základom, ktorá sa prejavuje dlhodobými ťažkosťami v oblasti regulácie pozornosti, správania a impulzivity. Ide o vrodenú odlišnosť vo fungovaní mozgových procesov, najmä v oblastiach zodpovedných za sebakontrolu, plánovanie a riadenie správania, pričom nie je dôsledkom nevhodnej výchovy.

Klinický obraz je tvorený tromi základnými okruhmi prejavov:

- nepozornosť (ťažkosti so sústredením, organizáciou práce, dokončovaním úloh),
- hyperaktivita (nadmerný pohyb, nepokoj alebo vnútorné napätie),
- impulzivita (konanie bez premyslenia, prerušovanie, oslabená schopnosť odkladu reakcie).

Tieto prejavy sú dlhodobé, vývinovo neprimerané a objavujú sa vo viacerých prostrediach (napr. škola, rodina). Významne ovplyvňujú školský výkon, organizáciu učenia, sociálne vzťahy a celkové fungovanie žiaka.

1.2 Vplyv poruchy aktivity a pozornosti na školskú úspešnosť

Porucha aktivity a pozornosti významne ovplyvňuje školskú adaptáciu a výkonnosť žiaka. V školskom prostredí sa u žiaka môžu prejavovať ťažkosti, ktoré súvisia najmä s oslabenou schopnosťou regulácie pozornosti, správania a pracovného tempa.

Tieto prejavy sa neobmedzujú len na jednotlivé vyučovacie predmety, ale zasahujú širšie oblasti školského fungovania – od zvládania učiva, cez organizáciu práce až po sociálne interakcie v kolektíve. Ich charakter je situačne podmienený a často sa zvyrazňuje v náročnejších podmienkach, ktoré kladú vyššie nároky na sústredenie, plánovanie či sebaovládanie.

Najvýraznejšie sa uvedené ťažkosti prejavujú v rôznych vzdelávacích oblastiach, vyučovacích predmetoch a typoch školských činností, najmä v situáciách, ktoré kladú zvýšené nároky na pozornosť, sebareguláciu, spoluprácu, rešpektovanie pravidiel a zvládanie sociálnych interakcií.

1. Vyučovacie predmety vyžadujúce dlhodobé sústredenie

- slovenský jazyk a literatúra;
- matematika;
- cudzie jazyky.

Žiak môže mať problémy s udrжанím pozornosti, sledovaním viacstupňových pokynov, organizáciou písomnej práce a dokončovaním úloh.

2. Organizácia práce a projektové činnosti

- projektové vyučovanie;
- dlhodobé zadania;
- samostatné domáce úlohy.

Ťažkosti sa prejavujú najmä v plánovaní, odhade času, systematickej práci a vytrvalosti.

3. Skupinové aktivity

- skupinová práca;
- diskusie;
- kooperatívne úlohy.

Impulzivita môže viesť k prerušovaniu spolužiakov, problémom s čakaním, kým príde na rad, alebo k napätiu v sociálnych vzťahoch.

4. Triedne fungovanie a sebaregulácia

Žiak môže mať problémy:

- s dodržiavaním režimu hodiny;
- s reguláciou pohybu;
- s kontrolou impulzívnych reakcií;
- s prijímaním spätnej väzby.

Tieto ťažkosti v oblasti sebaregulácie sa následne premietajú aj do sociálneho a emocionálneho prežívania žiaka v školskom prostredí.

5. Sociálne a emocionálne dôsledky v škole

Opakované skúsenosti s neúspechom môžu viesť k:

- zníženému sebavedomiu;
- zvýšenej úzkosti alebo frustrácii;
- vyhýbavému správaniu;

- sekundárnej poruche správania;
- narušeným vzťahom s rovesníkmi alebo učiteľmi.

Žiak môže byť vnímaný ako „nepozorný“, „nezodpovedný“ alebo „rušivý“, hoci podstatou ťažkostí je neurovývinové oslabenie regulačných mechanizmov.

1.3 Komplexný pohľad a diagnostické súvislosti

PAP sa môže vyskytovať samostatne alebo v kombinácii s inými diagnózami, ako sú vývinové poruchy učenia, poruchy nálady či správania. V takých prípadoch je potrebné vychádzať z dominantnej diagnózy a komplexne zohľadniť vzájomné pôsobenie jednotlivých ťažkostí.

Prejavy žiaka je potrebné interpretovať v kontexte jeho vývinovej úrovne, rodinného prostredia a školských nárokov. Ťažkosti nie sú prejavom nedostatku vôle alebo zámerného nerešpektovania pravidiel, ale dôsledkom oslabenia v oblasti regulácie pozornosti, impulzivity a organizácie činnosti. Výchovno-vzdelávací proces preto musí smerovať k vytváraniu štruktúrovaného, predvídateľného a podporného prostredia, ktoré umožní žiakovi naplňovať vzdelávacie ciele pri súčasnom rozvoji sebaregulácie, exekutívnych funkcií a sociálnych kompetencií.

Tabuľka 1: Krátka prehľadová tabuľka k jednotlivým oslabeniam

	Typické prejavy v škole	Čo pomáha	Čomu sa vyhnúť
Nepozornosť	zabúda pokyny, nedokončuje úlohy, rozptyľuje sa	krátke pokyny, vizuálna opora, rozdelenie úloh	dlhé verbálne vysvetľovanie
Hyperaktivita	vrtí sa, vstáva, potrebuje pohyb	krátke pokyny, vizuálna opora, rozdelenie úloh	dlhé sedenie bez prestávky
Impulzivita	vykrikuje, prerušuje, reaguje bez premýšľania	signál „zastav sa – premýšľaj – konaj“, jasné pravidlá	verejné karhanie
Slabé exekutívne funkcie	nevie začať, organizovať, plánovať	záznamový hárok, zoznam úloh, krokovanie úloh, časovač	príliš otvorené zadania

2 Špecifiká výchovy a vzdelávania žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Žiaci s PAP plnia rovnaké ciele výchovy a vzdelávania ako ostatní žiaci, pričom sa prihliada na ich individuálne možnosti, tempo práce a špecifiká vyplývajúce zo zdravotného znevýhodnenia. Je nutné, aby výchovno-vzdelávací proces rešpektoval ich potenciál a zároveň systematicky kompenzoval oslabenia v oblasti pozornosti, impulzivity a regulácie správania.

Vzdelávanie žiakov s PAP sa realizuje v súlade so Štátnym vzdelávacím programom pre základné vzdelávanie, Katalógom podporných opatrení a metodickými usmerneniami pre prácu so žiakmi so zdravotným znevýhodnením. Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie určuje obsah a očakávané výstupy vzdelávania, Katalóg podporných opatrení definuje rozsah podpory a metodické materiály konkretizujú postupy práce so žiakmi s PAP.

Žiaci s PAP sa vzdelávajú podľa príslušného rámcového učebného plánu pre základné školy alebo školy a triedy pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, v závislosti od formy a organizácie vzdelávania. Všetky edukačné aktivity sa realizujú s ohľadom na individuálne potreby žiaka a jeho schopnosť udržať pozornosť, organizovať činnosť a regulovať správanie.

2.1 Východiská pedagogického prístupu

Výchova a vzdelávanie žiakov s PAP si vyžaduje systematický, individualizovaný a odborne podložený prístup. Základom je kombinácia jasnej štruktúry, predvídateľnosti, primeranej podpory a postupného rozvoja samostatnosti žiaka. Jasný systém pravidiel, organizácie práce a očakávaní je nevyhnutný pre vytvorenie stabilného a bezpečného prostredia.

Jeho aplikácia však musí zohľadňovať:

- mieru oslabenia pozornosti a vytrvalosti;
- úroveň impulzivity a schopnosti sebaregulácie;
- tempo spracovania informácií;
- úroveň exekutívnych funkcií (plánovanie, organizácia, sebakontrola, pracovná pamäť);
- aktuálnu mieru psychického zaťaženia žiaka.

Žiaci s PAP netvoria homogénnu skupinu. Ich potreby sa pohybujú od výraznej potreby štruktúry, jasných inštrukcií a častej spätnej väzby až po potrebu postupného zvyšovania autonómie a rozvoja vlastnej sebaorganizácie. Pedagogický prístup má byť dôsledný, pokojný a predvídateľný. Zároveň je potrebné rešpektovať kolísanie pozornosti a výkonu, ktoré je typické pre túto poruchu. Flexibilita v prístupe neznamena znižovanie nárokov na učebné výstupy, ale primerané nastavenie podmienok, v ktorých môže žiak svoj potenciál reálne preukázať. Cieľom pedagogického pôsobenia je nielen dosiahnutie vzdelávacích výsledkov, ale aj systematický rozvoj schopnosti rozpoznávať a vyjadrovať emócie, ovládať impulzy, zvládať hnev a smútok, rozvíjať empatiu, seba prijatie, asertívne správanie a spoluprácu, regulovať pozornosť, plánovať vlastnú činnosť, vytrvať pri úlohe a postupne preberať zodpovednosť za vlastné učenie.

2.2 Úpravy obsahu vzdelávania

Obsah vzdelávania žiakov s PAP zostáva totožný s obsahom určeným pre ostatných žiakov. Úpravy sa nezameriavajú na redukciu učiva, ale na spôsob jeho spracovania a na systematický rozvoj oblastí, ktoré sú poruchou oslabené. Cieľom je podporovať sebareguláciu, sociálne kompetencie, zvládanie záťažových situácií a rozvoj exekutívnych funkcií popri naplňaní vzdelávacích výstupov. Súčasťou podpory je aj primeraná psychoedukácia, ktorá pomáha žiakovi porozumieť charakteru poruchy, jej prejavom a možnostiam ich zvládania v každodenných situáciách. Úpravy obsahu sa realizujú priebežne v rámci jednotlivých vyučovacích predmetov alebo prostredníctvom disponibilných hodín.

2.2.1 Posilňovanie sebaregulácie

Vzdelávací obsah vytvára priestor na systematický rozvoj schopnosti rozpoznávať a pomenovať emócie, uvedomovať si rozdiel medzi prežívaním a konaním a voliť primerané reakcie. Žiak je vedený k postupnému osvojovaniu stratégií zvládania impulzivity a k prijímaniu hraníc ako súčasti bezpečného prostredia. Obsah vzdelávania má vytvárať priestor na rozvoj porozumenia sociálnym situáciám, pravidlám komunikácie a predvídateľnosti každodenných činností. Dôležité je prepájať učivo s konkrétnymi situáciami z reálneho života, využívať jasnú štruktúru a vizuálnu podporu a systematicky podporovať prenos naučených zručností do každodenného fungovania.

2.2.2 Rozvoj sociálnych zručností

Úpravy obsahu zahŕňajú systematické rozvíjanie schopnosti porozumieť sociálnym situáciám, pravidlám komunikácie a perspektíve iných ľudí. Vhodné je zaraďovať štruktúrované aktivity s jasne stanovenými pravidlami, vizuálnou podporou a konkrétnymi rolami, ktoré podporujú orientáciu v sociálnych interakciách a bezpečné zapájanie sa do spolupráce. Obsah môže byť doplnený o ciele aktivity zamerané na rozpoznávanie emócií, porozumenie neverbálnym signálom a nácvik primeraných spôsobov komunikácie v rôznych sociálnych situáciách. Dôležitá je pravidelná reflexia sociálnych situácií v predvídateľnom a podpornom prostredí, ktorá pomáha žiakovi postupne prenášať naučené sociálne stratégie do každodenného fungovania.

2.2.3 Zvládanie záťažových situácií

Vzdelávací proces má vytvárať príležitosti na nácvik zvládania zmien, neistoty a situácií, ktoré môžu byť pre žiaka preťažujúce alebo nepredvídateľné. Úlohy a situácie je vhodné pripravovať s dostatočnou mierou štruktúry a predvídateľnosti, aby žiak zažíval pocit istoty a postupne si osvojoval stratégie zvládania náročnejších situácií. Obsah môže zahŕňať aj nácvik stratégií upokojenia, rozpoznávania vlastného preťaženia a využívania vhodných spôsobov regulácie emócií. Žiak sa učí vyjadriť svoje potreby, požiadať o podporu a postupne zvládať záťažové situácie primeraným a pre neho zrozumiteľným spôsobom.

2.2.4 Rozvoj exekutívnych funkcií

Obsah vzdelávania systematicky podporuje plánovanie, organizáciu práce, rozvoj pracovnej pamäti a udržanie pozornosti primeraný čas. Úlohy sú štruktúrované do jasne definovaných krokov s dôrazom na ich dokončenie. Rozvíja sa schopnosť sebaorganizácie, sebakontroly a vytrvalosti pri plnení školských povinností. Takto koncipované úpravy obsahu vzdelávania umožňujú žiakovi plniť učebné ciele pri súčasnom rozvoji regulačných a sociálnych kompetencií, ktoré sú kľúčové pre jeho stabilné fungovanie v školskom prostredí.

2.3 Edukačné prostredie

Vhodne usporiadané edukačné prostredie je jedným zo základných podporných faktorov pri práci so žiakmi s PAP. Títo žiaci majú ťažkosti najmä v oblasti udržania pozornosti, regulácie impulzivity, organizácie práce a zvládania rušivých podnetov. Prehľadné, štruktúrované a podnetovo primerané prostredie pomáha znižovať rozptýlenie, podporuje sústredenie a posilňuje schopnosť sebaorganizácie.

2.3.1 Štruktúra a vizualizácia

Predvídateľný priebeh vyučovania napomáha žiakovi orientovať sa v čase a úlohách. Vizualný harmonogram dňa alebo hodiny poskytuje jasný prehľad o tom, čo nasleduje. Označovanie splnených úloh podporuje pocit dokončenia a zvyšuje motiváciu. Dôležité je vopred informovať o zmenách programu, aby sa predišlo zvýšenej neistote a strate koncentrácie.

Vizuálne pomôcky, ako sú piktogramy, kontrolné zoznamy krokov či časové vizualizácie, pomáhajú žiakovi organizovať činnosť a sledovať postup práce. Náročnejšie úlohy je vhodné rozdeliť na menšie, jasne definované kroky. Farebné rozlíšenie materiálov alebo jednoduché signály na zmenu aktivity podporujú orientáciu a znižujú potrebu opakovaného verbálneho usmerňovania.

2.3.2 Organizácia pracovného priestoru

Pracovné miesto žiaka má byť prehľadné a s minimom rušivých podnetov. Odporúča sa stabilné miesto na sedenie, primeraná vzdialenosť od zdrojov rozptýlenia a obmedzenie nadbytočných predmetov na pracovnej ploche. Jasne stanovené miesto pre pomôcky a materiály podporuje rozvoj organizačných schopností. Vytvorenie štruktúry pracovného prostredia napomáha žiakovi lepšie plánovať činnosť a znižuje riziko straty pozornosti.

2.3.3 Regulačné prvky prostredia

Žiaci s PAP môžu potrebovať krátke prestávky na obnovenie koncentrácie. Vhodné je umožniť krátke, vopred dohodnuté prestávky alebo zmenu činnosti bez stigmatizácie. Ak škola disponuje regulačným priestorom, jeho využívanie má byť podporné, nie sankčné, a časovo ohraničené. Regulačné prvky, ako sú časovače, vizuálne časové odpočty alebo jednoduché relaxačné pomôcky, podporujú schopnosť vnímať čas a plánovať úlohy.

2.3.4 Pohyb a aktivizácia

Pohyb je prirodzenou súčasťou regulácie pozornosti u žiakov s PAP. Krátke, plánované pohybové prestávky alebo aktivizačné cvičenia pomáhajú znižovať napätie a podporujú opätovné sústredenie. Intervalový model práce, ktorý strieda kratšie pracovné bloky s krátkou prestávkou, je účinným nástrojom podpory pozornosti a vytrvalosti. Pohybové aktivity je vhodné zaraďovať preventívne, aby sa predišlo preťaženiu a strate koncentrácie. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie uvedených opatrení slúži orientačný kontrolný zoznam uvedený v Prílohe 1 tohto dokumentu.

2.4 Vzťah pedagogického a odborného zamestnanca so žiakom s poruchou aktivity a pozornosti

Vzťah medzi pedagogickým alebo odborným zamestnancom a žiakom s PAP je významným podporným faktorom jeho vzdelávacieho úspechu. Pedagogický prístup má byť pokojný, dôsledný, predvídateľný a rešpektujúci individuálne oslabenia žiaka v oblasti pozornosti, impulzivity a sebaorganizácie.

Reakcie dospelého majú byť vecné, primerané a neeskalujúce. Neprípustné sú verejné napomínanie, zosmiešňovanie a emocionálne reakcie, ktoré môžu znižovať sebahodnotenie a motiváciu žiaka. Individuálny rozhovor sa realizuje v pokojnom prostredí a je zameraný na identifikáciu príčin ťažkostí, pomenovanie prekážok v učení a hľadanie konkrétnych stratégií zlepšenia. Cieľom je podpora sebauvedomenia, plánovania a postupného preberania zodpovednosti za vlastné učenie.

Pravidlá správania majú byť formulované jasne, stručne a pozitívne. Ich aplikácia má byť konzistentná. Dôsledky majú byť vopred známe, logické a primerané situácii. Uprednostňujú sa výchovné dôsledky podporujúce rozvoj sebaregulácie pred sankčnými opatreniami.

Spätná väzba má byť bezprostredná, konkrétna a zrozumiteľná. Odporúča sa oceňovať individuálny pokrok, vytrvalosť a snahu. Hodnotenie správania, úsilia a vedomostí sa realizuje oddelene. Ak je žiak dočasne umiestnený vo výchovnom zariadení, pobyt sa neprezentuje ako trest. Škola zabezpečuje primeranú prípravu žiaka, udržiava kontakt v dohodnutej forme a po návrate realizuje plán opätovného začlenenia s dôrazom na podporu sebadôvery a prevenciu stigmatizácie.

Tabuľka 2: Krátka prehľadová tabuľka odporúčaných pedagogických reakcií na správanie žiaka (vhodné vs. nevhodné prístupy)

Kedy žiak...	Učiteľ môže povedať...	Nevhodná reakcia
vyrušuje	„Vidím, že potrebuješ pohyb. Poďme si dať krátku prestávku.“	„Prestaň konečne!“
odmieta pracovať	„Začni prvým krokom, ďalší urobíme spolu.“	„Si lenivý.“
je rozrušený	„Poďme sa najprv upokojiť a potom to spolu vyriešime.“	„Nemáš dôvod sa hnevať.“

2.5 Proces výchovy a vzdelávania

Organizácia vyučovania pri žiakoch s PAP má byť jasne štruktúrovaná, predvídateľná a primerane dynamická. Dôraz sa kladie na zrozumiteľnosť pokynov, prehľadné členenie učiva a postupné vedenie žiaka k samostatnosti. Náročnejšie úlohy je vhodné rozdeľovať na menšie, logicky usporiadané kroky s priebežnou kontrolou porozumenia.

Odporúča sa využívať aktívne a interaktívne metódy vyučovania, ktoré podporujú zapojenie žiaka, udržanie pozornosti a zmysluplné prepojenie učiva s praxou. Multisenzorické prístupy a zážitkové učenie napomáhajú lepšiemu spracovaniu informácií a zvyšujú motiváciu k učeniu.

Neoddeliteľnou súčasťou procesu je diferenciácia a podporné opatrenia. Vhodné je umožniť žiakovi voľbu spôsobu spracovania úlohy, upraviť tempo práce, poskytovať primerane časté prestávky a podľa potreby pracovať v menšej skupine. Vizuálne plánovanie priebehu hodiny, používanie časových pomôcok a jednotných signálov na zmenu aktivity podporujú orientáciu a sebaorganizáciu.

Spätná väzba má byť bezprostredná, konkrétna a zameraná na postup riešenia. Odporúča sa poskytovať jasný návod na zlepšenie a oceňovať aj čiastkové pokroky, vytrvalosť a snahu o dokončenie úlohy. Podpora sa nezameriava výlučne na kompenzáciu oslabení v oblasti pozornosti a regulácie správania. Rovnako dôležité je systematicky rozvíjať silné stránky žiaka,

jeho záujmy a schopnosti. Posilňovanie úspešnosti a realistického sebahodnotenia podporuje vnútornú motiváciu a dlhodobú stabilitu školského výkonu.

2.6 Tímová spolupráca

Účinná podpora žiaka s PAP si vyžaduje koordinovaný a systematický postup všetkých pedagogických a odborných zamestnancov, ktorí sa podieľajú na jeho vzdelávaní. Jednotnosť v organizácii práce, pravidlách, komunikačných signáloch a spôsoboch spätnej väzby je základným predpokladom stability a predvídateľnosti prostredia.

Konzistentný prístup naprieč vyučovacími predmetmi a situáciami pomáha žiakovi lepšie sa orientovať v očakávaniach, podporuje rozvoj sebaorganizácie a znižuje riziko dezorganizácie správania. Tím pravidelne vyhodnocuje účinnosť prijatých opatrení a podľa potreby ich upravuje tak, aby zodpovedali aktuálnym potrebám žiaka.

Spolupráca je zameraná na vytvorenie jednotného systému podpory, ktorý umožňuje žiakovi postupne rozvíjať schopnosť regulovať pozornosť, plánovať činnosť a preberať zodpovednosť za vlastné učenie. Cieľom spolupráce je zosúladienie postupov a vytvorenie jednotného systému podpory, ktorý žiakovi pomáha regulovať pozornosť, organizovať činnosť a zvládať školské nároky.

2.7 Spolupráca s rodinou

Rodina je prirodzeným partnerom školy pri podpore žiaka s PAP. Cieľom spolupráce nie je hodnotenie, ale spoločné hľadanie riešení. Komunikácia môže prebiehať prostredníctvom komunikačného zošita, elektronickej formy, pravidelných konzultácií alebo krátkych hodnotiacich správ. Odporúča sa pravidelná, obojstranná a vecná výmena informácií, ktorá zahŕňa nielen upozornenia na ťažkosti, ale aj informácie o pokrokoch, silných stránkach a úspechoch žiaka.

Pri výskyte problémových situácií je potrebné informovať rodinu bezodkladne a konkrétne, s dôrazom na hľadanie spoločného postupu. Dôležité je zosúladiť výchovné stratégie, dohodnúť realistické ciele podpory a používať jednotné komunikačné signály a očakávania voči žiakovi v školskom aj domácom prostredí. Ak si to situácia vyžaduje, škola môže odporučiť spoluprácu so zariadením poradenstva a prevencie alebo s ďalšími odbornými službami

s cieľom posilniť rodičovské kompetencie a zabezpečiť komplexnú podporu žiaka. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení v bodoch 2.4, 2.5, 2.6, a 2.7 slúži orientačný kontrolný zoznam uvedený v Prílohe 2 tohto dokumentu.

2.8 Hodnotenie

Pri hodnotení sa zohľadňuje vplyv PAP na pracovné tempo, vytrvalosť a organizáciu činností. Pri hodnotení miery dosiahnutia učebného výstupu sa nehodnotia prejavy poruchy v správaní žiaka. Uprednostňuje sa priebežná, konkrétna a okamžitá spätná väzba, ktorá podporuje motiváciu a rozvoj sebaregulácie. Podmienky hodnotenia je možné upraviť tak, aby žiak mohol preukázať osvojenie učiva bez neprimeraného vplyvu oslabení. Môže ísť o predĺžený čas, rozdelenie úloh na menšie časti, možnosť prestávok, individuálne tempo práce či vizuálnu podporu pokynov. Pri hodnotení sa oceňuje aj postup riešenia, vytrvalosť a snaha. Spôsob hodnotenia vychádza z odporúčaní zariadenia poradenstva a prevencie a je v súlade s platnou legislatívou.

2.9 Podpora duševného zdravia

Škola vytvára bezpečné a podporné prostredie, ktoré rešpektuje špecifiká prežívania žiakov s PAP. Podpora duševného zdravia sa zameriava na rozvoj schopnosti regulovať pozornosť, impulzivitu a emócie, posilňovanie sebadôvery a psychickej odolnosti. Dôležité je podporovať uvedomovanie si vlastného prežívania, rozpoznávanie príznakov preťaženia a využívanie stratégií zvládania stresu.

Rovnako sa posilňuje reálne sebahodnotenie, oceňovanie úsilia a rozvoj sociálnych a komunikačných zručností. Systematická práca s emočnou gramotnosťou a technikami upokojenia prispieva k dlhodobej stabilizácii správania a školského výkonu.

3 Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s PAP vychádzajú z potreby zohľadniť vplyv PAP na vývinové osobitosti žiaka, mieru jeho sebaregulácie a aktuálne vzdelávacie nároky. Prejavy PAP sa v priebehu školskej dochádzky menia, a preto nie je možné uplatňovať jednotný prístup vo všetkých ročníkoch základnej školy.

Z tohto dôvodu sú úpravy systematicky rozčlenené podľa jednotlivých cyklov základnej školy (ďalej len "ZŠ"), čo umožňuje ich postupnú gradáciu – od podpory základnej regulácie správania a pozornosti v I. cykle, cez rozvoj pracovných a sociálnych zručností v II. cykle, až po posilňovanie samostatnosti, zodpovednosti a plánovania v III. cykle. Takto koncipované úpravy podporujú kontinuitu vzdelávania a vytvárajú predpoklady pre dlhodobý úspech žiaka v školskom prostredí.

Tabuľka 3: Krátka prehľadová tabuľka k jednotlivým cyklom

Cyklus	Na čo sa zamerať	Typické podporné stratégie
I. cyklus	základná sebaregulácia, dodržiavanie pokynov	vizuálny rozvrh, krátke úlohy, pohyb
II. cyklus	organizácia práce, sociálne vzťahy	plánovanie, kontrolný zoznam, pravidelná reflexia
III. cyklus	samostatnosť, časový manažment, sebahodnotenie	plánovač, sebahodnotenie, rozdelenie väčších úloh

3.1 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 1. cykle

3.1.1 Obsah

Úpravy obsahu vzdelávania sú určené pre žiakov s PAP v prvom cykle ZŠ. Ich cieľom je podporiť úspešné školské fungovanie prostredníctvom systematického rozvoja pozornosti, sebaregulácie, organizácie práce, vytrvalosti pri úlohách a primeranej kontroly impulzivity.

Obsah vzdelávania sa prispôsobuje neurovývinovým špecifikám žiakov a orientuje sa na praktické zručnosti potrebné pre zvládanie školských požiadaviek:

- udržať pozornosť pri krátkej úlohe a dokončiť ju;
- riadiť sa jednoduchými krokovými inštrukciami;
- začať pracovať bez zbytočného odkladania;
- regulovať impulzívne reakcie (zastaviť sa, premyslieť, reagovať);
- pracovať primeraným tempom a kontrolovať svoju prácu;
- organizovať pracovné pomôcky a orientovať sa v úlohách;
- využívať stratégie na udržanie pozornosti (pauza, pohyb, pripomenutie);
- vytrvať pri náročnejšej úlohe a tolerovať miernu frustráciu.

Učivo sa štruktúruje do menších krokov, inštrukcie sú krátke a jednoznačné, využívajú sa vizuálne opory, časové ohraničenie úloh, časté overovanie porozumenia a priebežná spätná väzba. Zadania sa diferencujú podľa úrovne pozornosti a pracovného tempa žiaka.

Realizácia prebieha prostredníctvom systematickej podpory exekutívnych funkcií naprieč všetkými vzdelávacími oblasťami. Obsah je zameraný na praktické zvládanie školských situácií – začatie práce podľa pokynu, udržanie pozornosti, dokončenie úlohy, kontrolu impulzívnych reakcií, organizáciu pracovného priestoru a využívanie jednoduchých autoregulačných stratégií.

Úpravy smerujú k zníženiu rozptýlenosti, zvýšeniu pracovnej vytrvalosti, stabilizácii správania v triede a k postupnému budovaniu samostatnosti a efektívnych pracovných návykov.

Jazyk a komunikácia – podpora pozornosti a funkčnej komunikácie

Obsah slovenského jazyka a literatúry sa upravuje s dôrazom na zrozumiteľnosť zadania, udržanie pozornosti a praktické využitie jazyka. Využívajú sa krátke texty, prehľadná štruktúra úloh a vizuálne opory. Žiak sa učí počúvať pokyny, zopakovať zadanie vlastnými slovami a komunikovať primeraným spôsobom. Modelujú sa vhodné komunikačné reakcie v triednych situáciách (požiadanie o pomoc, prerušenie rozhovoru primeraným spôsobom, vyjadrenie nesúhlasu). Dôraz sa kladie na rozvoj slovnej zásoby, porozumenie pokynom a schopnosť sústrediť sa na jazykový prejav.

Matematika a informatika – krokové postupy a podpora exekutívnych funkcií

Matematický obsah sa prispôsobuje potrebe jasnej organizácie práce a podpory vytrvalosti. Zadania sú riešené krokovo, s využitím vizuálnych schém, kontrolných bodov a zvýraznených postupov. Žiak sa učí plánovať postup riešenia, kontrolovať výsledok a pracovať primeraným tempom. Informatické aktivity podporujú koncentráciu, dodržiavanie postupnosti krokov a rozvoj pracovnej pamäti. Matematika zároveň slúži ako prostriedok rozvoja sebaorganizácie, systematickosti a dokončenia úlohy.

Človek a príroda – učenie prostredníctvom pozorovania a konkrétnych skúseností

Obsah sa orientuje na konkrétne pozorovania a krátke praktické činnosti, ktoré podporujú sústredenie a aktívne zapojenie žiaka. Úlohy sú časovo ohraničené a jasne štruktúrované. Žiak sa učí sledovať jednoduché postupy, pomenovať pozorované javy a dodržiavať bezpečnostné pravidlá pri práci. Praktické aktivity podporujú schopnosť dokončiť úlohu, pracovať podľa pokynov a udržať pozornosť počas činnosti.

Človek a spoločnosť – sebaregulácia a sociálne fungovanie

Vzdelávací obsah podporuje rozvoj sebakontroly, rešpektovanie pravidiel a orientáciu v sociálnych situáciách. Prostredníctvom modelových situácií, obrázkových scenárov a rolových hier sa nacvičuje čakanie na rad, neprerušovanie, primeraná reakcia a riešenie drobných konfliktov.

Žiak sa učí rozpoznávať svoje správanie, regulovať impulzívne reakcie a využívať jednoduché stratégie upokojenia. Úpravy smerujú k stabilizácii správania v skupine a k posilneniu sociálnej zodpovednosti.

Človek a svet práce – organizácia činnosti a dokončenie úloh

Obsah je zameraný na rozvoj pracovných návykov prostredníctvom krátkych praktických činností s jasným začiatkom a koncom. Žiak sa učí pripraviť pomôcky, pracovať podľa jednoduchého postupu a dokončiť úlohu v stanovenom čase. Dôraz sa kladie na organizáciu pracovného priestoru, udržiavanie poriadku a kontrolu výsledku práce. Úpravy podporujú samostatnosť, vytrvalosť a zodpovednosť za splnenie zadania.

Umenie a kultúra – tvorivá aktivita ako podpora regulácie a sústredenia

Výtvarné, hudobné a dramatické činnosti poskytujú priestor na reguláciu napätia a rozvoj sústredenia. Aktivity sú štruktúrované do krátkych krokov a doplnené jasnými pokynmi. Žiak sa učí dokončiť tvorivú úlohu, pracovať podľa zadania a rešpektovať pravidlá skupinovej práce. Dramatizácia a rytmické činnosti podporujú schopnosť sebaregulácie, spolupráce a primeraného vyjadrenia.

Zdravie a pohyb – regulácia impulzivity a uvoľnenie napätia

Pohybové aktivity sú organizované s dôrazom na jasné pravidlá, bezpečnosť a postupné striedanie činností. Žiak sa učí čakať na pokyn, kontrolovať pohyb a rešpektovať spoluhráčov. Do obsahu sa zaraďujú krátke relaxačné a dychové cvičenia, ktoré pomáhajú upokojiť sa a obnoviť pozornosť. Pohyb slúži ako prostriedok regulácie napätia, podpory sebakontroly a zlepšenia schopnosti sústrediť sa na edukačné činnosti.

Vzdelávacie stratégie pre žiakov s PAP v prvom cykle ZŠ

Vzdelávacie stratégie sa uplatňujú naprieč všetkými vyučovacími predmetmi a smerujú k podpore udržania pozornosti, rozvoja sebaregulácie, riadenia impulzivity a budovania efektívnych pracovných návykov. Realizujú sa prostredníctvom štruktúrovaného učenia, jasných očakávaní a priebežnej pedagogickej podpory.

Štruktúrovanie učiva a riadenie pozornosti

Obsah sa organizuje do krátkych, logicky nadväzujúcich krokov. Zadania sú stručné, jednoznačné a doplnené vizuálnymi oporami. Predvídateľná štruktúra hodiny pomáha žiakovi orientovať sa v činnostiach a udržať pozornosť.

Jasné a krátke inštrukcie s overením porozumenia

Pokyny sa podávajú po krokoch a v jednoduchých vetách. Učiteľ overuje porozumenie tým, že žiak zopakuje zadanie alebo ukáže prvý krok riešenia.

Striedanie činností a pohybová regulácia

Vyučovanie zahŕňa kratšie pracovné úseky striedané s krátkou pohybovou aktivitou alebo zmenou činnosti. Pohyb pomáha regulovať napätie a obnoviť pozornosť.

Modelovanie pracovných postupov a autoregulačných stratégií

Učiteľ poskytuje ukážku riešenia úlohy, organizácie pracovného priestoru a stratégie „zastav sa – premysli – konaj“. Žiak si postupy osvojuje napodobňovaním a postupne ich využíva samostatne.

Vizualizácia a podpora exekutívnych funkcií

Používajú sa pracovné schémy, kontrolné zoznamy, časové odpočítavanie a farebné zvýraznenie dôležitých informácií. Vizualizácia pomáha pri plánovaní postupu, orientácii v úlohe a kontrole práce.

Formatívna spätná väzba a pozitívne posilňovanie

Spätná väzba je okamžitá, konkrétna a zameraná na proces práce. Oceňuje sa úsilie, vytrvalosť a dodržiavanie postupov. Pozitívne posilňovanie podporuje motiváciu a stabilizáciu správania.

Podpora pracovnej vytrvalosti a dokončenia úloh

Úlohy sú primerane náročné a časovo ohraničené. Žiak je vedený k dokončeniu zadania, kontrole výsledku a uvedomeniu si postupu práce.

Nácvik sebaregulácie a kontroly impulzivity

Do vyučovania sa zaraďujú krátke regulačné stratégie, napríklad vedomé dýchanie, krátka pauza, neverbálny signál učiteľa alebo sebahodnotiace tabuľky. Cieľom je naučiť žiaka zastaviť impulzívnu reakciu a zvoliť primerané správanie.

Multisenzorické a aktívne učenie

Využívanie manipulačných pomôcok, názorných materiálov a praktických aktivít podporuje sústredenie a lepšie zapamätanie učiva.

Prepojenie učiva s reálnymi situáciami

Učivo sa prepája s každodennými skúsenosťami žiaka prostredníctvom praktických úloh a modelových situácií, čím sa zvyšuje motivácia a funkčné využitie poznatkov.

Postupné zvyšovanie samostatnosti žiaka

Miera podpory sa prispôsobuje individuálnym potrebám žiaka a postupne sa znižuje. Cieľom je rozvoj schopnosti plánovať činnosť, organizovať prácu, dokončiť úlohu a reflektovať vlastné správanie. Tieto stratégie prispievajú k zníženiu rozptýlenosti, zvýšeniu pracovnej vytrvalosti a k stabilizácii školského fungovania žiaka v triednom prostredí.

3.1.2 Metódy

Metódy vzdelávania žiakov s PAP v prvom cykle ZŠ sú zamerané na udržanie pozornosti, reguláciu impulzivity a podporu aktívneho zapojenia žiaka do učenia. Vychádzajú z potreby jasnej štruktúry, názornosti, krátkych učebných blokov a častého striedania činností, ktoré znižujú preťaženie pozornosti a podporujú úspešné zvládanie školských úloh. Metódy zároveň umožňujú žiakovi využiť pohyb a aktivitu ako regulačný nástroj, nie ako rušivý prvok, a vytvárajú predvídateľné a bezpečné učebné prostredie podporujúce postupný rozvoj sebaregulácie a pracovných návykov.

Príklady:

1. Krátke, štruktúrované učebné bloky rozdeľujú vyučovanie na časovo ohraničené, jasne vymedzené úseky učenia, ktoré zodpovedajú možnostiam udržania pozornosti žiakov s PAP. Žiak pracuje s jedným konkrétnym cieľom v krátkom časovom intervale, čo znižuje preťaženie, impulzívne reakcie a podporuje pocit úspechu.

Kľúčové prvky:

- Jasný cieľ bloku – žiak vie, čo má v krátkom úseku urobiť (jedna úloha, jeden cieľ).
- Časové ohraničenie – využitie vizuálneho časovača, ktorý pomáha žiakovi orientovať sa v čase a regulovať tempo práce.
- Zreteľný začiatok a koniec – podnet na štart práce a ukončenie činnosti, ktorý podporuje prechod medzi aktivitami.
- Mikropauza alebo zmena činnosti – krátka prestávka alebo pohybová aktivita po bloku.

Typické oblasti použitia: Všetky vyučovacie predmety v prvom cykle ZŠ, nácvik pracovných návykov, rozvoj pozornosti, dokončovanie úloh, samostatná práca, individuálna a skupinová práca.

Praktická minirutina (5–10 min): Urči cieľ → nastav čas → pracuj na úlohe → ukonči signálom → zaraď krátku pauzu / pochvalu → pokračuj ďalším blokom.

Výhody: Rešpektuje obmedzenú kapacitu pozornosti žiakov s PAP, znižuje frustráciu a impulzívne správanie, podporuje vytrvalosť, pracovné návyky a pravidelné zažívanie úspechu.

2. Riadený pohyb cielene zapája pohyb ako regulačný nástroj do výchovno-vzdelávacieho procesu u žiakov s PAP. Pohyb nie je chápaný ako vyrušovanie, ale ako prostriedok znižovania vnútorného napätia, obnovy pozornosti a podpory sebaregulácie, pričom je štruktúrovaný a časovo ohraničený.

Kľúčové prvky:

- Zámerný a regulovaný pohyb – pohybové aktivity sú vopred dohodnuté, krátke a funkčne prepojené s učením alebo oddychom.
- Jasné pravidlá pohybu – žiak vie, kedy, kde a ako sa môže hýbať (napr. ticho, na mieste, po signále).
- Striedanie polohy a aktivity – zmena sedu, postoja alebo krátka pohybová vložka medzi učebnými blokmi.
- Návrat k úlohe – po pohybe nasleduje návrat k učeniu s podporou pozornosti (signál, vizuálna opora).

Typické oblasti použitia: Všetky vyučovacie predmety v prvom cykle ZŠ, prechody medzi činnosťami, regulácia nepokoja, prevencia impulzívneho správania, dlhšie sediace aktivity.

Praktická minirutina (2–5 min): Oznam pohyb → vykonaj krátku pohybovú aktivitu → ukonči signálom → vráť sa na miesto → pokračuj v učení.

Výhody: Znižuje hyperaktivitu a motorický nepokoj, zvyšuje schopnosť sústrediť sa po pohybe, podporuje sebareguláciu, prijatie pravidiel a pozitívny vzťah k učeniu u žiakov s PAP.

3. **Časté opakovanie a upevňovanie** je zamerané na systematické, pravidelné a krátke opakovanie učiva, ktoré zohľadňuje oslabenú pracovnú pamäť a kolísavú pozornosť žiakov s PAP. Učivo sa upevňuje v malých dávkach, rôznymi formami a v krátkych časových intervaloch, aby sa znížilo preťaženie a podporilo dlhodobejšie zapamätanie.

Kľúčové prvky:

- Krátke opakovacie vstupy – opakovanie prebieha v krátkych úsekoch (1–5 minút), bez dlhého výkladu.
- Rôznorodosť foriem – učivo sa opakuje prostredníctvom hry, pohybu, manipulácie s pomôckami, otázok alebo vizuálnych pomôcok.
- Bezprostredné upevňovanie – nové učivo sa upevňuje hneď po nácviku.
- Postupné vrstvenie učiva – nové informácie sa nadväzujú na už osvojené vedomosti v malých krokoch.

Typické oblasti použitia: Základné učivo všetkých predmetov v prvom cykle ZŠ, nácvik čítania, písania, počítania, pravidiel správania, pracovných postupov a rutín.

Praktická minirutina (3–7 min): Pripomeň učivo → krátko nacvič → obmeň formu → upevni úspech → pokračuj v novej činnosti.

Výhody: Zvyšuje stabilitu vedomostí, znižuje frustráciu z neúspechu, podporuje sebadôveru, udržiava pozornosť a umožňuje deťom s PAP postupne automatizovať základné zručnosti.

4. **Krátka reflexia** slúži na vedomé uvedomovanie si vlastného správania, prežívania a učenia u žiakov s PAP. Reflexia prebieha stručne, cielene a v jasnej štruktúre, aby nepreťažovala pozornosť žiaka a zároveň podporovala rozvoj základnej sebaregulácie a sebareflexie.

Kľúčové prvky:

- Krátkosť a konkrétnosť – reflexia je časovo obmedzená (1–3 minúty) a zameraná na jednu až dve otázky.
- Cielené otázky alebo vizuálna opora – učiteľ používa jednoduché otázky, symboly alebo škály (napr. smajlíky).
- Zameranie na úspech a proces – dôraz sa kladie na to, čo sa podarilo a čo žiakovi pomohlo, nie na chyby.
- Bezprostrednosť – reflexia nasleduje hneď po činnosti, kým je zážitok čerstvý.

Typické oblasti použitia: Ukončenie učebného bloku, prechody medzi aktivitami, hodnotenie správania, nácvik pracovných návykov, sebaregulácia, sociálne situácie v triede.

Praktická minirutina (1–3 min): Zastav činnosť → polož 1–2 otázky → pomenuj úspech → naznač ďalší krok → pokračuj.

Výhody: Rozvíja základnú sebareflexiu, posilňuje uvedomovanie si vlastného správania, podporuje zodpovednosť za učenie, znižuje impulzívne reakcie a pomáha deťom s PAP lepšie porozumieť vlastnému prežívaniu.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie

- Teplomer pocitov – vizuálna škála umožňuje žiakovi rýchlo vyjadriť intenzitu emócie bez potreby dlhého verbálneho vysvetľovania. Podporuje sebauvedomenie a včasnú reguláciu napätia.
- Metóda ABC (čo spúšťa – reakcia – následok) – pomáha žiakovi pochopiť súvislosti medzi podnetom, vlastnou reakciou a dôsledkom správania. Rozvíja sebakontrolu a uvedomenie impulzívnych reakcií.

Komunikácia

- Gestomíma – neverbálne vyjadrovanie pomáha uvedomovať si reč tela a podporuje pozornosť pri komunikácii bez nadmerného jazykového zaťaženia.
- Aktívne počúvanie – nácvik očného kontaktu, počúvania bez prerušovania a reagovania na obsah výpovede podporuje sústredenie a sociálne porozumenie.

Pozitívna identita

- Zoznam pozitívnych vlastností – posilňuje pozitívny sebaobraz a pomáha redukovat' negatívne sebahodnotenie, ktoré sa u žiakov s PAP často objavuje.
- Osobný erb – tvorivá aktivita podporuje sebapoznanie, identifikáciu silných stránok a budovanie sebadôvery.

Motivácia a zodpovednosť

- Systém malých cieľov – rozdelenie úloh na krátkodobé dosiahnuteľné kroky zvyšuje motiváciu, vytrvalosť a pocit úspechu.
- Portfólio pokroku – zviditeľňuje individuálne zlepšenie žiaka a podporuje vnútornú motiváciu a zodpovednosť za vlastné učenie.

Sociálne zručnosti

- Hra na palce – slúži na rozvoj rýchleho odhadu, pozornosti a sebaregulácie, pričom podporuje sociálnu interakciu, rešpektovanie pravidiel a pohotovú reakciu v skupine. Hráči zaťatými päťami tipujú celkový počet zdvihnutých palcov, následne žiaci zdvihnú alebo skryjú palec. Ak tip sedí, hráč schová jednu ruku. Vyhráva ten kto schová obe ruky za chrbát.
- Čo máme spoločné a čo rozdielne? – podporuje rešpektovanie odlišností, spoluprácu a uvedomenie si skupinovej identity.

Rodinné vzťahy

- Kresba rodiny – primeraná projektívna metóda umožňuje žiakovi vyjadriť vzťahy a pocity bezpečným neverbálnym spôsobom.

Exekutívne funkcie

- Krokovanie úloh – rozdelenie činnosti na malé kroky znižuje preťaženie, podporuje organizáciu práce a dokončenie úloh.
- Osobný plán – jednoduché plánovanie krokov a času rozvíja schopnosť organizácie, predvídania a pracovnej samostatnosti.

Tieto metódy podporujú rozvoj sebaregulácie, riadenia impulzivity, organizácie práce a sociálneho fungovania žiaka, čím prispievajú k stabilnejšiemu školskému výkonu a pozitívnej adaptácii v triednom prostredí.

3.1.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania pre žiakov s PAP v prvom cykle ZŠ sú realizované tak, aby vytvárali prehľadné, podnetovo primerané a predvídateľné prostredie podporujúce udržanie pozornosti, sebareguláciu a rozvoj pracovných návykov.

Organizácia činností vychádza z potreby kratších, jasne štruktúrovaných aktivít, striedania činností s pohybovou reguláciou, využívania vizuálnych opôr a priebežnej spätnej väzby. Dôraz sa kladie na postupné budovanie samostatnosti, riadenie impulzivity a bezpečné zapájanie žiaka do sociálnych interakcií.

Odporúčané formy:

- Individuálna práca s priebežnou podporou učiteľa – úlohy sú rozdelené na malé kroky, s jasným cieľom a okamžitou spätnou väzbou, ktorá pomáha udržať pozornosť a motiváciu.
- Práca vo dvojiciach a malých skupinách – krátke spoločné úlohy s presne určenými rolami podporujú spoluprácu, znižujú impulzívne správanie a pomáhajú žiakovi zotrvať v aktivite.
- Kooperatívne aktivity s jasnou štruktúrou – skupinové úlohy sú vopred rozdelené na konkrétne činnosti, aby sa predišlo chaosu a každý žiak zažil úspech.
- Zážitkové a praktické učenie – učenie prostredníctvom hry, manipulácie s predmetmi a reálnych situácií zvyšuje zapojenie a podporuje sústredenie žiakov s PAP.
- Striedanie činností a riadené pohybové aktivity – pravidelné krátke zmeny aktivity a pohybu pomáhajú regulovať motorický nepokoj a obnovovať pozornosť.
- Ranné a komunitné kruhy v krátkej forme – stručné zdieľanie a nastavenie pravidiel dňa podporuje pocit bezpečia, orientáciu a sociálne vzťahy v triede.
- Tvorivé a manuálne činnosti – výtvarné, konštrukčné a praktické aktivity umožňujú uvoľniť napätie a rozvíjajú pracovnú vytrvalosť.
- Krátka reflexia a pozitívne hodnotenie – záverečné pomenovanie úspechu a pokroku pomáha upevňovať žiaduce správanie a podporuje sebadôveru.

Príklady:

1. Individuálna práca s priebežnou podporou učiteľa spočíva v samostatnom riešení úloh každým žiakom, pričom učiteľ aktívne monitoruje priebeh práce, poskytuje krátke intervencie, usmernenia a spätnú väzbu podľa aktuálnych potrieb žiaka. Forma zachováva individuálne tempo, no zároveň predchádza frustrácii a strate pozornosti.

Kľúčové prvky:

- Individuálne tempo a diferenciácia – každý žiak pracuje vlastným tempom, úloha je primeraná jeho možnostiam.
- Priebežná podpora učiteľa – krátke, ciele vstupy (otázka, náponeda pochvala, korekcia).
- Jasná štruktúra úlohy – prehľadné kroky, vizuálne opory, krátke časové úseky.

Typické oblasti použitia: Nácvik základných zručností (čítanie, písanie, počítanie), pracovné listy, samostatné cvičenia, reedukačné a upevňovacie aktivity.

Praktická minirutina: Zadať úlohu → nechaj žiakov samostatne pracovať → priebežne kontroluj a realizuj mikointervencie → krátko zhrň.

Využitie: Forma je vhodná najmä pre žiakov s PAP, pretože umožňuje pracovať v krátkych úsekoch, minimalizuje rušivé sociálne podnety a poskytuje okamžitú spätnú väzbu. Učiteľ môže flexibilne reagovať na pokles pozornosti, podporovať sebareguláciu a posilňovať úspech žiaka bez tlaku porovnávania s ostatnými.

Výhody: Zvyšuje sústredenosť, podporuje sebadôveru, umožňuje individualizáciu a efektívne riadenie správania pri zachovaní pracovného tempa triedy.

2. Zážitkové a praktické učenie je forma práce založená na priamom prežívaní, manipulácii s predmetmi a pomôckami a aktívnej činnosti žiakov, pri ktorej si poznatky osvojujú prostredníctvom vlastnej skúsenosti. Učenie prebieha „rukami, telom a zmyslami“, čím sa prepája poznanie s emóciou a konkrétnou situáciou.

Kľúčové prvky:

- Priama skúsenosť – učenie cez činnosť, pokus, hru, experiment alebo modelovú situáciu.

- Aktivizácia zmyslov a pohybu – manipulácia s predmetmi, pohyb v priestore, práca s reálnymi pomôckami.
- Reflexia zážitku – krátke pomenovanie toho, čo žiak robil, zažil a pochopil.

Typické oblasti použitia: Vzdelávacia oblasť človek a príroda matematika a práca s informáciami, dramatizácia príbehov, pohybové a situačné hry, pracovné a výtvarné činnosti.

Praktická minirutina: Priprav zážitkovú úlohu → realizuj činnosť → pomenuj skúsenosti → jednoducho zovšeobecni.

Využitie: Zážitkové učenie je mimoriadne efektívne pre žiakov s PAP, pretože prirodzene zapája pohyb, skracuje pasívne sedenie a zvyšuje vnútornú motiváciu. Umožňuje udržať pozornosť prostredníctvom činnosti, redukuje impulzívne správanie a podporuje učenie bez nadmernej záťaže na verbálnu pozornosť.

Výhody: Zvyšuje angažovanosť, podporuje hlbšie porozumenie, lepšiu zapamätateľnosť učiva, sebareguláciu a pozitívny vzťah k učeniu, najmä u žiakov s potrebou pohybu a okamžitej spätnej väzby.

3. Ranné a komunitné kruhy sú krátka, pravidelná forma práce, pri ktorej žiaci spolu s učiteľom sedia v kruhu a zdieľajú pocity, skúsenosti, plány alebo riešia jednoduché triedne témy. Cieľom je posilnenie vzťahov, pocitu bezpečia a pripravenosti na učenie.

Kľúčové prvky:

- Rovnocennosť a bezpečné prostredie – každý má priestor byť videný a vypočutý.
- Jasná štruktúra a krátkosť – jednoduché pravidlá, trvanie 5–10 minút.
- Riadená komunikácia – striedanie hovoriacich (napr. použitie predmetu ktorý určuje kto má slovo tým že ho žiak drží), modelovanie sociálnych zručností učiteľom.

Typické oblasti použitia: Ranné naladenie triedy, budovanie triednej klímy, riešenie drobných konfliktov, rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti a komunikačných zručností.

Praktická minirutina: Privítaj → zdieľaj (otázka dňa, pocit) → komunikuj krátku dohodu alebo posolstvo → prejdí k vyučovaniu.

Využitie: Pre žiakov s PAP poskytujú kruhy predvídateľný začiatok dňa, možnosť regulovaného pohybu a verbálneho vyjadrenia. Pomáhajú znižovať vnútorné napätie, podporujú sebareguláciu a uľahčujú prechod do pracovného režimu.

Výhody: Posilňujú sociálne väzby, emocionálnu stabilitu, pocit spolupatričnosti a zlepšujú klímu triedy, čo má priamy vplyv na pozornosť a správanie žiakov počas vyučovania.

3.1.4 Hodnotenie

Spôsoby hodnotenia žiakov s PAP v prvom cykle ZŠ sa zameriavajú na proces učenia, reguláciu správania a postupné zlepšovanie, nie iba na výsledok. Ich cieľom je podporiť vnútornú motiváciu, pocit úspechu a funkčné zvládanie školských nárokov.

Spôsoby hodnotenia:

Formatívne hodnotenie

Priebežná, konkrétna spätná väzba počas práce; krátke opisné komentáre zamerané na pokrok, stratégiu a ďalší krok.

Individuálne nastavené kritériá hodnotenia

Hodnotenie vzhľadom na možnosti žiaka a jeho osobné ciele (napr. udržať pozornosť po stanovený čas, dokončiť úlohu s podporou).

Čiastkové hodnotenie

Rozdelenie úloh na malé, zvládnuteľné kroky s okamžitým potvrdením úspechu; znižuje frustráciu a podporuje vytrvalosť.

Pozitívne posilňujúce hodnotenie

Dôraz na úspechy a žiaduce správanie; využívanie pochvál, bodových systémov, tokenov alebo jednoduchých symbolických odmien pri jasných pravidlách.

Behaviorálne záznamy a sebahodnotenie

Jednoduché prehľadné nástroje (semafor správania, emotikony, samolepky, krátke hodnotiace tabuľky), ktoré umožňujú sledovať vlastný pokrok a rozvíjať sebareguláciu.

Ústne hodnotenie a krátka reflexia

Stručné rozhovory zamerané na pomenovanie úspechu a plán ďalšieho kroku („Čo sa ti dnes podarilo? Čo vyskúšame nabudúce?“).

Takto nastavené hodnotenie znižuje cykly neúspechu, podporuje motiváciu, sebadôveru a schopnosť regulovať správanie a učenie u žiakov s PAP na prvom cykle ZŠ. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 3 tohto dokumentu.

3.2 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 2. cykle

3.2.1 Obsah

Úprava obsahu výchovy a vzdelávania v druhom cykle ZŠ pre žiakov s PAP sa zameriava na rozvoj vyššej miery sebaregulácie, riadenia impulzivity a postupného preberania zodpovednosti za vlastné učenie a správanie. Dôraz sa kladie na rozvoj exekutívnych funkcií, efektívnych pracovných stratégií a schopnosti zvládať náročnejšie sociálne situácie typické pre starší školský vek.

Obsah podporuje prepojenie učiva s praktickým životom, rozvoj sociálnych a pracovných kompetencií a posilňovanie schopnosti zvládať záťažové a konfliktné situácie v školskom prostredí. Obsah je orientovaný na nácvik plánovania a organizácie práce, reguláciu impulzívnych reakcií, zvládanie frustrácie, rešpektovanie pravidiel skupiny a využívanie funkčných komunikačných stratégií v zložitejších sociálnych situáciách. Posilňuje sa schopnosť samostatne začať prácu, vytrvať pri úlohe, dokončiť zadanie a reflektovať vlastné správanie, čím sa vytvárajú predpoklady pre stabilnejšie školské fungovanie.

Obsah sa upravuje najmä:

- výberom podstatného učiva a redukciou nadmerného kognitívneho zaťaženia;
- štruktúrovaním učiva a využívaním krokových postupov pri riešení úloh;
- prepájaním učiva s reálnymi situáciami a praktickým využitím poznatkov;
- systematickým rozvojom komunikácie, spolupráce a riešenia konfliktov;
- podporou plánovania práce, časového manažmentu a sebahodnotenia;
- častejším upevňovaním učiva, vizualizáciou a využívaním aktivizujúcich metód;
- posilňovaním vytrvalosti, zodpovednosti a pracovnej samostatnosti.

Cieľom úprav je zvýšiť školskú úspešnosť žiaka, podporiť jeho sociálne začlenenie, rozvíjať schopnosť samostatne riadiť svoje správanie a primerane reagovať v rôznych školských a sociálnych situáciách.

Úpravy v jednotlivých oblastiach vzdelávania a výchovy

Jazyk a komunikácia – regulácia verbálneho prejavu a funkčná komunikácia

V jazykovom vzdelávaní sa obsah dopĺňa o situácie podporujúce kultivované vyjadrenie názoru, formulovanie nesúhlasu a rešpektovanie odlišných pohľadov. Žiak sa učí štruktúrovať odpoveď, udržať tému rozhovoru a regulovať impulzívne vstupy do komunikácie. Modelovanie komunikácie zahŕňa nácvik asertívnych vyjadrení, aktívne počúvanie a poskytovanie primeranej spätnej väzby.

Matematika a informatika – organizácia postupu a podpora exekutívnych funkcií

Obsah sa upravuje smerom k jasnej štruktúre riešenia úloh a podpore plánovania pracovného postupu. Žiak využíva krokové postupy, kontrolné body a sebakontrolu pri riešení úloh. Informatické aktivity podporujú organizáciu práce, sústredenie, dodržiavanie pravidiel a zodpovedné používanie technológií. Matematika slúži aj na rozvoj vytrvalosti a schopnosti zvládať chybu bez rezignácie.

Človek a príroda – dôsledky konania a zodpovedné rozhodovanie

Obsah sa prepája s reálnymi situáciami vedúcimi k uvedomeniu dôsledkov správania pre zdravie, bezpečnosť a životné prostredie. Prostredníctvom modelových situácií a riadenej diskusie sa podporuje schopnosť predvídať následky konania a prijímať zodpovedné rozhodnutia.

Človek a spoločnosť – sebaregulácia a fungovanie v sociálnych normách

Obsah zahŕňa rozvoj sociálnych kompetencií primeraných veku: rešpektovanie pravidiel, prijatie zodpovednosti za vlastné správanie a konštruktívne riešenie konfliktov. Žiak sa učí regulovať impulzívne reakcie, pomenovať emócie v náročných situáciách a využívať jednoduché stratégie mediácie. Využívajú sa diskusie, prípadové situácie a rolové hry.

Človek a svet práce – plánovanie a dokončenie pracovných úloh

Obsah sa orientuje na systematické plánovanie činností, rozdelenie úloh na etapy a sledovanie ich dokončenia. Žiak si osvojuje organizáciu pracovného času, dodržiavanie postupov a hodnotenie vlastného výkonu. Praktické činnosti podporujú vytrvalosť, zodpovednosť a realistické sebahodnotenie.

Umenie a kultúra – tvorivá reflexia a regulácia prežívania

Umelecké aktivity poskytujú priestor na vyjadrenie prežívania a spracovanie sociálnych tém prostredníctvom tvorby. Obsah zahŕňa dramatizáciu situácií, tvorivé projekty a reflexiu vlastnej práce, čím sa podporuje sebaopoznanie, empatia a kultivované vyjadrovanie emócií.

Zdravie a pohyb – regulácia impulzivity a zvládanie záťaže

Pohybové aktivity sú zamerané na spoluprácu, dodržiavanie pravidiel a zvládanie súťažných situácií bez impulzívnych reakcií. Do obsahu sa integrujú techniky uvoľnenia napätia, dychové cvičenia a reflexia výkonu. Pohyb sa využíva ako nástroj regulácie napätia, podpory sebakontroly a budovania pozitívnych vzťahov v skupine.

Vzdelávacie stratégie pre žiakov s PAP v druhom cykle ZŠ

Vzdelávacie stratégie v druhom cykle ZŠ nadväzujú na štruktúrované postupy z prvého cyklu a smerujú k rozvoju väčšej samostatnosti, riadenia impulzivity a schopnosti efektívne organizovať učenie v náročnejších učebných a sociálnych situáciách. Realizujú sa prostredníctvom jasnej organizácie práce, podpory exekutívnych funkcií a systematickej reflexie správania.

Štruktúrované plánovanie učenia a pracovných postupov.

Učivo sa organizuje do logických celkov a etáp. Dôraz sa kladie na plánovanie postupu, priebežnú kontrolu práce a dokončenie zadania.

Rozvoj sebaorganizácie a exekutívnych funkcií.

Využívajú sa pracovné plány, kontrolné zoznamy, časové harmonogramy a vizuálne schémy, ktoré podporujú orientáciu v úlohách, riadenie času a zvládanie viackrokových aktivít.

Riadenie pozornosti a pracovného tempa.

Úlohy sú časovo ohraničené a rozdelené na menšie kroky. Stratégie zahŕňajú krátke pracovné úseky, priebežné kontroly a plánované prestávky na obnovenie sústredenia.

Kooperatívne učenie s jasne definovanými rolami.

Skupinové činnosti sú organizované tak, aby mal každý žiak konkrétnu úlohu a zodpovednosť. Stratégia podporuje sociálnu zodpovednosť, rešpektovanie pravidiel a zvládanie konfliktov.

Diskusné a reflexívne stratégie.

Vyučovanie zahŕňa riadené diskusie a krátke reflexie učenia a správania. Žiak sa učí formulovať názor, počúvať iných a argumentovať bez eskalácie konfliktu.

Formatívne hodnotenie a individuálne ciele.

Hodnotenie sa orientuje na priebežný pokrok, úsilie a individuálne stanovené ciele. Posilňuje realistické sebahodnotenie a motiváciu žiaka.

Podpora emočnej regulácie v záťažových situáciách

Do vyučovania sa integrujú krátke regulačné techniky (pauza, dychové cvičenie, neverbálny signál), ktoré pomáhajú zvládať napätie a predchádzať impulzívnym reakciám.

Prepojenie učiva s praktickými a reálnymi situáciami

Obsah sa prepája s každodennými skúsenosťami žiakov prostredníctvom problémových úloh, projektov a modelových situácií, čím sa zvyšuje motivácia a funkčné využitie poznatkov.

Postupné zvyšovanie samostatnosti a zodpovednosti

Pedagogická podpora sa diferencuje podľa potrieb žiaka a smeruje k jeho väčšej autonómii pri organizácii učenia, riadení správania a plnení povinností.

Tieto stratégie podporujú stabilizáciu pozornosti, rozvoj pracovnej samostatnosti a schopnosť primerane reagovať v náročnejších školských a sociálnych situáciách.

3.2.2 Metódy

Metódy práce so žiakmi s PAP druhom cykle ZŠ sú zamerané na udržanie pozornosti, podporu sebaregulácie, zníženie preťaženia a rozvoj pracovných návykov. Vychádzajú z potreby jasnej štruktúry, aktívneho zapojenia žiaka a častej spätnej väzby. Cieľom využívania týchto metód je umožniť žiakovi efektívne pracovať v školskom prostredí, rozvíjať jeho samostatnosť a znižovať prejavy nepozornosti a impulzivity, bez zbytočného stresu a neúspechu.

Príklady:

1. Metóda vizuálnej opory využíva zrakové podnety na podporu porozumenia, udržania pozornosti a organizácie práce u žiakov s PAP. Vizuálne informácie pomáhajú žiakom lepšie sa orientovať v úlohe, znižujú záťaž na pracovnú pamäť a podporujú samostatnosť.

Kľúčové prvky:

- Vizualizácia informácií – použitie schém, piktogramov, obrázkov, farebného zvýraznenia, časových osí a grafických organizérov.
- Prehľadná štruktúra úloh – jasné zobrazenie postupu práce, jednotlivých krokov a očakávaného výsledku.
- Stála dostupnosť opôr – vizuálne pomôcky sú žiakovi neustále k dispozícii (na lavici, tabuli, pracovnom liste).
- Podpora sebaregulácie – kontrolné zoznamy a vizuálne pripomienky pomáhajú žiakovi sledovať vlastnú činnosť a dokončiť úlohu.

Typické oblasti použitia: Porozumenie zadaniu, plánovanie práce, učenie nového učiva, orientácia v čase, organizácia zošitov a pomôcok, regulácia pozornosti a tempa práce.

Praktická minirutina (5–15 min):

Vysvetli úlohu → zobraz postup vizuálne → pracuj s vizuálnou oporou → priebežne kontroluj → stručne reflektuj.

Výhody: Zvyšuje zrozumiteľnosť učiva, predlžuje dobu sústredenia, znižuje frustráciu z nejasných úloh, podporuje samostatnosť a stabilizuje pracovné správanie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.

2. Metóda riadeného sebahodnotenia podporuje uvedomovanie si vlastného učenia, správania a pracovného výkonu u žiakov s PAP. Prostredníctvom jasne vedeného a veku primeraného hodnotenia sa žiak učí reflektovať svoju činnosť, rozpoznávať silné stránky aj oblasti na zlepšenie a postupne preberať zodpovednosť za vlastnú prácu.

Kľúčové prvky:

- Jasné kritériá hodnotenia – vopred stanovené a zrozumiteľné kritériá (napr. dokončenie úlohy, dodržanie postupu, udržanie pozornosti).
- Vedené otázky a škály – jednoduché otázky, hodnotiace škály alebo symboly, ktoré pomáhajú žiakovi pomenovať svoj výkon bez preťaženia.
- Krátka a pravidelná reflexia – sebahodnotenie prebieha stručne a systematicky po úlohe alebo časti vyučovania.
- Prepojenie so spätnou väzbou učiteľa – sebahodnotenie je doplnené vecnou spätnou väzbou, ktorá koriguje a usmerňuje sebaobraz žiaka.

Typické oblasti použitia: Dokončovanie úloh, udržiavanie pozornosti, dodržiavanie pracovného postupu, správanie počas vyučovania, rozvoj pracovných návykov a sebaregulácie.

Praktická minirutina (5–10 min): Pripomeň kritériá → nechaj žiaka zhodnotiť svoj výkon → doplň spätnú väzbu → stanov krátky cieľ na ďalšiu prácu.

Výhody: Rozvíja sebareflexiu, posilňuje zodpovednosť, podporuje realistické vnímanie vlastných schopností, znižuje impulzívne reakcie na neúspech a zvyšuje motiváciu k učeniu u žiakov s PAP.

3. Metóda krokovania postupu využíva rozčlenenie úlohy alebo učiva na malé, jasne definované kroky, ktoré žiak plní postupne. Je určená na podporu pozornosti, plánovania a kontroly práce u žiakov s PAP, ktorým robí ťažkosti udržať prehľad o dlhších alebo zložitejších zadaniach.

Kľúčové prvky:

- Rozdelenie úlohy na kroky – jasné a jednoduché kroky, ktoré sú formulované konkrétne a zrozumiteľne.
- Vizualizácia postupu – kroky sú zobrazené písomne, graficky alebo pomocou piktogramov.
- Postupné plnenie a kontrola – žiak plní kroky jeden po druhom a priebežne si overuje ich splnenie.
- Podpora samostatnosti – učiteľ poskytuje pomoc najmä na začiatku, postupne ju znižuje.

Typické oblasti použitia: Riešenie úloh, písomné práce, projekty, čítanie s porozumením, matematické postupy, organizácia učenia a domácej prípravy.

Praktická minirutina (5–15 min): Predstav úlohu → rozdeľ ju na kroky → vizualizuj postup → pracuj krok po kroku → krátko skontroluj a zhrň.

Výhody: Znižuje kognitívne preťaženie, podporuje udržanie pozornosti, zvyšuje úspešnosť pri dokončovaní úloh, posilňuje plánovanie a sebadôveru žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.

4. Metóda striedania činností je založená na plánovanom a zmysluplnom prepínaní rôznych typov aktivít počas vyučovania s cieľom udržať pozornosť, znížiť únavu a regulovať aktivitu

žiacov s PAP. Reaguje na ich potrebu zmeny podnetov a kratšieho sústredenia na jednu činnosť.

Kľúčové prvky:

- Striedanie kognitívne náročných a jednoduchších aktivít – po sústredenej práci nasleduje praktická, pohybová alebo diskusná činnosť.
- Časové ohraničenie úloh – každá aktivita má jasne stanovený časový rámec, často podporený vizuálnym časovačom.
- Predvídateľná štruktúra – žiak vopred vie, aká aktivita bude nasledovať, čo znižuje napätie a odpor.
- Zmysluplné prepojenie činností – jednotlivé aktivity na seba nadväzujú a smerujú k spoločnému cieľu hodiny.

Typické oblasti použitia: Frontálne vyučovanie, samostatná práca, skupinové úlohy, opakovanie učiva, písomné činnosti, projektové a praktické aktivity.

Praktická minirutina (10–20 min): Vysvetli úlohu → nechaj krátko samostatne pracovať → zmeň aktivitu (pohyb, diskusia) → vráť sa k učivu → stručne reflektuj.

Výhody: Predlžuje udržanie pozornosti, znižuje preťaženie a nepokoj, podporuje pracovné tempo, zlepšuje reguláciu aktivity a celkové zapojenie žiakov s PAP do vyučovania.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie a komunikácia

- „Ja–výrok“ – učí vyjadrovať pocity a potreby bez obviňovania, čím znižuje konflikty a podporuje asertívnu komunikáciu.
- Aktívne počúvanie – rozvíja schopnosť sústrediť sa na hovoriaceho, neprerušovať a reagovať primerane.

Pozitívna identita

- Kto som / Aký som – podporuje sebapoznanie, realistické sebahodnotenie a uvedomenie silných stránok.
- Hierarchia osobných hodnôt – pomáha žiakovi uvedomiť si vlastné priority a podporuje zodpovedné rozhodovanie.

Motivácia k zodpovednosti

- Osobná vizitka – rozvíja sebareprezentáciu, uvedenie silných stránok a osobnú zodpovednosť za vlastný rozvoj.
- Môj plán (vekovo primeraná verzia) – podporuje stanovovanie cieľov, plánovanie krokov a uvedenie súvislosti medzi úsilím a výsledkom.

Sociálne zručnosti

- Ostrov skupiny – podporuje spoluprácu, komunikáciu a schopnosť rešpektovať názory iných.
- Skupinová stavba / mandala – rozvíja tímové plánovanie, koordináciu činností a rešpektovanie pravidiel.

Riešenie konfliktov

- Mária a Roman (viac uhlov pohľadu) – rozvíja schopnosť vidieť konflikt z perspektívy rôznych účastníkov a hľadať kompromisy.
- Metóda riadenej pauzy – metóda poskytuje žiakovi krátky priestor na upokojenie mimo konfliktu, po ktorom nasleduje riadený návrat a vyriešenie situácie.

Rodinné vzťahy

- Čo by som si prial od rodičov – umožňuje bezpečne pomenovať potreby a podporuje emočnú otvorenosť.
- Rodokmeň – posilňuje identitu, pocit príslušnosti a porozumenie rodinným vzťahom.

Exekutívne funkcie

- Osobný plán – rozvíja plánovanie, organizáciu času a sledovanie splnenia úloh.
- Aktivita Jama (alternatívy správania) – pomáha hľadať vhodné reakcie v problémových situáciách a podporuje rozhodovanie.

Tieto metódy reflektujú vývinové potreby žiakov druhého stupňa a podporujú rozvoj sebaregulácie, sociálnej zodpovednosti, plánovania a kontroly impulzívneho správania v náročnejších školských a sociálnych situáciách.

3.2.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania v druhom cykle ZŠ nadväzujú na štruktúrované a podporné postupy z nižších ročníkov a smerujú k rozvoju väčšej samostatnosti, zodpovednosti za vlastné

učenie a schopnosti regulovať pozornosť, impulzivitu a správanie v náročnejších učebných a sociálnych situáciách. Organizácia vyučovania poskytuje jasnú štruktúru, predvídateľnosť a zrozumiteľné pravidlá, ktoré pomáhajú žiakom orientovať sa v učebných činnostiach a udržať pracovné tempo.

Vyučovanie podporuje aktívne zapojenie prostredníctvom spolupráce v menších skupinách, kooperatívnych a problémovo orientovaných úloh a postupného preberania zodpovednosti za plánovanie, organizáciu a dokončenie práce. Súčasťou práce je systematická reflexia správania a učenia, rozvoj stratégií sebakontroly a podpora sociálnych zručností potrebných pre efektívnu spoluprácu.

Dôležitou súčasťou je podpora sebahodnotenia a realistického vnímania vlastného pokroku, ako aj spolupráca školy, odborných zamestnancov a zákonných zástupcov pri vytváraní jednotného prístupu k podpore žiaka.

Odporúčané formy:

- Kooperatívne vyučovanie s rozdelením rolí – v druhom cykle sa pracuje s vedome pridelenými rolami (líder, zapisovateľ, kontrolór postupu), čo cielene rozvíja organizáciu práce, zodpovednosť a exekutívne funkcie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti.
- Projektová a problémová práca v etapách – ide o formu práce, ktorá sa v prvom cykle objavuje len okrajovo. V druhom cykle má plánovaný priebeh v menších krokoch, učí žiakov rozkladať dlhodobú úlohu, pracovať s časom a niesť zodpovednosť za čiastkové výstupy.
- Diskusné a reflexívne formy práce – v druhom cykle sa cielene rozvíja riadená diskusia, argumentácia a reflexia vlastnej práce. Táto forma podporuje metakogníciu a sebareguláciu.
- Problémovo orientované učenie – žiaci riešia úlohy bez jednoznačného postupu, učia sa voliť stratégiu, kontrolovať riešenie a niesť zodpovednosť za rozhodnutia, čo zodpovedá vývinovým možnostiam starších žiakov.
- Samostatná práca s plánovaním a kontrolou – kým v prvom cykle je plánovanie prevažne riadené učiteľom, v druhom cykle sa žiak učí plánovať vlastnú prácu, kontrolovať postup a vyhodnocovať výsledok (s podporou, nie úplne samostatne).

- Krátke reflexívne hodnotenie výkonu a správania – v druhom cykle ZŠ má reflexia vedomejší charakter – žiak pomenúva, čo fungovalo, čo nie a čo zmení nabudúce.

Cieľom využívania týchto foriem práce je umožniť žiakom s PAP efektívne sa zapájať do vyučovania, postupne zvyšovať mieru samostatnosti a rozvíjať stratégie učenia a správania potrebné pre úspešné fungovanie v školskom prostredí.

Príklady:

1. Diskusné a reflexívne formy práce využívajú riadený rozhovor, zdieľanie skúseností a cielenú reflexiu na spracovanie učiva, správania a prežívania žiakov. Sú postavené na krátkych, jasne štruktúrovaných vstupoch, ktoré podporujú pozornosť, sebareflexiu a sociálne učenie bez nadmernej záťaže.

Kľúčové prvky:

- Štruktúrovaná diskusia – jasne stanovená téma, pravidlá hovorenia (kto, kedy, ako dlho).
- Krátke reflexívne vstupy – stručné otázky zamerané na „čo sa podarilo – čo bolo náročné – čo skúsím inak“.
- Bezpečné prostredie – dôraz na rešpekt, nehodnotiaci jazyk a podporu vyjadrenia názoru.
- Vizualizácia a opora – kartičky, symboly, jednoduché škály alebo vety na doplnenie.

Typické oblasti použitia: Uzatváranie hodiny, riešenie konfliktov, hodnotenie spolupráce, spracovanie emócií po aktivite, rozvoj komunikačných a sebaregulačných zručností.

Praktická minirutina: Polož krátku otázku → nechaj priestor na individuálne premyslenie (30–60 s) → zdieľaj v kruhu alebo dvojiciach → realizuj zhrnutie s učiteľom → prepoj na ďalší krok.

Využitie: Pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti sú diskusné a reflexívne formy práce účinné vtedy, ak sú časovo krátke, predvídateľné a vizuálne podporené. Pomáhajú rozvíjať schopnosť počúvať, vyjadriť sa k vlastnému správaniu a postupne posilňovať sebareguláciu bez tlaku na dlhé sústredenie.

Výhody: Zvyšuje schopnosť udržať pozornosť v diskusii, podporuje sebaovládanie a primerané vyjadrovanie názorov, rozvíja sebareflexiu a zodpovednosť za vlastné správanie, posilňuje

sociálne a komunikačné zručnosti a umožňuje učiteľovi efektívne usmerňovať správanie žiakov bez narušenia pracovného tempa triedy.

2. Kooperatívne vyučovanie s rozdelením rolí je forma práce založená na cielenej spolupráci žiakov v malých skupinách, v ktorých má každý člen jasne určenú úlohu a zodpovednosť. V druhom cykle ZŠ vytvára štruktúrovaný rámec pre spoluprácu, ktorý podporuje pracovnú disciplínu, udržanie pozornosti a rozvoj sociálnych zručností bez nadmerného preťaženia.

Kľúčové prvky:

- Jasne definované roly – konkrétne funkcie v skupine (napr. koordinátor, zapisovateľ, hovorca, kontrolór času), ktoré dávajú žiakovi oporu a zmysel jeho zapojenia.
- Spoločný cieľ a čiastkové úlohy – úloha je rozdelená na menšie kroky, aby každý žiak mohol zažiť úspech.
- Časové ohraničenie práce – presne stanovený čas znižuje rozptýlenie a podporuje pracovné tempo.
- Učiteľ ako facilitátor – priebežné sledovanie skupín, krátke usmernenia a okamžitá spätná väzba.

Typické oblasti použitia: Riešenie problémových úloh, projektové a bádateľské aktivity, opakovanie učiva, skupinové spracovanie textu, nácvik spolupráce a sociálnych rolí.

Praktická minirutina: Zadať úlohu → vysvetli role → pracuj v skupine (5–15 min) → spoločne zdieľaj výstupy → krátko reflektuj spoluprácu.

Využitie: Pre žiakov s PAP v druhom cykle ZŠ je kooperatívne vyučovanie s rozdelením rolí účinné najmä preto, že poskytuje jasnú štruktúru, predvídateľnosť a konkrétnu zodpovednosť. Pomáha regulovať impulzívne správanie, udržať pozornosť zameranú na úlohu a rozvíjať schopnosť spolupracovať bez eskalácie konfliktov.

Výhody: Zvyšuje sústredenosť a vytrvanie pri úlohe, podporuje sebadôveru prostredníctvom jasnej roly, rozvíja sebaovládanie a zodpovednosť, posilňuje sociálne a kooperatívne zručnosti a umožňuje učiteľovi efektívne riadiť správanie žiakov pri zachovaní pracovného tempa triedy.

3. Projektová a problémová práca v etapách je forma vyučovania založená na riešení zmysluplného problému alebo projektu rozdeleného do jasne ohraničených krokov. V druhom cykle ZŠ umožňuje žiakom pracovať systematicky, s oporou v štruktúre, pričom rozvíja myslenie, samostatnosť a zodpovednosť bez nadmerného kognitívneho a behaviorálneho zaťaženia.

Kľúčové prvky:

- Postupné kroky práce – rozdelenie projektu na krátke, prehľadné fázy (zadanie, plánovanie, realizácia, kontrola, prezentácia).
- Jasne definovaný problém/cieľ – zrozumiteľná výzva s konkrétnym výstupom.
- Čiastkové úlohy a mikrociele – menšie kroky umožňujú priebežné zažívanie úspechu.
- Vizualizácia postupu – časová os, záznamový hárok, zoznam úloh, plánovací hárok, tabuľa krokov.
- Priebežná podpora učiteľa – krátke konzultácie, kontrolné body, spätná väzba.

Typické oblasti použitia: Riešenie reálnych problémov, medzipredmetové projekty, bádateľské aktivity, tímové úlohy, rozvoj kritického myslenia a praktických zručností.

Praktická minirutina: Predstav problém → rozdeľ na etapy → pracuj na jednej etape (10–20 min) → stanov kontrolný bod → pokračuj alebo uprav postupu → záverečne zdieľaj.

Využitie: Pre žiakov s PAP v druhom cykle ZŠ je projektová a problémová práca v etapách efektívna vďaka jasnej štruktúre, predvídateľnému postupu a rozdeleniu úloh na zvládnuteľné kroky. Znižuje preťaženie, pomáha udržať pozornosť a podporuje plánovanie a reguláciu vlastného správania.

Výhody: Podporuje vytrvalosť a schopnosť dokončiť úlohu, rozvíja plánovanie a organizáciu práce, posilňuje sebadôveru cez priebežné úspechy, umožňuje individualizáciu tempa a náročnosti a umožňuje učiteľovi efektívne riadiť učenie aj správanie žiakov bez narušenia pracovného rytmu triedy.

3.1.4 Hodnotenie

Spôsoby hodnotenia žiakov s PAP v druhom cykle ZŠ reflektujú rastúce akademické nároky, potrebu samostatnosti a rozvoj zodpovednosti za vlastné učenie, pričom zároveň zohľadňujú oslabené exekutívne funkcie, kolísavú pozornosť, impulzivitu a zvýšenú emočnú citlivosť.

Hodnotenie má byť spravodlivé, podporné a predvídateľné, orientované na proces učenia, nie výlučne na výkon alebo porovnávanie so spolužiakmi. Jeho cieľom je posilňovať vnútornú motiváciu, sebareflexiu a schopnosť zvládať školskú záťaž bez nadmerného stresu.

Kľúčové spôsoby:

Formatívne hodnotenie so zameraním na proces

Priebežná, konkrétna a vecná spätná väzba počas práce; zameranie na stratégiu, úsilie, spôsob riešenia a pokrok („čo fungovalo“, „čo pomohlo udržať pozornosť“, „čo môžeš skúsiť nabudúce“).

Individuálne a flexibilne nastavené kritériá

Hodnotenie vzhľadom na individuálne možnosti a potreby žiaka, nie len podľa jednotnej normy; zohľadnenie osobných cieľov (napr. zvládnuť plánovanie úlohy, pracovať bez prerušovania počas dohodnutej doby, dokončiť zadanie s podporou).

Čiastkové hodnotenie a rozklad výkonu

Veľké úlohy, projekty a písomné práce sú rozdelené na menšie celky; hodnotí sa postupne (plánovanie, priebežná práca, dokončenie), čím sa znižuje frustrácia a riziko zlyhania.

Predĺžený čas a úprava formy overovania

Umožnenie dlhšieho času na písomné práce, testy alebo ústne odpovede; kombinácia ústneho, písomného a praktického overovania vedomostí podľa silných stránok žiaka.

Pozitívne posilňujúce a motivačné hodnotenie

Dôraz na pokrok, snahu a zvládnuté stratégie, nielen na výslednú známku; využívanie pochvál, bodových alebo cieľových systémov, vizuálneho sledovania pokroku pri jasne stanovených pravidlách.

Sebahodnotenie a riadená sebareflexia

Jednoduché sebareflexívne nástroje (krátke dotazníky, škály, reflexné listy); podpora schopnosti pomenovať vlastné silné stránky, ťažkosti a stratégie zvládania.

Oddelenie hodnotenia správania od hodnotenia výkonu

Akademický výkon nie je znižovaný za prejavy správania, ktoré sú symptómom poruchy; pri hodnotení správania sa rozlišuje medzi vedomým porušením pravidiel a prejavom PAP.

Stabilita a predvídateľnosť hodnotenia

Jasné vopred známe kritériá, spôsob a čas hodnotenia znižujú úzkosť, podporujú pocit kontroly a bezpečia.

Takto nastavené hodnotenie podporuje sebadôveru, zodpovednosť a sebareguláciu žiakov s PAP, znižuje dlhodobý stres a riziko školského neúspechu a umožňuje im preukazovať vedomosti a zručnosti spôsobom, ktorý zodpovedá ich neurovývinovým osobitostiam. Hodnotenie sa stáva nástrojom učenia a osobnostného rastu, nie zdrojom opakovaného zlyhávania. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 4 tohto dokumentu.

3.3 Úpravy obsahu, metód, foriem a hodnotenia v 3. cykle

3.3.1 Obsah

Úprava obsahu výchovy a vzdelávania v treťom cykle ZŠ pre žiakov s PAP sa zameriava na upevňovanie schopnosti sebaregulácie, vedomé riadenie správania a zodpovedné rozhodovanie v učebných aj sociálnych situáciách typických pre obdobie dospievania.

Dôraz sa kladie na posilňovanie exekutívnych funkcií, samostatné riadenie učenia, organizáciu času a zvládanie zvýšených nárokov na výkon, sociálne vzťahy a osobnú zodpovednosť. Obsah podporuje prepojenie vzdelávania s reálnym životom, rozvoj pracovných a sociálnych kompetencií a schopnosť konštruktívne zvládať záťaž, konflikty a tlak rovesníckeho prostredia.

Obsah je orientovaný na rozvoj plánovania dlhodobých a komplexných úloh, stanovovanie cieľov, monitorovanie vlastného výkonu a flexibilné prispôsobovanie stratégií učenia. Posilňuje sa schopnosť regulovať impulzívne reakcie, zvládať frustráciu, niesť zodpovednosť za dôsledky správania a uplatňovať funkčné komunikačné a asertívne stratégie v náročných sociálnych situáciách.

Súčasťou je aj podpora samostatného začatia práce, vytrvalosti pri plnení úloh, dokončenia zadania v stanovenom čase a systematickej reflexie vlastného správania a výkonu, čím sa

vytvárajú predpoklady pre úspešné školské fungovanie a prechod do ďalšieho vzdelávania alebo pracovného života.

Obsah sa upravuje najmä:

- výberom podstatného učiva a jasným oddelením jadra (minimálny štandard) od rozšírenia (doplnkové učivo), aby sa predišlo chronickému preťaženiu a kolísaniu výkonu,
- štruktúrovaním učiva do prehľadných blokov (krátke celky s cieľom, kritériami úspechu a jasným výstupom),
- spájaním učiva s reálnym životom (praktické situácie, problémy „zo sveta“, témy z bežného fungovania dospelujúceho),
- systematickým rozvojom exekutívnych funkcií priamo v predmetoch (plán → kroky → kontrolné body → reflexia),
- posilnením psychoedukácie a stratégií zvládania (porozumenie vlastnej diagnóze, pomenovanie potrieb, funkčné stratégie učenia a manažment stresu), častejším upevňovaním a návratmi k jadru učiva (krátke opakovacie slučky, overenie porozumenia, zmysluplné precvičovanie).

Cieľom úpravy obsahu je zvýšiť školskú úspešnosť bez znižovania cieľov, posilniť zodpovednosť za učenie, podporiť duševné zdravie a pripraviť žiaka na prechod na strednú školu (vyššie nároky na samostatnosť a organizáciu)

Úpravy v jednotlivých oblastiach vzdelávania a výchovy:

Jazyk a komunikácia – regulácia verbálneho prejavu a funkčná komunikácia

Obsah jazykového vzdelávania sa dopĺňa o situácie podporujúce kultivované vyjadrovanie názorov, formulovanie nesúhlasu a rešpektovanie odlišných stanovísk. Žiak sa učí štruktúrovať odpoveď, udržať tému rozhovoru a regulovať impulzívne vstupy do komunikácie. Modelovanie komunikácie zahŕňa nácvik asertívnych vyjadrení, aktívne počúvanie, primerané reagovanie a poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby.

Matematika a informatika – organizácia postupu a podpora exekutívnych funkcií

Obsah sa upravuje smerom k jasnej štruktúre riešenia úloh a podpore plánovania pracovného postupu. Žiak využíva krokové postupy, kontrolné body a sebakontrolu pri riešení úloh.

Informatické aktivity podporujú organizáciu práce, sústredenie, dodržiavanie pravidiel a zodpovedné používanie digitálnych technológií. Matematika zároveň rozvíja vytrvalosť, toleranciu voči chybe a schopnosť pokračovať v práci aj po neúspechu.

Človek a príroda – uvedomovanie dôsledkov konania a bezpečné správanie

Obsah sa prepája s reálnymi situáciami podporujúcimi uvedomenie dôsledkov správania pre zdravie, bezpečnosť a životné prostredie. Prostredníctvom modelových situácií a riadených diskusií sa rozvíja schopnosť predvídať následky konania, dodržiavať pravidlá bezpečnosti a prijímať zodpovedné rozhodnutia.

Človek a spoločnosť – sebaregulácia a fungovanie v sociálnych normách

Obsah zahŕňa rozvoj sociálnych kompetencií primeraných veku: rešpektovanie pravidiel, prijatie zodpovednosti za vlastné správanie a konštruktívne riešenie konfliktov. Žiak sa učí regulovať impulzívne reakcie, pomenovať emócie v náročných situáciách a využívať základné stratégie mediácie a spolupráce. Využívajú sa diskusie, prípadové situácie a rolové hry.

Človek a svet práce – plánovanie a dokončenie pracovných úloh

Obsah sa orientuje na systematické plánovanie činností, rozdelenie úloh na menšie kroky a sledovanie ich dokončenia. Žiak si osvojuje organizáciu pracovného času, dodržiavanie postupov a hodnotenie vlastného výkonu. Praktické činnosti podporujú vytrvalosť, zodpovednosť a realistické sebahodnotenie.

Umenie a kultúra – tvorivá reflexia a regulácia prežívania

Umelecké aktivity poskytujú bezpečný priestor na vyjadrenie prežívania a spracovanie sociálnych tém prostredníctvom tvorby. Obsah zahŕňa dramatizáciu situácií, tvorivé projekty a reflexiu vlastnej práce, čím sa podporuje sebaopoznanie, empatia a kultivované vyjadrovanie emócií.

Zdravie a pohyb – regulácia impulzivity a zvládanie záťaže

Pohybové aktivity pre žiakov s PAP sú zamerané na spoluprácu, dodržiavanie pravidiel a zvládanie súťažných situácií bez impulzívnych reakcií. Do obsahu sa integrujú techniky uvoľnenia napätia, dychové cvičenia a krátka reflexia výkonu. Pohyb sa využíva ako nástroj regulácie napätia, podpory sebakontroly a budovania pozitívnych vzťahov v skupine.

Úpravou obsahu sa žiak s PAP učí predmetové poznatky spolu so stratégiami učenia a sebaregulácie, ktoré sú rozhodujúce pre úspech v treťom cykle ZŠ a najmä pre prechod na

strednú školu. Znižuje sa cyklus „preťaženie–zlyhanie–demotivácia“, posilňuje sa duševná pohoda, odolnosť a schopnosť plánovať, dokončovať a reflektovať vlastnú prácu.

Vzdelávacie stratégie pre žiakov s PAP v treťom cykle

Vzdelávacie stratégie v treťom cykle ZŠ nadväzujú na systematicky budované návyky z predchádzajúcich stupňov a smerujú k stabilizácii sebaregulácie, samostatnému riadeniu učenia a zodpovednému rozhodovaniu v akademických aj sociálnych situáciách typických pre obdobie dospievania. Realizujú sa pre žiakov s PAP prostredníctvom podpory exekutívnych funkcií, rozvoja metakognície a postupného preberania zodpovednosti za výkon, správanie a plnenie povinností.

Strategické plánovanie a riadenie dlhodobých úloh.

Učivo sa organizuje do tematických celkov a projektov s jasne definovanými etapami. Žiak sa učí stanovovať ciele, plánovať postup, sledovať plnenie úloh a vyhodnocovať výsledok práce.

Rozvoj metakognitívnych stratégií a samostatného učenia.

Využívajú sa stratégie sebamonitorovania, sebareflexie a hodnotenia vlastného pokroku. Žiak si osvojuje efektívne učebné stratégie, prispôsobuje ich náročnosti úloh a učí sa preberať zodpovednosť za výsledky učenia.

Podpora organizácie času a zvládania záťaže.

Používajú sa harmonogramy, plánovače a prioritizácia úloh. Stratégie smerujú k zvládaniu termínov, rozloženiu pracovného zaťaženia a prevencii prokrastinácie.

Riadenie pozornosti v podmienkach zvýšených nárokov.

Úlohy sú štruktúrované, časovo rámcované a doplnené priebežnými kontrolnými bodmi. Využívajú sa techniky na udržanie sústredenia, minimalizáciu rušivých podnetov a obnovu pozornosti.

Kooperatívne a projektové učenie s dôrazom na zodpovednosť.

Skupinová práca zahŕňa jasne definované roly, zdieľanú zodpovednosť a hodnotenie prínosu jednotlivcov. Stratégia podporuje spoluprácu, rešpektovanie dohôd a konštruktívne riešenie konfliktov.

Diskusné, argumentačné a reflexívne stratégie.

Vyučovanie zahŕňa riadené diskusie, obhajobu názorov a reflexiu rozhodnutí. Žiak sa učí vecne argumentovať, rešpektovať odlišné stanoviská a regulovať emocionálne reakcie v názorových konfliktoch.

Podpora emočnej sebaregulácie a zvládania stresu.

Do vyučovania sa integrujú techniky zvládania záťaže (vedomá pauza, dychové cvičenia, krátke autoregulačné postupy), ktoré pomáhajú zvládať napätie, frustráciu a predchádzať impulzívnym reakciám.

Prepojenie učiva s reálnym životom a budúcou profesijnou orientáciou.

Obsah sa prepája s praktickými situáciami, projektmi a modelovými problémami, čím sa podporuje zmysluplnosť učenia, rozhodovacie schopnosti a pripravenosť na ďalšie vzdelávanie alebo pracovné uplatnenie.

Uvedené stratégie podporujú u žiakov s PAP rozvoj exekutívnych funkcií, schopnosť plánovať a organizovať činnosť, regulovať pozornosť a preberať zodpovednosť za vlastné učenie. Zároveň prispievajú k lepšiemu zvládaniu záťaže, posilňujú sebareguláciu správania a podporujú stabilnejší školský výkon aj sociálne fungovanie v náročnejších výchovno-vzdelávacích situáciách.

3.3.2 Metódy

Metódy práce so žiakmi s PAP v treťom cykle ZŠ vychádzajú zo systematickej podpory rozvíjanej v predchádzajúcich stupňoch a smerujú k stabilizácii sebaregulácie, vedomému riadeniu správania a samostatnému riadeniu učenia. Reagujú na pretrvávajúce ťažkosti v oblasti pozornosti, exekutívnych funkcií, organizácie práce a regulácie impulzivity, pričom zohľadňujú vývinové špecifiká obdobia dospievania. Metódy zdôrazňujú partnerský prístup, jasnú štruktúru práce, podporu metakognície a postupné preberanie zodpovednosti za výkon a správanie.

Príklady:

1. Metóda emočnej sebaregulácie prostredníctvom prvkov „STOP–REFLEXIA–VOĽBA“ je zameraná na rozvoj vedomej kontroly emócií a správania v náročných situáciách. Pomáha žiakom s PAP prerušiť impulzívnu reakciu, uvedomiť si vlastné prežívanie a zvoliť primeranú

reakciu. Reaguje na ich ťažkosti v regulácii emócií, nízku frustračnú toleranciu a tendenciu reagovať bez zváženia dôsledkov.

Kľúčové prvky:

- STOP – vedomé zastavenie reakcie
Žiak sa učí prerušiť impulzívnu reakciu pomocou krátkej pauzy, nádychu alebo dohodnutého signálu.
- REFLEXIA – uvedomenie si emócie a situácie
Žiak pomenúva, čo cíti a čo situáciu vyvolalo („Som nahnevaný, lebo...“), čím sa znižuje intenzita emočnej reakcie.
- VOĽBA – výber primeranej reakcie
Žiak zvažuje možné riešenia a vyberá vhodnú reakciu (napr. pokojne odpovedať, požiadať o pomoc, odísť zo situácie, pokračovať v práci).
- Nácvik a modelovanie v bezpečnom prostredí
Postup sa nacvičuje v modelových situáciách a postupne sa prenáša do reálnych školských a sociálnych situácií.

Typické oblasti použitia: Konflikty medzi spolužiakmi, frustrácia pri náročnej úlohe, prijímanie kritiky, súťažné situácie, časový tlak, nesúhlas v skupine, záťažové školské situácie.

Praktická minirutina (1–3 min): Zastav sa → pomaly sa nadýchni → pomenuj, čo cítiš → premysli možnosti → zvoľ vhodnú reakciu → pokračuj v činnosti.

Výhody: Znižuje impulzívne reakcie a konfliktné správanie, posilňuje emočnú stabilitu a frustračnú toleranciu, podporuje zodpovedné rozhodovanie, zlepšuje sociálne vzťahy a pomáha žiakom zvládať záťažové situácie v školskom prostredí.

2. Metóda sociálneho učenia cez rolové hry je založená na nácviku sociálnych interakcií prostredníctvom modelových scénok, v ktorých si žiaci osvojujú primerané spôsoby komunikácie, spolupráce a riešenia konfliktov.

Umožňuje bezpečne „vyskúšať“ rôzne reakcie a pochopiť dôsledky správania, čo je dôležité najmä pre žiakov s PAP, ktorí môžu reagovať impulzívne alebo nesprávne interpretovať sociálne situácie.

Kľúčové prvky:

- Modelová situácia z reálneho života
Scénky vychádzajú z typických školských situácií (napr. nesúhlas v skupine, odmietnutie, kritika, konflikt, spolupráca).
- Hranie rolí a skúšanie reakcií
Žiaci preberajú rôzne roly a skúšajú vhodné spôsoby komunikácie a správania.
- Spätná väzba a reflexia správania
Nasleduje diskusia o tom, čo fungovalo, ako sa účastníci cítili a aké riešenia boli najefektívnejšie.
- Prenos do reálnych situácií
Učiteľ pomáha žiakom aplikovať osvojené stratégie v každodenných interakciách.

Typické oblasti použitia: Riešenie konfliktov, spolupráca v skupine, odmietnutie nevhodného správania, zvládanie kritiky, asertívne vyjadrovanie, prevencia šikanovania, budovanie triednych vzťahov.

Praktická minirutina (5–10 min): Predstav situáciu → rozdeľ role → krátko prehráj scénu → reflektuj pocity a riešenie → formuluj vhodnú reakciu.

Výhody: Rozvíja sociálne zručnosti a empatiu, znižuje konfliktnosť a impulzívne reakcie, podporuje kultivovanú komunikáciu a rešpektovanie pravidiel, posilňuje sebavedomie v sociálnych situáciách a zlepšuje triednu klímu.

3. Metóda riadeného plánovania a sebamonitorovania je zameraná na rozvoj exekutívnych funkcií prostredníctvom vedomého plánovania postupu práce, priebežnej kontroly činnosti a hodnotenia výsledku. Pomáha žiakom s PAP zvládať viackrokové úlohy, riadiť čas a udržať vytrvalosť pri práci. Reaguje na ich ťažkosti v organizácii činností, odhadovaní času a dokončovaní úloh.

Kľúčové prvky:

- Rozdelenie úlohy na zvládnuteľné kroky
Náročnejšie zadania sa členia na menšie etapy, ktoré žiak postupne realizuje.
- Vytvorenie plánu postupu a časového rámca
Žiak si stanoví poradie krokov, určí priority a odhadne čas potrebný na ich splnenie.

- Priebežné sebamonitorovanie

Počas práce využíva kontrolný zoznam alebo kontrolné body, aby sledoval postup a udržal smerovanie k cieľu.

- Reflexia a vyhodnotenie výsledku

Po dokončení úlohy žiak hodnotí, čo sa podarilo, kde nastali ťažkosti a čo môže nabudúce zlepšiť.

Typické oblasti použitia: Projektové úlohy, písomné práce, dlhodobejšie zadania, príprava na skúšanie, organizácia domácich úloh, praktické a technické činnosti.

Praktická minirutina (5–15 min): Stanov cieľ → rozdeľ úlohy na kroky → pracuj s kontrolnými bodmi → priebežne kontroluj → záverečne vyhodnoť.

Výhody: Zlepšuje organizáciu práce a riadenie času, podporuje vytrvalosť a dokončenie úloh, rozvíja samostatnosť a zodpovednosť, posilňuje sebakontrolu a realistické sebahodnotenie.

4. Metóda štruktúrovanej spätnej väzby a sebahodnotenia je zameraná na rozvoj schopnosti uvedomovať si vlastné správanie, hodnotiť priebeh práce a prijímať zodpovednosť za výsledky svojho konania. Umožňuje žiakom s PAP postupne rozvíjať realistické vnímanie vlastného výkonu a správania prostredníctvom jasne definovaných kritérií a pravidelnej reflexie. Reaguje na ich ťažkosti s udržiavaním pracovnej vytrvalosti, s kontrolou kvality práce a s tendenciou reagovať impulzívne na spätnú väzbu alebo hodnotenie.

Kľúčové prvky:

- Jasné kritériá práce a správania

Pred začiatkom činnosti sú stanovené jednoduché a zrozumiteľné kritériá (napr. dokončenie úlohy, dodržanie pracovného postupu, spolupráca v skupine).

- Priebežná spätná väzba

Učiteľ poskytuje krátke a konkrétne komentáre k priebehu práce, ktoré žiakovi pomáhajú udržať správny pracovný smer a upraviť postup.

- Sebahodnotenie žiaka

Po dokončení úlohy žiak posudzuje vlastnú prácu podľa vopred stanovených kritérií (napr. krátkou škálou alebo odpoveďami na jednoduché otázky).

- Stanovenie ďalšieho kroku

Na základe reflexie si žiak určí konkrétny cieľ alebo zlepšenie pre nasledujúcu úlohu.

Typické oblasti použitia: Projektová práca, skupinové úlohy, dlhodobé a komplexné zadania, písomné práce, prezentácie, reflexia správania v triede.

Praktická minirutina (5–10 min): Pripomeň kritéria → pracuj na úlohe → nechaj priestor na krátku spätnú väzbu učiteľa → nechaj priestor na sebahodnotenie žiaka → urči jeden cieľ na zlepšenie.

Výhody: Podporuje uvedomovanie si vlastného správania a výkonu, zvyšuje motiváciu k zlepšovaniu, posilňuje zodpovednosť za prácu a pomáha žiakom rozvíjať schopnosť prijímať spätnú väzbu bez impulzívnych reakcií.

5. Metóda plánovania úloh pomocou pracovných krokov je zameraná na rozvoj schopnosti organizovať vlastnú prácu, rozdeliť náročnejšiu úlohu na zvládnuteľné etapy a systematicky postupovať k jej dokončeniu.

Umožňuje žiakom s poruchou aktivity a pozornosti pracovať s komplexnejšími zadaniami bez nadmerného preťaženia, pretože úloha je rozčlenená na jasné a kontrolovateľné kroky. Reaguje na ich ťažkosti s plánovaním, udržiavaním pracovného tempa, dokončovaním úloh a orientáciou v zložitejších zadaniach.

Kľúčové prvky:

- Rozdelenie úlohy na konkrétne kroky
Náročnejšie zadania sa rozdeľujú na menšie, časovo ohraničené etapy (napr. analýza zadania – príprava materiálov – spracovanie – kontrola výsledku).
- Vizualizácia pracovného postupu
Postup práce je zapísaný vo forme jednoduchého plánu, kontrolného zoznamu alebo pracovnej schémy, ktorá pomáha žiakovi orientovať sa v priebehu práce.
- Priebežná kontrola postupu
Po dokončení jednotlivých krokov žiak označí splnenie úlohy a skontroluje, či môže pokračovať v ďalšej fáze.
- Záverečná kontrola a reflexia práce
Po dokončení úlohy žiak spolu s učiteľom krátko zhodnotí postup práce, identifikuje úspešné stratégie a prípadné ťažkosti.

Typické oblasti použitia: Projektové úlohy, príprava prezentácií, písanie dlhších textov, riešenie komplexných matematických úloh, plánovanie domácej prípravy, príprava na test alebo skúšanie.

Praktická minirutina (5–10 min): Predstav úlohy → rozdeľ prácu na kroky → samostatne pracuj podľa plánu → priebežne kontroluj → krátko reflektuj postup.

Výhody: Podporuje rozvoj exekutívnych funkcií, zvyšuje schopnosť organizovať a dokončovať prácu, znižuje pocit preťaženia pri náročných úlohách a posilňuje pracovnú samostatnosť žiaka.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie

- Metóda ABC (spúšťač – reakcia – dôsledok) – pomáha žiakovi analyzovať vlastné správanie, uvedomiť si spúšťače impulzívnych reakcií a plánovať vhodnejšie reakcie.
- Techniky znižovania napätia – krátke dychové a relaxačné techniky podporujú zvládanie stresu, impulzivity a emočného preťaženia.

Komunikácia

- Asertívna správa – rozvíja schopnosť vyjadriť názor, potreby a osobné hranice rešpektujúcim spôsobom.
- Prijímanie kritiky – učí reagovať na spätnú väzbu bez obranných reakcií a využívať ju na osobnostný rast.

Pozitívna identita

- Moja ideálna verzia seba – podporuje uvedomenie si silných stránok, osobných cieľov a smerovania do budúcnosti.
- Životná krivka – pomáha reflektovať skúsenosti, úspechy a prekonané prekážky, čím posilňuje sebadôveru.

Motivácia k zodpovednosti

- Môj 5-ročný plán – podporuje plánovanie budúcnosti, stanovovanie cieľov a uvedomenie si dôsledkov rozhodnutí.
- Inzerát (prezentujem svoje schopnosti) – rozvíja sebaaprezentáciu a uvedomenie vlastných kompetencií.

Sociálne zručnosti

- Skupinový erb / dom – podporuje spoluprácu, skupinovú identitu a rešpektovanie rôznych rolí v tíme.
- Ostrov skupiny – rozvíja tímové rozhodovanie, komunikáciu a spoločné riešenie problémov.

Riešenie konfliktov

- Mária a Roman (pohľad z viacerých perspektív) – rozvíja schopnosť analyzovať konflikt z rôznych uhlov pohľadu a hľadať kompromisy.
- Zakázané ovocie – pomáha uvedomiť si dôsledky impulzívnych rozhodnutí a vplyv skupinového tlaku.

Exekutívne funkcie

- Osobný plán – rozvíja plánovanie, organizáciu času, stanovovanie priorít a sledovanie cieľov.
- Aktivita Jama (alternatívy správania) – podporuje rozhodovanie v problémových situáciách a výber vhodnejších stratégií reagovania.

Tieto metódy podporujú sebariadenie, zodpovedné rozhodovanie, zvládanie stresu a sociálnu adaptabilitu žiakov, čo je kľúčové pre ich úspešné fungovanie v škole aj v ďalšom živote.

3.3.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania žiakov s PAP v treťom cykle ZŠ nadväzujú na systematicky budované podporné postupy z predchádzajúcich cyklov a smerujú k sebaregulácii, samostatnému riadeniu učenia a zodpovednému správaniu v náročných akademických a sociálnych situáciách typických pre obdobie dospievania. Organizácia vyučovania poskytuje prehľadnú štruktúru, predvídateľné postupy a jasné pravidlá, ktoré pomáhajú žiakom orientovať sa v úlohách, plánovať prácu a udržať pracovné tempo aj pri dlhodobých a komplexných zadaniach.

Vyučovanie podporuje aktívne zapojenie prostredníctvom projektového a problémovo orientovaného učenia, spolupráce v menších pracovných tímoch a postupného preberania zodpovednosti za plánovanie, realizáciu a hodnotenie vlastnej práce. Formy práce rozvíjajú metakognitívne stratégie, sebamonitorovanie a schopnosť reflexie správania a výkonu.

Súčasťou vyučovania je aj systematický nácvik sociálnych zručností, kultivovanej komunikácie a konštruktívneho riešenia konfliktov.

Dôležitou súčasťou je podpora sebahodnotenia, realistického vnímania vlastného pokroku a budovania vnútornej motivácie. Výchovno-vzdelávací proces je koordinovaný v spolupráci s odbornými zamestnancami školy a zákonnými zástupcami, čím sa zabezpečuje jednotný prístup k podpore správania, pracovných návykov a prípravy žiaka na ďalšie vzdelávanie alebo vstup do pracovného života.

Odporúčané formy:

- Kooperatívne vyučovanie s riadením tímovej zodpovednosti – v treťom cykle sa práca v tíme rozširuje o zdieľanú zodpovednosť za výsledok a hodnotenie prínosu jednotlivcov. Okrem pridelených rolí sa žiaci podieľajú na plánovaní postupu, kontrole kvality práce a riešení vzniknutých problémov, čím sa posilňuje samostatnosť, sociálna zodpovednosť a schopnosť regulovať správanie v skupine.
- Dlhodobá projektová práca s časovým manažmentom – projektové úlohy majú komplexnejší charakter a vyžadujú plánovanie etáp, prácu s termínmi a priebežné hodnotenie výstupov. Žiaci sa učia rozkladať náročné zadania, riadiť čas a niesť zodpovednosť za kvalitu výsledku, čo podporuje exekutívne funkcie a vytrvalosť.
- Seminárne a diskusno-argumentačné formy práce – na rozdiel od riadenej diskusie na nižších stupňoch sa rozvíja schopnosť vecne argumentovať, obhajovať stanovisko a rešpektovať odlišné názory. Táto forma podporuje metakogníciu, sebakontrolu v názorových konfliktoch a kultivovanú komunikáciu.
- Problémovo orientované učenie – žiaci riešia komplexnejšie situácie bez jednoznačného postupu, analyzujú možnosti riešenia a preberajú zodpovednosť za rozhodnutia. Forma podporuje kritické myslenie, reguláciu impulzivity a schopnosť predvídať dôsledky konania.
- Samostatná práca s individuálnym plánom a sebamonitorovaním – žiak pracuje s vlastným plánom práce, stanovuje priority, sleduje priebeh plnenia úloh a vyhodnocuje výsledok. Učiteľ poskytuje konzultačnú podporu, čím sa posilňuje autonómia a schopnosť riadiť vlastné učenie.

- Reflexívne a sebaevaluačné formy práce – reflexia má systematický charakter – žiak hodnotí efektivitu vlastných stratégií, mieru úsilia a zvládanie záťaže. Podporuje realistické sebahodnotenie a vedomé zlepšovanie pracovných návykov.
- Simulačné a situačné učenie (modelové scenáre) – žiaci nacvičujú reakcie v náročných sociálnych a životných situáciách (konflikt, kritika, tlak výkonu), čím sa posilňuje schopnosť zvládať stres a regulovať správanie v reálnom prostredí.
- Konzultačné a mentorské formy podpory – individuálne konzultácie s učiteľom alebo odborným zamestnancom pomáhajú žiakovi plánovať učenie, reflektovať pokrok a riešiť prekážky. Forma podporuje zodpovednosť a pripravenosť na ďalšie vzdelávanie alebo pracovný život.

Cieľom využívania týchto foriem je podporiť autonómiu, stabilnú sebareguláciu a schopnosť efektívne fungovať v takých akademických, sociálnych a životných situáciách, ktoré sú typické pre obdobie dospievania.

Príklady:

1. **Kooperatívne vyučovanie s riadením tímovej zodpovednosti** je forma práce založená na cieľavedomej spolupráci žiakov v malých tímoch, v ktorých členovia nielen plnia pridelené roly, ale spoločne nesú zodpovednosť za plánovanie postupu, kvalitu výstupu a hodnotenie spolupráce. V treťom cykle ZŠ vytvára štruktúrovaný rámec pre tímovú prácu, ktorý podporuje samostatnosť, sociálnu zodpovednosť a reguláciu správania v náročnejších učebných situáciách.

Kľúčové prvky:

- Rozšírené tímové roly a zodpovednosť
Okrem základných rolí (koordinátor, zapisovateľ, hovorca, kontrolór času) žiaci preberajú zodpovednosť za kvalitu výstupu, dodržiavanie dohôd a riešenie problémov v tíme.
- Spoločné plánovanie postupu práce
Skupina si určuje kroky riešenia, rozdeľuje úlohy a stanovuje priority, čím sa rozvíja organizácia práce a exekutívne funkcie.
- Zdieľaná zodpovednosť za výsledok

Hodnotí sa nielen individuálny prínos, ale aj spolupráca tímu a dosiahnutie spoločného cieľa.

- Reflexia tímovej spolupráce

Po ukončení práce žiaci hodnotia efektivitu spolupráce, komunikácie a riešenia problémov.

Typické oblasti použitia: Dlhodobé projekty, problémovo orientované úlohy, výskumné a bádateľské aktivity, príprava prezentácií, riešenie komplexných úloh vyžadujúcich spoluprácu.

Praktická minirutina: Zadať úlohu → spoločne plánovať postup → rozdeliť role a práce → pracovať v tíme → prezentovať výstupy → reflektovať spoluprácu.

Využitie: Pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti v treťom cykle ZŠ je táto forma účinná, pretože poskytuje jasnú štruktúru práce a zároveň rozvíja zodpovednosť za spoločný výsledok. Podporuje reguláciu impulzívneho správania, rešpektovanie pravidiel skupiny a schopnosť riešiť konflikty konštruktívnym spôsobom.

Výhody: Podporuje pracovnú samostatnosť a vytrvalosť, rozvíja sociálnu zodpovednosť a kooperatívne zručnosti, zlepšuje reguláciu správania v skupine, posilňuje pocit spolupatričnosti a umožňuje žiakovi zažiť úspech prostredníctvom spoločného výsledku.

2. Reflexívne a sebaevaluačné formy práce predstavujú organizované aktivity, v ktorých žiaci vedome hodnotia vlastný učebný proces, správanie a dosiahnuté výsledky. V treťom cykle ZŠ podporujú rozvoj metakognície, realistického sebahodnotenia a osobnej zodpovednosti za učenie. U žiakov s poruchou aktivity a pozornosti pomáhajú uvedomiť si priebeh práce, identifikovať úspešné stratégie a korigovať impulzívne alebo neefektívne postupy.

Kľúčové prvky:

- Vedomá reflexia procesu učenia

Žiak pomenúva, ako postupoval pri práci, čo mu pomohlo sústrediť sa a kde nastali ťažkosti.

- Sebahodnotenie podľa jasných kritérií

Hodnotenie sa opiera o vopred stanovené kritériá (dodržanie postupu, dokončenie úlohy, spolupráca, zvládanie emócií).

- Identifikácia silných stránok a oblastí na zlepšenie

Žiak sa učí realisticky posúdiť vlastný výkon a formulovať konkrétne kroky na zlepšenie.

- Stanovenie ďalšieho osobného cieľa

Reflexia smeruje k plánovaniu ďalšieho postupu a k postupnému zvyšovaniu samostatnosti.

Typické oblasti použitia: Po dokončení projektu alebo úlohy, skupinová práca, riešenie konfliktnej situácie, príprava na hodnotenie, pravidelné triednické reflexie, individuálne konzultácie.

Praktická minirutina: Komunikuj, čo sa podarilo → komunikuj, čo bolo náročné → komunikuj, čo pomohlo → komunikuj, čo urobiť nabudúce inak.

Využitie: Pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti v treťom cykle ZŠ je reflexia dôležitá pri rozvoji sebakontroly a uvedomovaní si dôsledkov správania. Pomáha im spomaliť impulzívne hodnotenie výkonu („nepodarilo sa mi nič“) a nahradiť ho realistickým posúdením pokroku.

Výhody: Rozvíja metakognitívne schopnosti a sebauvedomenie, podporuje realistické sebahodnotenie a vnútornú motiváciu, zlepšuje reguláciu správania a učenia, posilňuje zodpovednosť za vlastný výkon.

3. Seminárne a diskusno-argumentačné formy práce predstavujú organizované aktivity zamerané na výmenu názorov, vecnú argumentáciu a spoločné hľadanie riešení. V treťom cykle ZŠ podporujú rozvoj kritického myslenia, kultivovanej komunikácie a schopnosti regulovať emocionálne reakcie v názorových konfliktoch. U žiakov s PAP pomáhajú spomaľovať impulzívne vstupy do diskusie, udržať tému rozhovoru a rešpektovať pravidlá komunikácie.

Kľúčové prvky:

- Jasná štruktúra diskusie

Stanovená téma, pravidlá hovorenia a časový rámec pomáhajú udržať poriadok a sústredenie.

- Argumentácia podložená dôvodmi

Žiaci sa učia formulovať názor, zdôvodniť ho a reagovať vecne, nie emotívne.

- Aktívne počúvanie a rešpektovanie odlišných názorov

Dôraz sa kladie na počúvanie bez prerušovania, parafrázovanie a rešpektujúce reakcie.

– Reflexia priebehu diskusie

Po skončení žiaci hodnotia kvalitu komunikácie, dodržiavanie pravidiel a efektivitu argumentov.

Typické oblasti použitia: Rozbor textov a spoločenských tém, riešenie etických dilem, triednické hodiny, projektové prezentácie, obhajoba riešení, mediácia konfliktov.

Praktická minirutina: Predstav tému → formuluj pravidlá → realizuj riadenú diskusiu → zhrň argumenty → reflektuj komunikáciu.

Využitie: Pre žiakov s PAP v treťom cykle ZŠ tieto formy práce poskytujú štruktúrovaný priestor na vyjadrenie názorov a učenie sa regulovať impulzívne reakcie. Pomáhajú rozvíjať schopnosť počúvať, premýšľať pred odpoveďou a riešiť názorové rozdiely bez eskalácie konfliktu.

Výhody: Rozvíja kritické myslenie a kultivované vyjadrovanie, podporuje sebareguláciu v komunikácii, zlepšuje sociálne vzťahy a rešpektovanie pravidiel, posilňuje sebavedomie pri verejnom vyjadrovaní a prispieva k pozitívnej triednej klíme.

3.3.4 Hodnotenie

Spôsoby hodnotenia žiakov s PAP v treťom cykle ZŠ reflektujú zvýšené akademické nároky, požiadavky na samostatné riadenie učenia a zodpovedné rozhodovanie o vlastnom výkone, pričom zároveň zohľadňujú pretrvávajúce oslabenie exekutívnych funkcií, kolísanie pozornosti, impulzivitu a zvýšenú citlivosť na záťaž a neúspech. Hodnotenie má byť spravodlivé, transparentné a podporné, orientované na proces učenia a mieru samostatnosti, nie výlučne na výkon alebo porovnávanie so spolužiakmi. Jeho cieľom je posilňovať vnútornú motiváciu, realistické sebahodnotenie a schopnosť zvládať akademickú záťaž bez nadmerného stresu.

Spôsoby hodnotenia:

Formatívne hodnotenie so zameraním na stratégiu a samostatnosť

Priebežná, konkrétna a vecná spätná väzba počas práce; dôraz na efektivnosť použitých stratégií, mieru samostatnosti a zvládanie záťaže („čo ti pomohlo dokončiť úlohu“, „ako si si zorganizoval postup“, „čo môžeš upraviť nabudúce“).

Individuálne a flexibilne nastavené kritériá výkonu

Hodnotenie vzhľadom na individuálne možnosti, tempo práce a mieru samostatnosti; zohľadnenie osobných cieľov (napr. samostatne naplánovať postup, dodržať termín, udržať sústredenie počas dohodnutého času).

Etapové hodnotenie a monitorovanie pokroku

Komplexné úlohy, projekty a seminárne práce sú hodnotené po etapách; sleduje sa plánovanie, priebežná práca, dodržiavanie termínov a kvalita výstupu, čím sa znižuje riziko zlyhania a prokrastinácie.

Flexibilita v spôsobe a forme overovania vedomostí

Umožnenie predĺženého času, rozdelenia skúšania na časti alebo hodnotenie alternatívnych foriem práce (ústna prezentácia, projekt, praktická úloha) podľa silných stránok žiaka.

Motivačné hodnotenie podporujúce vnútornú zodpovednosť

Dôraz na pokrok, vytrvalosť a zvládnuté stratégie učenia; využívanie cieľových plánov, sledovania pokroku a konštruktívnej pochvaly pri jasne stanovených očakávaniach.

Sebahodnotenie a metakognitívna reflexia

Využívanie reflexných listov, hodnotiacich škál a krátkych konzultácií; podpora schopnosti pomenovať vlastné silné stránky, rezervy a stratégie na zlepšenie výkonu.

Oddelenie hodnotenia správania od akademického výkonu

Hodnotenie výkonu nie je znižované za prejavy správania súvisiace so symptómami PAP; pri hodnotení správania sa rozlišuje medzi prejavom ťažkostí a vedomým porušením pravidiel.

Predvídateľnosť a transparentnosť hodnotenia

Vopred známe kritériá, termíny a spôsob hodnotenia znižujú úzkosť, podporujú pocit kontroly a umožňujú žiakovi lepšie plánovať učenie.

Takto nastavené hodnotenie v treťom cykle ZŠ podporuje autonómiu, zodpovednosť a sebareguláciu žiakov s PAP, znižuje dlhodobý stres a riziko školského zlyhávania a umožňuje im preukazovať vedomosti a zručnosti spôsobom, ktorý rešpektuje ich neurovývinové osobitosti. Hodnotenie sa stáva nástrojom osobného rastu, prípravy na ďalšie vzdelávanie a budovania kompetencií potrebných pre samostatný život. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 5 tohto dokumentu.

3.4 Úpravy priestoru na výchovu a vzdelávanie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Úpravy fyzického prostredia predstavujú významnú súčasť podpory žiakov s PAP. Ich cieľom je minimalizovať rušivé podnety, podporovať orientáciu v činnostiach, uľahčiť reguláciu pozornosti a správania a vytvárať predvídateľné prostredie, ktoré umožňuje efektívne učenie primerané vývinovej úrovni žiakov.

1. cyklus ZŠ

V prvom cykle sa úpravy priestoru zameriavajú na stabilitu, vizuálnu prehľadnosť a podporu základnej orientácie v činnostiach. Trieda je rozdelená na jasne identifikovateľné zóny (pracovná, oddychová, pohybová), pričom sa obmedzuje vizuálny a zvukový smog. Dôležité je stabilné miesto na sedenie s minimom rušivých podnetov, dostupné a označené úložné priestory a pokojné miesto na krátku upokojenie bez stigmatizácie. Vizuálne harmonogramy, pravidlá a časové pomôcky podporujú orientáciu, udržanie pozornosti a základnú sebareguláciu.

2. cyklus ZŠ

V druhom cykle sa prostredie prispôsobuje rastúcej potrebe samostatnosti a organizácie práce. Trieda obsahuje funkčné pracovné zóny pre individuálnu prácu, prácu vo dvojiciach a skupinové aktivity. Usporiadanie priestoru minimalizuje rušivé podnety a umožňuje flexibilné preskupovanie pracovných miest. Jasne označené úložné systémy, viditeľné pracovné postupy a harmonogramy podporujú plánovanie činností a udržanie pracovného tempa. Dostupný pokojný priestor umožňuje krátku reguláciu pozornosti a emócií.

3. cyklus ZŠ

V treťom cykle sa úpravy priestoru orientujú na podporu sebaregulácie, samostatného riadenia práce a efektívnej spolupráce. Prostredie je organizované do zón pre sústredenú individuálnu prácu, tímové aktivity a krátku autoreguláciu, pričom sa kladie dôraz na redukciu rušivých podnetov a ergonomické usporiadanie pracovných miest. Flexibilné usporiadanie podporuje projektovú a seminárnu prácu. Prehľadné úložné systémy, dostupné plánovacie pomôcky a viditeľné pracovné postupy podporujú organizáciu práce a zodpovednosť žiakov. Pokojný priestor na reguláciu napätia umožňuje zvládnuť záťažové situácie bez narušenia vyučovania a posilňuje pocit bezpečia.

Kľúčové prvky úpravy priestoru pre žiakov s PAP

- Jasné pracovné zóny – prehľadné rozdelenie triedy na priestor pre individuálnu prácu, spoluprácu a krátku autoreguláciu podporuje orientáciu a udržanie pozornosti.
- Redukcia rušivých podnetov – obmedzenie nadmernej výzdoby, vizuálneho šumu a hlučnosti zlepšuje koncentráciu a znižuje impulzívne reakcie.
- Flexibilné usporiadanie sedenia – možnosť meniť rozloženie pracovných miest podľa typu aktivity podporuje sústredenie aj spoluprácu.
- Stabilné a alternatívne sedenie – stabilné miesto doplnené o možnosti aktívneho sedenia alebo drobných pohybových pomôcok pomáha regulovať motorický nepokoj.
- Prehľadné úložné systémy – označené a ľahko dostupné miesta na pomôcky a osobné veci podporujú samostatnosť a znižujú rozptýlenie.
- Priestor na krátku autoreguláciu – pokojné miesto bez stigmatizácie umožňuje žiakovi obnoviť sústredenie a zvládnuť napätie.
- Vizuálna podpora organizácie práce – stručné pravidlá, harmonogramy, kontrolné zoznamy a pracovné postupy zvyšujú predvídateľnosť a orientáciu v činnostiach.
- Ergonomické a funkčné usporiadanie priestoru – logické rozmiestnenie nábytku a pomôcok minimalizuje zbytočný pohyb, podporuje plynulosť práce a rešpektovanie štruktúry triedy.

Takto upravené prostredie podporuje stabilizáciu pozornosti, znižuje preťaženie podnetmi a vytvára podmienky pre efektívne učenie a sebareguláciu žiakov s PAP.

3.5 Kompenzačné pomôcky pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Kompenzačné pomôcky slúžia na podporu udržania pozornosti, reguláciu aktivity a impulzivity, organizáciu práce a zvládanie senzorického preťaženia. Ich výber a spôsob využívania sa prispôbujú vývinovým potrebám žiakov a miere ich samostatnosti v jednotlivých cykloch vzdelávania.

1. cyklus ZŠ

V prvom cykle majú pomôcky najmä podporný a preventívny charakter a sú zamerané na stabilizáciu pozornosti, reguláciu pohybu a vytváranie základných pracovných návykov. Využívajú sa senzorické pomôcky (stláčacie loptičky, antistresové hračky – „fidgety“),

alternatívne možnosti sedenia (balančné podložky, terapeutické lopty), vizuálne a časové podporné systémy (piktogramy, vizuálne rozvrhy, vizuálne časovače), organizačné pomôcky (farebné značenie, osobné boxy), komunikačné kartičky a prvky na zníženie rušivých podnetov, napríklad paravány alebo slúchadlá na tlmenie hluku. Cieľom je podporiť orientáciu v činnostiach a základnú sebareguláciu bez narušania vyučovania.

2. cyklus ZŠ

V druhom cykle sa dôraz presúva na podporu samostatnosti a riadenia pracovných postupov. Využívajú sa nenápadné sebaregulačné pomôcky (manipulačné predmety, elastické pásy na stoličky), alternatívne formy sedenia alebo krátkodobá práca postojáčky, vizuálne a digitálne plánovacie nástroje, kontrolné zoznamy a organizačné systémy (farebné zošity, osobné priechytky). Pomôcky na zníženie rušivých podnetov a neverbálne signály pomáhajú udržať sústredenie a predchádzať impulzívnym reakciám počas práce.

3. cyklus ZŠ

V treťom cykle majú kompenzačné pomôcky charakter nástrojov sebaregulácie, riadenia času a zvládania záťaže. Zahŕňajú nenápadné senzorické pomôcky, možnosti aktívneho sedenia alebo práce v pohybe, digitálne plánovacie aplikácie a elektronické diáre, organizačné systémy učenia (kontrolné zoznamy, plánovače projektov), pomôcky na redukciu rušivých podnetov a neverbálne komunikačné signály. Súčasťou podpory sú aj nástroje na zvládanie stresu a emócií, napríklad dychové karty, krátke relaxačné postupy alebo individuálne regulačné stratégie. Cieľom je posilniť samostatnosť žiaka a jeho schopnosť efektívne zvládať náročné učebné situácie.

Stručná charakteristika vybraných kompenzačných pomôcok

- Stláčacie loptičky a „*fidget*“ pomôcky – malé manipulačné predmety pomáhajú uvoľniť motorické napätie a podporujú sústredenie počas práce.
- Balančné podložky – nestabilná sedacia plocha podporuje prirodzený pohyb v sede a znižuje nepokoj.
- Terapeutické lopty alebo aktívne stoličky – alternatívne sedenie umožňuje regulovať potrebu pohybu bez narušenia vyučovania.
- Vizuálne rozvrhy a piktogramy – grafické znázornenie činností a pravidiel zvyšuje prehľadnosť a orientáciu v školskom dni.

- Vizuálne časovače a časomery – zobrazujú plynutie času, podporujú dokončovanie úloh a zvládanie prechodov medzi aktivitami.
- Organizačné boxy a farebné značenie – systémy triedenia materiálov znižujú chaos a podporujú samostatnosť.
- Kontrolné zoznamy („*checklisty*“) – pomáhajú sledovať postup práce a dokončovanie úloh.
- Elastické pásy na nohy stoličky – nenápadná možnosť pohybu nôh pomáha regulovať nepokoj a udržať pozornosť.
- Slúchadlá na tlmenie hluku – znižujú senzorické zaťaženie a podporujú sústredenie v hlučnom prostredí.
- Stolové paravány – vizuálne oddelenie pracovného priestoru minimalizuje rušivé podnety.
- Digitálne plánovače a elektronické diáre – nástroje na organizáciu úloh, plánovanie a sledovanie termínov.
- Dychové karty a relaxačné návody – krátke postupy na reguláciu napätia a obnovu sústredenia počas vyučovania.

Takto zvolené kompenzačné pomôcky podporujú stabilizáciu pozornosti, reguláciu aktivity a rozvoj samostatnosti žiakov s PAP a umožňujú im efektívnejšie sa zapájať do vzdelávacieho procesu.

4 Spolupráca a podpora

Účinná podpora žiaka s PAP je založená na systematickej a koordinovanej spolupráci všetkých zúčastnených strán. Jednotlivé opatrenia (úpravy organizácie vyučovania, vizuálna podpora, diferenciacia, regulačné prvky) nemôžu fungovať izolovane. Ich efektivita závisí od jednotného, dlhodobu udržiavaného a vzájomne zosúladeného postupu. Spolupráca preto predstavuje kľúčový rámec celej podpory.

Podpora vychádza z princípu partnerstva medzi školou a rodinou. Podľa individuálnych potrieb žiaka sa do procesu zapájajú aj odborníci zo zariadení poradenstva a prevencie alebo ďalšie odborné služby. Cieľom je zdieľanie informácií o prejavoch poruchy v rôznych prostrediach, zosúladenie stratégií regulácie pozornosti a správania a vytvorenie jednotného systému podpory. Komunikácia má byť pravidelná, vecná, konkrétna a orientovaná na riešenia.

V rámci školy je nevyhnutná tímová spolupráca pedagogických a odborných zamestnancov. Jednotnosť pravidiel, požiadaviek, spôsobu zadávania úloh a poskytovania spätnej väzby znižuje neistotu žiaka a podporuje rozvoj jeho sebaorganizácie a sebaregulácie. Tím si pravidelne vymieňa informácie o pokroku, vyhodnocuje účinnosť podporných opatrení a podľa potreby ich upravuje.

Koordináciu starostlivosti spravidla zabezpečuje triedny učiteľ v spolupráci so školským špeciálnym pedagógom alebo školským psychológom. V prípade intenzívnejšej podpory môže byť určený koordinátor prípadu, ktorý prepája jednotlivých členov tímu, iniciuje pracovné stretnutia, sleduje plnenie dohodnutých opatrení a zabezpečuje komunikáciu s rodinou a externými odborníkmi.

Interné konzultácie tímu sa odporúča realizovať minimálne raz mesačne pri aktívnej podpore žiaka, v prípade potreby aj častejšie. Konzultácie s rodinou prebiehajú podľa dohody, spravidla raz mesačne alebo operatívne pri zhoršení ťažkostí. Komplexné prehodnotenie nastavených opatrení je vhodné realizovať aspoň dvakrát ročne.

Súčasťou systému podpory je aj profesionálna sebareflexia pedagogických a odborných zamestnancov. Zahŕňa priebežné hodnotenie účinnosti vlastných postupov, uvedomovanie si reakcií na náročné situácie a otvorenosť k úprave stratégií práce so žiakom. Vhodným nástrojom môže byť metodická podpora, tímová reflexia alebo supervízia. Sebareflexia

posilňuje stabilitu tímu, znižuje riziko vyhorenia a prispieva k profesionálnemu, konzistentnému a rešpektujúcemu prístupu.

Takto nastavený systém spolupráce vytvára stabilný a predvídateľný rámec podpory, ktorý umožňuje pružne reagovať na aktuálne potreby žiaka s poruchou aktivity a pozornosti a zároveň zabezpečuje kontinuitu starostlivosti naprieč školským rokom.

PRACOVNÁ VERZIA

Prílohy

Zoznam príloh

Príloha 1 Kontrolný zoznam – Edukačné prostredie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti

Príloha 2 Kontrolný zoznam – Vzťah, proces vzdelávania, tímová spolupráca a rodina žiaka

Príloha 3 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 1. cyklus ZŠ

Príloha 4 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 2. cyklus ZŠ

Príloha 5 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 3. cyklus ZŠ

Príloha 6 Prípadové štúdie – žiaci s poruchou aktivity a pozornosti

Príloha 1

Kontrolný zoznam – Edukačné prostredie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a vizualizácia	Používam vizuálny harmonogram dňa alebo hodiny	☐	☐	☐	Denný plán na tabuli, kartičky s aktivitami
	Vopred informujem o zmenách programu	☐	☐	☐	Ranné oznámenie, vizuálne označenie zmeny
	Označujem splnené úlohy	☐	☐	☐	Odškrtnutie v kontrolnom zozname, otočenie kartičky
	Používam piktogramy a kontrolné zoznamy krokov	☐	☐	☐	Kontrolný zoznam krokov pri projekte alebo slohu
	Rozdeľujem náročné úlohy na menšie kroky	☐	☐	☐	Etapy zadania s priebežnou kontrolou
	Používam farebné rozlíšenie alebo signály na zmenu aktivity	☐	☐	☐	Farebné zošity podľa predmetov, zvukový signál

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a vizualizácia	Využívam časovače alebo vizuálne odpočítavanie času	☐	☐	☐	Časovač, presýpacie hodiny
Organizácia priestoru	Pracovné miesto je prehľadné a bez nadbytočných podnetov	☐	☐	☐	Prázdna pracovná plocha, minimum dekorácií
	Žiak má stabilné miesto na sedenie	☐	☐	☐	Miesto bližšie k učiteľovi
	Obmedzujem rušivé podnety v okolí žiaka	☐	☐	☐	Otočenie lavice od okna, slúchadlá
	Pomôcky a materiály majú jasne určené miesto	☐	☐	☐	Farebne označené boxy a priečinky
Regulačné prvky	Umožňujem krátke, vopred dohodnuté prestávky	☐	☐	☐	2-minútová prestávka po dokončení úlohy
	Prestávky prebiehajú bez stigmatizácie	☐	☐	☐	Nenápadný signál medzi učiteľom a žiakom
	Využívam jednoduché relaxačné alebo regulačné pomôcky	☐	☐	☐	Antistresová loptička, gumička na nohy stoličky

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Regulačné prvky	Regulačný priestor má podporný, nie sankčný charakter	☐	☐	☐	Krátke upokojenie v na tento účel vytvorenom priestore v triede
	Zaraďujem krátke plánované pohybové prestávky	☐	☐	☒	Strečing po 15 minútach práce
Pohyb a aktivizácia	Používam intervalový model práce (bloky + prestávky)	☐	☐	☐	10 min práca – 2 min pauza
	Pohybové aktivity zaraďujem preventívne	☐	☐	☐	Krátka hra pred náročnou úlohou

Príloha 2

Kontrolný zoznam – Vzťah, proces vzdelávania, tímová spolupráca a rodina žiaka

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Vzťah so žiakom	Reagujem pokojne a poskytujem jasné, stručné inštrukcie	☐	☐	☐	Krátke jednovetné pokyny, očný kontakt
	Rozlišujem medzi prejavmi poruchy a vedomým porušením pravidiel	☐	☐	☐	Reflexia situácie pred rozhodnutím o dôsledku
	Poskytujem bezprostrednú a konkrétnu spätnú väzbu	☐	☐	☐	„Teraz si pracoval 5 minút sústredene“
	Oceňujem individuálny pokrok a vytrvalosť	☐	☐	☐	Pochvala za dokončenie úlohy
	Oddelene hodnotím správanie, snahu a výkon	☐	☐	☐	Samostatná spätná väzba k práci a k správaniu
Proces vzdelávania	Používam vizuálny harmonogram hodiny alebo dňa	☐	☐	☐	Denný plán na tabuli
	Rozdeľujem náročné úlohy na menšie kroky	☐	☐	☐	Postupné zadávanie úlohy

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Proces vzdelávania	Používam kontrolné zoznamy a vizuálne pomôcky	☐	☐	☐	Kontrolný zoznam krokov, piktogramy
	Zaraďujem kratšie pracovné bloky s prestávkami	☐	☐	☐	10 min práca – 2 min pauza
	Minimalizujem rušivé podnety v pracovnom priestore	☐	☐	☐	Stabilné miesto, minimum dekorácií
	Umožňujem individuálne tempo práce	☐	☐	☐	Predĺžený čas na test
	Využívam multisenzorické metódy	☐	☐	☐	Viac zmyslov a spôsobov vnímania (napr. počúvanie, obraz, pohyb, manipuláciu s pomôckami)
	Využívam interaktívne metódy	☐	☐	☐	Po krátkom výklade nasleduje práca vo dvojici, otázka pre žiakov alebo krátka praktická úloha
	Ponúkam možnosť voľby spôsobu spracovania úlohy	☐	☐	☐	Výber medzi písomnou a ústnou odpoveďou

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Tímová spolupráca	Postupy sú koordinované medzi pedagógmi	☐	☐	☐	Spoločný plán podpory
	Používanie jednotných signálov a pravidiel	☐	☐	☐	Rovnaký signál na ticho vo všetkých predmetoch
Spolupráca s rodinou	Komunikujem s rodinou pravidelne	☐	☐	☐	Mesačná konzultácia
	Zdieľam informácie o pokrokoch aj ťažkostiach	☐	☐	☐	Krátka správa o pokroku
	Zosúladíme stratégie podpory doma a v škole	☐	☐	☐	Dohoda o jednotných pravidlách
	V prípade potreby odporúčam odborné služby	☐	☐	☐	Odporúčanie na CPP alebo psychológa

Príloha 3

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 1. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a rutina	Stály denný režim a vizuálny rozvrh dňa	☐	☐	☐	Rozvrh zobrazený v triede, vizuálne znázornenie priebehu hodiny, upozornenie na zmenu vopred.
	Krátke, jasné a jednoznačné pokyny rozdelené na kroky	☐	☐	☐	Úloha rozdelená na malé kroky: – otvor zošit – napíš dátum vyrieš príklad – skontroluj.
	Overenie porozumenia pokynu	☐	☐	☐	Žiak zopakuje zadanie vlastnými slovami pred začiatkom práce.
Pracovné prostredie	Stále miesto na sedenie s minimalizáciou rušivých podnetov	☐	☐	☐	Sedenie bližšie k učiteľovi, ďalej od okna alebo frekventovaných miest.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
	Prehľadné pracovné miesto bez nadbytočných predmetov	☐	☐	☐	Na lavici iba pomôcky potrebné na aktuálnu úlohu.
Pracovné prostredie	Možnosť krátkeho presunu do pokojného priestoru	☐	☐	☐	Dohodnutý priestor na upokojenie bez trestu alebo stigmatizácie.
Podpora regulácie správania	Krátke plánované pohybové prestávky	☐	☐	☐	Krátke natiahnutie, pohybová aktivita, rozdanie pomôcok.
	Dohodnutý neverbálny signál na návrat k práci	☐	☐	☐	Diskrétny signál medzi učiteľom a žiakom (dotyk lavice, gesto rukou).
	Senzorické alebo manipulačné pomôcky	☐	☐	☐	Antistresová loptička alebo iná tichá pomôcka počas práce.
Organizácia práce a úloh	Rozdelenie úloh na kratšie časové úseky (5–10 minút)	☐	☐	☐	Použitie časovača alebo vizuálneho odpočtu času.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
	Znížený počet úloh pri zachovaní cieľa	☐	☐	☐	Menší počet príkladov na jednej strane, výber kľúčových úloh.
	Priebežná kontrola po dokončení časti úlohy	☐	☐	☐	Kontrola po každom kroku, krátka spätná väzba.
Sociálne vzťahy a spolupráca	Podpora práce v dvojici s pokojnejším spolužiakom	☐	☐	☐	Premyslené párovanie pri skupinovej práci.
	Nácvik pravidiel spolupráce a komunikácie	☐	☐	☐	Modelovanie správania učiteľom, krátke scény.
Hodnotenie a motivácia	Častá konkrétna pozitívna spätná väzba	☐	☐	☐	Okamžitá pochvala za dokončený krok alebo dodržanie pravidla.
	Jednoduchý motivačný systém	☐	☐	☐	Body, žetóny alebo nálepky za splnenie dohodnutých cieľov.
	Krátke denné sebareflexívne zhodnotenie	☐	☐	☐	Otázky: Čo sa mi dnes podarilo?

Príloha 4

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 2. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a organizácia vyučovania	Vizualizovaný plán hodiny s časovým rámcom	☐	☐	☐	Na tabuli uvedené časti hodiny a orientačný čas pre jednotlivé kroky.
	Rozdelenie komplexných úloh na etapy (krok 1–2–3)	☐	☐	☐	Projekt rozdelený na menšie časti s priebežnou kontrolou.
	Priebežné kontrolné body počas práce	☐	☐	☐	Krátke zastavenie po 10–15 minútach na overenie postupu.
Pracovné prostredie	Stále miesto na sedenie s minimalizáciou rušivých podnetov	☐	☐	☐	Sedenie mimo frekventovaných zón triedy.
	Podpora organizácie pomôcok a materiálov	☐	☐	☐	Farebné rozlíšenie zošitov, kontrolný zoznam pomôcok.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Podpora regulácie pozornosti	Používanie vizuálneho alebo digitálneho časovača	☐	☐	☐	Odpočítavanie času počas samostatnej práce.
	Krátke plánované pohybové alebo relaxačné prestávky	☐	☐	☒	Krátke strečingové cvičenie medzi aktivitami.
	Dohodnutý signál na návrat k práci	☐	☐	☐	Neverbálny signál medzi učiteľom a žiakom.
Organizácia práce a úloh	Možnosť predĺženého času pri písomných prácach	☐	☐	☐	Časová kompenzácia pri teste alebo samostatnej práci.
	Zníženie počtu úloh pri zachovaní vzdelávacieho cieľa	☐	☐	☐	Výber kľúčových úloh namiesto celého rozsahu zadania.
	Používanie kontrolného zoznamu pre dokončenie úlohy	☐	☐	☐	Žiak si odškrtnáva splnené kroky.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Sociálne vzťahy a spolupráca	Pridelenie jasnej roly v skupinovej práci	☐	☐	☐	Rola zapisovateľa, časomerača alebo prezentujúceho.
	Nácvik komunikačných a kooperačných zručností	☐	☐	☐	Krátka reflexia skupinovej práce po aktivite.
Hodnotenie a motivácia	Formatívne hodnotenie so zameraním na proces	☐	☐	☐	Spätná väzba počas práce, nie iba výsledné hodnotenie.
	Možnosť alternatívnej formy preukázania vedomostí	☐	☐	☐	Prezentácia, projekt alebo ústne skúšanie namiesto písomného testu.
	Podpora sebareflexie a plánovania ďalšieho postupu	☐	☐	☐	Čo sa mi podarilo? Čo nabudúce zlepším?

Príloha 5

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou aktivity a pozornosti – 3. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a organizácia vyučovania	Transparentné zverejňovanie cieľov hodiny a hodnotiacich kritérií	☐	☐	☐	Na začiatku hodiny formulované výkonové kritériá (čo bude považované za úspech).
	Dlhodobý harmonogram projektov a skúšania dostupný vopred	☐	☐	☐	Mesačný prehľad testov a projektov zverejnený vopred.
	Etapizácia rozsiahlych úloh s priebežnými termínmi	☐	☐	☐	Projekt rozdelený na fázy s kontrolou po každej etape.
Pracovné prostredie	Možnosť flexibilného pracovného miesta pri samostatnej práci	☐	☐	☐	Práca v zadnej časti triedy alebo v študijnej zóne pri náročnej úlohe.
	Podpora organizácie digitálneho pracovného priestoru	☐	☐	☐	Štruktúrované priečinky a jednotné pomenovanie súborov.
Podpora regulácie pozornosti	Samostatné plánovanie pracovných blokov (napr. 20–25 minút)	☐	☐	☐	Žiak si nastaví časovač a po bloku vykoná krátku prestávku.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
	Používanie individuálnej stratégie návratu k úlohe	☐	☐	☐	Krátko zapísanie ďalšieho kroku pred prerušením práce.
	Nácvik zvládania prokrastinácie	☐	☐	☐	Rozdelenie úlohy na prvý malý krok s okamžitým začiatkom.
Organizácia práce a úloh	Individuálny plán prípravy na test alebo skúšanie	☐	☐	☐	Rozpis učiva na viac dní namiesto jednorazovej prípravy.
	Sebakontrolný zoznam pred odovzdaním práce	☐	☐	☐	Kontrola splnenia všetkých častí zadania podľa kritérií.
	Možnosť konzultácie pred finálnym hodnotením	☐	☐	☐	Krátka spätná väzba k rozpracovanej práci.
Sociálne vzťahy a spolupráca	Jasne definovaná zodpovednosť v skupinovom projekte	☐	☐	☐	Písomne stanovené úlohy jednotlivých členov tímu.
	Reflexia skupinovej spolupráce po ukončení projektu	☐	☐	☐	Zhodnotenie prínosu jednotlivých členov a vlastného výkonu.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Hodnotenie a motivácia	Rozloženie významného hodnotenia na viac čiastkových výstupov	☐	☐	☐	Priebežné body za jednotlivé fázy projektu.
	Dôraz na hodnotenie progresu oproti predchádzajúce mu výkonu	☐	☐	☐	Porovnanie aktuálneho výkonu s predchádzajúcim pokrokom.
	Podpora realistického sebahodnotenia	☐	☐	☐	Krátke porovnanie vlastného odhadu výsledku so skutočným hodnotením.

Príloha 6

Prípadové štúdie – žiaci s poruchou aktivity a pozornosti

Prípad 1 – I. cyklus (1–3. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiak počas vyučovania často vstával zo stoličky, manipuloval s pomôckami, nedokončoval úlohy a vyrušoval spolužiakov. Pri samostatnej práci rýchlo strácal pozornosť a prechádzal k inej činnosti bez dokončenia zadania.

Analýza príčin:

- oslabená schopnosť udržať pozornosť primeraný čas;
- zvýšená motorická aktivita;
- slabšia schopnosť organizovať pracovný postup;
- potreba častej spätnej väzby a pohybovej regulácie.

Realizované aktivity:

- zavedenie vizuálneho harmonogramu hodiny;
- rozdelenie úloh na krátke, jasne ohraničené kroky;
- používanie vizuálneho časovača;
- krátke pohybové prestávky po dokončení časti úlohy;
- pozitívne posilnenie pri dokončení kroku („Úspešne si dokončil prvú časť, pokračujeme ďalej.“);
- stabilné miesto na sedenie s minimalizáciou rušivých podnetov.

Výsledok: Žiak začal dokončovať viac úloh, počet spontánnych vstávaní sa znížil a dokázal pracovať sústredenejšie počas krátkych pracovných blokov.

Poučenie pre prax: V mladšom školskom veku je kľúčová jednoduchá štruktúra práce, vizuálna podpora a pravidelná pohybová regulácia, nie opakované napomínanie.

Prípad 2 – II. cyklus (4–5. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiačka zabúdala pomôcky, neodovzdávala úlohy v termíne a pri dlhších zadaniach pôsobila, že má problémy s organizáciou práce. Pri testoch robila chyby z nepozornosti, hoci učivo ovládala.

Analýza príčin:

- oslabené exekutívne funkcie (plánovanie, organizácia, kontrola postupu);
- ťažkosti s riadením času;
- kolísavá pozornosť;
- frustrácia z opakovaných neúspechov.

Realizované aktivity:

- zavedenie kontrolného zoznamu krokov pri projektoch;
- farebné rozlíšenie zošitov a pomôcok podľa predmetov;
- rozdelenie väčších úloh na etapy s priebežným hodnotením;
- nácvik plánovania (čo urobím dnes, čo zajtra);
- možnosť krátkej prestávky pri dlhšej práci;
- oceňovanie postupu riešenia, nie iba výsledku.

Výsledok: Žiačka začala systematickejšie pracovať, znížil sa počet neodovzdaných úloh a zvýšila sa jej istota pri samostatnej práci.

Poučenie pre prax: V tomto školskom veku je potrebné cielene rozvíjať organizačné a plánovacie schopnosti. Samotné upozorňovanie na „nesústredenosť“ bez podpory stratégie nie je efektívne.

Prípad 3 – III. cyklus (6.–9. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiak mal problém udržať pozornosť počas výkladu, odkladal povinnosti a dlhodobé projekty dokončoval na poslednú chvíľu. Pri skúšaní pôsobil nepripravený, hoci uvádzal, že sa doma učil.

Analýza príčin:

- oslabená schopnosť dlhodobej organizácie práce;
- ťažkosti s odhadom času a plánovaním;
- impulzívne rozhodovanie („urobím to neskôr“);
- kolísavá motivácia a nízka vytrvalosť.

Realizované aktivity:

- rozdelenie projektov na konkrétne termínované etapy;
- spoločné vytvorenie týždenného študijného plánu;
- používanie digitálneho alebo papierového plánovača;
- pravidelné krátke konzultácie (kontrola postupu);
- tréning stratégie „STOP – REFLEXIA – VOĽBA“;
- podpora realistického sebahodnotenia.

Výsledok: Žiak začal plniť úlohy priebežne, znížil sa stres pred termínmi a zlepšila sa kvalita odovzdanej práce. Zvýšila sa aj jeho sebadôvera.

Poučenie pre prax: V staršom školskom veku je efektívne pracovať s rozvojom exekutívnych funkcií a samostatného plánovania. Dôležitá je systematická podpora stratégie práce, nie iba apel na „väčšiu zodpovednosť“.

Výchova a vzdelávanie žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

Autor:

Ing. Viktor Vicena

PodĎakovanie:

PhDr. Vlasta Kottesová

PhDr. Marianna Sikoriaková

PaedDr. Marcela Skočíková, PhD.

Recenzent:

doc. PhDr. Petra Jedličková, PhD.

Jazyková korektúra:

PhDr. Miroslava Čerešníková, PhD.

Vydal: NIVAM

Vydanie: prvé

Formát: elektronický

Rok vydania: 2026

ISBN: 978-80-565-1723-9

EAN: 9788056517239

