



## **Zuzana Vogelová**

### **Čáry – máry a triky pre deti s vývinovými poruchami učenia pri objavovaní anglického jazyka v 5.ročníku základnej školy.**

*Túto metodickú príručku som mohla napísať vďaka mojej mame Anne, ktorá vo mňa nikdy neprestala veriť, vďaka mojej dcére Anne, ktorá mi ukázala, že bojovať sa oplatí, vďaka môjmu manželovi Herbertovi, ktorého láska a trpezlivosť ma prenáša cez všetky životné prekážky, vďaka mojej dcérke Helenke, ktorá sa ku mne v mojich ťažkých chvíľach pritúli, vďaka otcovi, ktorý mi ukázal kam môže viesť život ponižovaného človeka s dyslexiou a vďaka všetkým tým láskavým učiteľom, ktorí ma posúvajú a vždy posúvali vpred: Moja pani učiteľka z 3.-4. ročníka- vzácna pani učiteľka Gogová, pani učiteľka Cíváňová- učiteľka nemčiny a iné pani učiteľky a učitelia, ktorí mi pomáhali ako napríklad pán učiteľ Štubňa- učiteľ fyziky na gymnáziu a terajších kolegov na UKF, ktorí sú mojimi učiteľmi a zároveň priateľmi. Mojim pilierom je pani prof. Zdenka Gadušová. Vďaka mojim kolegom na základnej škole, deťom, ktoré poznám a učím a najmä vďaka priateľom z Komenského inštitútu sa podarilo toto maličké know how pre všetkých dys aj nedys na Slovensku.*

## Obsah

Zdravím

4

Vývinové poruchy učenia: dyslexia, dysgrafia, dysortografia, dyskalkúlia, dyspraxia, dysmúzia, dyspinxia 5

1.dyslexia

6

2.dysgrafia

20

3.dysortografia

23

4.dyskalkúlia

25

5.dyspinxia

27

6.dyspraxia

28

7.dysmúzia

30

8. porucha pozornosti s ADD

32

9. porucha pozornosti s ADHD

34

## 7 oblastí rozvoja detí s vývinovými poruchami učenia

*Učíme sa s kamarátmi*

*Sme šikovní, veríme si.*

*Čáry- máry sústredíme sa a pozitívne sa naladíme na testy a skúšanie.*

*Posilňujeme pamäť čarovným elixírom vizualizácie.*

*Hovoríme o sebe a diskutujeme.*

*Diskotékové diktáty.*

*Hry na pamäť a koncentráciu, logické hry.*

REALIZÁCIU PROJEKTU PODPORIL



PARTNERI KOMENSKÉHO INŠTITÚTU



## Zdravím

Volám sa Zuzana Vogelová. Som učiteľkou na Základnej škole Topoľová v Nitre. Som **dyslektička** a štúdium či už na základnej alebo strednej škole bolo pre mňa veľmi náročné čiastočne neznesiteľné. Nekamarátila som sa ani s jednou učiteľkou matematiky a ony ma vzdali skôr ako som zdvihla ruku. Našťastie som v mojom živote stretla a stretávam dobrých ľudí, ktorí ma **posúvajú vpred** a nenechajú ma vzdať sa.

Mám tú česť byť členkou **Komenského inštitútu**, ktorý mi dal šancu stretnúť ľudí na rovnakej vlně a venovať sa oblasti, o ktorú sa dlhodobo zaujímam: Vývinové poruchy učenia a **učenie sa cudzích jazykov na základnej škole**.

Možno neviete, čo sú to tie **vývinové poruchy učenia**.

Možno viete a trápi vás to, ale netušíte ako sa týmto deťom dá **pomôcť**.

Možno už máte svoj **názor** na tieto deti a ste iba zvedaví.

Akokoľvek, táto metodická príručka je pre vás všetkých. Je odpoveďou na otázku detí a rodičov a je možné, že aj učiteľov: **Ako sa efektívne učiť**.

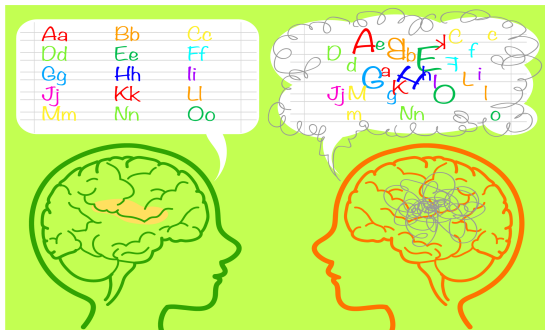
Ako to viem? Prešla som si ťažkými časmi na školách, kde väčšina učiteľov videla svoj predmet a seba a ja v tej lavici som bola takmer neviditeľná. Práve preto si želám, aby sme začali vidieť každé jedno dieťa a pomocou **Čáry- máry** priniesli ten **dar viditeľnosti** všetkým.

Tak nech sa páči aktivity pre všetky **výnimočné deti** 😊 😊 😊

### Vývinové poruchy učenia:

1. **dyslexia**
2. **dysgrafia**
3. **dysortografia**
4. **dyskalkúlia**
5. **dyspraxia**
6. **dysmúzia**
7. **dyspinxia**

1. **dyslexia**
  - **Čo znamená predpona dys?**
  - **ťažkosť, porucha, porušená funkcia**



<https://www.msta.org/event/msta-offers-four-one-hour-dyslexia-webcasts/>

### Čo spôsobuje dyslexia?

- **poruchu čítania a dekódovania textu**
- **neurologickú poruchu**
- **poruchu pravo-lavej priestorovej orientácie**
- **chaos v čase**
- **narušenie pri krátkodobej pamäti**
- **problém vyjadriť sa**

- ***nepochopenie vyjadrenia iného človeka***

### **Čo spôsobuje dyslexia?**

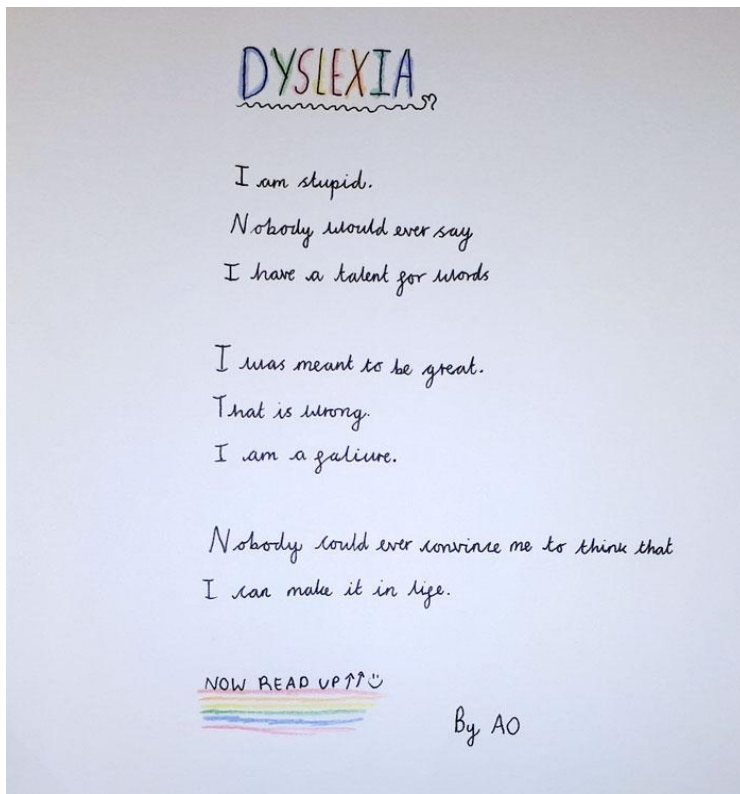
- *zle počuté slovo alebo spoluhláska*
- *nepochopenie významu medzi riadkami*
- *rozpoznanie písma najmä písaného,*
- \* *nesprávne písanie slov*

#### **- po psychickej stránke**

- *v škole nízke sebavedomie*
- *často vyradenie zo skupiny rovesníkov*
- *posmievanie až šikanovanie*

### **Ako to vidí 10 ročný dyslektik ?**

### **Súvisí IQ s poruchou učenia?**



<https://www.today.com/parents/10-year-old-s-reverse-poem-about-dyslexia-goes-viral-t149620>

### Čo môžeme čakať u dyslektika na hodine cudzieho jazyka v triede?

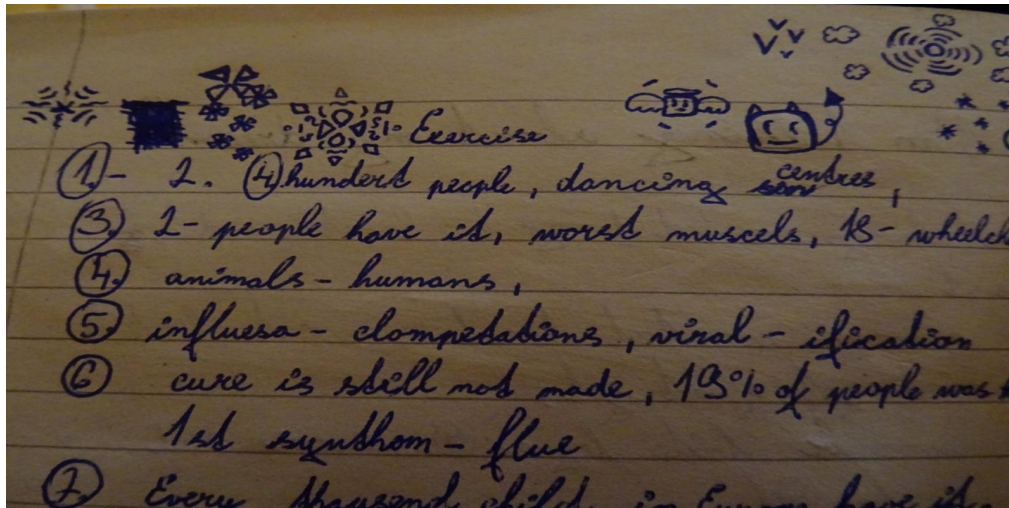
- **problém s udržaním tempa s ostatnými**
- **nedokáže rýchlo reagovať na otázku**
- **priveľká náročnosť cudzieho jazyka: čítanie, počúvanie, písanie, rozprávanie**
- **špecifické problémy pri gramatike, fonetike, výslovnosti**
- **podpriemerná schopnosť zachytiť hovorené slovo napr. do tabuľky**

### Čo môžeme čakať u dyslektika na hodine cudzieho jazyka v triede?

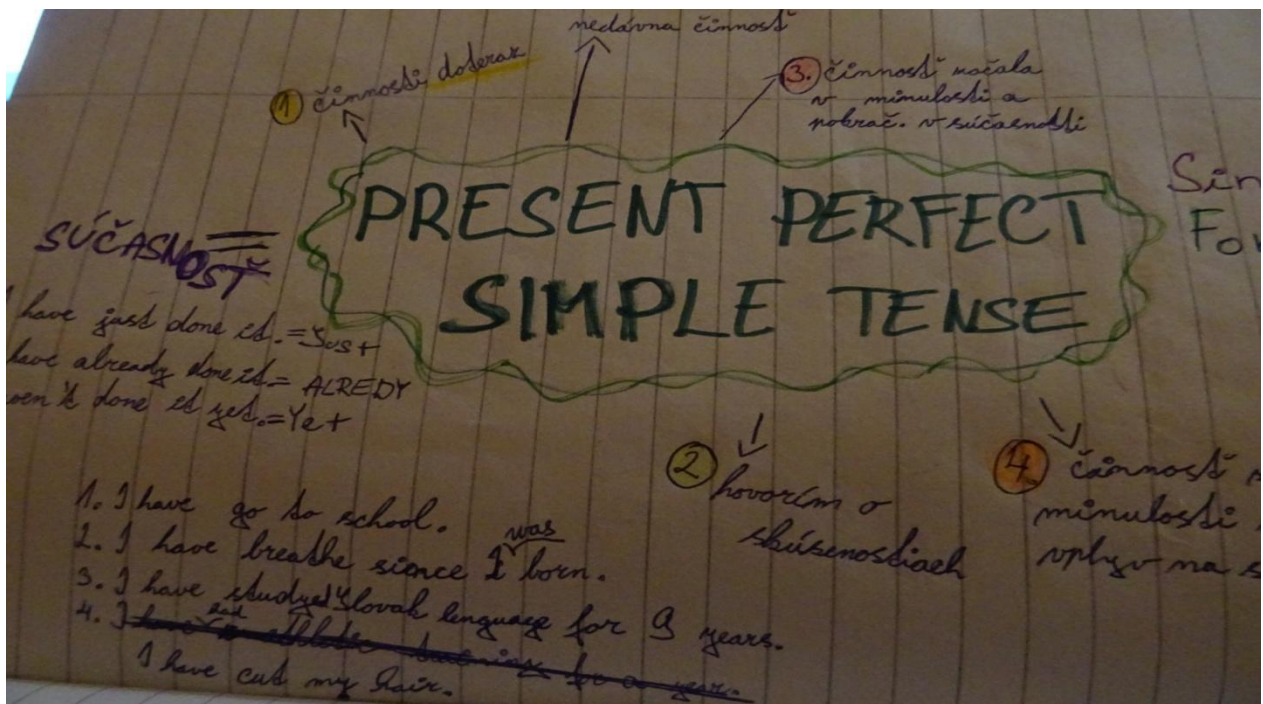
- **nepochopenie prípadne nesprávne pochopenie inštrukcií k cvičeniu k testu**
- **problém s pochopením konceptu jazyka**
- **neustále sa opakujúce chyby v pravopise slov**

- ťažkosti pri preklade textu

## Ako vyzerá dyslexia v zošite?



## Myšlienková mapa, pomôže ☺

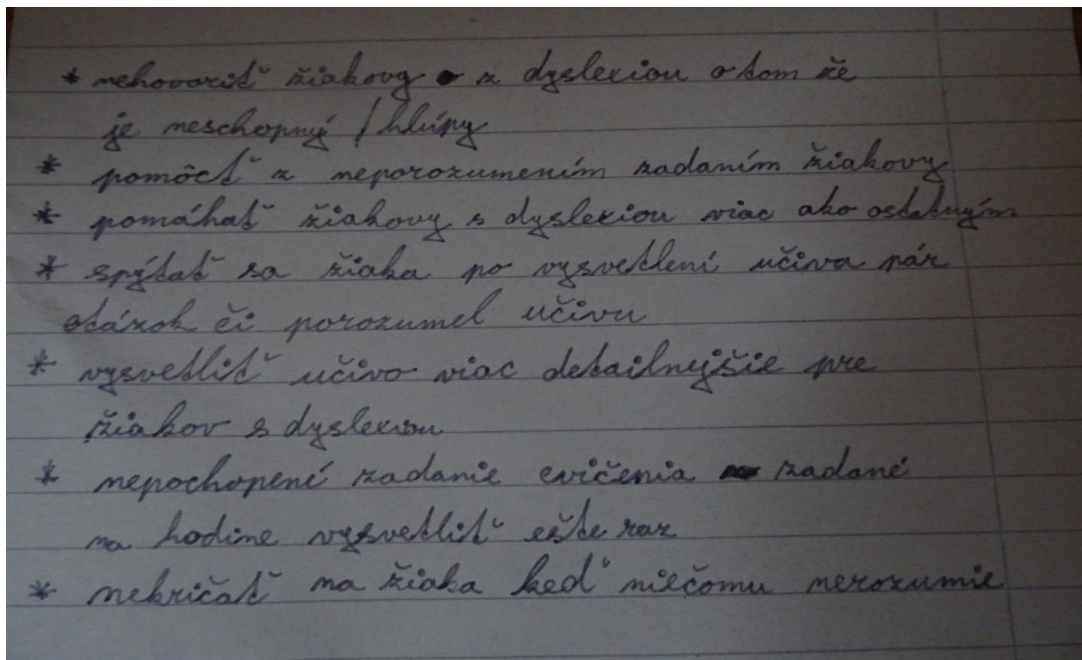


### Ako pomôcť dyslektikovi po psychickej stránke?

- **ľúbime ho a prijímame s jeho ťažkosťami každý deň**
- ukážeme mu náš rešpekt, naše pochopenie
- **spolupracujeme a pomáhame navádzaním**
- motivujeme malými krôčikmi dopredu
- **z problému urobíme výnimočný dar**
- **nadviažeme pozitívny vzťah k nemu**
- **úprimne sa zaujímate sa o jeho silné stránky, záujmy**
- sami mu poukazujeme na jeho silné stránky
- **nikdy nekričíme a nezvyšujeme hlas, neopakujeme to isté dokola**  
nikdy mu nesmieme povedať, že niečo nedokáže

### Ako to vidí 14 ročná dyslektička ?





### Aké problémy čakajú dyslektika pri zadaní úlohy?

- komplikované slová
- viac pokynov v jednej vete
- netradičný druh písma
- zadanie, ktoré nekončí na jednej úrovni, ale pokračuje o úroveň nižšie

- natlačené cvičenie rovno pod zadaním

- viac farieb, ktoré pomýlia

- viac ako 5 viet v cvičení

### Aké typy cvičení spôsobujú problémy u dyslektika?

#### Ako problémy eliminovať?

- Spáruj otázku a odpoveď.
- Doplň text so slovesom v zátvorke v správnom tvare.
- Daj slová do správneho poradia.
- Napíš otázky k odpovediam.
- Doplň text so slovami z tabuľky.

- Daj vety s vyhodenu vetou a,b,c,d.

**Vyber si alternatívnu odpoveď vo vetách**

### **Ako môžeme upraviť testy pre dyslektika**

- **podčiarkneme kľúčové slová**
- **použijeme dve farby**
- **vynecháme cvičenie, ktoré vyžaduje viac ako jeden úkon**
- **namiesto 2 listov na A4, dáme jeden list**
- **upravíme jednotlivé zadania**
- **zmenšíme počet cvičení na teste**
- **zmenšíme počet viet v cvičení na 5**

### **Nechať či nenechať dyslektika nahlas čítať pred zvyškom triedy?**



### **Ako pomôcť dyslektikovi pri čítaní?**

- **Motivujeme k čítaniu vlastným príkladom napr. otvorením príbehu.**
- **Dáme prečítať slová alebo vety, ktoré má už zvládnuté. (vieme to z toho ako rozpráva)**
- **Použijeme papier, ktorý bude ukazovať iba jednu vetu na ktorú sa má sústrediť.**
- **Pripravíme text, ktorý bude zbavený náročnejších slov, ale nebude strácať náročnosť.**
- **V priateľskej atmosfére sa nik nebude smiať ani prípadnej chybe vo výslovnosti alebo sa zasmejeme všetci.**

- *Sme kreatívni.*

### **Ako môžeme pomôcť dyslektikovi pri písaní?**

- ***Píš ako počuješ.***
- *Vyberieme si iba jednu chybu, na ktorú farebne upozorním, nie červenou.*
- ***Rešpektujeme chybný pravopis pokiaľ je text zrozumiteľný.***
- *Napíšeme prípadne pripravím kratučké poznámky do zošita, pričom využijem dve farby.*
- ***Dovoľujeme si poznámky odfotiť, prípadne nahrat' učivo.***

### **Ako môžu spolužiaci pomôcť?**

- ***Párové čítanie- deti sú v dvojici, jeden číta druhému. Navzájom si dávajú otázky k textu.***
- *Anjelská pomoc- dieťa s akýmkoľvek problémom s učením sedí pri výbornom angličtinárovi, ktorého úlohou je pomôcť mu, prípadne vysvetliť, ak nepochopilo učiteľove vysvetlenie.*
- ***Trpezlivosť pri čakaní.***
- *Podpora dobrého výkonu.*
- ***Pochopenie a rešpekt , pozitívne vzťahy.***
- *Myslenie na svoju budúcnosť.*

### **Ako pristupovať k hodnoteniu dyslektika?**

- *postupovať podľa pokynov MŠ SR*
- ***byť náročný a láskavý, rešpektovať osobnosť dieťaťa***
- *mať trpezlivosť a vždy mať čas a záujem aj mimo vyučovania*
- ***dovoliť individuálne postupovať v učive***

- *dovoliť pomôcky, ktoré sú na prospech dieťaťa*
- ***nestavať svoj predmet nad potreby dieťaťa***
- *známkovať s ohľadom na dyslexiu, kreatívne písanie*
- ***poznať dieťa s ktorým pracujem***
- *každé dieťa sa vie naučiť aspoň jeden cudzí jazyk*
- ***dohovoriť sa a porozumieť druhému človeku je základným pilierom na základnej škole***

### **Vety, ktoré môžeme počuť v okolí k špecifickým poruchám učenia ☹**

- *Je to výmysel.*
- ***Nechce sa mu učiť.***
- *Robí to naschvál.*
- *Voľakedy tieto deti prepadali a bol pokoj.*
- ***Vraj doma to vedel a akože to u mňa nevedel.***
- *Nechápem ako môže byť taký hlúpy, veď je to jednoduché.*
- ***Okamžite má zaracha a neuvidí mobil mesiac.***
- *Integrované dieťa nemôže mať 1 na vysvedčení.*
- ***Nie je to fér voči ostatným deťom.***
- *Stále si zabúda úlohy a pomôcky a nedá sa po ňom čítať.*
- ***Nevieš počítat', čo z teba bude?***
- *Ako je možné, že si to nevieš zapamätať? Sed' pokojne, neotáčaj sa!*

### **Ako teda učiť dyslekticky friendly?**

- ***vytvorme si priateľské a podporné prostredie***
- *neberme sa veľmi vážne*

- **podme do triedy s úsmevom hravo a kreatívne**
- *naučme deti viac spolupracovať a pracovať v tíme ako súťažiť*
- **buďme ľudské bytosti na 1.mieste a až potom všetko ostatné**
- *zaspievajme si, zahrajme sa, pozrime si dobrý film k téme, vyžadujme prezentácie, ktoré majú zmysel*
- **učme srdcom**

## 2.Dysgrafia

- **je porucha písania**
- *postihnutie písaného prejavu dieťaťa*
- **nečitateľnosť písmen**
- *ich úpravu*
- **osvojovanie tvaru písmen** *Za touto poruchou býva často porucha motoriky. Hlavne jemnej motoriky, no niekedy i kombinácie s hrubou motorikou. Tieto deti majú napätú celú ruku, predlaktie i zápästie a prsty. To im spôsobuje aj problémy pri písaní.*

## Problémy dysgrafika v triede

- **nedokáže prepísať text z tabuly**
- *keď prepíše, nevie prečítať po sebe*
- **nedokáže sa udržať na riadku**
- *dieťa sa sťažuje na bolesti v prstoch, v zápästí a v celej ruke pri písaní*
- **pero alebo ceruzku drží kŕčovite**
- *pri ľahšej dysgrafii je písmo kostrbaté*

## Ako môžeme pomôcť dysgrafikovi

- **dať jednoduché poznámky k učivu napísané na počítači**
- *napísať mu vlastné poznámky z tabule*

- ***pomôcť mu pri písaní tak, že on povie a my napíšeme***
- *skúšať ústne, prípadne priniesť vytlačené slová, aby ich dysgrafik mohol sám usporiadať*
- ***dovoliť dysgrafikovi písať tlačným veľkým písmom***
- *nechať ho nahrať učivo, písanie na notebooku*
- ***ponúknuť mu pomoc cez internet : youtube a pod***

### ***Silné stránky dysgrafia***

- *počúvanie s porozumením*
- ***veľmi často čítanie s porozumením***
- *pochopenie gramatických štruktúr*
- ***rozvinutá slovná zásoba***
- *komunikácia v angličtine na dobrej úrovni*
- ***vie hláskovať***
- *učí sa najmä počúvaním*

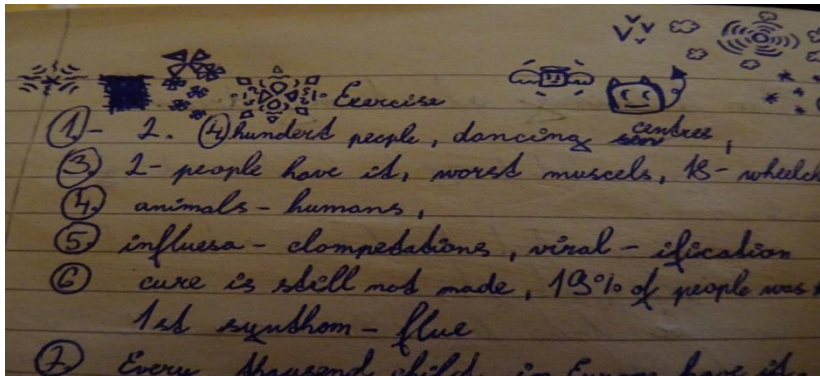
### ***3.Dysortografia***

- ***je porucha pravopisu***
- ***vzniká na základe poruchy sluchového vnímania a rozlišovania hovoreného***

### ***Ako sa cíti dysortografik v triede?***

- ***porucha pravopisu sa prejavuje o všetkých jazykoch, ktoré sa učí***
- *napriek učeniu napíše v texte to isté slovo raz správne a inokedy nesprávne*
- ***teoreticky naučené gramatické pravidlá nedokáže uviesť do praxe***
- *má väčšinou pomalé psychomotorické tempo*
- ***nestíha držať tempo s ostatnými***

## Ukážka dysortografie



### Ako môžeme pomôcť dysortografikovi?

- **namiesto diktátu doplnovačka iba s jedným gramatickým javom**
- nepodmieňovať hodnotenie čistotou pravopisu
- **naučiť deti akceptovať deti so špecifickou poruchou učenia**
- podmieňovať písanie dysortografika pochopeniu textu

### 4. Dyskalkúlia

- **je poruchou matematických schopností**
- chápanie čísla
- **predstavy číselných radov**
- rôzne číselné operácie
- **problém s predstavou priestoru a priestorovou orientáciou**
- **dyskalkulik nezvláda základné matematické operácie (sčítanie, odčítanie, násobenie, delenie)**

**porucha má genetický základ**

### Ako pomôcť dyskalkulikovi ?

- **umožniť mu používať kompenzačné pomôcky**
- *povzbudzovať ho pri každom malom úspechu*
- **učiť kreatívne a s humorom**
- *nestavať svoj predmet nad osobnosť dieťaťa*
- **dať dieťaťu naučiť sa Špeciálne stratégie u Špeciálneho pedagóga, PC programy**
- *umožniť dieťaťu počítať na prstoch, používať kalkulačku*

### **5.Dyspinxia**

- *porucha výtvarných schopností*
- **nízka úroveň kresby**
- *neschopnosť previesť svoje predstavy z trojrozmerného priestoru*
- **problémy s pochopením perspektívy**
- *na základe kresby, môže byť omylom odložená dochádzka nástupu do 1. triedy*

### **Kde má problémy dyspintik?**

- **matematika**
- **geometria**
- **a vo všetkých zvyšných predmetoch, kde žiadame deti prekresliť graf, obrázok**

### **6.Dyspraxia**

- *jedna z najviac rozšírených porúch učenia*
- **poruchu plánovania a vykonávania vôľových pohybov**
- *problémy s pohybovou koordináciou*
- **motorická neobratnosť**
- *poruchy artikulácie*
- **možné aj poruchy písania a čítania, dokonca emocionality či poruchy správania**
- *motorickú dyspraxiu a verbálnu dyspraxiu*



- **ide o oneskorenie vo vývine motorických (pohybových) schopností, v oblasti hrubej a jemnej motoriky**

*dyspraxia má neurologický pôvod*

### **Ako môžeme pomôcť dyspraktikovi?**

- *pomáhame mu s koordináciou pohybov, kamarát*
- **v prípade artikulačných problémov- logopédia**
- *dávame pozor na jeho voľný pohyb*
- **odstraňujeme prekážky pri pohybe vopred**
- *predvídame možné problémy pri školskej akcii mimo školy: narazenie do stĺpa, potknutie sa a pád, neudržanie rovnováhy*
- **takéto dieťa ide často pri učiteľovi ako prvé**

### **7.Dysmúzia**

- *porucha hudobných schopností*
- **rozlišovanie tónov**
- *neschopnosť zapamätať si melódiu*
- **nerozlišuje a nie je schopné reprodukovať rytmus**

### **Aké problémy čakajú na dieťa s dysmúziou pri cudzích jazykoch?**

- *neschopnosť reprodukovať intonáciu, melódiu jazyka a prízvuk*
- *veľmi nízka úroveň pochopenia reči dieťaťa v cudzom jazyku*
- *spolupráca s logopédom nutná*
- *nie je schopný dorozumieť sa s iným človekom*
- *nedokáže čítať*
- *často nerozoznáva, počúvanie textu v cudzom jazyku*

### **Ako môžeme pomôcť dieťaťu s dysmúziou?**

- *posilňovanie najsilnejšej stránky dieťaťa*
- *podpora dieťaťa v kreatívnom písaní*
- *dávanie výziev v projektoch*
- *podporenie aplikáciami, ktoré dokážu kontrolovať správnu výslovnosť*
- *psychická podpora, aby sa nevzdalo*
- *pozitívne prijatie v kruhu rovesníkov*
- *pravdepodobnosť správnej komunikácie je málo pravdepodobná*

### **8.Porucha pozornosti s ADD**

- *dieťa nevníma*
- ***je vo svojom svete***
- *zasnené dieťa*
- ***neschopnosť sústrediť sa požadovaný čas***
- *slabá pozornosť, únava*
- ***najväčšie problémy: urobiť úlohu v zadanom čase***

### **Ako môžeme pomôcť zasneným deťom?**

- *neustálou kontrolou ich činnosti*
- ***povzbudzovaním pri malých úspechoch***
- *motiváciou k vyššiemu cieľu*
- ***opakovaním postupu pri riešení úlohy***
- *riešenie cvičenia spolu s dieťaťom*
- ***nezabudneme pochváliť, ak dieťa prekonalo samé seba***

### **9. Porucha pozornosti s ADHD**

- **hyperaktivita**
- *vývinovú porucha s príznakmi od raného detstva*
- **impulzivita a porucha koncentrácie pozornosti**
- *kombinácia s dyslexiou*
  - **často aj v dospelosti**

### **Ako môžeme pomôcť zasneným deťom?**

- **neustálou kontrolou ich činnosti**
- *povzbudzovaním pri malých úspechoch*
- **motiváciou k vyššiemu cieľu**
- *opakovaním postupu pri riešení úlohy*
- **riešenie cvičenia spolu s dieťaťom**
- *nezabudneme pochváliť, ak dieťa prekonalo samé seba*

### **Porucha pozornosti s ADHD**

- *hyperaktivita*
- *vývinovú porucha s príznakmi od raného detstva*
- *impulzivita a porucha koncentrácie pozornosti*
- *kombinácia s dyslexiou*
- *často aj v dospelosti*

### **Ako môžeme pomôcť deťom s ADHD?**

- **necháme im zotrieť tabulu**
  - *vyšleme ich s odkazom pre kolegyňu*
  - **necháme im pozbierať zošity, učebnice, pracovné zošity**
  - *do vyučovania zaradíme tanec, pohybové cvičenie, aby sa mohlo dieťa prejaviť*
  - **zaradíme drámu, scény**
  - *dovolíme neštandardné sedenie v triede*
- rešpektujeme potreby dieťaťa, prispôbujeme tému**

## 7 kľúčových oblastí pre povzbudenie detí

**Názov aktivity:** *Spoznaj svoje superschopnosti.*

Cieľ: objavovanie svojich schopností

Odporúčané predmety: slovenský jazyk, cudzí jazyk, biológia, geografia...

Čas: 30 min

Vek: 10-15

Počet žiakov: 20

Pomôcky: pero, farebné ceruzky, fixky, výkresy, papiere

Poznámka (pokiaľ treba): Veľa detí má problém vyjadriť v čom sú dobré, ale veľmi rýchlo vedia povedať, v čom sa im nedarí. Táto aktivita je o tom, aby našli alebo znovuobjavili svoje schopnosti, ktoré každý má.

**Popis priebehu aktivity:**

Motivácia: Učiteľ napíše na tabuľu : Moje superschopnosti. Nakreslí postavu, ktorá má plášť supermana a vyzve deti, aby hádali, aké sú učiteľove superschopnosti.

Jednu z mojich superschopností deti uhádli: trpezlivosť a tešili sa, že sa im to podarilo. **(3 min)**

Začiatok aktivity: Deti dostanú čas **(3 min.)** rozmýšľať o svojich superschopnostiach najprv sami a potom sa spoja do dvojíc a ich úlohou je hádať superschopnosti svojho partnera **4min.**

Skupinová práca :Po skončení tohto času, deti idú do skupín po 4-5 a ich úlohou je povedať zvyšku skupiny.**(5 min.)**, aké superschopnosti, ktoré dieťa má podľa nich. (ide o to, že deti vedia povedať aj superschopnosti, ktoré si dané dieťa nemusí uvedomovať a poteší sa).

Aktivita: Každé dieťa dostane papier a jeho úlohou je odpovedať na otázky na papieri, pozri prílohu za aktivitou. **(5 min)**

Reflexia /dĺžka trvania/**10 min** Učiteľ sa v kruhu s deťmi rozpráva o ich superschopnostiach a na domácu úlohu dostanú založiť si denník superschopností a zakaždým, keď sa im nejaká superschopnosť podarí pridať, zapíšu si dátum a čo im vyšlo.

PRÍLOHA- Spoznaj svoje superschopnosti v slovenskej a **anglickej** verzii

**O mne** ☺

**About me** ☺

môj obrázok

my picture

Mám.....rokov.

I'm.....years old.

Som dobrý v ....

I'm good at.....

moje zvieratko

my pet

Chcem sa naučiť ako...

I want to learn....

Moje obľúbené miesto je...

My favourite place is ....

Mám sa rád pretože....

I like myself because....

Moje obľúbené slovo je alebo obľúbená veta je My favourite word is.....or my favourite sentence is

Moja obľúbená hra je...

My favourite game is...

### Moje superschopnosti (zakrúžkuj, ktoré superschopnosti máš ty) My superpowers

- moja láskavosť \* my kindness
- moja fantázia \* my phantasy
- moja schopnosť učiť sa \* my skill to learn
- môj silný mozog \* my strong brain
- dokážem skvelé veci \* I can do great things.
- nevzdávam sa \* I don't give up.
- mám schopnosť rozosmiať iných ľudí \* I can make people to laugh.
- viem byť dobrým priateľom \* I can be a good friend.
- dokážem pomáhať ostatným \* I can help others.
- mám skvelé nápady \* I have great ideas.

### Názov aktivity: Ako zvládať emócie

Cieľ: práca s emóciami, zvládanie negatívnych emócií

Odporúčané predmety: slovenský jazyk, cudzí jazyk

Čas: 32-35 min

Vek: 10-15

Počet žiakov: 20

Pomôcky: veľké výkresy 4-5ks, nalepovacia guma/magnetky na tabuľu

Poznámka (pokiaľ treba): Deti často nevedia spracovať negatívne emócie a je dôležité, aby sa s nimi naučili pracovať.

### **Popis priebehu aktivity:**

Motivácia: Učiteľ povie deťom, že dnes si navzájom budú radiť, lebo všetci sú nakoniec kamaráti. Ich úlohou bude nájsť triky, ktoré fungujú pri zlosti, hneve, žiarlivosti atď.

Začiatok aktivity: Učiteľ sa na začiatku povie deťom príbeh zo svojho detstva, keď bol nahnevaný, môže to byť obyčajná konverzácia s rodičmi, keď prišlo k nedorozumeniu, prípadne so sestrou či bratom. (Taktiež môže použiť príbeh zo stránky, kde deti riešia nedorozumenia a deti v triede sa stanú poradcom dieťaťa, ktoré potrebuje poradiť.) **(2-3 min)**

Skupinová práca : Deti poprosí, aby išli do skupín po 4-5. Každá skupina dostane jeden veľký papier a ich úlohou je diskutovať o riešeniach, ktoré používajú na spracovanie negatívnych emócií. V skupine si deti rozdelia úlohy: jedno- dve deti píšú nápady, jedno dieťa zbiera nápady od ostatných, jedno až dve deti si predstavia prezentáciu. **(5-10 min)**

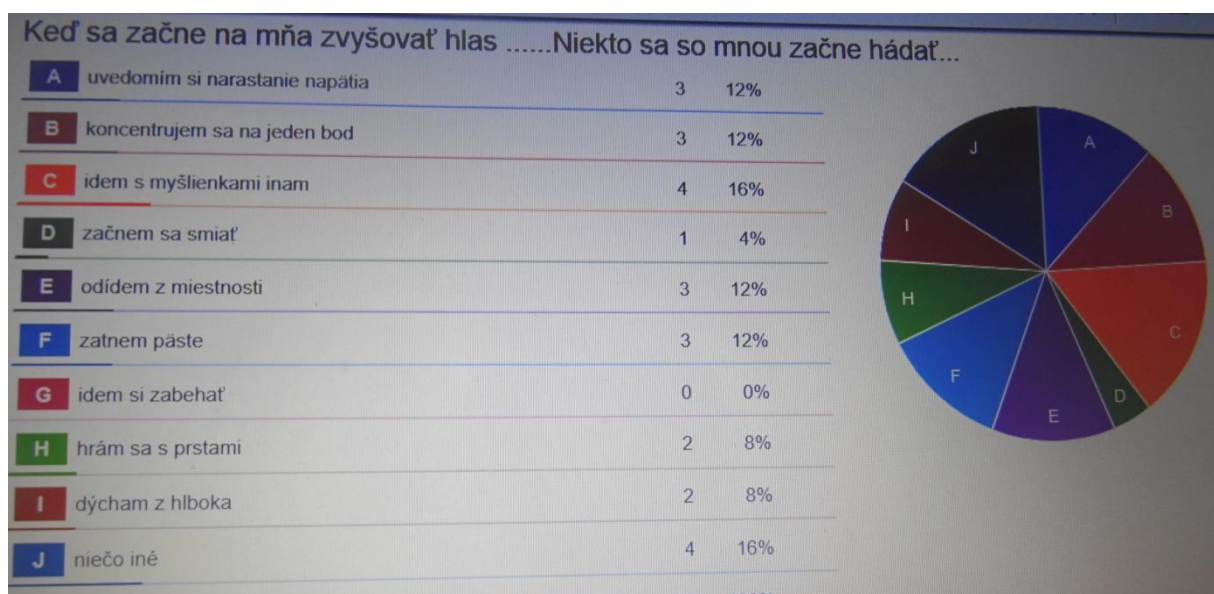
Aktivita: Deti prichádzajú v skupinách pred tabuľu a prezentujú ich riešenia. Jeden-dvaja zo skupiny sú tí, čo prezentujú. Ostatné skupiny počúvajú a zapoja sa do diskusie po prezentácii, ak potrebujú niečo viac vysvetliť. **(5 min-7 min)**

Spoločná aktivita: Deti sedia na mieste a zdvihnutím ruky hlasujú za riešenia, ktoré sú podľa nich najlepšie a učiteľ vždy vyzve jedno dieťa, ktoré je zo skupiny detí, ktoré zdvihli ruky a dieťa vysvetlí, prečo hlasuje pre toto riešenie. **(5 min-7 min)**

Post- aktivita: Potom ako deti nájdu tie najlepšie riešenia podľa nich, tieto riešenia sa napíšu na tabuľu pre všetkých. **(5 min)**

Reflexia /dĺžka trvania/**(10 min)** Deti spolu s učiteľom diskutujú o tom, čo im táto hodina priniesla a aké efektívne techniky sa naučili, prípadne poradili.

### ***PRÍLOHA- Ako zvládať emócie***



### **Názov aktivity: Ako sa učiť**

Cieľ: rozoznanie efektívnych a neefektívnych stratégií pri učení

Odporúčané predmety: všetky vyučovacie predmety, (v prílohe v angličtine)

Čas: 40 min

Vek: 10-12

Počet žiakov: 20

Pomôcky: učiteľ pripraví básničku, ktorú sa majú deti naučiť (pre každé dieťa)



Poznámka (pokiaľ treba): Deti si vyskúšajú v realite, ktoré techniky sú efektívnejšie ako iné. Učia sa kooperatívnej spolupráci medzi sebou.

### **Popis priebehu aktivity:**

Motivácia: Učiteľ povie deťom, že dnes sa budú zaoberať technikami, ktoré používajú pri učení. Cieľom hodiny bude naučiť sa o technikách a stratégiách učenia. **(3 min)**

Začiatok aktivity: Každé dieťa príde k tabuli a napíše techniku, ktorú používa pri učení. Aj učiteľ napíše ako sa on kedysi doma učil, keď chodil do školy. **(5min)**

Samostatná práca : Každé dieťa dostane 1 min, aby si našlo spôsob, ako sa naučiť básničku. **(1min)**

Prezentácia: Každé dieťa príde povedať, koľko sa stihlo naučiť a zarecituje básničku. Učiteľ môže určiť aj deti, ktoré budú zodpovedné za zaznamenanie, kto si koľko pamätal z básničky a akým spôsobom sa učil. **(5min)**

Práca v dvojiciach: Deti sa rozdelia do dvojíc pričom jedno dieťa sa učí básničku a druhé dieťa ho učí a kontroluje. **(1 min)** Po jednej minúte deti prídu a recitujú básničku a učiteľ alebo deti, ktoré kontrolujú, koľko sa naučili,

Diskusia: V rámci triedy deti diskutujú techniky a stratégie, ktoré použili pri učení básničky. **(10 min)**

Post- aktivita- skupinová práca: Učiteľ rozdelí deti do 4-5 skupín. Každá skupina dostane dva papiere: na jednom sú efektívne aktivity a na druhom sú menej efektívne aktivity. Ich úlohou je zistiť, ktoré sú tie efektívne a ktoré sú menej efektívne. **(5-8min)**

Reflexia /dĺžka trvania/**(10 min)** Deti spolu s učiteľom diskutujú o tom, čo sa naučili.

PRÍLOHA- Ako sa učiť- básnička na učenie

### **I Think My Dad is Dracula**

I think my dad is Dracula.  
I know that sounds insane,  
but listen for a moment and  
allow me to explain.

We don't live in a castle,  
and we never sleep in caves.  
But, still, there's something weird  
about the way my dad behaves.  
I never see him go out  
in the daytime when it's light.

He sleeps all day till evening,  
then he leaves the house at night.  
He comes home in the morning  
saying, "Man, I'm really dead!"  
He kisses us goodnight, and then  
by sunrise he's in bed.

My mom heard my suspicion  
and she said, "You're not too swift.  
Your father's not a vampire.  
He just works the graveyard shift."

-- Kenn Nesbitt

Copyright © 2009. All Rights Reserved.  
From the book *My Hippo Has the Hiccup*

## PRÍLOHA- Ako sa učíť- neefektívne stratégie

1. **Passive rereading**—sitting passively and running your eyes back over a page. Unless you can prove that the material is moving into your brain by recalling the main ideas without looking at the page, rereading is a waste of time.
2. **Letting highlights overwhelm you.** Highlighting your text can fool your mind into thinking you are putting something in your brain, when all you're really doing is moving your hand. A little highlighting here and there is okay—sometimes it can be helpful in flagging important points. But if you are using highlighting as a memory tool, make sure that what you mark is also going into your brain.
3. **Merely glancing at a problem's solution and thinking you know how to do it.** This is one of the worst errors students make while studying. You need to be able to solve a problem step-by-step, without looking at the solution.
4. **Waiting until the last minute to study.** Would you cram at the last minute if you were practicing for a track meet? Your brain is like a muscle—it can handle only a limited amount of exercise on one subject at a time.
5. **Repeatedly solving problems of the same type that you already know how to solve.** If you just sit around solving similar problems during your practice, you're not actually preparing for a test—it's like preparing for a big basketball game by just practicing your dribbling.
6. **Letting study sessions with friends turn into chat sessions.** Checking your problem solving with friends, and quizzing one another on what you know, can make learning more enjoyable, expose flaws in your thinking, and deepen your learning. But if your joint study sessions turn to fun before the work is done, you're wasting your time and should find another study group.
7. **Neglecting to read the textbook before you start working problems.** Would you dive into a pool before you knew how to swim? The textbook is your swimming instructor—it guides you toward the answers. You will flounder and waste your time if you don't bother to read it. Before you begin to read, however, take a quick glance over the chapter or section to get a sense of what it's about.
8. **Not checking with your instructors or classmates to clear up points of confusion.** Professors are used to lost students coming in for guidance—it's our job to help you. The students we worry about are the ones who don't come in. Don't be one of those students.
9. **Thinking you can learn deeply when you are being constantly distracted.** Every tiny pull toward an instant message or conversation means you have less brain power to devote to learning. Every tug of interrupted attention pulls out tiny neural roots before they can grow.
10. **Not getting enough sleep.** Your brain pieces together problem-solving techniques when you sleep, and it also practices and repeats whatever you put in mind before you go to sleep. Prolonged fatigue allows toxins to build up in the brain that disrupt the neural connections you need to think quickly and well. If you don't get a good sleep before a test, NOTHING ELSE YOU HAVE DONE WILL MATTER.

## PRÍLOHA- Ako sa učiť- efektívne stratégie

1. **Use recall.** After you read a page, look away and recall the main ideas. Highlight very little, and never highlight anything you haven't put in your mind first by recalling. Try recalling main ideas when you are walking to class or in a different room from where you originally learned it. An ability to recall—to generate the ideas from inside yourself—is one of the key indicators of good learning.
2. **Test yourself.** On everything. All the time. Flash cards are your friend.
3. **Chunk your problems.** Chunking is understanding and practicing with a problem solution so that it can all come to mind in a flash. After you solve a problem, rehearse it. Make sure you can solve it cold—every step. Pretend it's a song and learn to play it over and over again in your mind, so the information combines into one smooth chunk you can pull up whenever you want.
4. **Space your repetition.** Spread out your learning in any subject a little every day, just like an athlete. Your brain is like a muscle—it can handle only a limited amount of exercise on one subject at a time.
5. **Alternate different problem-solving techniques during your practice.** Never practice too long at any one session using only one problem-solving technique—after a while, you are just mimicking what you did on the previous problem. Mix it up and work on different types of problems. This teaches you both how and when to use a technique. (Books generally are not set up this way, so you'll need to do this on your own.) After every assignment and test, go over your errors, make sure you understand why you made them, and then rework your solutions. To study most effectively, *handwrite* (don't type) a problem on one side of a flash card and the solution on the other. (Handwriting builds stronger neural structures in memory than typing.) You might also photograph the card if you want to load it into a study app on your smartphone. Quiz yourself randomly on different types of problems. Another way to do this is to randomly flip through your book, pick out a problem, and see whether you can solve it cold.
6. **Take breaks.** It is common to be unable to solve problems or figure out concepts in math or science the first time you encounter them. This is why a little study every day is much better than a lot of studying all at once. When you get frustrated with a math or science problem, take a break so that another part of your mind can take over and work in the background.
7. **Use explanatory questioning and simple analogies.** Whenever you are struggling with a concept, think to yourself, How can I explain this so that a ten-year-old could understand it? Using an analogy really helps, like saying that the flow of electricity is like the flow of water. Don't just think your explanation—say it out loud or put it in writing. The additional effort of speaking and writing allows you to more deeply encode (that is, convert into neural memory structures) what you are learning.
8. **Focus.** Turn off all interrupting beeps and alarms on your phone and computer, and then turn on a timer for twenty-five minutes. Focus intently for those twenty-five minutes and try to work as diligently as you can. After the timer goes off, give yourself a small, fun reward. A few of these sessions in a day can really move your studies forward. Try to set up times and places where studying—not glancing at your computer or phone—is just something you naturally do.

**Názov aktivity:** *Ako premôcť stres pred testom či skúšaním.*

Ciel': Spoznať a naučiť sa afektívne stratégie proti stresu

Odporúčané predmety: všetky predmety, ktoré sú vyučované

Čas: 31 min

Vek: 10-12

Počet žiakov: 20

Pomôcky: test z predmetu, papier pre každé dieťa

Poznámka (pokiaľ treba): Deti sa učia priamo na základe vlastnej skúsenosti z testu stratégie proti stresu a úzkosti pred testom.

**Popis priebehu aktivity:**

Motivácia: Učiteľ neprezradí na čom budú na tejto hodine deti pracovať, ale poviem im, že si napíšu test z vyučovacieho predmetu. Rozdá im testy a deti začnú pracovať. Dopredu deti neboli upozornené na test, takže stres im to rozhodne prinesie, učiteľ taktiež povie, že budú hodnotení. **(2 min)**

Začiatok aktivity: Učiteľ na začiatku dá deťom test a povie, že test bude hodnotený. Deťom test zoberie po desiatich minútach. Je veľmi dôležité, aby im hneď ako test zoberie povedal pravdu, že test nebude hodnotený a že išlo iba o osobnú skúsenosť so stresom. **(10min)**

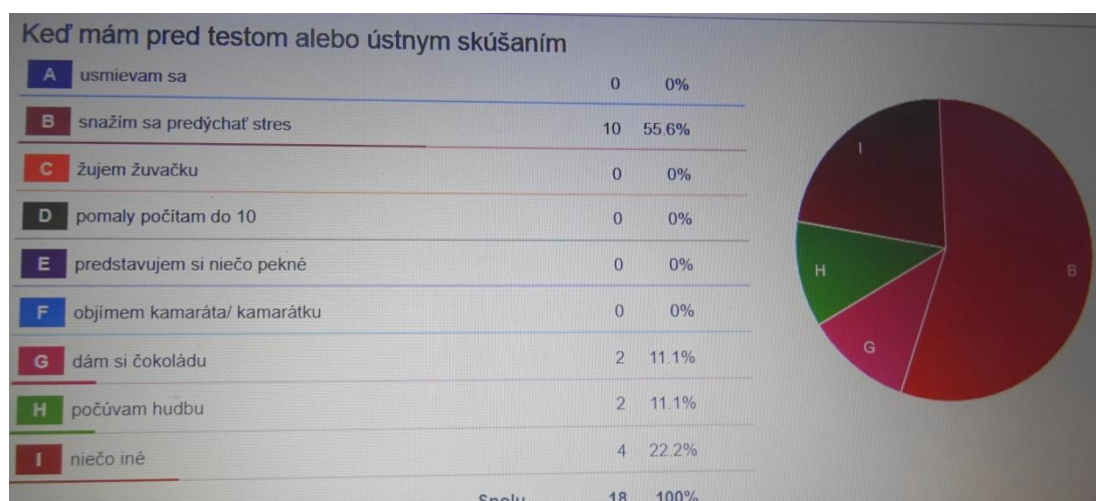
Práca v triede: Učiteľ vyzve deti, aby napísali na papier iba jedno slovo, ktoré im príde na rozum, keď písali test. Potom sú vyzvané, aby prišli dopredu a položili ich papier pred lavice. **(2 min)**

Aktivita- čítanie: Deti spolu s učiteľom čítajú všetky slová a zdvihnú ruku hore, pokiaľ aj slová, ktoré napísali iné deti, sú tie, ktoré aj oni vnímali pred testom či počas testu. **(2 min)**

Aktivita- diskusia: Učiteľ sa rozpráva s deťmi o tom, ako vnímajú stres pred skúškou alebo písomným testom. **(5min)**

Reflexia: Deti diskutujú s učiteľom o tom, čo im najviac prekáža pri skúškach a testovaní. Rozprávajú sa o stratégiách, ktoré sa naučili. **(10 min)**

### ***PRÍLOHA- Ako premôcť stres pred testom či skúšaním.***



### ***Píšem kreatívne.***

Cieľ: Zameranie na kreativitu a prezentáciu pri písaní.

Odporúčané predmety: slovenský jazyk, cudzie jazyky

Čas: 42-45 min

Vek: 10-12

Počet žiakov: 20

Pomôcky: dvojica- jeden papier s básničkou, jeden čistý papier pre dvojicu, dierkovač na papier, jeden zakladač špeciálne vytvorený pre pozbieranie básničiek.

Poznámka (pokiaľ treba): Deti väčšinou pracujú s pravou mozgovou hemisférou, ktorá funguje lineárne a preto je veľmi dôležité povzbudzovať v škole aj ľavú hemisféru, ktorá je kreatívna.

### **Popis priebehu aktivity:**

Motivácia: Na začiatok sa učiteľ spýta, čím by deti chceli v živote byť, o aké povolanie sa zaujímajú. **(2-3 min)**

Začiatok aktivity: Učiteľ prečíta deťom básničku a spoločne sa o nej porozprávajú. **(5 min)**

Brainstorming: Učiteľ napíše na tabuľu do kruhu- báseň(poem) v ANJ, a spoločne s deťmi hľadajú témy pre básničky, potom prídavné mená z nich až vytvoria pojmovú mapu na písanie básničiek. **(5 min)**

Práca vo dvojici : Do každej dvojice dá jednu básničku a jeden čistý papier. Deti v dvojiciach pracujú na básničkách. Učiteľ pomáha deťom, ak je potrebné. Deti si zvolia tému básničky a spoločne na nej pracujú. Deti nakreslia aj ilustráciu k básničke. **(10 min)**

Prezentácia básničky: Jedno alebo dve deti prezentujú básničku a potom ju položia dopredu na lavice pred tabuľou. Po všetkých prezentáciách deti prídu k stolu učiteľa a on urobí dierky na papieroch s básničkami a učiteľ ich spolu deťmi vloží do zakladača. Básničky budú vystavené v triede, aby si ich deti mohli čítať, kedykoľvek budú mať chuť a záujem. **(10 min)**



Reflexia: Deti spolu s učiteľom rozprávajú o tom, ako sa im básničky písali a čo im robilo problémy a čo bolo napríklad zábavné. **(10 min)**

***PRÍLOHA- Píšem kreatívne: báseň ako predloha***

**Imaginary Friend**

I came to school today  
with my imaginary friend.  
When everyone said "hi" to him,  
I said, "He's just pretend."  
But no one seemed to notice,  
which I thought was pretty weird.  
It turns out he'd imagined me,  
and, *poof*, I disappeared.

-- Kenn Nesbitt

Copyright © 2007. All Rights Reserved.

***PRÍLOHA- Píšem kreatívne: báseň, ktorú napísalo jedno z detí***

**Magic troll**



One, two, three, four ,

I don t grow.

It is not game,

I am the same.

I go on my head,



I jump over the bed,

I can fly

why ?

because I m not boy,

I am magic troll.

Každé dieťa je výnimočná osobnosť. My učitelia a rodičia sme tu preto, aby sme našim deťom pomohli pri prekážkach, s ktorými sa narodili alebo, ktoré sa nachádzajú na ich ceste životom.

Nie sme tu preto, aby sme veci urobili za naše deti, ale preto, aby sme im ukázali, ako prekážky zdolať, aby sme im dali silu, ktorá im môže chýbať a aby sme im dôverovali, že to zvládnu.

Všetky deti sú rovnaké, každé z nich potrebuje lásku, ochranu, trpezlivosť a najmä našu dôveru. Deti navzájom sa naučia spolupracovať, ak im to ukážeme, inakosť nie je chyba, inakosť je dar pre nás všetkých, naučiť sa každý deň niečo nové, zaujímavé a možno aj zábavné o nás samých.

*plagát vytvorený v spolupráci detí z celej triedy*

