

# ADHD v triede

## Praktický manuál pre učiteľov, pedagogických asistentov a školské tímy

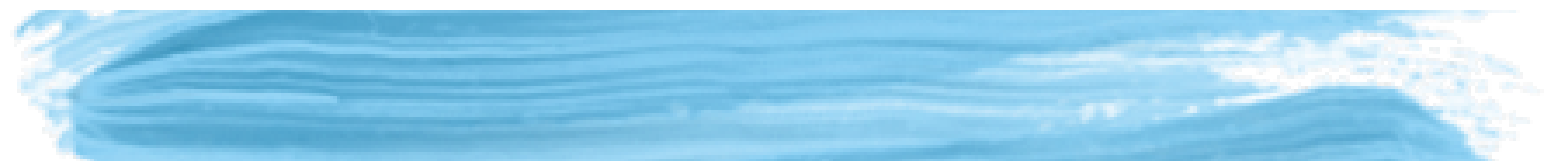
Konkrétne postupy, pracovné listy a checklisty na podporu  
žiaka s ADHD v škole.

**Inštitút profesijného rozvoja a praxe**

**Spracovala:** Mgr. Božena Polakovičová, MBA

**Odborné zameranie:** pedagogika, špeciálna pedagogika, sociálna práca,  
školský manažment, HR a rozvoj ľudí

© 2026 | ADHD v triede | Praktický manuál



# OBSAH

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Úvod.....                                                                | 2   |
| Modul 1: ADHD v školskom prostredí.....                                  | 6   |
| Modul 2: Kritické momenty školského dňa.....                             | 19  |
| Modul 3: Triedne prostredie a usporiadanie pracovného miesta.....        | 39  |
| Modul 4: Ako zadávať pokyny žiakovi s ADHD.....                          | 61  |
| Modul 5: Správanie, pravidlá a dôsledky.....                             | 78  |
| Modul 6: Písomky, diktáty a hodnotenie.....                              | 106 |
| Modul 7: Spolupráca s rodičom, pedagogickým asistentom a odborníkmi..... | 134 |
| Modul 8: Praktický plán podpory žiaka s ADHD v triede.....               | 162 |
| Záver.....                                                               | 182 |
| Odborné upozornenie.....                                                 | 183 |
| Zdroje.....                                                              | 184 |
| Autorské práva a licencia.....                                           | 190 |

# Ako pracovať s manuálom

## Postup pri riešení konkrétnej situácie:

1. Vymedzte danú situáciu a špecifikujte pozorovateľné prejavy správania žiaka.
2. Identifikujte modul, ktorý sa danou oblasťou zaoberá.
3. Na základe pozorovaných prejavov sformulujte pracovnú hypotézu o možných súvislostiach a identifikujte faktory, ktoré môžu situáciu ovplyvňovať.
4. Vyberte vhodnú pedagogickú úpravu zodpovedajúcu predpokladanej bariére.
5. Určte zodpovedné osoby, časový rámec realizácie, spôsob zavedenia opatrenia a úlohu, ktorú má v procese zohrávať žiak.
6. Stanovte kritérium na posúdenie zmeny a po období uplatnenia posúďte účinok zvoleného postupu.

## Sprievodca manuálom

| Situácia alebo oblasť podpory                                                                                                                                           | Modul | Prílohy                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Porozumenie prejavom ADHD a ich dosahu na školské fungovanie žiaka.</b>                                                                                              | 1     | Pracovný list č. 1 – Funkčný opis školskej situácie                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Analýza kritických momentov pri výklade, prepisovaní, samostatnej práci, počas prestávky alebo pri domácej úlohe s cieľom určiť, kde sa pracovný postup zastaví.</b> | 2     | Pracovný list č. 2 – Situačné faktory ovplyvňujúce priebeh činnosti<br>Kontrolný zoznam č. 3 – Pripravenosť na hodinu<br>Kontrolný zoznam č. 4 – Domáca úloha                                                                                                                                           |
| <b>Vplyv hluku, pohybu, miesta v triede, usporiadania lavice a organizácie pomôcok na sústredenie a plnenie úloh žiaka</b>                                              | 3     | Pracovný list č. 3 – Trieda, lavica a sedenie<br>Kontrolný zoznam č. 5 – Sedenie a lavica<br>Kontrolný zoznam č. 8 – Vizuálna štruktúra triedy<br>Kontrolný zoznam č. 9 – Postup pri samostatnej práci<br>Vizuálna kartička – Pravidlá počas práce<br>Vizuálna kartička – Tiché miesto – 4 krokynávratu |
| <b>Žiak nezachytí pokyn, neporozumie zadaniu, nevie určiť, čím začať, alebo sa stratí v dlhšej úlohe.</b>                                                               | 4     | Pracovný list č. 4 – Úprava a overenie pokynu<br>Kontrolný zoznam č. 7 – Krátky pokyn                                                                                                                                                                                                                   |

| Situácia alebo oblasť podpory                                                                                                              | Modul | Prílohy                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Žiak vykrikuje, porušuje pravidlá, dostáva sa do konfliktov, reaguje výbuchom alebo odmieta splniť zrozumiteľnú a zvládnuteľnú požiadavku. | 5     | Pracovný list č. 5 –Správanie, pravidlá a dôsledky<br>Kontrolný zoznam č.6–Čo overiť pred poznámkou                                          |
| Výsledok žiaka pri písomke, teste alebo diktáte nezodpovedá úrovni jeho vedomostí.                                                         | 6     | Pracovný list č. 6 – Písomky, diktáty<br>ahodnotenie<br>Kontrolný zoznam č. 1 – Pred písomkou<br>Kontrolný zoznam č. 2 – Kontrola po diktáte |
| Nastavenie spolupráce s rodičom, pedagogickým asistentom, odbornými zamestnancami alebo zariadením poradenstva a prevencie.                | 7     | Pracovný list č. 7 – Spolupráca školy, rodiča a odborníkov                                                                                   |
| Prepojenie zistení a zvolených postupov do adresného plánu podpory.                                                                        | 8     | Pracovný list č. 8 – Plán podpory žiaka s ADHD<br>Kontrolný zoznam č. 10– Stručné vyhodnotenie podpory po dohodnutom období                  |

## MODUL 2 - Kritické momenty školského dňa

### 2.5 Samostatná práca

#### Lokalizácia bariéry samostatnosti

Určite, v ktorej fáze činnosť viazne; rovnaký prejav môže mať odlišné príčiny.

Stagnácia a čakanie na dospelého môžu byť dôsledkom vytvorenej závislosti od priebežného usmerňovania. Ak pedagóg intervenuje pri každom zaváhaní, žiak stráca priestor na samostatné rozhodovanie, návrat k zadaniu či aplikáciu osvojených postupov. Takéto správanie preto nemožno vopred klasifikovať ako prejav pohodlnosti či nedostatku snahy.

#### Podpora samostatnej práce

Pedagóg posilňuje samostatnosť nasledovnými krokmi:

- ✓ definuje očakávaný výsledok,
- ✓ člení rozsiahle zadanie na logické úseky,
- ✓ spresní, podľa čoho žiak rozpozná, že úlohu dokončil,
- ✓ určí kontrolné body a spôsob, ako môže žiak požiadať o pomoc,
- ✓ pred poskytnutím pomoci ponechá žiakovi priestor na samostatné rozhodnutie,
- ✓ redukuje mieru pomoci úmerne k progresu žiaka.

#### 1. stupeň ZŠ

„V prvých štyroch vetách zakrúžkuj podstatné mená. Následne porovnaj každú vetu so vzorom na tabuli. Vety, pri ktorých si nie si istý, označ otáznikom a pokračuj v činnosti.“

#### 2. stupeň ZŠ

„Z odborného textu vyber tri pojmy. Ku každému sformuluj vysvetlenie vlastnými slovami a uveď jeden príklad. Pred odovzdaním skontroluj dodržanie troch kritérií na tabuli: tri pojmy, tri vysvetlenia, tri príklady.“

Účinok sa vyhodnocuje na základe rozsahu dokončenej práce, frekvencie dodatočných pedagogických intervencií, využitia stanovených kritérií a včasného odovzdania. Cieľom je dosiahnutie primeranej miery

## 5.8 Uznanie, ktoré pomenúva pokrok

Opisné uznanie výslovne pomenúva konkrétne správanie, zvolenú stratégiu alebo evidovaný progres. Žiakovi tým sprostredkúva spätnú väzbu o vplyvoch, ktoré viedli k danému výsledku, a zároveň ho usmerňuje v tom, čo môže v podobnej situácii opätovne uplatniť. Všeobecné hodnotenie zamerané na osobnostné charakteristiky takýto typ informácie neponúka.

Všeobecná pochvala typu „Si šikovný“ síce môže pôsobiť pozitívne, no žiakovi neobjasňuje podstatu jeho úspešného výkonu. Uznanie preto musí reflektovať pozorovaný postup, použitú metódu alebo posun, ktorý je pre vzdelávací proces podstatný.

### Príklady:

„V texte si precízne oddelil tvrdenie od dôkazu, vďaka čomu tvoja odpoveď obsahuje obidve požiadavky.“

„Po každom riadku si vykonal kontrolu znamienok, čím si samostatne identifikoval chybu.“

„Vyčkal si na dokončenie prejavu spolužiaka a až následne si prezentoval svoj návrh.“

Uznanie nevyžaduje prehnané nadšenie. Jeho kľúčovou vlastnosťou je dôveryhodnosť, ktorá vychádza z autentického pozorovania pedagóga. Vyjadrenia typu „Konečne si sa začal správať normálne“ či „Keď chceš, tak to ide“ nie sú vhodné, pretože pochvalu kombinujú so skrytou kritikou. Rovnako je nutné eliminovať porovnanie medzi spolužiakmi.

Na prvom stupni je možné slovné ocenenie doplniť jednoduchým záznamom o pokroku. V prípade starších žiakov sa odporúča voliť formu nenápadnej poznámky v zadanej práci alebo realizovať krátky individuálny dialóg.

Žiak sa postupne učí verbálne vyjadrovať okolnosti, ktoré mu pomohli, napríklad: „Rozčlenil som si text na menšie úseky a po každom som skontroloval svoju odpoveď.“

Primárnym zámerom nie je vypestovanie závislosti od externej pochvaly, ale rozvíjanie kompetencie identifikovať a samostatne využívať efektívne stratégie.

## 8.2 Základné časti plánu podpory

Plán obsahuje iba údaje potrebné na realizáciu a vyhodnotenie podpory.

| Oblasť                   | Čo sa zaznamená                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Základný kontext         | Ročník, obdobie, koordinátor, zapojené osoby a predmety        |
| Prioritná situácia       | Pozorovateľný opis bez hodnotenia osobnosti                    |
| Východiskový stav        | Frekvencia, trvanie, rozsah výkonu alebo potrebná pomoc        |
| Zdroje žiaka             | Silné stránky, záujmy a už používané stratégie                 |
| Pohľad žiaka             | Jeho skúsenosť, prijateľná forma podpory a vlastná úloha       |
| Situačné faktory         | Okolnosti spojené s priaznivejším alebo náročnejším priebehom  |
| Pedagogický postup       | Úprava prostredia, zadania, hodnotenia alebo reakcie dospelého |
| Rozdelenie zodpovednosti | Úlohy učiteľa, žiaka, asistenta, rodiča a koordinátora         |
| Výsledok a vyhodnotenie  | Ukazovateľ, spôsob záznamu, obdobie a termín vyhodnotenia      |

Podrobné vysvetlenie jednotlivých oblastí nasleduje v ďalších kapitolách.

## Kontrolný zoznam 7

### Krátky pokyn

Nadväzuje na modul 4.

Kontrolný zoznam podporuje prípravu stručného a zrozumiteľného pokynu pri zadávaní úlohy, začatí práce alebo zmene činnosti. Učiteľ najprv získa pozornosť žiaka, zadá jednu činnosť alebo krátky sled činností, poskytne čas na spracovanie a overí porozumenie.

### Pre učiteľa

#### Pred zadáním pokynu skontrolujem:

- ☐ Pokyn je stručný.
- ☐ Obsahuje jednu činnosť alebo krátky, prehľadný sled činností.
- ☐ Žiak je pripravený pokyn zachytiť.
- ☐ Žiak dostane primeraný čas na spracovanie a reakciu.
- ☐ Úvodná činnosť je viditeľná, ukázaná alebo zapísaná.
- ☐ Jazyk pokynu presne označuje očakávanú činnosť.
- ☐ Hlas a tempo reči sú pokojné.
- ☐ Porozumenie overím tým, že žiak ukáže alebo povie, čím začne.
- ☐ Podľa dohody použijem rovnaký krátky signál.
- ☐ Začatie práce overím v dohodnutom čase.

#### Príklady stručných pokynov

- „Otvor zošit.“
- „Začni príkladom číslo 1.“
- „Podčiarkni slovesá.“
- „Pozri na tabuľu.“
- „Napíš jednu vetu.“
- „Prečítaj zadanie číslo 1.“
- „Zakrúžkuj správnu odpoveď.“
- „Odlož veci, ktoré teraz nepotrebuješ.“

### Poznámka:

Pokyn má označiť činnosť, ktorú žiak vykoná teraz. Vizuálna opora, označená úvodná činnosť a overenie porozumenia znižujú nároky na pracovnú pamäť. Ďalší podnet sa vyberá podľa toho, či žiak pokyn zachytil, porozumel mu a dostal čas na reakciu.