

# 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

# OBSAH

## Úvod

**Modul 1:** Čo je ADHD v školskom prostredí

**Modul 2:** Konkrétne školské situácie, v ktorých žiak s ADHD zlyháva

**Modul 3:** Triedne prostredie a sedenie

**Modul 4:** Ako dávať pokyny žiakovi s ADHD

**Modul 5:** Správanie, pravidlá a dôsledky

**Modul 6:** Písomky, diktáty a hodnotenie

**Modul 7:** Spolupráca s rodičom, pedagogickým asistentom

a odborníkmi

**Modul 8:** Hotový plán podpory žiaka s ADHD v triede

## Záver

Odborné upozornenie

Zdroje

Prílohy

UKÁŽKA - nie je určená na ďalšie šírenie

## Modul 3 – Vizuálna štruktúra v triede

### Príklad zápisu na tabuľu

#### Dnes:

1. Opakovanie – 5 minút
2. Nové učivo – 10 minút
3. Cvičenie 1–3
4. Kontrola
5. Domáca úloha

Pri mladších žiakoch možno použiť jednoduchý postup:

**Teraz:** čítame text.

**Potom:** odpovieme na otázky.

**Nakoniec:** skontrolujeme prácu.

Pri starších žiakoch môže byť vizuálna štruktúra menej obrázková, ale stále prehľadná. Pomáha najmä zápis cieľa hodiny, časový rámec práce, rozsah úloh a informácia, čo má byť hotové na konci hodiny.

#### Príklad pre starších žiakov:

##### Samostatná práca – 12 minút

1. Prečítaj zadanie.
2. Urob úlohy 1–4.
3. Ťažkú úlohu označ bodkou.
4. Posledné 2 minúty skontroluj odpovede.

Vizuálna štruktúra nie je náhrada vysvetlenia učiteľa. Je to opora, ku ktorej sa žiak môže počas práce vrátiť bez toho, aby musel opakovane žiadať o pomoc.

## Prílohy

Táto časť obsahuje pracovné listy, checklisty a krátke vizuálne pomôcky, ktoré možno použiť pri pozorovaní žiaka, plánovaní podpory, úprave prostredia triedy, komunikácii s rodičom a vyhodnocovaní opatrení.

### Pracovné listy

**Pracovný list 1:** Kde žiak zlyháva a čo môže byť za tým

**Pracovný list 2:** Kde presne problém vzniká

**Pracovný list 3:** Trieda, lavica a sedenie

**Pracovný list 4:** Ako upraviť pokyn

**Pracovný list 5:** Správanie, pravidlá a dôsledky

**Pracovný list 6:** Písomky, diktáty a hodnotenie

**Pracovný list 7:** Spolupráca škola – rodič – odborníci

**Pracovný list 8:** Plán podpory žiaka s ADHD

### Checklisty a vizuálne pomôcky

**Checklist 1:** Pred písomkou

**Checklist 2:** Kontrola po diktáte

**Checklist 3:** Pripravenosť na hodinu

**Checklist 4:** Domáca úloha

**Checklist 5:** Sedenie a lavica

**Checklist 6:** Čo skúsiť pred poznámkou

**Checklist 7:** Krátky pokyn

**Checklist 8:** Vizuálna štruktúra triedy

**Vizuálna kartička 1:** Pravidlá počas práce

**Checklist 9:** Pripravenosť na prácu / pomôcky

**Checklist 10:** Rýchle vyhodnotenie podpory po 2 týždňoch

### Odporúčanie

Nie je potrebné vypĺňať všetky prílohy naraz. Odporúča sa začať jednou konkrétnou situáciou, jednou úpravou a po 2–4 týždňoch vyhodnotiť, či podpora žiakovi pomáha.

## Checklist 7

### Krátky pokyn

Tento checklist je určený pre učiteľa pri zadávaní úloh, začiatku práce alebo zmene činnosti. Pomáha upraviť pokyn tak, aby bol pre žiaka s ADHD zrozumiteľný, konkrétny a použiteľný hneď v danej situácii.

Pri žiakovi s ADHD často nestačí povedať pokyn iba raz alebo použiť všeobecné upozornenie. Pomáha krátky pokyn, jasný prvý krok, vizuálna opora a overenie porozumenia.

#### Pre učiteľa

##### Predtým, ako dám pokyn, skontrolujem:

- Je pokyn krátky?
- Obsahuje iba jeden alebo dva kroky?
- Vie žiak, čo má urobiť ako prvé?
- Je prvý krok viditeľný, ukázaný alebo napísaný?
- Nepoužívam iba všeobecnú vetu „Dávaj pozor“?
- Hovorím pokojne a konkrétne?
- Dávam pokyn vtedy, keď ma žiak vníma?
- Overím porozumenie otázkou: „Čo urobíš ako prvé?“
- Pri potrebe použijem rovnaký krátky signál ako predtým.
- Po pokyne skontrolujem začiatok práce, nie až konečný výsledok.

##### Príklady konkrétnych pokynov

- „Otvor zošit.“
- „Začni prvým príkladom.“
- „Podčiarkni slovesá.“
- „Pozri na tabuľu.“
- „Napíš jednu vetu.“
- „Odlož veci, ktoré teraz nepotrebuješ.“

##### Poznámka:

Krátky pokyn má byť konkrétny, pokojný a zameraný na činnosť, ktorú má žiak urobiť teraz. Pri ADHD často pomáha, keď učiteľ namiesto opakovaného napomínania ukáže prvý krok, použije vizuálnu oporu alebo overí, či žiak pokyn skutočne pochopil.