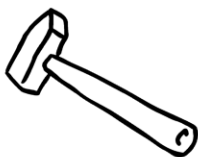
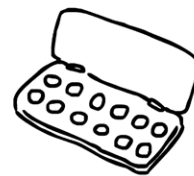
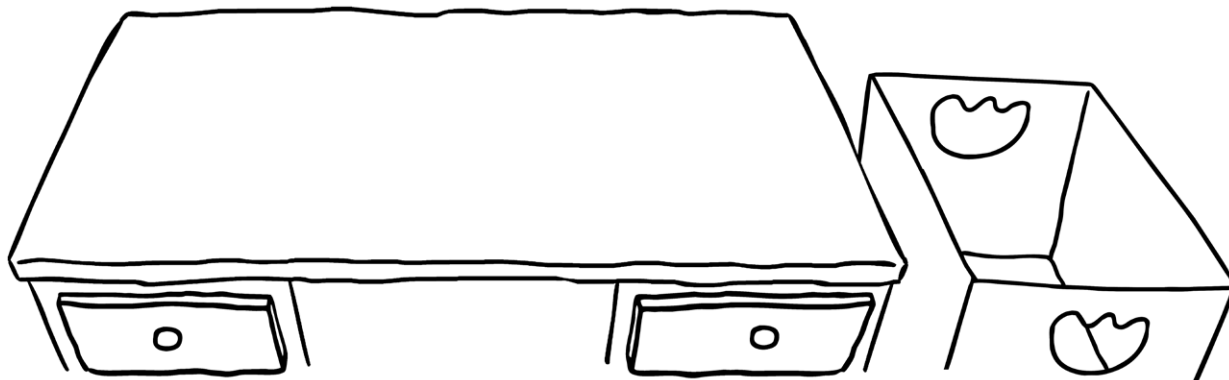


PRACOVNÍ STŮL

Pozorně si prohlédni první obrázek a škrtni všechny věci, které na stůl nepatří. Ostatní předměty vybarvi. Až budeš mít cvičení hotové, vybarvi a rozstříhej obrázky v dolní části pracovního listu. Vyber věci, které patří na stůl, a nalep je tam, kam si myslíš, že patří. Zbylé věci nalep do krabice nebo do šuplíku stolu. Povídej si o tom s rodičem.



Pracovní prostředí pro dítě

„Kubíku, nelež u malování na zemi. Pojď si sednout ke stolu.“ Kubík však otálí a ke stolu se mu nechce. Navíc u něj ani neumí pořádně sedět. Předškolní období probíhá především ve znamení hry. Zároveň je důležité, aby dítě již před nástupem do školy získalo určité pracovní návyky. Ať už u stolu maluje, stříhá, nebo skládá, vytvářejme již od počátku takové podmínky, které by ho maximálně podpořily v jeho soustředění. Jakým způsobem můžeme tyto podmínky vytvořit?

JAK DÍTĚTI POMOCI

Odstraníme všechny rušivé podněty, které by mohly snižovat soustředění a pozornost dítěte. Může se jednat např. o samolepky nalepené na pracovní ploše stolu či hračky v bezprostředním dosahu dítěte. Zvážíme také umístění pracovního stolu pod oknem, odkud má dítě výhled. Ačkoli je dostatek denního světla pro práci žádoucí, množství podnětů, které dítě z okna vidí, může být zvláště pro dítě s ADHD rušivé. V takovém případě můžeme okno zatáhnout např. závěsem. Pokud to lze, **umístíme pracovní místo do klidné části bytu**. Místnost by měla být vyvětraná, s teplotou příhodnou pro práci.

Důležitá je také **vhodná židle**, která by s dítětem měla „růst“. Je nezbytné, aby celá ploška nohy spočívala na podlaze, v opačném případě se objevuje pohupování nohou, což odvrací pozornost. Pozornost a soustředění mohou **rozptylovat také zvuky** z televize, zapnuté elektrospotřebiče (hlučný mixér, pračka, myčka apod.), rozhovory ostatních účastníků rodiny. Dítě s ADHD **nedovede odfiltrovat nepodstatné vjemy**. V důsledku toho je zahlceno podněty a těžko se soustředí. Některé děti mohou také vnímat vysoké zvukové frekvence, které ostatní slyšet již nemusí.

DOPORUČENÍ A TIPY

- Pracovní místo by mělo mít dítě vždy jen jedno.
- Nedržte dítě u stolu příliš dlouhou dobu.
- Pracovní plocha by měla být čistá, přehledná. Pomáháme dítěti udržovat pořádek na stole.
- Pro dítě je třeba, aby se řízenou činností u stolu postupně učilo, nezapomínáme však na pohyb a hru.
- Světlo by mělo přicházet pro praváka zleva, pro leváka zprava.
- V některých případech mohou být podložky na psacím stole kontraproduktivní, neboť mohou rozptylovat pozornost dítěte.