

Milí žiaci, rodičia.

Jediným prevereným spôsobom ako je možné zmierniť akékoľvek ťažkosti v učení je potrebné trénovať čiastkové schopnosti a zručnosti pôsobiace na výsledky v škole, ktoré spôsobujú problémy v čítaní, písaní, gramatike, matematike. Často sú spojené s ťažkosťami v koncentrácii a pozornosti, plánovaní činností, orientácii v priestore a čase, krátkodobej a pracovnej pamäti, pohybovej koordinácii. Aby sa učenie zvládlo, je potrebná podpora a pomoc, cielene trénovať to, čo v súvislosti s ťažkosťami v učení treba posilniť, zlepšiť. **Pri realizácii cvičení, plnení úloh nie je rozhodujúci vek ani postupový ročník školy, ale úroveň schopností, zručností.** Len tak bude zaistené, že trénujeme to, čo žiak potrebuje a uvidíme skutočné pokroky.

Konkrétne námety a cvičenia sú pre žiakov 1-9 ročníka, dôležité je zaraďovať cvičenia pravidelne, krátko a často, hlavne hrou a zábavnou formou s prepojením na činnosti, aktivity každodenného života, nie dril – vo forme spoločenských hier, lota, domino, pexeso, hry s kartami, človeče, hier spojených s pohybom, manipuláciou s konkrétnymi predmetmi... vybrať si jedno z ponúkaných možností uvedených oblastí.

Tieto námety na cvičenia Vám rodičom i žiakom môžu poslúžiť bežne počas celého roka v momentálnej situácii v ktorej sa teraz nachádzame, môžu poslúžiť aj ako jedna z možností ako tráviť čas doma a pritom sa aj v určitej funkcii schopnosti, zručnosti zdokonaľovať.

Tieto konkrétne námety a cvičenia sú len súčasťou z veľkého množstva ďalších možných a nedajú sa vypísať všetky, lebo každá oblasť obsahuje ešte viac ďalších špecifických a diferencovanejších úloh a cvičení, techník, pri ktorých je nutné používať špeciálne pomôcky, techniky, metódy, vyplývajúce z individuálnej potreby konkrétneho žiaka. Materiál je spracovaný do základných oblastí rozvoja jednotlivých špecifických funkcií. Námety je možné modifikovať a variovať.

Precvičovanie sluchovej percepcie

- **Slabiky**, delenie slov na slabiky – túto zručnosť precvičujú, vyčítanky, riekanky, básne, piesne, pomenovanie obrázkov a ich vytlieskávanie, vytlieskávanie slov počutých, prečítaných, určovanie počtu slabík v slove, grafické značenie slabík v slove - oblúčik, farebné značenie, rozdeľovanie čiarou, odkrývať slabiky záložkou, pravítkom... Vymýšľanie slov na určitý počet slabík.
- **Hlásková stavba slova**, izolácia prvej poslednej hlásky v slove. Vymýšľať slová ktoré na určitú hlásku začínajú, určenie prvej hlásky v slove, poznať ktorou hláskou slovo končí- pomocou obrázkov, hovorených slov, čítať slová, vyhľadávať slová v texte ktoré začínajú, končia rovnakou hláskou, povedz ktorou hláskou začína, končí slovo, tvoriť dvojice, skupinky, vyberať obrázky, veci, ktorých názov sa začína alebo končí na rovnakú hlásku určovanie poradia hlások v slove. Predriekať slová, dieťa zapíše len tie v ktorých sa nachádza napr. hláska e
- **Sluchová analýza -syntéza** – počúvať slová hovorené po slabikách, hláskach (mú.ka, m-a-k) určiť o aké slovo sa jedná – Uhádni čo je to?, hovoriť slová po hláskach, skladanie slov z písmen, hra scrabble, urobiť na každé písmeno v slove krok, členenie

viet sluchom dieťa odpovedá na otázky Ktoré slovo je vo vete prvé, posledné?- dopĺňajú chýbajúce slová.

- **Manipulácia s hláskami** .hlásky môžete pridávať, uberať, alebo zamieňať inou
Napríklad : mrak odoberieme m vznikne rak, rok pridáme b vznikne brok, v slove myš vymeníme y za á vznikne máš. Manipulácia s hláskami v slove- prvými, poslednými v strede.

2.stupeň ZŠ- rozšírené cvičenia

Vymysli čo najviac slov, ktoré začínajú na určitú hlásku, slabiku, končia na slabiku, obsahujú určitú hlásku, slabiku, vymysli čo najviac slov zo slova (lokomotíva- tok, kotva, mok, vak..), aké slová vzniknú ak v slove vymeníme niektorú slabiku za inú (jedlička- vidlička- chladnička—studnička ...), slovná reťaz.

- **Rozlišovanie dĺžky samohlások-** podčiarkovať dlhú samohlásku v slove, čítať slová a podčiarkovať dlhú samohlásku, slová zapísať grafickým znakom. K slabike s krátkou samohláskou napíš bodku ., k slabike s dlhou samohláskou napíš čiaru /, vyznačiť slová pomocou grafických znakov (láskavý - ./), vyhľadaj slová ku grafickým znakom, spájaj slová so zodpovedajúcim grafickým znakom, čítaj slová, dlhú slabiku vyznač farebne, doplň správnu slabiku do slov, čítaj slová a doplň dĺžne
- **Rozlišovanie di-** ti- ni- li, dy- ty- ny -ly , hlásky, slabiky rozlíšiť farebne, označovať, písať odlišnými farbami(napr. mäkké žltá, tvrdé čierna), čítať slová podľa určenia slabiky, vyhľadávať slová na určenú slabiku, priradovať slová k slabikám, triediť slová na slová s mäkkou -tvrdou slabikou, hláskou
- **Sluchová pamäť** – zopakovať po rodičovi v poradí 6 a viac slov, čísel, viet zložených z viac ako piatich slov, počúvať text čítaný rodičom počas čítania sa rodič obracia na dieťa aby v skratke povedalo o čom čítal, alebo odpovedal na otázky z textu. Učenie sa naspamäť text, básne, piesne, recepty, .
- **Vnímať a reprodukovat' rytmus** – dieťa počúva rytmickú štruktúru a zopakuje po rodičovi- napodobňovanie rytmu vytlieskávaním, dupaním, bubnovaním, rozlišuje z dvoch štruktúr či sú rovnaké, alebo nie, hľadať slová do rytmu napr. : myška- šiška, múka -lúka, vyhľadávať slová, ktoré sa rýmujú

Precvičovanie zrakovej percepcie

Zahrňa nasledujúce čiastkové zručnosti:

- **Rozlíšenie figúry a pozadia** – odlíšenie objektu od podkladu- obrazce, obrázky, písmená, číslice, vyhľadať predmet vec, písmeno, číslicu v spleti čiar slov, poznať časť určitého obrázku, vnímanie zmien na obrázku, niečo pribudlo, odbudlo , je otočené inak, nachádza sa na inom mieste, orientácia v bludisku
- **Zraková analýza - syntéza** – zložiť, rozložiť obrazce puzzle - obrázky, písmená, slová.., doplniť chýbajúcu časť, zložiť rozstrihané obrázky
- **Zrakové rozlišovanie** - odlíšenie zdanlivo podobných obrazcov, ktoré sa líšia v detailoch- hľadať rozdiely v obrázkoch, sú prevrátené podľa vodorovnej, alebo zvislej osi, hľadanie obrázku podľa opisu

- **Zraková pamäť** – zapamätanie si predmetov, obrazcov, písmen, číslíc, slov- ich ľubovoľné vymenovanie, vymenovanie a zachovanie presného poradia prezentovaných figúr
- **Očné pohyby** – pohyb očí v riadku v smere zľava doprava- po identifikácii prvého písmena v slove posun k ďalšiemu plynule po riadku, sledovanie prstom riadky v zošite
- **Zrakové vnímanie, rozlišovanie** – zámena tvarovo podobných písmen a číslíc (b-d-p, m-n, a-o, u-n, 6-9 ...) obťahovanie tlačených tvarov písmen napísaných na formáte A4 každý deň do týždňa inou farbou vždy len jedno písmeno (napr. ak zamieňa b-d , začneme b) priradovanie slov , obrázkov začínajúcich na danú hlásku, k danej hláske, skladanie rozstrihanej hlásky, modelovanie, vytváranie z drôtu, kamienkov, šnúrok ... podčiarkovanie, krúžkovanie hlásky v slovách, texte, dopĺňanie hlásky do slov, prevod z tlačeného do písaného písma, odpis, prepis písmen, slov. čítanie slov , viet obsahujúce najprv jednu hlásku (b) potom (d), naposledy obidve hlásky vo vete, slove.

Precvičovanie grafomotoriky

- **Posilňovanie jemnej motorik:** triedenie, navliekanie, modelovanie, prevliekanie poznávanie objektov podľa hmatu, kreslenie obrázkov, obrazcov, trhanie papiera na malé kusy, vytrhávanie z papiera tvary
- **Správne sedenie** – nohy sú opreté celými chodidlami na zemi, sedieť na stoličke v polovici sedadla od operadla, chrbát vyrovnaný, lakte sa dotýkajú písacej podložky
- **Správny úchop kresliaceho a písacieho náčinia:** úchop tromi prstami, palec a ukazovák na ceruzke oproti sebe a prostredník ju podopiera, prsty 2-3 cm nad hrotom ceruzky. Úchop uvoľnený nie kľčovitý.
- **Uvoľňovacie cvičenia:** cvičenia s prstami (hra na klavír, trúbku, prší, striedavo zatvárať ruky v päst' a vystieranie prstov, dotýkanie sa navzájom prstami oboch rúk, krúživé pohyby zápästím, laktami, celou rukou... opakované plynulé obťahovanie predlohy, voľné kreslenie, maľovanie podľa hudby, do rytmu jednou rukou, oboma..
- **Precvičovanie grafomotorických prvkov** – vodorovná čiara, zvislá čiara, kruh, vlnovka, spodný a horný oblúk – obťahovanie, samostatné prevedenie.
- **Rôznorodé precvičovanie tvarov písmen** . vystrihovanie z papiera, obťahovanie , kreslenie tvarov, využívanie pomocných linajok, riadok rozdelený na tri rovnaké časti.

Precvičovanie priestorovej orientácie

- Cvičiť porozumenie kde je hore, dole, čo je pred, , za, na, pod, nad, medzi, okolo, v priestore, vzhľadom na vlastnú osobu, na ploche.
- **Pravo- ľavá orientácia** – pomenovávať párové časti tela- pravá a ľavá noha..., umiestňovanie predmetu z pohľadu dieťaťa, určovanie vpravo a vľavo na druhej osobe

Precvičovanie seriality

- Radenie obrázkov do logického sledu, súbory dejových obrázkov, ako sa to stalo, ako sa to robí, dodržiavanie určitých postupov pri práci, nahlas pomenovať čo urobíme najprv, čo potom, prečo je dôležitý tento postup.

Cvičenie intermodality

- Navliekať korále podľa predlohy- pravidelné striedanie 3 až 5 farieb, tvarov.
- Ukladanie prvkov – obrázky kocky, diely stavebnice písmená, číslice, slová podľa predlohy -vzoru, zľava doprava, dopĺňanie obrazcov podľa predpísanej predlohy.

Čítanie

- Cvičenia spojené s čítaním by nemali presiahnuť **10 minút denne** – čítať nie príliš dlhé a vyčerpávajúce texty, dlhší text rozdeliť na viac odsekov, čítať knihy, témy ktoré dieťa zaujímajú, dieťaťu vždy dopredu povieme, čo budeme s textom robiť, rozkrojujeme úlohy. V súčasnej náročnej situácii stačí venovať čítaniu pár minút, nemusia to byť vždy klasické texty, ale napríklad čítanie receptov pri varení, rôznych pracovných postupov, návodov na používanie, Tv programu, plagátov, letákov, nadpisov, názvov, čítať v slove jedno písmeno rodič, druhé dieťa.
- Spôsoby čítania: **Spoločné čítanie**, slov, viet, textu, rodič číta pomaly spoločne s dieťaťom.
- **Striedanie sa pri čítaní** po slovách, vetách, dieťa číta určité slová napr.: jednoduché slová, rodič ťažšie.
- **Text prečíta rodič, dieťa sleduje text, potom číta dieťa samé text.**
- **Porozumenie čítanému textu**- rozprávať sa dieťaťom o prečítanom, prerozprávanie príbehu- voľné, čo si z prečítaného príbehu, textu pamätá, pomocou osnovy- podľa otázok 1. Čo bolo na začiatku príbehu. 2. Ako príbeh pokračoval ďalej 3. Čo sa stalo na konci príbehu, odpovedať na otázky- napr. : kde sa príbeh odohrával, aké postavy tam vystupovali, podľa obrázkov poskladať a porozprávať dej, nakreslenie obrázku podľa obsahu čítaného textu, nakresliť ilustrácie k textu, vykonanie činností podľa prečítaného, vymýšľať podľa nadpisu článku o aký príbeh môže ísť, vymýšľať ako sa príbeh skončí ..
- **2.stupeň ZŠ – rozšírené cvičenia**- pred čítaním sa oboznámiť s textom, podčiarkne v texte zložité a dlhé slová žiak, alebo rodič, najskôr prečíta rodič vybraté slová, najviac 10 slov až potom dieťa číta text. Slová ktoré sa dieťaťu čítajú zle – povedať slovo viackrát rýchlo za sebou, alebo ho vyhláskovať po jednotlivých písmenách.
- Čítanie viacslabičných slov, menej obvyklých slov, odborných pojmov, cudzích slov
- Pomiešať odstavce z textu a snažiť sa zoradiť ich tak, aby príbeh dával zmysel, rozstrihať krátky text po vetách - najskôr žiak text prečíta, potom text z viet zloží.
- Na základe prečítaného textu dieťa rozhodne či sú vami hovorené tvrdenia vyplývajúce z textu pravdivé, alebo nie.
- Audioknihy aj zdramatizované diela nájdete na portáli YouTube (stačí zadať autora a názov knihy) ale aj stránkach www.audiolibrix.com/sk, <https://audioteka.com/sk/> <https://www.martinus.sk/audioknjhy...>

Precvičovanie písania

- Rozvoj písomného prejavu v časovom rozsahu 10-15 minút bežne no v súčasnej situácii stačí pár minút krátke cvičenia.

- V písomnom prejave klásť dôraz na správnu podobu tvarov písmen, veľkosť, sklon, písanie písmen sprevádzať slovným popisom postupu písania písmen, spolu s dieťaťom hovoríme, kde v riadku začíname písať, ako čiara ďalej postupuje, aký je smer slučky, ak dieťa zápasí s vybavovaním si písmen, je možné si tvary spoločne vystrihnúť z papiera, kresliť ich do vzduchu, piesku, múky, ich obťahovanie na zvislom i vodorovnom podklade, vyhľadávanie písmena v texte, dieťa nájde písmeno v slove v texte, rodič mu slovo prečíta, dieťa prečíta slovo po písmenách- rodič ho prečíta celé, robiť prevod tlačeného písmena do písaného a naopak, písanie podľa diktovania, opis- vzor je písaný písaným písmom, prepis- vzor je písaný tlačeným písmom, dieťa píše písaným písmom ,písmená, slová, vety, texty z učebnice, kníh.
- Po dokončení písania viesť dieťaťa cielene ku kontrole práce, kontrola prítomnosť všetkých písmen, diakritických a interpunkčných znamienok, správnu aplikáciu pravopisných pravidiel.
- **2.stupeň ZŠ rozšírené cvičenia**
- Písanie písomných prác treba si uvedomiť Aký je cieľ? Sú dané pravidlá a aké? Stanoviť si postup práce v bodoch, nezabudnúť na kontrolu pravopisu. Zhromaždiť informácie. Písanie všetkými desiatimi www.strojopisonline.sk- kto si chce robiť poznámky na PC.

Gramatické pravidlá

- Pri precvičovaní sa zamerať na jeden gramatický jav, efektívne je precvičovať, keď má dieťa istotu, že rozumie prečo je to tak len pár javov.
- Vyhľadať v texte, vypísať vybrané slová, doplniť v slovách chýbajúce y, ý a slová správne napísať, vymýšľať príbuzné slová, určovať či je to základný tvar, alebo príbuzný tvar vybraného slova, pexesá- obrázkové, slovné, utvrdiť , upevňovať, ktoré sú obojaké spoluhlásky, zoradovať vybrané slová v presnom poradí za sebou, podporiť vybrané slovo obrázkom.
- Dodržiavanie hraníc slov .- zopakuj každú vetu, nakresli toľko čiarok koľko je slov vo vete.
- Precvičovanie slovných druhov napríklad :
- Triedenie obrázkov, slov podľa rodov, vzorov podstatných mien, na prechádzke i doma pomenúvame veci okolo seba určujeme rod, číslo, pád, vzor, vyhľadať a vypísať v texte.
- Pomenúvať veci okolo seba, určovať ich vlastnosti, vystrihovať obrázky z časopisov a tvoríme dvojice opačného významu, triedenie kariet so slovami, vyberáme len prídavné mená, určujeme rod, číslo , v texte podčiarkujeme prídavné mená, precvičovať pravopis, písanie prídavných mien podľa vzorov, koncovky farebne označujeme, dopĺňanie zámen do viet, vyhľadávanie v texte, , písanie čísloviek slovom, rozlišovať číslovky, pravopis, ohýbanie čísloviek v jednotnom a množnom čísle.
- Vyhľadávanie slovičiek v texte , správne časovanie slovičiek atď.
- Potrebné je aby dieťa vysvetlilo prečo si myslí že sa daný jav tak píše. Kedykoľvek si dieťa nie je isté správnym zápisom je potrebné ho viesť k tomu, aby si pravidlo vyhľadalo a samo sebe zdôvodnilo prečo sa čo píše, pochopiť prečo, kde ktoré pravidlo použiť. Je dobré keď si dieťa vytvára vlastné prehľadové tabuľky gramatických javov,

pomôcť môže farebné znázornenie jednotlivých javov, pre lepší prehľad, každý inou farbou. Slová s písaním ktorých má dieťa problém je dobré si ich napísať na kartičky a dať v izbe na viditeľné miesto napr. na nástenku, aby ich malo na očiach.

- Pre uchovanie poznatkov v pamäti je potrebné ich opakovať v neustále sa predlžujúcich intervaloch, počas nasledujúcich dní venovať pár minút k upevňovaniu nových informácií, trénovať v rôznych podobách nie vždy v rovnakých.

www.gramatika.in

Matematické schopnosti

- Chápanie princípu násobkov prostredníctvom názorných pomôcok- farebné hranoly, tabuľka násobkov, diely stavebníc, hry- hovoriť čísla v rade a tlesknúť pri násobku daného čísla, priradovať násobky k príkladom a naopak , znázorni pomocou kociek, gombíkov, vrchnákov fliaš, fazuliek... príklad, urob kroky $2+2+2+2+2$, koľko máš robiť krokov? (5×2 kroky), učiť násobilku naspamäť s pomocou vykonávania nejakej činnosti- skladať kocky, driblovať s loptou, skákať cez švihadlo, chôdza po schodoch a hovoriť násobilku(pri každom hode lopty o zem povedať 1×2 je $2 \dots$) Delenie je opak násobenia hry typu- koľko krokov po2 musíš urobiť, aby si sa dostal k číslu 14 ($14:2=7$), znázornenie na číselnej osi, krajčírskom metri...
- Precvičovanie matematických operácií- algoritmus postupov, chápať zmysel operácie, čo ktorá matematická operácia znamená- precvičovať operácie- zlomky,(využiť aj jeho znázornenie), rovnice, percentá atď. podľa vzorových príkladov až do osvojenia, zamieňať len číslice, používať nízke čísla ,nepísať pri príkladoch len výsledky , ale celý postup, slovne komentovať, nevyhnutné je časté opakovanie, znázorniť príklad pomocou , kociek, vrchnákov, kresby
- , zápis číslic- odpis, písanie podľa diktátu, čítanie číslic
- Poznať a pomenovať geometrické tvary, vyhľadať v domácnosti predmety kruhového, trojuholníkového ... tvaru kresliť ich a pomenovávať tvary týchto vecí, intenzívny nácvik rysovania.
- Zapisovanie diktovaných čísel pod seba, aby boli presne dodržané pozície jednotiek, desiatok, stoviek, tisícok ...rozkladať čísla na jednotky, desiatky ...
- Dopisovanie chýbajúcich čísiel v číselnom rade vzostupne aj zostupne, ukáť ktoré číslo je pred, za, ukáť číslo o jedno, dva väčšie, menšie ako číslo...
- Riešiť úlohy so zaokrúhľovaním s názorom tabuľkou zaokrúhľovania nahor, nadol
- Zapisovanie čísel rímskymi, arabskými číslicami, prepisovanie rímskych číslic arabskými.

Čítať a zapisovať desatinné čísla, využívať štvorcový papier

- Premeny jednotiek- názorne vysvetliť každú premenu, s využitím predmetov, pomôcok, má dieťa predstavu o konkrétnych jednotkách(1kg múky, 1meter látky, 1 l mlieka ?vie vyriešiť úlohu pomocou konkrétnej tabuľky? (ktorú si vyrobí s pomocou rodiča)

Náukové predmety

- Pri učení je veľmi dôležitá **otázka prečo?**, ktorá podnieti k tomu, že si sami začnú vysvetľovať svoju prácu. S deťmi hovoríme, čo si musia všímať, na čo nesmú zabudnúť, čo je dôležité.
- Učivo prezentovať formou príbehu v širších súvislostiach o téme s dieťaťom hovoríme v knihách, encyklopédiách, alebo na internete si čítame ďalšie informácie, ktoré s nim súvisia, ľahšie si z takto poskytnutých údajov vytiahnu to podstatné.
- Venovať pozornosť spracovania informácií, opakované čítanie textu, čítanie nahlas, zvýraznenie kľúčových slov a dôležitých pasáží v texte, vyhľadávanie obrázkov, prepisovanie učiva tvorenie poznámok, vysvetľovanie a porozprávanie učiva druhej osobe, učivo dopĺňame o čo najviac obrazových materiálov.
- Prezentovanie vedomostí –formulovanie viet, popisovanie súvislostí- voliť krátke vety, vety spájať so spojkami ako : preto, pretože, aj keď..., vyhnúť a opakovaniu rovnakých slov, nahradiť ich slovami rovnakého, alebo podobného významu.
- Stačí **zadat' do prehľadávača požadovaný predmet a úlohu napr. geografia online** hlavné mestá a zobrazí sa celá séria zaujímavých odkazov

Cudzie jazyky

- Hľadať spôsob, akým sa dieťa bude cudzí jazyk najlepšie učiť.
- Učiť sa pravidelne v malých dávkach.
- Pri učení slovíčok a fráz sa osvedčuje, keď ich dieťa -vyslovuje, píše a vidí pred sebou, (slovo + obrázok).
- Vyskúšajte napríklad počítačový program www.jazyky-bez-bariér.cz, www.smartbooks.sk, www.caldys2.eu
- Pri zapamätávaní si slovíčok si ich môžeme utriediť- podľa významu, nejakej podobnosti, podľa slovných druhov, do skupín.
- Rozdeliť zoznam slovíčok do menších skupín maximálne 5 až 10 slov, najskôr sa dieťa naučí jednotlivé skupinky slov, potom si prejde všetky slovíčka naraz, zapíše si ktoré si nezapamätalo a znovu si ich prejde.
- Napísať si slovíčka, ktoré a chce dieťa naučiť na veľký list papiera, nakreslí si k nim zodpovedajúci obrázok a zavesí si plagát na stenu., z určitej tematickej oblasti si dieťa môže urobiť koláž, k nalepeným obrázkom dopísať slová – čo najčastejšie sa na obrazy pozeráť.
- Používať pri precvičovaní prehrávač- nahráť slovo po slovensky urobiť dlhšiu pauzu potom nahráť cudzie slovo.
- Vyrobiť si kartotéku slov, fráz- dieťa si vezme jednu kartičku, prečíta si otázku, odpovie na otázku, otočí kartičku a odpoveď skontroluje, kartičku odloží- pracovať s kartotékou pravidelne (karisblok, škatuľa...)
- Hry s kartami- rozložte karty, otočte buď slovenské, alebo anglické slovo, dieťa zoberie jednu kartičku , slovo preloží a kartičku otočí, ak urobilo chybu vráti kartu späť do hry.

Cvičenie koncentrácia a pozornosti

- Prekresľovanie obrázkov- ukázať obrázok, obrázok zakryť a dieťa sa ho snaží nakresliť spamäti.
- Spočítať napr. koľko je určitých slov v texte, koľko je veľkých písmen v texte, konkrétne písmeno, nájsť v texte všetky písmena „a“ všetky dvojhlásky ...
- Cvičenia pre navodenie pozornosti- pred učením sa, plnením úloh, pred náročnou činnosťou, úlohou- skákanie cez švihadlo, chytanie a hádzanie loptičiek, žonglovanie s loptičkami, skladanie pohárikov na rýchlosť, zacvičiť si krátku zostavu cvikov, 5 minút sledovať ručičky na hodinách(cvičenia by mali trvať nie dlhšie ako 3 minút.

Sledovať očami cestu v spleti čiar- napr. Ktoré písmeno je spojené s akým číslom?

Cvičenie krátkodobej a dlhodobej pamäti

- Opakovať si dôležité veci pravidelne , aby sa dlhodobo udržali v pamäti.
- To čo sa dieťa naučilo si znova zopakuje po niekoľkých hodinách, po jednom dni, potom po dlhšej dobe- po niekoľkých dňoch po týždni, za nejaký čas.
- Krátkodobú pamäť môžeme cvičiť pomocou pexesa, alebo hry typu. Prišla babička a doniesla koláče... dieťa opakuje vetu a veci , ktoré stále po jednom pribúdajú.
- Zostaviť zoznam 12 slov a dieťa si ho má zapamätať-4-5 sekúnd sa pozeráť na napísaný zoznam slov, potom napíše slová ktoré si zapamätalo. Ak si dieťa zapamätalo málo slov:
 - zapamätávanie si môže uľahčiť, že si slová rozdelí podľa nadradených pojmov, opakovať cvičenie viackrát.
- Prečítať si text pomaly a pozorne- písomne odpovedať na zadávané otázky rodičom z textu.
- Kreslenie ležatej osmičky- najprv jednou rukou, potom druhou, nakoniec obidvoma rukami spoločne.

Nevyhnutnou súčasťou je aj odpočinok a relaxácia

Len tak leňošiť, načerpať sily na každodenný boj so všetkými požiadavkami, ktoré na nás súčasný svet kladie,

- Pre odpočinok vyberať činnosti, ktoré dieťa baví a ktoré mu idú, povzbudzovať skôr k ručným činnostiam a pohybu, venovať sa činnostiam ktoré sú zdrojom odpočinku a radosti, že dieťa s rodičom zažíva niečo príjemné, čo ich vzťah posilňuje a dáva energiu.
- Je rad možností ako relaxovať a v širšom slova zmysle to môže byť prechádzka, spoločné hranie hier, čítanie knihy- číta rodič a dieťa len počúva.
- A určite nezabúdajme na smiech , smiech a radosť sú dôležitým zdrojom relaxácie,
- takže rozprávanie vtipov, alebo ciele rozosmianie nie je na škodu.

Online aktivity a programy , ktoré môžu pomôcť

HAPPYNEURON- Brain Jogging 6,

[https:// moj.kozmix.sk](https://moj.kozmix.sk),

www.fenomenysveta.sk

www.smartbooks.sk

www.matematika.cz/matematika-polopate

www.kaminet.cz

www.vcielka.sk

Informácie

V prípade akéhokoľvek problému, potreby poradiť sa, niečo prekonzultovať, či už ohľadom konkrétnych ponúknutých aktivít, cvičení, prípadne iných ťažkostí v učení, správaní, koncentrácii, pozornosti ... alebo iba tak sa porozprávať - Ty milý žiak, žiačka i Vy rodičia sa môžete obrátiť na mňa .

Denne v čase : od 9:00 - 14:00

špeciálny pedagóg : Mgr. Mária Mihalčíková
e- mail : cppp.he@mail.t-com.sk
telefón : 0577750627