



Co-funded by
the European Union

WellbeingInSchools Program

Nástroj na hodnotenie všímavosti - otázky

NÁZOV PROJEKTU: Posilňovanie odolnosti a pohody všetkých žiakov na základných školách

Číslo projektu: 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

Webová stránka: <https://wellbeinginschools.eu/>

Kontakt: zakova@ped.muni.cz

Licencia: Program WellbeingInSchools © 2026, vyvinutý Masarykovou univerzitou, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Univerzitou v Jyväskylä a CEEV Živica, je licencovaný pod licenciou CC BY-NC-ND 4.0. Kópiu tejto licencie si môžete pozrieť tu: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tento dokument je určený ako zdroj pre učiteľov, ktorí realizujú Erasmus+ program Wellbeing in Schools. Môžu ho používať aj pedagógovia s primeranými skúsenosťami alebo absolvovaným školením v oblasti mindfulness.

Disclaimer: Financované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odzrkadľovať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nemôžu byť za ne zodpovedné.

Lekcia 2: Zameraj sa na to, čo je dôležité

Je pre mňa ťažké sústrediť sa na jednu vec.

→ *Napríklad: Snažím sa učiť, no zároveň kontrolujem skupinové chaty, alebo vstanem, aby som robil/a iné veci, ktoré mi napadnú, ako upratovanie oblečenia.*

Lekcia 3: Vychutnajte si tento moment

Jedlo zhltnem bez toho, aby som si ho naozaj vychutnal/a.

→ *Napríklad: Obed zhltnem za päť minút, pretože sa chcem rýchlo vrátiť do triedy alebo k mobilu.*

Lekcia 4: Keď sa objavia ťažkosti

Všimnem si, keď sa cítim nepríjemne.

→ *Napríklad: Uvedomujem si, že som napätý/á pred prezentovaním v triede alebo pred stretnutím s novými ľuďmi, všimam si, že sa v tejto situácii viac potím alebo sa mi trasú ruky.*

Lekcia 5: Menej stresu, viac chillu

Často sa cítim vystresovaný/á.

→ *Napríklad: Pociťujem nervozitu z úloh, ktoré musím spraviť, alebo keď sa mám rozprávať s inými ľuďmi.*

Lekcia 6: Sám sebe kamošom

Keď sa mi niečo nepodarí, som na seba príliš tvrdý/á.

→ *Napríklad: Pomyslím si „Som v tom hrozný/á,“ keď sa pomýlim v príklade na matematike alebo keď na telesnej výchove nechytím loptu.*

Lekcia 7: Vyčisti si hlavu

Často nad vecami príliš premýšľam.

→ *Napríklad: V hlave si stále dokola prehrávam rozhovor a premýšľam, či som povedal/a niečo nesprávne.*

Lekcia 8: Pohodové vzťahy

Keď som nahnevaný/á, často reagujem rýchlo a bez premýšľania.

→ *Napríklad: V skupinovom chate sa ohradím voči kamarátovi, pretože som nesprávne pochopil/a jeho tón.*

Lekcia 9: Maličkosti, čo zlepšia náladu

Mám tendenciu sa viac zameriavať na to, čo je zlé, ako na to, čo je dobré.

→ *Napríklad: Sústredím sa na to, že som dostal/a zlú známku, hoci vo všetkých ostatných predmetoch som mal/a dobré výsledky.*

Lekcia 10: Ty a algoritmus

Keď sa chcem sústrediť na niečo iné, telefón viem ľahko odložiť bokom.

→ *Napríklad: Keď sa učím alebo keď sa stretnem s kamarátmi zapnem na telefóne režim „Nerušit“.*



Co-funded by
the European Union

WellbeingInSchools Usmernenie pre hodnotenie potrieb

NÁZOV PROJEKTU: Posilňovanie odolnosti a pohody všetkých žiakov na základných školách

Číslo projektu: 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

Webová stránka: <https://wellbeinginschools.eu/>

Kontakt: zakova@ped.muni.cz

Licencia: Program WellbeingInSchools © 2026, vyvinutý Masarykovou univerzitou, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Univerzitou v Jyväskylä a CEEV Živica, je licencovaný pod licenciou CC BY-NC-ND 4.0. Kópiu tejto licencie si môžete pozrieť tu: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tento dokument je určený ako zdroj pre učiteľov, ktorí realizujú Erasmus+ program Wellbeing in Schools. Môžu ho používať aj pedagógovia s primeranými skúsenosťami alebo absolvovaným školením v oblasti mindfulness.

Disclaimer: Financované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odzrkadľovať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nemôžu byť za ne zodpovedné.

Úvod

Toto usmernenie je určené pre učiteľov pri zavádzaní a využívaní učebných plánov a učebných materiálov v rámci projektu *WellbeingInSchools*. Je navrhnuté tak, aby v triede uľahčilo implementáciu, ktorá by bola inkluzívna a prístupná všetkým žiakom bez ohľadu na ich špecifické potreby alebo schopnosti. Základom usmernenia je metodika adaptácie STEP, osvedčený rámec, ktorý bol úspešne implementovaný v mnohých krajinách a pri rôznych typoch aktivít.

Metodika STEP poskytuje jednoduchý, ale účinný rámec, ktorý umožňuje pri jednotlivých cvičeniach robiť zmeny a úpravy tak, aby sa do nich mohli zapojiť všetci. Pomocou tohto nástroja dokážu učitelia zabezpečiť, aby všetci žiaci v triede zažili výhody používania techník všímavosti.

Pochopenie metodiky STEP

Čo je STEP?

STEP je skratka, ktorá znamená:

S = Priestor (Space)

T = Zadanie (Task)

E = Vybavenie (Equipment)

P = Ľudia (People)

Sú to štyri kľúčové oblasti, v ktorých je možné cvičenia prispôbiť tak, aby podporovalo zapojenie sa všetkých žiakov.

Pôvod a uplatnenie

Adaptívny nástroj STEP bol pôvodne vyvinutý ako súčasť širšieho „[spektra inklúzie](#)“ – prístupu na podporu inklúzie žiakov so zdravotným znevýhodnením a s rôznou mierou schopností v oblasti telesnej výchovy a športu. Jeho princípy sú univerzálne použiteľné a boli úspešne prenesené do rôznych vzdelávacích kontextov.

Metodika STEP poskytuje rôzne prístupy pri realizácii inkluzívnych cvičení:

1. **Otvorené cvičenia** – jednoduché cvičenia, ktoré je možné vykonávať s veľkou skupinou, a ktoré nevyžadujú žiadne alebo len minimálne úpravy;
2. **Upravené cvičenia** – všetci vykonávajú rovnaké cvičenie, ale s miernymi úpravami zohľadňujúcimi rôzne potreby a schopnosti;

3. **Paralelné cvičenia** – žiaci sú rozdelení do skupín, v ktorých môžu vykonávať cvičenie svojím vlastným tempom a na svojej úrovni;
4. **Oddelené cvičenia** – konkrétna skupina alebo jednotlivec vykonáva odlišne naplánované cvičenie, prispôbené ich /jeho špecifickým potrebám.

Aplikácia metodiky STEP

Priestor

Krok 1: Zvážte prostredie

Spýtajte sa sami seba:

- Kde by sa toto cvičenie zvyčajne konalo?
- S cieľom podporiť účasť, bolo by vhodnejšie zvoliť iné prostredie?

Napríklad meditácia so skenom tela sa zvyčajne koná v tichej miestnosti, kde žiaci pohodlne sedia na stoličkách alebo ležia na zemi. Toto cvičenie sa však môže konať aj v exteriéri alebo v tichšej časti školy, kde sa študenti môžu ľahšie uvoľniť.

Krok 2: Posúďte dostupné priestory

Zamyslite sa nad všetkými možnými miestami, kde by ste mohli cvičenie realizovať:

- vaša trieda
- telocvičňa alebo veľká sála
- vonkajšie priestory (ihrisko, záhrada)
- tichá miestnosť alebo knižnica
- iné špeciálne vybavené miestnosti

Pri každom priestore zvážte:

- je veľkosť a kapacita priestoru dostatočne veľká, aby sa na cvičení mohli zúčastniť všetci žiaci?
- aké sú zmyslové charakteristiky priestoru (osvetlenie, zvuky, teplota) a dajú sa zmeniť tak, aby bolo prostredie príjemnejšie?
- poskytuje priestor dostatočné súkromie, aby sa žiaci mohli uvoľniť a relaxovať?
- existujú potenciálne rušivé vplyvy, ktoré by mohli žiakom brániť zapojiť sa do mindfulness cvičenia?
- je priestor fyzicky prístupný alebo je možné ho fyzicky sprístupniť všetkým žiakom, ktorí sa budú na cvičení zúčastňovať?
- majú niektorí žiaci špecifické potreby, ktoré je potrebné v priestore zohľadniť, aby sa mohli efektívne zapojiť?

Krok 3: Pripravte priestor a spravte úpravy

Na základe toho, čo ste zistili v kroku 2, vyberte najvhodnejší priestor/y na zrealizovanie cvičenia. Premyslite si, ako môžete priestor pripraviť a aké úpravy by bolo vhodné v priestore spraviť, aby bol pre dané cvičenie vhodnejší. Typické úpravy môžu zahŕňať:

- použitie mäkkých textílií (vankúše, koberce) na zvýšenie pohodlia daného priestoru
- odstránenie neporiadku alebo zbytočných vizuálnych podnetov
- stlmenie osvetlenia alebo zatvorenie žalúzií
- úprava teploty a vetranie
- vyznačenie hraníc alebo osobného priestoru pre žiakov
- vytvorenie „kludovej“ zóny alebo samostatnej miestnosti pre žiakov, ktorí potrebujú prestávku
- v prípade potreby prídanie rampy alebo držiadiel pre lepší prístup do priestoru

Príklad: Príprava priestoru na cvičenie „sken tela“

Nasledujúci príklad ukazuje, ako môže učiteľ vybrať a upraviť priestor na zrealizovanie cvičenia „sken tela“ inkluzívnym spôsobom. Treba poznamenať, že vo väčšine prípadov trieda poskytuje primerané a bezbariérové prostredie na zrealizovanie mindfulness cvičení – nasledujúce príklady ukazujú možnosti úprav v triede, aby bola pre cvičenie vhodnejšia, alebo ukazujú ako vybrať alternatívny priestor, ak trieda nie je vhodná.

Učiteľ zváži priestory, ktoré má k dispozícii - svoju bežnú triedu, menšiu miestnosť alebo vonkajšie ihrisko. Rozhodne sa, že menšia miestnosť nie je dostatočne veľká, aby sa do nej všetci pohodlne zmestili. Vonkajšie prostredie by mohlo žiakov rozptyľovať a brániť im tak sústrediť sa na dané cvičenie. Učiteľ má tiež dvoch žiakov, ktorí sú citliví na jasné svetlo a hlasné zvuky.

Učiteľ má teda dve možnosti.

Možnosť 1

Učiteľ zváži, že cvičenie je možné realizovať ako **otvorené cvičenie**, teda spoločne s celou triedou v priestoroch triedy. V strede miestnosti sa spraví veľký priestor, kde nič nezavadia a kde sa všetci môžu posadiť, postaviť alebo si ľahnúť. Do priestoru položí mäkké textílie, ako sú vankúše alebo vaky na sedenie, aby sa žiaci mohli pohodlne posadiť. Zatvorí okná a žalúzie, stlmí osvetlenie a zatvorí dvere, aby vytvoril uvoľnenejšie prostredie a vyhovel tiež potrebám dvoch študentov s citlivými zmyslami. Rozhodne sa využiť aj menšiu miestnosť a žiakom vysvetlí, že táto miestnosť je k dispozícii, ak si od cvičenia potrebujú spraviť prestávku.

Možnosť 2

Učiteľ zváži, že priestor triedy nie je ideálny na zrealizovanie daného cvičenia, pretože z chodby a z iných tried prichádza príliš veľa hluku. Chce preto cvičenie spraviť na vonkajšom ihrisku, ale obáva sa, že tento priestor môže byť prekážkou pre dvoch žiakov s citlivými zmyslami. Učiteľ sa rozhodne, že najlepším spôsobom, ako sa všetci môžu cvičenia zúčastniť, je zrealizovať dve **upravené cvičenia**, a to tak, že sa zrealizujú v rôznych priestoroch.

Jedno cvičenie sa odohrá na ihrisku, zatiaľ čo druhé sa zrealizuje v menšej miestnosti, ktorá je oveľa tichšia a bez rušivých vplyvov. Učiteľ vyberie skupinu žiakov, ktorí spravia cvičenie v menšej miestnosti, vrátane dvoch žiakov s citlivými zmyslami. Tým zabezpečí, že títo dvaja žiaci sa nebudú cítiť vyčlenení a oddelení od zvyšku skupiny.

Zadanie

Krok 1: Porozumejte zadaniu

Preštudujte si konkrétne mindfulness cvičenie, ktorú chcete realizovať, a porozumejte tomu, čo budú žiaci robiť. Zvážte jednotlivé kroky, ktoré sú s ním spojené, aj aké výzvy môže cvičenie zahŕňať. Pre žiakov pripravte jasné a dobre štruktúrované vysvetlenie k danému cvičeniu.

Ako príklad uvádzame cvičenie vedomého dýchania, ktoré môže zahŕňať nasledujúce kroky:

- Nájdite si pohodlnú polohu.
- Zatvorte oči alebo ich uvoľnite.
- Všímajte si svoje dýchanie.
- Naučte sa počítať svoje nádychy a výdychy.
- Cvičte predlžovanie dychu.
- Pokračujte v cvičení počas stanovenej doby (napr. 2 až 5 minút).

Krok 2: Identifikujte potenciálne prekážky

Pri každom kroku v cvičení si položte otázku, či by s ním niektorí žiaci mohli mať ťažkosti alebo problémy. Berúc do úvahy potreby každého žiaka v triede, ktoré kroky by bolo potrebné prispôbiť a upraviť tak, aby sa ho mohli zúčastniť všetci?

V príklade s vedomým dýchaním môžu mať niektorí žiaci ťažkosti s počítaním svojich nádychov a výdychov bez pomoci inej osoby. Iní môžu mať ťažkosti pokračovať v cvičení počas stanovenej doby bez neustáleho vedenia alebo povzbudzovania.

Krok 3: Navrhnete úpravy

Zadania je možné upravovať rôznymi spôsobmi.

Môžete upraviť **zložitosť** zadania:

- Ako môžete zadanie uľahčiť a znížiť jeho náročnosť?
- Existujú spôsoby, ako môžete zvýšiť náročnosť zadania pre šikovnejších žiakov?
- Je možné zadanie rozložiť na menšie kroky, ktoré možno vyučovať postupne, jeden po druhom?
- Môžete zadanie vysvetľovať postupne na niekoľkých hodinách namiesto toho, aby ste ho realizovali naraz?

Môžete upraviť **trvanie** zadania:

- Uprednostňujú žiaci kratšie alebo dlhšie trvajúce cvičenia?

- Aké možnosti im chcete ponúknuť?
- Mobilná aplikácia obsahuje audio nahrávky s dĺžkou 2, 4 a 7 minút. Môžete začať s krátkou 2-minútovou verziou a v ďalších lekciách prejsť na dlhšie verzie.

Môžete upraviť **pokyny** v rámci zadania:

- Sú pokyny pre všetkých žiakov jasné a ľahko zrozumiteľné?
- Potrebujete dať pokyny rôznou formou, napr. ústne a písomne?
- Môžete žiakom fyzicky predviesť jednotlivé kroky predtým, než ich sami vyskúšajú?
- Môžete vytvoriť vizuálne pomôcky (diagramy, plagáty), ktoré sú pre žiakov zrozumiteľnejšie ako písaný text?

Môžete upraviť **flexibilitu** zadania:

- Môžu byť niektoré časti cvičenia voliteľné? Resp. sú časti cvičenia, ktoré majú naisto absolvovať všetci žiaci? Žiaci sa môžu cvičenia zúčastňovať s otvorenými alebo zatvorenými očami, v sede, v ľahu, v stoju alebo pri chôdzi.
- Kde (priestorovo) môžete dať žiakom na výber, ako budú cvičenie vykonávať? Všetky časti cvičenia by mali byť voliteľné a žiaci by mali mať možnosť odmietnuť zúčastniť sa na akejkoľvek časti cvičenia.

Príklad: Úprava zadania pri cvičení vedomého dýchania

Nasledujúci príklad ukazuje, ako môže učiteľ upraviť zadanie tak, aby bolo cvičenie vedomého dýchania inkluzívnejšie.

Možnosť 1

Učiteľ identifikuje jednotlivé zadania, ktoré sú súčasťou cvičenia vedomého dýchania. Zohľadní konkrétne potreby svojich žiakov a rozhodne, že celkovo je cvičenie relatívne jednoduché a nevyžaduje úpravy, takže zrealizuje **cvičenie otvorené**. Učiteľ sa postará o to, aby vopred všetko jasne vysvetlil a dal všetkým písomné pokyny pre prípad, že ich budú potrebovať, ale samotné cvičenie prebieha bez akýchkoľvek ďalších úprav.

Možnosť 2

Učiteľ sa rozhodne, že cvičenie je príliš zložité na to, aby sa ho bez úprav mohli zúčastniť všetci žiaci. Rozhodne sa uskutočniť **upravené cvičenie**, aby sa mohli zapojiť všetci naraz. Rozhodne sa na prvej hodine použiť 2-minútovú audio nahrávku a namiesto počítania desiatich nádychov a výdychov žiaci počítajú pri každom nádychu a výdychu do troch. Na ďalších hodinách učiteľ postupne prechádza na dlhšie audio nahrávky a zvyšuje počet nádychov a výdychov.

Možnosť 3

Učiteľ sa rozhodne, že pre niektorých žiakov môže byť táto úloha náročná, zatiaľ čo pre iných môže byť príliš jednoduchá. Preto sa rozhodne, že najlepším riešením je realizovať **paralelné cvičenia**. Rozdelí triedu na tri samostatné zóny, pričom zadanie v každej zóne je čoraz zložitejšie. V prvej zóne sa žiaci jednoducho sústredia na uvedenie si dychu a cvičia hlboké nádychy a výdychy. V druhej zóne sa žiaci cvičia v predlžovaní výdychu. V tretej zóne žiaci

aktívne počítajú svoje nádychy a výdychy, a to napríklad podľa vzorca 3 sekundy na nádych a 6 sekúnd na výdych. Všetci žiaci sú povzbudzovaní, aby si našli zónu, v ktorej sa cítia najpohodľnejšie. Učiteľ môže cvičenia v každej zóne kedykoľvek zmeniť, ak ich žiaci považujú za príliš jednoduché alebo príliš náročné.

Vybavenie

Krok 1: Zvážte možnosti vybavenia

Zamyslite sa nad tým, aké vybavenie na zlepšenie prístupnosti k cvičeniu aj zážitku z neho máte k dispozícii. Žiaci môžu mnohé cvičenia zamerané na všímavosť vykonávať samostatne pomocou mobilnej aplikácie WellbeingInSchools vo svojich telefónoch. Na zrealizovanie týchto cvičení v triede môžu byť potrebné slúchadlá. Na zapisovanie do denníka môžete zase potrebovať perá a papier, no tieto cvičenia je tiež možné vykonávať v aplikácii.

Väčšina cvičení zameraných na všímavosť nemá žiadne špeciálne požiadavky na vybavenie. Na druhej strane ale môžu niektoré cvičenia výrazne profitovať z dostupnosti určitých predmetov. Uistite sa, že máte pre všetkých žiakov dostatočné vybavenie.

Napríklad pri cvičení zameranom na všímavé jedenie môžete chcieť zvážiť:

- druhy jedla, ktoré bude k dispozícii
- servítky
- utierky na ruky
- čistiace prostriedky
- možnosti sedenia (stoličky, vankúše, vaky na sedenie, podložky na jógu)

Krok 2: Posúďte potreby žiakov

Majú niektorí žiaci špecifické potreby, ktoré je možné uspokojiť poskytnutím špeciálneho vybavenia? Môže to byť napríklad:

- možnosť vybrať si miesto na sedenie alebo spôsob usadenia sa, alebo mať možnosť sedieť, stáť alebo ležať
- používanie zariadení na tlmenie hluku, ako sú slúchadlá alebo chrániče sluchu
- povolenie typických podporných pomôcky, ako sú záťažové deky, antistresové hračky, predmety s rôznou textúrou, fidget spinnery atď.
- používanie vizuálnych pomôcok, ako sú diagramy, na vysvetlenie pokynov
- hodiny alebo časovač v miestnosti na viditeľnom mieste

Príklad: Úprava vybavenia pri cvičení vedomého jedenia

Učiteľ sa rozhodne, že na realizáciu cvičenia vedomého jedenia by mal urobiť niekoľko úprav dostupných predmetov. Rozhodne sa pripraviť rôzne potraviny, ktoré majú odlišnú textúru, chuť a vôňu, aby počas aktivity mohli žiaci zažiť rôzne pocity. Vopred zistí, či niektorí žiaci nemajú alergie alebo stravovacie obmedzenia či požiadavky, a vynechá takéto potraviny.

Vysvetlí žiakom, že počas cvičenia môžu sedieť alebo stáť, a pripraví rôzne zóny a možnosti sedenia, vrátane stoličiek, vakov na sedenie alebo vankúšov na podlahe. Uistí sa, že v miestnosti sú hodiny, a jasne vysvetlí, ako dlho bude aktivita trvať.

Ľudia

Krok 1: Určite, kto bude súčasťou cvičenia

Začnite tým, že si prejdite všetkých, ktorí sa budú súčasťou cvičenia. Patríte sem vy, žiaci a všetci učitelia, podporný personál alebo iné osoby, ktoré vám budú pri realizácii cvičenia pomáhať. Zamyslite sa nad potrebami a schopnosťami všetkých zúčastnených. Táto časť metodiky STEP zvyčajne zahŕňa aj premýšľanie o tom, ako čo najlepšie využiť zručnosti a schopnosti účastníkov cvičenia.

Krok 2: Zvážte možnosti vytvárania a rozdelenia do skupín

Premyslite si, ako žiakov čo najlepšie zoskupiť a akú formu podpory by mohli potrebovať od ostatných. Budete cvičenie realizovať ako celá trieda alebo v malých skupinách? Prospela by niektorým žiakom individuálna podpora zo strany školského podporného tímu alebo spolužiakov?

Vo väčšine prípadov bude mať zmysel realizovať cvičenie **s celou triedou**. Najlepšie je to vtedy, keď:

- má väčšina žiakov podobnú úroveň schopností
- je aktivita prirodzene prístupná všetkým alebo ju možno sprístupniť pre všetkých pomocou drobných úprav
- máte pocit, že žiakom by prospelo, keby toto cvičenie spoločne zažili všetci

Možno žiakov budete chcieť rozdeliť **do malých skupín** alebo **dvojíc**, a to vtedy keď:

- sú v triede žiaci s rôznymi úrovňami schopností (napr. kratšie udržia pozornosť alebo majú zrakové/sluchové postihnutie), ktorým by prospeli samostatné cvičenia prebiehajúce paralelne
- sa vo veľkej skupine žiaci môžu cítiť preťažení alebo sa nedokážu plne sústrediť
- si žiaci pred pripojením sa k väčšej skupine najskôr potrebujú budovať sebedomie
- niektorí žiaci potrebujú individuálnu podporu alebo pozornosť

Krok 3: Navrhňte úpravy

Berúc do úvahy osoby zapojené do cvičenia navrhnite a rozhodnite, aké úpravy môžete použiť.

Začnite tým, že sa zamyslite, ako budete vystupovať vo vašej roli facilitátora. Zamyslite sa nad tým, aký druh jazyka môžete použiť, aby ste žiakov povzbudili k zapojeniu sa do cvičenia, napríklad:

- kľudný, jemný tón hlasu
- jasný, jednoduchý, pozitívny a povzbudzujúci jazyk
- vo svojom prístupe nebuďte kritickí
- dajte žiakom čas na spracovanie pokynov, nehovorte príliš rýchlo
- povzbudzujte žiakov, aby sa zapájali do všetkých cvičení, ale uistite sa, že tiež chápu, že účasť je dobrovoľná a môžu si kedykoľvek urobiť prestávku alebo z cvičenia vystúpiť

Zvážte, kde počas cvičenia budete. Budete stáť v triede vpredu a dávať pokyny, alebo budete chodiť medzi skupinami a sledovať, kto potrebuje vašu pomoc?

Koľko pokynov a rád by ste mali žiakom dať? Potrebujete dávať veľmi štruktúrované pokyny a často ich povzbudzovať, alebo stačí z vašej strany minimálne usmerňovanie a môžete nechať žiakov, aby sa sami aktívnejšie zapájali do cvičenia? Môžu si žiaci navzájom pomáhať? Ak triedu rozdelíte na menšie skupiny, môžete v skupine vybrať schopnejších žiakov, ktorí budú skupinu viesť pri plnení zadania.

Rozhodnite sa, či sa žiaci môžu medzi sebou ticho rozprávať, alebo by mali byť po začatí aktivity ticho. Ak sú niektorí žiaci vo dvojici so spolužiakmi alebo členmi školského podporného tímu a ostatní robia cvičenie vo veľkej skupine s minimálnou podporou, zvážte, ako svoju pozornosť rozdelíte medzi jednotlivé skupiny.

Príklad: Úprava pre cvičenie vedomého dýchania

Nasledujúci príklad ukazuje, ako môže učiteľ upraviť zadania pre osoby zapojené do cvičenia vedomého dýchania.

Možnosť 1

Učiteľ sa rozhodne, že trieda je schopná spraviť cvičenie spoločne s minimálnymi pokynmi a usmerneniami. Rozhodne sa preto zrealizovať **otvorené cvičenie**. Všetko vopred jasne a zrozumiteľne vysvetlí a počas cvičenia stojí uprostred triedy, aby mohol pomôcť každému, kto to potrebuje.

Možnosť 2

Učiteľ sa rozhodne, že niektorí žiaci potrebujú pravidelnú podporu a povzbudenie, aby si udržali pozornosť a sústredenie. Rozhodne sa preto zorganizovať dve **paralelné cvičenia**. Triede vysvetlí, že pri jednom cvičení bude on dávať pokyny a umožní žiakom spraviť cvičenie vlastným tempom. Pri druhom cvičení bude člen podporného tímu alebo kolega pracovať so žiakmi krok za krokom a žiaci budú môcť klásť otázky a požiadať o pomoc (napríklad pri počítaní nádychov a výdychov).



**Co-funded by
the European Union**