



CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE
Zuzkin park 10, 040 11 K o š i c e, ☎ 787 16 11, 0911 030 930
✉ zuzkinpark@cppke.sk web www.cppke.sk

Školská zrelosť

Metodický materiál



Košice 2021

OBSAH

1.	Školská zrelosť	3
1.1	Školská zrelosť vs. školská pripravenosť	3
2.	Zložky školskej zrelosti	4
2.1	Telesná zrelosť a zdravotný stav dieťaťa	4
2.2	Kultúrno-hygienické návyky, sebaobsluha	4
2.3	Pracovno-motivačná oblasť	5
2.4	Emocionálna a sociálna zrelosť	5
2.5	Oblasť zmyslového vnímania a poznávania (zrakové vnímanie, sluchové vnímanie, pamäť, pozornosť a pod.)	6
2.6	Pohybové schopnosti dieťaťa, hrubá motorika	6
2.7	Jemná motorika, grafomotorika, vizuomotorika (súhra ruky a oka ako predpoklad pre osvojenie si písania)	6
2.8	Rozumové poznávanie, myslenie	7
2.9	Reč	7
3.	Kedy uvažovať nad posúdením školskej spôsobilosti?	8
4.	Prejavy nezrelosti	8
4.1	Prejavy nezrelosti dieťaťa po nástupe do školy	9
5.	Ako rozvíjať jednotlivé oblasti školskej zrelosti	10
5.1	Rozvíjanie hrubej motoriky	10
5.2	Rozvíjanie jemnej motoriky a grafomotoriky	10
5.3	Rozvíjanie zrakového vnímania	13
5.4	Rozvíjanie sluchového vnímania	14
5.5	Rozvíjanie pozornosti	15
5.6	Rozvíjanie pamäte	15
5.7	Rozvíjanie matematických predstáv	16
5.8	Rozvíjanie schopnosti učiť sa, rozvíjanie myslenia	16
5.9	Rozvíjanie reči	17
5.10	Rozvoj sociálno-emocionálnej oblasti	18
5.11	Ďalšie námety na rozvíjajúce cvičenia jednotlivých oblastí	19
6.	Lateralita	19
7.	Zmeny v školskom zákone od januára 2021	20
8.	Diagnostika školskej spôsobilosti	21
9.	Kontaktné údaje CPP, Zuzkin park 10, Košice	21
	Literárne zdroje	23
	Internetové zdroje	23

1. Školská zrelosť

Vstupom do školy sa radikálne mení život dieťaťa, ale aj jeho sociálne postavenie. Dieťa získava novú sociálnu rolu a mení sa aj základná náplň jeho činnosti, ktorá sa z hry presúva do oblasti školskej práce – učenia. Je vhodné dieťaťu čo najviac a primerane priblížiť, čo ho čaká, prečo je škola potrebná a pod. (nestrašit' ani neprikrášľovať). Tieto zmeny bývajú pomerne náhle a neraz môže hroziť ich vyústenie do rozličných adaptačných porúch, ktoré nasvedčujú tomu, že sa dieťa pomerne neúspešne vyrovnalo s novým spôsobom života. Preto je dôležité, aby sme včas odhalili prípadné oblasti, v ktorých by dieťa mohlo zaostávať a tak mu dali možnosť využiť čas na ich primerané stimulovanie.

Je potrebné mať na zreteli, že predčasný vstup do školy môže nepriaznivo ovplyvniť celú školskú dochádzku dieťaťa. Testovanie školskej spôsobilosti sa zakladá na predpoklade, že existuje súbor schopností, ktorými by dieťa vstupujúce do školy malo disponovať. Toto diagnostikovanie v našom centre teda slúži na odhalenie medzier, na zmapovanie kognitívnych schopností a jednotlivých zložiek školskej zrelosti, na identifikovanie detí, ktoré vykazujú určité znaky rizikového vývinu z hľadiska ich očakávaného zaškolenia. To následne napomáha k už spomínanej optimalizácii ich prípravy k zaškoleniu, čím sa znižuje predpoklad na pokračovanie povinného predprimárneho vzdelávania.

Existujú však situácie, kedy je vhodnejšie počkať so zaškolením a jednoducho dopriať dieťaťu viac času, aby mohla jeho adaptácia na školské prostredie prebehnúť bez väčších ťažkostí. Často si rodičia myslia, že ich dieťa je na školu pripravené, pretože sa na ňu teší. Nemusí však ísť o znak školskej zrelosti, nakoľko dieťa ešte nechápe, že pri nástupe do školy ide o nezvratiteľnú zmenu (nie je to výlet, z ktorého sa vrátíme domov). Zo skúseností vieme, že deti sa v predškolskom veku vyvíjajú individuálne. Zrelosť v jednotlivých oblastiach sa môže meniť veľmi rýchlo (dieťa, ktoré má napr. ťažkosti v zrakovom rozlišovaní, môže o 1 mesiac neskôr byť v tejto oblasti zrelšie). Preto je dobré deti navzájom neporovnávať, keďže ich zrenie je na individuálnej úrovni. Zároveň treba dbať na to, aké postoje a názory o škole prezentujeme deťom, nakoľko je proces nástupu do školy ritualizovaný.

Konkrétna úroveň vývinu každého dieťaťa závisí najmä od :

- a) *vnútorných predpokladov* samotného dieťaťa (jeho zdravotného stavu, vrodených dispozícií pre rozvoj schopností a spôsobilostí, typu nervovej činnosti a pod.),
- b) *vonkajších podmienok jeho vývinu* (stav rodinného prostredia- jeho úplnosti, vyrovnanosti, schopnosti uspokojovať základné i druhotné potreby dieťaťa, od zmyslovej, citovej a poznávacej podnetnosti užšieho – rodinného i širšieho spoločenského prostredia- širšej rodiny, detskej skupiny, materskej školy a pod.).

1.1 Školská zrelosť vs. školská pripravenosť

Školská zrelosť je určitá pripravenosť organizmu zvládnuť školskú záťaž bez ujmy. Dieťa je schopné zapájať sa do vyučovacieho procesu bez väčších komplikácií, najlepšie s radosťou a nadšením. Ide o dosiahnutie takého stupňa vývinu dieťaťa (telesného, rozumového, emocionálneho a sociálneho), ktoré zabezpečí úspešne zvládať nároky školy.

Školská pripravenosť (spôsobilosť) je úroveň predchádzajúcej prípravy z hľadiska schopností dieťaťa získaných vplyvom prostredia a výchovy. Ide o kompetencie v oblasti poznávacej, emocionálno-sociálnej, pracovnej a telesnej, ktoré dieťa nadobúda učením a sociálnymi skúsenosťami.

2. Zložky školskej zrelosti

1. Telesná zrelosť a zdravotný stav dieťaťa
2. Kultúrno-hygienické návyky, sebaobsluha
3. Pracovno-motivačná oblasť
4. Emocionálna a sociálna zrelosť
5. Oblasť zmyslového vnímania a poznávania (zrakové vnímanie, sluchové vnímanie, pamäť, pozornosť a pod.)
6. Pohybové schopnosti dieťaťa, hrubá motorika
7. Jemná motorika, grafomotorika, vizuomotorika (súhra ruky a oka ako predpoklad pre osvojenie si písania)
8. Rozumové poznávanie, myslenie
9. Reč

2.1 Telesná zrelosť a zdravotný stav dieťaťa

V tomto vývinovom období by malo dôjsť k:

- začiatku výmeny chrupu z mliečneho na trvalý,
- zdokonaľovaniu koordinácie pohybov hrubej a jemnej motoriky,
- nižšej potrebe poobedného spánku,
- rýchlejšej regenerácii síl,
- osifikácii kostí ruky (ruka je pripravená na písanie).

Posúdenie telesnej pripravenosti dieťaťa pred nástupom do školy je v kompetencii obvodného lekára. Pri zmyslových alebo telesných chybách je potrebné zvážiť ich vplyv na psychický stav dieťaťa. Nepriaznivá býva aj častá chorobnosť dieťaťa, ktorá bráni v plynulej adaptácii dieťaťa na nové prostredie a vo vytváraní nových priateľstiev.

2.2 Kultúrno-hygienické návyky, sebaobsluha

- Dieťa dokáže uplatňovať *návyky sebaobsluhy* (obliekanie a vyzliekanie sa, obúvanie a vyzúvanie sa, zaväzovanie šnúrok, viazanie mašličky, samostatne zvládanie toalety a pod.).
- Dokáže prakticky uplatňovať *návyky kultúrneho stolovania* (používanie príboru).
- Dokáže uplatňovať a dodržiavať elementárne pravidlá *osobnej hygieny* ako prevencie pred roznášaním chorôb (používanie vreckovky, zakrytie úst pri kašľaní a pod.).

2.3 Pracovno-motivačná oblasť

- Dieťa dokáže odlíšiť hru od povinnosti, má záujem o učenie.
- Je schopné zapamätať si cieľ činnosti a nasledovať ho (*plnenie školských povinností*).
- U dieťaťa sa vyvíja *zodpovednosť* za vykonanú úlohu.
- Zadanú úlohu sa snaží splniť a dokončiť, nezačína neustále niečo nové, neodbieha od úlohy, prítomná je určitá miera samostatnosti.
- Pracuje primeraným tempom.
- Na činnosť sa dokáže sústrediť 15 – 20 minút.

2.4 Emocionálna a sociálna zrelosť

- Prítomná je istá miera emocionálnej stability, veku primerané zvládanie emócií, zlepšuje sa sebaovládanie.
- Dieťa sa dokáže odlúčiť od rodičov a plniť pokyny inej authority, teda aj novej pani učiteľky. Dokáže prijať rolu školáka.
- Na nové prostredie a osoby si zvyká bez väčších problémov (neplače, neskrýva sa za rodičov a pod.). Samostatne nadväzuje kontakt s inými osobami spoločensky prijateľným spôsobom.
- Väčšinou sa hráva spoločne s deťmi, nestráni sa ich spoločnosti, nie je medzi deťmi bojzlivé.
- Nie je agresívne, spory s deťmi dokáže riešiť väčšinou bez bitky, hádky a vzdorovitosti. Prijateľným spôsobom vyjadruje negatívne emócie vyvolané nevhodným správaním iného dieťaťa.
- Vie sa primerane presadiť s ohľadom na seba a druhých v hre, v spoločnej činnosti, pri vyjadrovaní názorov.
- Je schopné vzdať sa na nevyhnutný čas osobných potrieb v prospech cieľov a úloh skupiny.
- U dieťaťa sa zvyšuje odolnosť voči frustrácii napr. pri odlúčení od rodiča, pri ohrození sebahodnotenia pri porovnávaní s ostatnými.
- Vie pozitívne oceňovať kamarátove schopnosti, vlastnosti. Dokáže prijímať odlišnosť druhých ľudí.
- Dokáže vycítiť, kedy je vhodný okamih na pomoc druhým alebo pomôže druhým aj z vnútornej potreby (aj bez vyzvania dospelých). Teší sa z obdarovania druhých a dokáže spoluprežívať ich radosť.
- Dokáže odhadovať v situáciách svoje schopnosti a možnosti.
- Zvyšuje sa *sebadôvera* dieťaťa a dôvera vo svoje schopnosti a voči svetu.

2.5 Oblasť zmyslového vnímania a poznávania (zrakové vnímanie, sluchové vnímanie, pamäť, pozornosť a pod.)

- Závisí od **zrelosti CNS** – predpoklad pre rozvoj zrakového a sluchového vnímania.
- Dieťa vie v zrakovom vnímaní rozlíšiť rovnaké, podobné a zrkadlovo otočené tvary (písmená b – d, m – n, detaily na obrázku...).
- Z vnímaného celku je schopné vyčleniť časti a opäť z nich zložiť celok, vizuálna analýza a syntéza (napr. pri puzzle).
- Pozná tvary a vie ich pomenovať (napr. kruh, štvorec, trojuholník).
- Pozná farby a vie ich pomenovať.
- Má primerane rozvinutú zrakovú a sluchovú pamäť.
- Sluchové vnímanie, sluchová analýza slov – dieťa vie rozoznávať prvú a poslednú hlásku v slove, vie menovať slová, ktoré sa začínajú na rovnakú hlásku, krátke slovo vie povedať po jednotlivých hláskach (napr. d – o – m), vie rozdeľovať slovo na slabiky (ma – ma).

Pozn.: Dôležitá je zrelosť očných pohybov (dozrieva okolo 6. roku). Ich nezrelosť sa môže prejaviť v neschopnosti dieťaťa zmeniť smer čiary pri kreslení, zastaviť pohyb podľa určenia, pretiahnutím čiary, prípadne netrafením sa na správne miesto.

2.6 Pohybové schopnosti dieťaťa, hrubá motorika

Na konci predškolského veku by dieťa malo dokázať pri dostatočnej a správnej stimulácii:

- plynulo chodiť po schodoch aj vo dvojici hore, dole,
- plynulo chodiť medzi prekážkami i v nerovnom teréne,
- skákať na jednej nohe a skákať do stoja rozkročného,
- hádzať loptu so správnym postojom a švihom pažami horným oblúkom,
- hádzať a chytať väčšiu loptu vo dvojici,
- často sa deti v tomto veku naučia bicyklovať, korčuľovať, plávať, lyžovať a pod.

2.7 Jemná motorika, grafomotorika, vizuomotorika (súhra ruky a oka ako predpoklad pre osvojenie si písania)

- Dokáže kráčať, skladať, strihať, lepiť rôzne druhy materiálov, najmä papier.
- Dokáže technicky správne konštruovať z rôznych veku primeraných stavebníc.
- Úchop ceruzy má správny.
- Pri kreslení dieťa preferuje len jednu ruku (pravú alebo ľavú).
- Dokáže kresliť pevné a neroztrásené línie.
- Dokáže obkresliť predlohu a nakresliť jednoduchý zmysluplný obrázok.
- Vie vystrihnúť jednoduchý tvar podľa predkreslenej čiary.
- Vie nakresliť ľudskú postavu.

Je dôležité, aby deti v tomto veku veľa kreslili, vymaľovali omaľovánky, strihali, vyrábali rôzne veci a pod.

2.8 Rozumové poznávanie, myslenie

- Ovláda svoje meno, priezvisko, vek, adresu. Dokáže prakticky uskutočniť a opísať podľa orientačných bodov cestu vedúcu z domu do materskej školy a späť, prípadne inú známu cestu.
- Dokáže dodržiavať a prakticky uplatňovať základné pravidlá bezpečnosti pri chôdzi po chodníku, na vozovke či križovatke.
- Dokáže prakticky uplatňovať návyky kultúrneho správania v lese, chrániť lesnú prírodu.
- Dokáže prakticky uplatňovať návyky ochrany zdravia (napr. nesiahat' na elektrické zariadenia).
- Dokáže pomenovať a rozlišovať niektoré, najmä viditeľné časti tela a opísať ich základnú funkciu.
- Intuitívne chápe, rozlišuje aj pomenuje aktuálne telesné pocity, ktoré naznačujú stav zdravia a stav choroby.
- Orientuje sa v priestore (hore, dole, vpredu, vzadu, vpravo, vľavo), chápe a používa predložkové väzby (na, do, v, pred, pod, nad,...) a pojmy ako ďaleko, blízko, prvý, posledný.
- Orientuje sa v čase (dnes, zajtra, včera, najprv, potom, nakoniec, ráno, ...), v prírode (pomenuje niektoré kvety, stromy, zvieratá,...). Dokáže charakterizovať ročné obdobia na základe opisu ich typických znakov.
- Začína chápať vzťahy a súvislosti, príčinu a dôsledok.
- Dieťa má osvojené predmatematické predstavy - číselný rad do 10, dokáže spočítavať do 5, nastáva pochopenie a určenie čo je viac, menej, menšie, väčšie...

2.9 Reč

- Reč by mala byť artikulačne čistá, zrozumiteľná a správna. Vzhľadom na situáciu používa veku primeranú slovnú zásobu.
- Dieťa správne vyslovuje všetky hlásky (ak nie, je potrebné logopedické vyšetrenie a príp. následná logopedická starostlivosť).
- Vie vo vetách a jednoduchých súvetiach vypovedať svoje zážitky.
- Vie porozprávať obsah krátkej rozprávky a rozumieť jej obsahu. Dokáže významovo presne pomenovať známe predmety, javy, činnosti a vzťahy medzi nimi.
- Vie sa naučiť naspamäť detskú pesničku alebo básničku.

Reč je dôležitá aj z hľadiska komunikácie s rovesníkmi a novými učiteľmi. Od nej sa môže odvíjať odvaha komunikovať a sebadôvera dieťaťa. Správna výslovnosť, správne sluchové vnímanie a rozlišovanie ovplyvňujú aj úspešnosť v písaní (napr. diktátov).

3. Kedy uvažovať nad posúdením školskej spôsobilosti?

Z dôvodu predchádzania negatívnym reakciám u detí po nástupe do školy, ktoré narúšajú psychickú pohodu nielen dieťaťa, ale často aj celej rodiny, je vhodné si všímať si prejavy dieťaťa a mieru jeho školskej pripravenosti ešte pred jeho nástupom do školy. Zvlášť je to potrebné u nasledujúcich skupín detí:

1. Deti so závažnými zdravotnými ťažkosťami, príp. s opakovanými a častými chorobami (napr. opakované zápaly horných dýchacích ciest, záchvatové ochorenia a pod.).
2. Deti s oneskoreným psychomotorickým a rečovým vývinom (deti, ktoré začali neskôr sedieť, chodiť, rozprávať než iné deti).
3. Deti s oneskoreným mentálnym vývinom, zníženou úrovňou intelektových schopností,
4. Deti so zmyslovými a motorickými poruchami (zraku, sluchu, reči, jemnej a hrubej motoriky).
5. Deti s problémami v lateralite (deti s nevyhraneným používaním pravej alebo ľavej ruky pri motorických a grafických aktivitách, deti s precvičenou ľavorukosťou).
6. Deti, ktoré boli alebo sú v starostlivosti neurológa, pedopsychiatra, logopéda (napr. u predčasne narodených, z rizikového tehotenstva, ...).
7. Deti, u ktorých sa prejavuje nezrelosť v sociálno-emocionálnej oblasti, neurotický povahový vývin, neurotické črty a symptómy.
8. Deti narodené v mesiacoch jún, júl, august (bývajú často ešte veľmi hravé, prejavujú slabší spontánny záujem o úlohové činnosti a poznávanie).
9. Je síce rozumovo zrelé a celkovo vyspelé, ale v rodinnom prostredí sa odohrávajú veľké zmeny (napr. rodičia sa rozvádajú), alebo akútne neistoty.
10. Deti, ktoré ani v prípravnom období pred nástupom do školy nenavštevovali, alebo len veľmi krátko, príp. nepravidelne navštevovali materskú školu (hrozí, že si bude ťažko zvykať na systém povinností, na kolektív detí a na požiadavky učiteľa).

Vyšetrenie školskej spôsobilosti je potrebné aj u:

- detí narodených po 31. auguste do 31. decembra, u ktorých rodičia, materská škola alebo základná škola uvažujú o zaškolení pred dovŕšením šiesteho roku veku,
- detí, u ktorých sa uvažuje o posúdení intelektového nadania.

4. Prejavy nezrelosti

Dieťa nezrelé na vstup do školy:

- má zaostávajúci vývin reči, robí chyby vo výslovnosti, nerado odpovedá na otázky,
- má chudobnú slovnú zásobu, nevie pomenovať známe veci na obrázku,
- je veľmi živé, hravé, nedokáže dokončiť stanovenú úlohu, odbieha od práce, nevydrží dlhšie pri jednej činnosti, dá sa ľahko odpútať vonkajšími podmetmi,
- má zníženú výkonnosť,
- nepochopí inštrukciu k úlohe, ktorej riešenie vyžaduje logické myslenie,

- je zábudlivé, má problémy naučiť sa básničky, pesničky, príp. nepochopí zložitejšiu pamäťovú úlohu,
- má nedostatky vo všeobecných vedomostiach a všeobecnej informovanosti:
 - neorientuje sa v priestore – nevie kde je hore, dole, vpredu, vzadu, vpravo, vľavo,
 - neorientuje sa v čase – včera, dnes, zajtra,
 - nerozlišuje pojmy malý, veľký, hrubý, tenký, krátky, dlhý,
- je neschopné vyčleniť podstatné zo získaných veku primeraných informácií,
- nevie odhadnúť množstvo- veľa, málo, rovnako,
- odmieta kresliť, kresba je jednoduchá, roztrasená, s nápadnými nesúmernosťami, prílišným alebo príliš slabým tlakom ceruzky na papier, nedrží správne ceruzku, alebo ju striedavo drží v pravej a ľavej ruke,
- má ťažkosti v adaptácii na kolektív, je nesmelé pri kontakte s inými deťmi alebo dospelými osobami, v novom prostredí je mimoriadne bojzlivé, plačlivé, odmieta rozprávať,
- nerešpektuje požiadavky iných, robí iba to, čo samo chce, rozpráva bez dovolenia, koná impulzívne a je citovo labilné,
- je nesamostatné v samoobsluže.

4.1 Prejavy nezrelosti dieťaťa po nástupe do školy

- Zvýšená unaviteľnosť (popoludňajšia potreba spánku).
- Nepokoj.
- Infantilita (nerozlišovanie hry a povinnosti, nesamostatnosť).
- Neadekvátny kontakt s učiteľom.
- Nedostatky čiastkových schopností (percepčné schopnosti, pamäť, možné sú nastupujúce vývinové poruchy učenia).

Spočiatku je určitá miera neprispôsobenia dieťaťa na školu bežná, a to v školskom aj v domácom prostredí, po niekoľkých týždňoch spravidla mizne. U nezrelého dieťaťa však dochádza k stupňovaniu problémov a negatívne pôsobeniu tejto traumatizácie na jeho výkon. Dlhšie trvanie tohto stavu by mohlo nepriaznivo ovplyvniť ďalší rozvoj osobnosti dieťaťa. Následný neúspech dieťaťa v škole si so sebou nesie tieto riziká:

- zníženie sebaobrazu a sebahodnotenia,
- klesanie motivácie v školskej práci,
- ťažkosti so začlenením sa medzi rovesníkov,
- kvalitatívne nedostatky v myslení (keď musí niečo doháňať, iné nestíha),
- odmietanie školy, fóbia,
- vyrušovanie na hodinách, poruchy správania,
- neurotické, somatické prejavy (unaviteľnosť, bolesti a pod.).

Ak máte podozrenie, že niektoré z prejavov vášho dieťa by mohli komplikovať jeho prispôsobovanie alebo výkony v škole, môžete sami alebo v spolupráci s materskou školou požiadať o posúdenie školskej spôsobilosti a navštíviť s dieťaťom centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie a poradiť sa s odborníkom. V spolupráci s centrom je možné tiež posúdiť, či je pre dieťa vhodné pokračovať v predprimárnom vzdelávaní alebo hľadať pre dieťa optimálne riešenie jeho zaškolenia.

5. Ako rozvíjať jednotlivé oblasti školskej zrelosti

5.1 Rozvíjanie hrubej motoriky

Dieťa predškolského veku zlepšuje svoje fyzické schopnosti a robí ďalšie pokroky. Zvládlo už náročnú koordináciu (napr. skákanie na jednej nohe), ale má ešte pred sebou dlhú cestu na dosiahnutie úplných zručností a schopností v týchto oblastiach. Uvedieme niekoľko užitočných rád, ako vhodne stimulovať vývoj pohybu u predškolača.

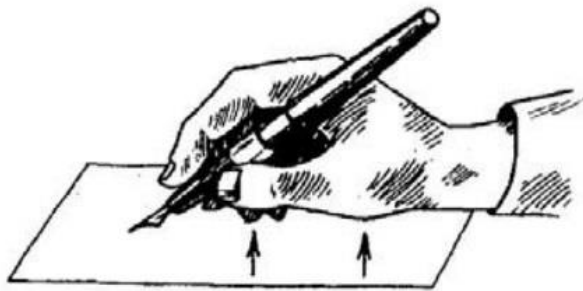
- Dieťa zväčša veľmi rado trénuje nové fyzické schopnosti doma, v škole i v parku. Dbajte na to, aby vaše dieťa malo dostatok príležitostí k bezpečnému skúmaniu svojich možností, aby trénovalo základné schopnosti, ako je chytanie, hádzanie lopty, beh, chôdza a všetky ostatné, ktoré ho bavia. Snažte sa zlepšiť tie pohybové schopnosti, ktoré sú pre dieťa náročnejšie napríklad jazda na kolieskových korčuľiach, skákanie cez švihadlo. Kombinujte pohyb a rovnováhu. Začnite uvažovať o bicykli.
- Keďže je chôdza veľmi dôležitá, zvyšte frekvenciu prechádzok a predlžujte ich.
- Nezabúdajte aj na statické aktivity napríklad vyzvite dieťa, aby sa postavilo vzpriamene s rukami pozdĺž bokov a potom sa dotklo špičkami prstov na nohách bez toho, aby ohli kolenami.
- Ak to situácia umožňuje vodte deti do záujmových kurzov (napr. plávanie alebo gymnastika).
- Keď vidíte, že sa vaše dieťa hraje energicky, ale bezpečne, pochváľte ho. Tiež ho pochváľte, keď si spomenie, že má cez cestu prejsť pokojne a opatrne.
- Nezabúdajte na to, že cvičenie by malo byť pre deti zábavné. Nové pohybové schopnosti sa získavajú postupne, časom.

5.2 Rozvíjanie jemnej motoriky a grafomotoriky

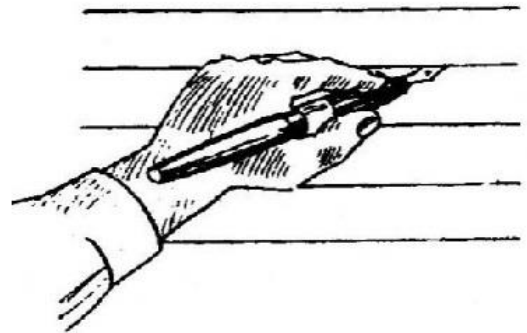
Nácvik jemnej motoriky je spojený s veľkým množstvom aktivít, pri ktorým môžeme strihať, kráčať, skladať rôzne druhy materiálov, modelovať (plastelína, cesto), lepiť, a v neposlednom rade kresliť, obkresľovať a maľovať.

Pri kreslení a maľovaní dbáme na správne držanie ceruzky. Kreslenie začíname na veľkých plochách, veľkými ťahmi celou rukou, neskôr prechádzame na menšie plochy a k nácviku v širokých riadkoch (cca 5 cm).

Správne držanie pravou rukou.



Správne držanie ľavou

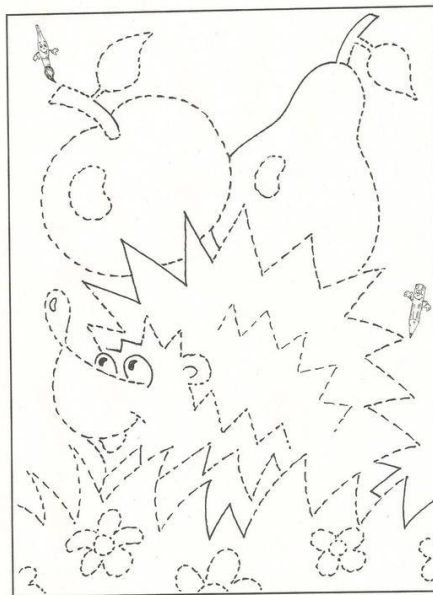


Pri nácviku úchopu ceruzky môžeme používať rôzne násadky na ceruzky, prípadne trojhranné perá a ceruzky. V prípade, ak uvidíte, že Vaše dieťa drží ceruzku nesprávne, môžete úchop dieťaťa mechanicky opraviť na správny.

Aktivity na rozvoj jemnej motoriky:

- **Obtáhovanie predkreslených tvarov** – Úlohou dieťaťa je obtiahnuť rôzne jemne predkreslené obrázky alebo tvary. Náročnosť postupne zvyšujeme.

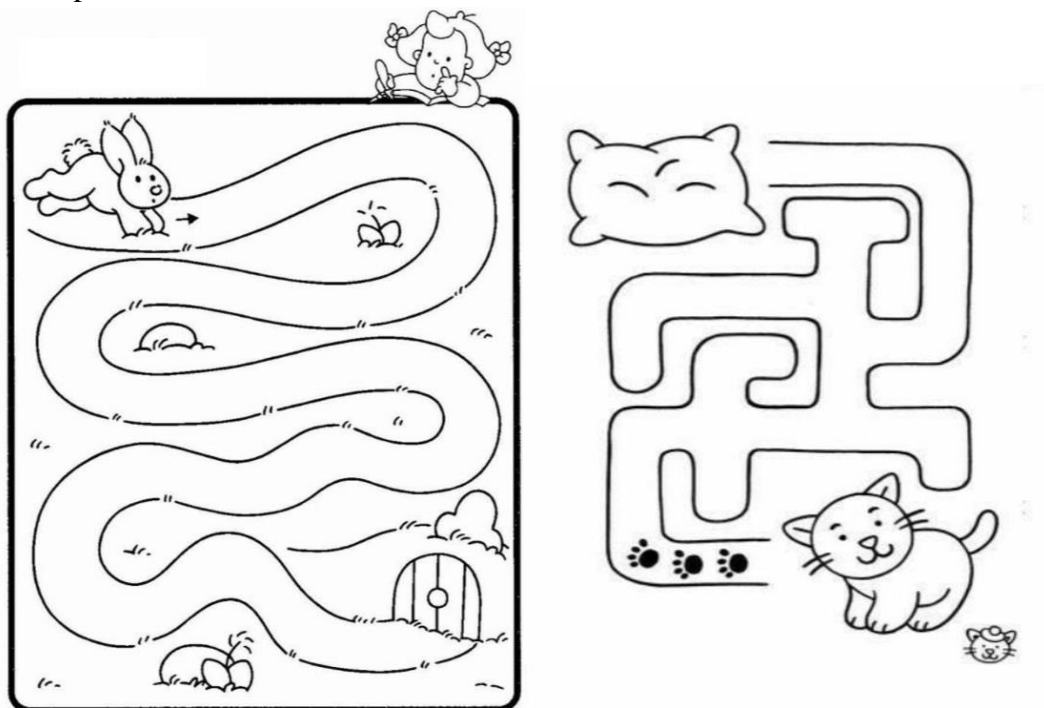
Napr.:



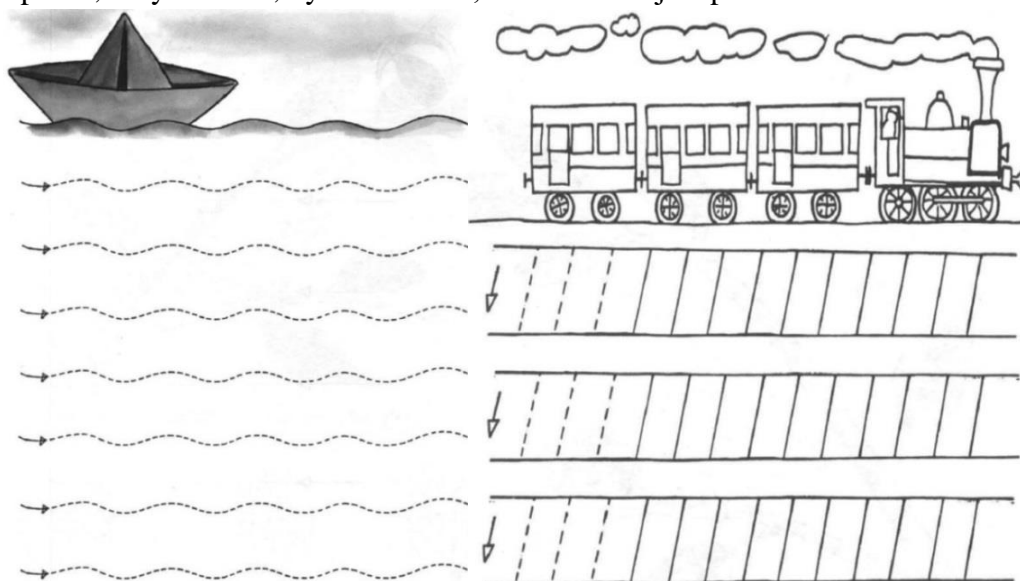
- **Labyrinty a bludiská** – okrem grafomotoriky prostredníctvom nich trénujeme aj priestorovú predstavivosť. Bludisko a labyrint nie je to isté. Labyrint má iba jednu cestu k cieľu, ktorá sa nerozvetvuje, nevytvára slučky ani slepé chodby. Pri ceste labyrintom pracuje najmä pravá mozgová hemisféra, využíva intuíciu, predstavivosť a kreativitu. Bludisko má veľa neprehľadných, rozvetvených a slepých chodieb. Používame ľavú hemisféru, logické, sekvenčné a analytické myslenie.

Pri nácviku grafomotoriky je úlohou dieťaťa prejsť bludiskom alebo labyrintom naznačenou cestičkou, pričom čiaru musí viesť čo najviac stredom cestičky a nedotýkať sa jej krajov.

Napr.:



- **Navliekanie korálok** – dieťaťu poskytneme väčšie korálky a motúzik. Korálky môžu mať rôzne farby aj tvar. Úlohou dieťaťa je navliekať korálky na motúzik najprv podľa svojho uváženia a rozhodnutia. Neskôr môžeme dieťaťu určovať farby, tvary ale aj počty, v akých má korálky navliekať. Týmto spôsobom okrem jemnej motoriky trénujeme aj rozoznávanie tvarov, farieb a predmatematické predstavy. Na navliekanie vieme použiť aj cestoviny, kancelárske spinky a pod.
- **Lepenie mozaiky** – s dieťaťom robíme z papiera malé guľôčky, ktoré následne lepíme na veľký papier a robíme z nich mozaiku.
- **Dokresľovanie obrázkov** – pre nácvik kreslenia rovných čiar alebo vlnoviek môžeme s dieťaťom v obrázkoch napr. dokresľovať padajúci dážď, stojace knihy na polici, vlny na mori, dym z komína, vlakové koľaje a pod.



5.3 Rozvíjanie zrakového vnímania

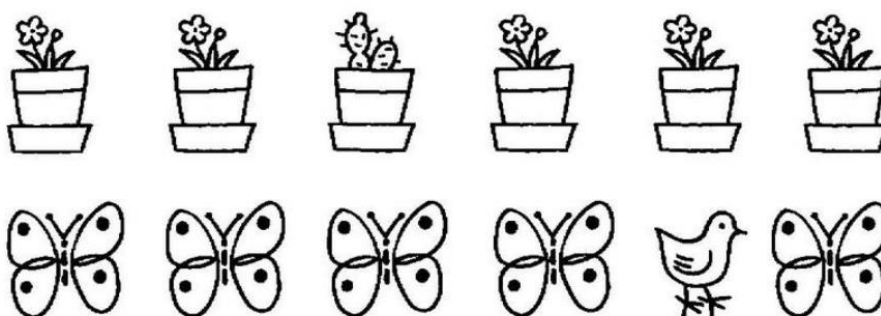
Zrakové vnímanie je dôležité pri čítaní, písaní ako aj počítaní. Cieľom rozvoja zrakového vnímania je nácvik schopnosti rozlišovania tvarov, zrakovej analýzy a syntézy (schopnosti skladania celku z častí či naopak rozloženie celku na časti). Cvičenia sú zamerané aj na rozvoj zrakovej pamäte, rozoznávania a pomenovania základných farieb alebo geometrických tvarov. Pracovné listy na zrakovú diferenciáciu sú zároveň veľmi vhodné na nácvik pozornosti.

Pri jednotlivých cvičeniach je potrebné dodržať princíp postupnosti – cvičenia zadávať od jednoduchých po náročnejšie, čím zabezpečíme, že dieťa nestratí motiváciu. Neúspechy odrádzajú, no úspechy naopak motivujú.

Aktivity pre rozvoj zrakového vnímania:

- **Hľadanie zhôd a rozdielov:** Do radu nakreslíme niekoľko jednoduchých obrázkov. Úlohou dieťaťa je zakrúžkovať alebo vyfarbiť tie, ktoré sú nejakým spôsobom odlišné od ostatných.

Napr.:

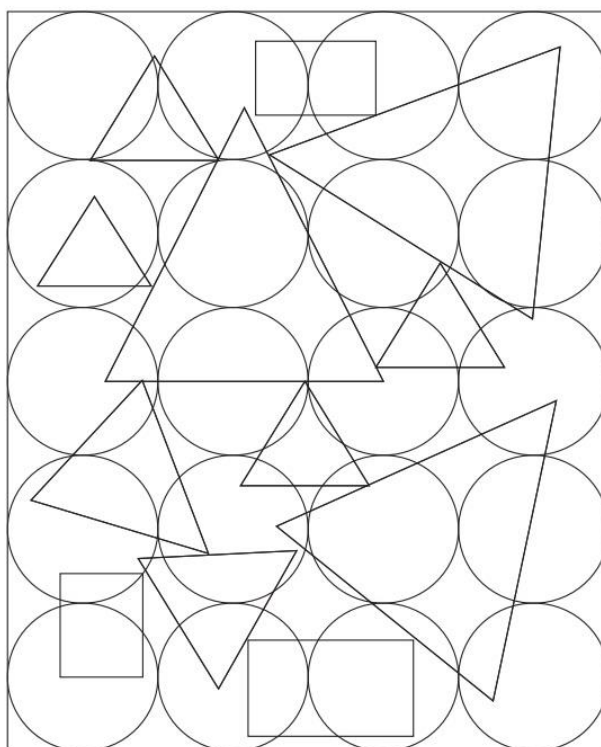


- **Rozvoj zrakovej diferenciácie pomocou písmen:** To, že deti v tomto veku ešte písmená nepoznajú, nie je vôbec podstatné. Dôležité je, aby ich vedeli odlíšiť. Dieťaťu napíšeme do radu niekoľko rôznych písmen alebo čísel, pričom prvé písmeno zvýrazníme. Úlohou dieťaťa je nájsť a prečiarknuť v riadku presne to, čo je prvé, hrubo vytlačené.

Napr.

D	B	D	O	D	B	O	D	D	B	Q	O	P		
m	n	o	m	m	n	m	n	u	m	n	o	m		
9	6	8	9	6	6	9	9	5	6	9	6	6	8	9

- Na rozvoj zrakovej analýzy a syntézy môžeme použiť **puzzle**, alebo rozstrihať nejaký obrázok na určitý počet častí, a necháme ho dieťa poskladať. Náročnosť môžeme postupne zvyšovať (napr. zvýšeným počtom častí alebo ťažším obrázkom).
- **Figúra a pozadie:** Úlohou dieťaťa je nájsť zadaný tvar v rušivom prostredí. Úlohou dieťaťa je napr. nájsť všetky trojuholníky, ktoré môže obťahnuť a vyfarbiť farbou, ktorú vopred určíte. Uvedené cvičenia sú vhodné aj na nácvik pozornosti a poznávanie farieb.



- **Zraková pamäť:** Dieťaťu ukážeme predlohu, kde sú nejaké 4 obrázky alebo tvary. Predlohu následne skryjeme a úlohou dieťaťa je nakresliť, čo presne videlo. Dôležité sú pritom nielen tvary, ale aj ich poradie alebo umiestnenie.

5.4 Rozvíjanie sluchového vnímania

Cieľom cvikov zvyšujúcich schopnosť sluchového rozlišovania je pripraviť dieťa na čítanie a písanie. K tomu je potrebné, aby dieťa poznalo rytmus jednotlivých slov, členilo slová na slabiky, počulo izolovane jednotlivé hlásky v jednotlivých jednoduchých slovách, diferencovalo tvrdé a mäkké slabiky, znelé a neznelé hlásky (dy – di, ty – ti, ny – ni, b – d, c – z a pod.) v slovách. Výraznejšie ťažkosti v tejto oblasti môžu nastať u detí s poruchami reči, kde je potrebná logopedická náprava. V prípade, že dieťa logopéda navštevuje, odporúčame poradiť sa s ním v ďalších vhodných cvikoch. Vhodnými činnosťami sú: počúvanie hudby, rozprávok, rozprávanie o počúvaných rozprávkach, opakovanie rytmov, hry so slovami.

Aktivity pre rozvoj sluchového vnímania:

- „Poviem ti dve slová, ty si ich ešte raz nahlas zopakuješ a potom mi povieš, či sú celkom rovnaké alebo nie.“ Brum – bram, pes – pas, cvak – cvek, cimk – cink, pes – les, kosa – koza, haf – haf, sak – cak, bal – pal, dyk – dik, bram – pram, half – hal, cily – cili, dem – den a ďalšie dvojice podobne znejúcich slov (aj nezmyselných).

- **Rovnaká spoluhláska na začiatku slova:** „Zahráme si hru. Ja ti poviem nejaké slovo a ty skúsiš vymyslieť iné, ktoré sa začína rovnako. Napr. taška. Dieťa pokračuje: „Tabuľa, telefón ...“ a pod. Pri hľadaní slov sa môžete striedať.
- **Odlišné spoluhlásky a samohlásky v slovách – na začiatku slov.** Povieme: „Čo počujeme na začiatku slova pes? Počujeme tam p(pes), však? A čo počujeme na začiatku slova les? Počujeme tam l(les), však?. Čo počuješ na začiatku slova dom, koza, televízor, Eva, Anička, auto, ihla, Emil ...“ atď.
- **Odlišné spoluhlásky a samohlásky v slovách – na konci slov.** „Povedz mi, čo počujeme na konci slova pes? Počujeme tam s (pes), však? A čo počuješ na konci slova dom, les, nožik... /auto, ruža, nohavice ...?!“ atď.

5.5 Rozvíjanie pozornosti

Ako sme už spomínali, na rozvoj pozornosti je možné využívať množstvo aktivít, ktoré sú uvedené pri cvičeniach zameraných na rozvoj zrakového alebo sluchového vnímania: napr. figúra a pozadie, cvičenia na zrakovú alebo sluchovú pamäť, hľadanie zhôd a rozdielov a pod.

Ďalšími aktivitami na rozvoj pozornosti môžu byť napríklad:

- Pexeso – pexeso je všetkým dobre známa hra, vďaka ktorej vieme účinne trénovať pozornosť, ako aj pamäť dieťaťa.
- Na stôl alebo na zem poukladáme päť – šesť rôznych predmetov. Dieťa si predmety v určitom časovom intervale pozorne popozera. Potom predmety zakryjeme a jeden predmet nenápadne odoberieme alebo premiestnime. Úlohou dieťaťa je zistiť, ktorý predmet chýba alebo zmenil miesto.
- Popletené telo - Dospelý príde k dieťaťu, chytí sa za hlavu a povie: „Toto je moja ruka.“ Dieťa musí zareagovať presne naopak. Chytí sa za ruku a povie: „Toto je moja hlava.“ Zadanie opakujeme s inými časťami tela, pričom rolu zadávateľa si môžete s dieťaťom striedať.
- Nakreslíme rôzne obrázky, napr. bábiku, jednoduchý dom, postavu a pod. tak, že im niečo chýba (napr. bábike ruka, na dome komín, ústa na tvári postavy). Dieťa má hádať, čo na ktorom obrázku chýba.

5.6 Rozvíjanie pamäte

Cieľom týchto cvičení je zvýšiť schopnosť zapamätania. Ak nemá dieťa primerane rozvinutú pamäť, môže sa stať, že mu unikajú drobné pokyny dôležité k vykonaniu ďalších činností a jeho výkon potom klesá.

Aktivity pre rozvoj pamäte:

- Učte ho štrukturovať oblasti svojej pamäte. Napríklad mu ukážte zbierku deviatich predmetov – tri, ktoré majú súvislosť s písaním; tri, ktoré súvisia s jedlom; tri spojené s výtvarnou činnosťou (premiešané dohromady). Keď sa dieťa na ne pozerá

niekoľko sekúnd, vyzvite ho, aby si zapamätalo čo najviac predmetov. Potom ho požiadajte, aby si zapamätalo tie predmety, ktoré súvisia s jedlom.

- Zahrajte si hru: „Čo chýba na stole?“ Na stôl položte niekoľko ľubovoľných predmetov (6-8), potom niektorý schovajte a dieťa háda, čo chýba.
- Hra: Čo sa zmenilo? V miestnosti premiestnite niektorý predmet a dieťa má postrehnúť zmenu v usporiadaní alebo použite verziu čo sa zmenilo na mame, na ceste do MŠ a pod.
- Nechajte dieťa vybavovať jednoduché odkazy, rozprávať čo robilo v našej neprítomnosti a pod.
- Dieťaťu povedzte vetu - najprv s piatimi slovami, napr.: „Peter vstal a umyl sa.“ Dieťa vetu opakuje. Počet slov vo vetách postupne zvyšujte.

5.7 Rozvíjanie matematických predstáv

Cieľom týchto cvičení je zvládnuť základy na utváranie matematických pojmov. Nacvičujeme porovnávanie veľkostí, porovnávanie množstva (pojmy rovnako, viac, menej), porovnávanie priestorových a časových vzťahov. Orientácia v počte do 10.

Aktivity pre rozvoj matematických predstáv:

- S dieťaťom môžete hrať hry ako napr. Človeče nehnevaj sa, Domino, triedenie predmetov podľa veľkosti, množstva, tvaru, počtu a pod.
- Dieťa je pripravené hrať stolové hry, pri ktorých sa používa kocka. Vyzývajte dieťa, aby si kocku dôkladne prezrelo, aby dokázalo správne spočítať počet bodiek a potom posunúť svoju figúrku na doske o patričný počet políčok.
- Určovanie množstva: Pripravte pred dieťa 2 hársky gombíkov, kociek atď. Pýtajte sa: „Kde je viac?...Kde je menej?“ Nezabudnime na 2 hársky s rovnakým počtom.
- Porovnávanie množstva pomocou grafického znázornenia: Nakreslite pod seba niekoľko koliesok, vedľa potom niekoľko štvorcíkov tak, aby dieťa jednotlivé dvojice mohlo spájať čiarami. Po spojení sa pýtajte: „Ktorých obrázkov je viac?“ Pri nerovnakom množstve geometrických obrazcov potom zostanú nadpočetné nepárne obrazce a dieťa si názorne uvedomuje pojem množstva.
- Na voľný list papiera nakreslite kolieska, štvorce, trojuholníky. Jeden z nich vždy vyplňte určitým počtom bodiek napr. štvorec dvoma, koliesko tromi, trojuholník štyrmi. Dieťa potom ostatné voľné obrázky doplní rovnakým počtom bodiek.

5.8 Rozvíjanie schopnosti učiť sa, rozvíjanie myslenia

V tomto období sa vytrvalo zlepšuje schopnosť učiť sa nové vedomosti a koncepcie, chápať udalosti, ku ktorým dochádza v okolí dieťaťa, využívať pamäť a riešiť problémy.

- Rozprávajte o škole pozitívne.
- Hrajte s dieťaťom triediace hry – dajte dieťaťu predmety, ktoré má triediť podľa rôznych vlastností (veľké – malé, drsné – hladké, tmavé - svetlé).
- Vymenujte skupinu slov, pričom dieťa hľadá, čo majú tie slová spoločné, čím sú rovnaké (pomenovať veci jedným slovom) napr. jablko, hruška, slivka, to je ... ovocie.
- Pýtajte sa dieťaťa, čo by urobilo v určitých bežných situáciách a rozprávajte sa s ním o možných reakciách.
- Podporujte vytrvalosť u dieťaťa pri intelektuálnych úlohách. Pre rozvoj myslenia je dôležité podporovať dieťa v logickom uvažovaní. Dieťaťu necháme možnosť úlohy samostatne dokončiť, pričom s ním hľadáme možné riešenia.
- Podporujte schopnosť načúvať. Povedzte dieťaťu, aby pozorne počúvalo, keď mu čítate krátku poviedku a dodajte, že mu o nej položíte niekoľko otázok.
- Hovorte s ním o tom, ako sa rastliny a počasie menia počas ročných období, o rôznych ľudoch a miestach, ktorých stretáva na prechádzke.

5.9 Rozvíjanie reči

Reč sa stala základným nástrojom vášho dieťaťa k získavaniu znalostí. Deti začínajú cítiť istotu pri rozhovore a dokážu odpovedať na osobné otázky. Ako môžeme podporiť rozvíjanie reči u detí?

- Rozvíjajte u dieťaťa jeho umenie načúvať. Ak sa s dieťaťom začínate rozprávať, oslovte ho najprv jeho menom a potom na neho rozprávajte, len keď máte istotu, že vás počúva. Vyzývajte ho, aby sa vám počas rozhovoru snažilo pozeráť do očí.
- Proces čítania môžete zahájiť aj skôr než v prvom ročníku a to napríklad tým, že využijete písané slová, ktoré sú všade naokolo vás, tie slová, ktoré sú už súčasťou jeho slovníku. Napríklad ak dieťa pozná názov obchodu, kam chodíte, tak ak pôjdete okolo neho, ukážte na jeho názov a prečítajte ho nahlas. Dajte mu čistý papier a ceruzu na písanie, pomôžte mu zaznamenať krátke slovo, vetu, ktoré povedalo a potom mu ju prečítajte. Používajte nálepky, na ktoré napíšete niektoré kľúčové predmety v byte, ako napríklad stôl, dvere a prilepte ich na dané predmety.
- Poskytujte dieťaťu knihy na ich prezeranie, aj keď nemá ešte zdanie o jednotlivých slovách. Prezerajte si obrázkové knihy spolu, využívajte aj detské komiksy. Používajte knihy, články s rôznymi veľkosťami, typmi a charakterom písmen. Čítajte im rozprávky, spievajte im detské pesničky.
- Dbajte na to, aby ste sa so svojim dieťaťom každý deň rozprávali. Pýtajte sa ho jednoduché otázky o ňom, o jeho myšlienkach a pocitoch. Poskytnite mu priestor a čas k rozprávaniu.

- Pomáhajte posilniť sociálne využívanie jazyka tým, že dieťa učíte začínajúce frázy, ktoré využije pri prvom stretnutí s novými deťmi. „Ja rada skáčem, nechceš sa so mnou hrať?“
- Povzbudzujte dieťa k tomu, aby kladlo otázky sebaisto a pripomeňte mu, že by sa malo pýtať najmä vtedy, ak naozaj niečo potrebuje vedieť, nie za účelom stať sa centrom pozornosti.

5.10 Rozvoj sociálno-emocionálnej oblasti

V predškolskom období je pre rozvoj dieťaťa v sociálno-emocionálnej oblasti potrebné zamerať sa na to, aby malo vaše dieťa úspešný štart do školy. V novej triede si najlepšie zvykne dieťa s dobrou samostatnosťou a sociálnymi zručnosťami.

Odporúča sa viesť dieťa k tomu, aby sa o seba dokázalo samé postarať (zobliecť si bundu, uspokojiť hygienické potreby, prezliecť sa na telocvik a pod.).

S dieťaťom je možné všetky sociálne a emocionálne úlohy, ktoré ho v škole čakajú (napr. stretnutie s druhými deťmi, kladenie otázok učiteľke a pod.) trénovať doma, aby bolo dieťa naplno sebaisté vo chvíli, keď prekročí prah triedy. Tieto aktivity by sa však mali prevádzať zábavnou formou, aby sme v dieťati nevzbudili úzkosť.

Potrebné je venovať pozornosť aj tým sociálnym zručnostiam, ktoré využívame pri riešení konfliktov, nezhôd, spolupráce v skupine a pod. Dieťaťu je možné poradiť, že ak s niekým nesúhlasí, malo by vyjadriť svoje stanovisko kľudne, vypočúť odpoveď a v prípade potreby znova odpovedať. Konflikty medzi deťmi sa najlepšie riešia rozhovorom a nie krikom.

Odporúča sa tiež vyhľadať budúcich spolužiakov dieťaťa, napr. deti zo susedstva, zo škôlky. Ak rodič nikoho nepozná, môže o radu požiadať v škole a skúsiť zariadiť, aby sa niektoré deti prišli pohrať a dieťa tak spozná spolužiakov už pred nástupom do školy.

Pre rozvoj dieťaťa v sociálno-emocionálnej oblasti vám ponúkame nasledujúce tipy:

- Vezmite dieťa na návštevu do novej školy – dieťa stratí úzkosť zo zahájenia školy, akonáhle ju navštívi. Dbajte na to, aby sa dieťa porozhliadlo všade po škole, teda aj na záchody, jedálne či ihriska.
- Uistite dieťa, že nástup do školy zvládne – pomôžte mu vypestovať si pozitívny postoj ku škole, aby voči nej bolo plné elánu a sebaistoty.
- Účte dieťa asertivite, nie agresivite – dieťa sa musí vedieť presadiť bez toho, aby pôsobilo nepriateľsky. Vysvetlite mu, že môže niekomu povedať „nie“ a napriek tomu zostať kľudné a uvoľnené. Nacvičujte to s ním.
- Nakupujte spolu školské potreby. Vezmite dieťa so sebou nakúpiť školskú tašku, peračník a pod. Nechajte ho vybrať si aké chce ceruzky, pero aj farbičky.
- Verte vo svoje dieťa. Pokiaľ máte dôveru vo svoje dieťa a veríte, že je to skvelý jedinec s obrovským potenciálom, potom je pravdepodobnejšie, že si bude dôverovať aj ono samo. A to je najlepšia pomoc, akú mu môžete poskytnúť.

5.11 Ďalšie námety na rozvíjajúce cvičenia jednotlivých oblastí

V dnešnej dobe je množstvo kníh, webových stránok, pracovných listov či článkov, ktoré sa venujú téme školskej zrelosti. Neváhajte ich využívať a vhodne kombinovať. Nezabúdajte však, že vaše dieťa potrebuje aj čas na voľnú hru a čas strávený s vami bez učenia. Ak sa s ním učíte, skúste to robiť hrovou formou, ktorá dieťa zaujme. Využívajte k učeniu rôzne zmysly a ich kombinácie, ak je to možné, učte sa s deťmi aj vonku, v prírode a používajte k učeniu názorné ukážky, spájajte informácie s praxou a realitou.

Linky na rozvíjajúce cvičenia:

Cvičenia na rozvoj celkovej školskej spôsobilosti

https://api.cpppapakke.sk/uploads/RC_celkova_SS_web_2897aef5a9.pdf

Cvičenia na rozvoj jemnej motoriky a pohybové cvičenia

https://api.cpppapakke.sk/uploads/RC_SS_grafomotorika_883dc023a6.pdf

Cvičenia na rozvoj sluchového vnímania

https://api.cpppapakke.sk/uploads/RC_SS_sluchove_vnimanie_9c6c690f45.pdf

Rady pre rozvoj schopností dieťaťa

https://api.cpppapakke.sk/uploads/Rady_pre_rozvoj_schopnosti_9c1b9df283.pdf

6. Lateralita

Lateralita je prednostné používanie jedného z párových orgánov (ruky, nohy a zmyslových orgánov oči, uši). Podľa prevahy používaného orgánu vieme určiť praváctvo, ľaváctvo alebo nevyhranenosť. Nevyhranenosť v tomto ponímaní znamená, že človek používa obe ruky na rovnakej úrovni v jemnej aj v hrubej motorike.

Rozlišujeme tri typy laterality, pričom z pedagogicko-psychologického hľadiska hovoríme predovšetkým o vzťahu ruky a oka.

1. Súhlasná – dominantná ruka a oko sú rovnaké.
2. Neurčitá – ruka a oko sú nevyhranené.
3. Skrížená – dominantná ruka je iná, než dominantné oko.

Lateralizácia je postupný proces. Lateralita horných končatín by sa mala zreteľne prejavovať medzi 5. – 7. rokom života.

Pokiaľ má dieťa skríženú lateralitu, uprednostňuje inú ruku než oko (napr. pravú ruku a ľavé oko, alebo ľavú ruku a pravé oko). V oboch prípadoch môžu nastať ťažkosti pri zvládaní nácviku čítania a písania. V predškolskom veku sa skrížená lateralita môže prejavovať nechutou ku kresleniu, problémom s napodobňovaním tvarov, s rozlišovaním zrkadlovo otočených tvarov, s vyhľadávaním rozdielov vo tvaroch a pod.

Pre zmiernenie ťažkostí plynúcich zo skríženej laterality sú vhodné jednoduché **cvičenia**, pri ktorých zapájame obe mozgové hemisféry zároveň a následne dochádza k ich lepšiemu prepojeniu. Taktiež je vhodné prevádzať cvičenia podporujúce jemnú a hrubú motoriku a športovanie.

- Súbežné kreslenie – v každej ruke držíme ceruzku a oboma rukami súčasne maľujeme geometrické tvary, postavy, stromčeky a pod. Buď maľujeme súčasne napr. dve slniečka každou rukou, alebo jedno slniečko oboma rukami. Týmto cvičením podporujeme koordináciu očí a prispievame k súladu systému oko – ruka.
- Tlieskanie do kríža – Tlieskame vo dvojici. Každý tleskne sám, potom spolu do kríža, potom opäť sám, do druhého kríža, sám, rovnobežne spolu oboma rukami a opakujeme. Možnou obmenou je: Každý tleskne sám, potom spolu oboma rukami do kríža, sám, spolu oboma rukami rovnobežne a opakujeme.
- Spojené prsty – spoja sa všetky prsty oboch rúk oproti sebe – bruškami prstov (palec ľ ruky s palcom P ruky, ukazovák) a 1 minútu je potrebné si predstavovať písmeno X. Ľ ruka predstavuje P hemisféru, P ruka Ľ hemisféru. Pomocou predstavy X prepájame obe hemisféry.
- Behanie alebo jazda (na kolobežke, kolieskových korčuliach, na bicykli) v ležatej osmičke.
- Krížové pohyby – cvičí sa ruka a noha oproti sebe (ľavá ruka – pravá noha, pravá ruka – ľavá noha). Pri cvičení sa pozerá do pevného bodu. Cvičí sa pomaly a sústredene – ide o presnosť pohybov. Striedavo sa dotýka pravou dlaňou (alebo lakt'om) mierne pokrčeného ľavého kolena a opačne – ľavou dlaňou pravého kolena. Cvik sa opakuje 5 – 12 krát. Keď sú zvládnuté krížové pohyby, tak ich cvičenie môžeme kombinovať s rovnosmernými pohybmi. Cvičenie vždy končí krížovými pohybmi.

P ruka – Ľ koleno	Ľ ruka – P koleno	5x
P ruka – P koleno	Ľ ruka – Ľ koleno	5x
P ruka – Ľ koleno	Ľ ruka – P koleno	5x

7. Zmeny v školskom zákone od januára 2021

Zákonom č. 245/2008 Z. z. v znení účinnom od 1.1.2021 sa *zrušil inštitút odkladu začiatku plnenia povinnej školskej dochádzky* ako aj *inštitút dodatočného odloženia začiatku plnenia povinnej školskej dochádzky*.

Zrušenie týchto dvoch inštitútov prináša so sebou mnoho zmien aj v kompetenciách tak riaditeľov ZŠ, ako aj riaditeľov MŠ:

- Riaditelia základných škôl už nerozhodujú v rámci zápisu detí na plnenie povinnej školskej dochádzky o žiadosti zákonných zástupcov o odklad začiatku plnenia povinnej školskej dochádzky.
- Riaditelia materských škôl už zákonným zástupcom pred zápisom na povinnú školskú dochádzku nemôžu odporúčať požiadať o odklad začiatku plnenia povinnej školskej dochádzky, ale môžu odporúčať požiadať o pokračovanie plnenia povinného predprimárneho vzdelávania.

K žiadosti o pokračovanie plnenia povinného predprimárneho vzdelávania musia zákonní zástupcovia doložiť:

- a) písomný súhlas príslušného zariadenia systému poradenstva a prevencie (CPP alebo ŠCPP),
- b) písomný súhlas všeobecného lekára pre deti a dorast,
- c) informovaný súhlas zákonného zástupcu alebo zariadenia.

Od školského roka 2021/2022 je povinné predprimárne vzdelávanie.

Termín predčasné zaškolenie sa zmenil na *nástup na plnenie povinnej školskej dochádzky pred dovŕšením 6. roku veku dieťaťa.*

8. Diagnostika školskej spôsobilosti

Diagnostika školskej spôsobilosti v centrách pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie slúži na:

- *zmapovanie kognitívnych schopností a jednotlivých zložiek školskej zrelosti,*
- *odhalenie nedostatkov v jednotlivých zložkách školskej spôsobilosti,*
- *identifikovanie detí, ktoré vykazujú určité znaky rizikového vývinu z hľadiska zaškolenia.*

Ak máte podozrenie, že niektoré z prejavov vášho dieťaťa by mohli komplikovať jeho prispôsobovanie alebo výkony v škole, môžete sami alebo v spolupráci s materskou školou požiadať o *posúdenie školskej spôsobilosti* a navštíviť s dieťaťom naše *Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie* a poradiť sa s odborníkom.

V spolupráci s centrom je možné tiež posúdiť, či je pre dieťa vhodné *pokračovať v povinnom predprimárnom vzdelávaní aj po dovŕšení jeho 6. roku veku* alebo hľadať pre dieťa *optimálne riešenie jeho zaškolenia alebo prípravy naň.*

9. Kontaktné údaje na CPP, Zuzkin park 10, Košice

CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE

CENTRÁLNE PRACOVISKO	ELOKOVANÉ PRACOVISKO	ELOKOVANÉ PRACOVISKO
Zuzkin park 10, 040 11 Košice	Bocatiova 1, 040 01 Košice	Galaktická 11, 040 12 Košice
+421 911 030 930	+421 0911 987 085	+421 911 193 930
055-787 16 11	055-796 12 11	055-674 36 30

Kontaktovať nás môžete aj prostredníctvom elektronického formulára:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfPAz2HfEnP_qL8L5V3QJDjrsBIT4XoZkARVLhVtytR1k6lQ/viewform

Ďalšie informácie k téme školskej zrelosti/školskej spôsobilosti, ale aj iným témam o výchove a vzdelávaní, nájdete aj na našich **sociálnych sieťach**:

Web: www.cppke.sk → Rodičom , príp. Školám

FB: Naša CPPPčka

Instagram: nasa_cpppcka

Spracovali: Mgr. Andrea Čemanová, psychologička
Mgr. Miroslava Pinková, psychologička

Literárne zdroje:

1. Beňová, T.: Chystajte ma do školy. Bratislava, 1997, ISBN 80-88778- 40-9
2. Rozvíjajúci program výchovy a vzdelávania detí s odloženou povinnou školskou dochádzkou v materských školách. Vypracoval Štátny pedagogický ústav v Bratislave. Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 23.marca 2005 pod číslom CD-2005-5750/9051-1:091 ako podporný program k Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách.
3. Woolfson, R.C.: Bystré dítě PŘEDŠKOLÁK. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ, s.r.o. 2004, 1. vydanie, ISBN 80-7360-002-1

Internetové zdroje:

1. https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/inspiracie/priloha_1_spravny_uchop_grafickeho_nastroja_lava_a_prava_ruka.pdf
2. <https://eduworld.sk/cd/zanet-kollarova/3302/skolska-zrelost-co-vsetko-by-mal-ovladat-buduci-prvak>
3. https://haju.rajce.idnes.cz/Shody_a_rozdily_-_pracovni_listy_pro_rozvoj_zrakoveho_vnimani/
4. <https://nasedeti.relaxmagazin.sk/rozvoj-zrucnosti/clanok/9-jednoduchych-hier-na-trenovanie-pamati-a-pozornosti>
5. <https://www.opppvyskov.cz/index.php/pracoviste/boskovice/93-rodic-boskovice/358-zkrizena-lateralita-cviceni-pro-spolupraci-mozkovych-hemisfer>
6. <https://www.rodinka.sk/predskolak/zapis-do-1-rocnika-zs/zapis-do-skoly-a-skolky-2021/>
7. https://www.rodinka.sk/fileadmin/user_upload/RAABE/raabe_pozornost.pdf
8. <https://skolkar.webnode.sk/>
9. <https://www.skolskyportal.sk/vzdelavanie-vychova/skolska-zrelost-pripravenost-dietata-na-skolu>
10. <https://yvonahornakova.blog.sme.sk/c/505228/mate-doma-predskolaka-jednoduche-aktivity-ktore-ho-lepsie-pripravlia-na-vstup-do-skoly.html>
11. <https://zskubranskatn.edupage.org/text/?text=text/text23&subpage=9>