

**Neklidné, nesoustředěné dítě  
(pro rodiče dětí se speciálními  
potřebami)  
Jakub Filip**

Listopad 2012

Ostrava



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

# VSTŘÍCNÁ ŠKOLA



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Obsah

1. Neklidné, nesoustředěné dítě.....	4
1.1 Co jsou to lehké mozkové dysfunkce (LMD, ADHD, ADD).....	4
1.2 Hlavní výchovné zásady důležité pro výchovu dětí s LMD (ADHD, ADD). ....	5
1.3 Charakteristické projevy LMD (ADHD, ADD) a možnosti ovlivnění .....	6
1.3.1 Poruchy motoriky a aktivity .....	6
1.3.2 Emoční poruchy a poruchy chování.....	7
1.3.3 Poruchy koncentrace pozornosti a paměti.....	8
1.3.4 Poruchy řeči, vnímání a myšlení .....	9
1.3.5 LMD (ADHD, ADD) v dospívání a dospělosti.....	10
1.4 Cvičení a hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění .....	10
1. Hry snižující neklid a vzrušení.....	11
2. Hry ke zklidnění a vnímání / Kimovy hry.....	11
3. Hry pro rozvoj pozornosti a uvažování .....	11
4. Hry celým tělem pro zvýšení koncentrace .....	11
Použitá literatura .....	20



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## 1. Neklidné, nesoustředěné dítě

- metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD).

### *Motto:*

*„Jestliže si chci od někoho něco vzít, musím mu to nejdříve sám dát, to znamená – jestliže od dítěte očekávám soustředěnost, cílevědomost a klid, musím mu předvést, dát mu příklad toho, jak se to všechno dělá. Jestliže od dítěte očekávám pozornost, musím mu ji sám věnovat dříve, než ji budu žádat od něj. Zde musím sám rozlišovat důležité od nedůležitého a důležitému dát přednost.*

LMD – lehká mozková dysfunkce (v dnešním pojetí spíše hypoaktivní reaktivita dítěte)

ADHD – poruchy pozornosti spojená s hyperaktivitou

ADD – prostá porucha pozornosti bez hyperaktivity

### **1.1 Co jsou to lehké mozkové dysfunkce (LMD, ADHD, ADD)**

Patří do skupiny specifických poruch chování. Podle definice se jedná o děti často s průměrnou až nadprůměrnou inteligencí, které trpí poruchami chování a velmi často i učení v rozsahu od mírných až po těžké, jež jsou spojeny s odchylkami funkce centrální nervové soustavy.

LMD (ADHD, ADD) vznikají většinou drobným, minimálním poškozením centrální nervové soustavy v raných vývojových obdobích – v době před narozením, při porodu a také i časně po porodu (kdy je centrální nervová soustava – zvláště u chlapečků - značně zranitelná). Může se projevat i vliv genetických odchylek (získaných dědičností) a biochemických změn (např. nedostatek neurotransmiterů).

Jde tedy většinou o projevy vrozené, ze které dítě nemůže, vhodnými výchovnými postupy je ale lze ovlivnit a korigovat. Naším cílem by mělo být, aby se chování dítěte postupně stalo přijatelným (dodržování stanovených hranic, respektování autority, sebeovládání aj.), protože tím, jak dítě dospívá, zraje i centrální nervová soustava, a některé nevhodné projevy v chování dítěte ztrácejí na intenzitě (popř. i vymizí). Není však dobré spoléhat na to, že vývoj sám vše spraví, protože správnou výchovou mu můžeme hodně napomoci.

U dětí v předškolním a školním věku pozorujeme zejména:

- poruchy motoriky
- emoční poruchy a poruchy chování
- poruchy koncentrace pozornosti a paměti
- poruchy řeči, vnímání a myšlení



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

Děti, mající tuto poruchu, žijí neustále pod tlakem značně náročných situací ve školním i rodinném prostředí, při hře s vrstevníky. Denně se setkávají se situacemi, které jsou pro ostatní děti normální, běžné, ale ony na ně nestačí, nezvládají je, a navíc si to velmi často uvědomují. Protože děti tyto situace nedokáží přiměřeně zvládnout, řeší je jinak, po „svém“, což ale nebývá pro jejich okolí přijatelné.

Jedná se zejména o:

- a) únik – do nemoci, ze školy, z domova, pozdní příchody, únik do „vnitřního světa“ snění
- b) regrese – tj. „krok zpátky“, kdy se dítě začne chovat jako věkově mnohem mladší dítě, jako by se vracelo do doby, kdy ještě nároky kladené na sebe zvládalo
- c) popření neúspěchů nebo jejich zlehčování – u starších dětí může v důsledku toho dojít i ke zkrácenému vnímání reality, kdy dítě nevnímá, že něco udělalo špatně, svádí vinu na ostatní, vše se děje pod tlakem okolností, ono samo za nic nemůže. Staví se tak do role ukřivděného.
- d) poutání pozornosti – neúspěšné dítě se snaží alespoň nějakým způsobem uspět, pozornost poutá často nevhodným způsobem – předváděním se, „šáskováním“, „vytahováním se, provokováním ostatních dětí, rodičů či učitelů
- e) útok – dítě svůj nezdar, neúspěch řeší slovním napadáním (urážením, zesměšňováním), případně i fyzickým útokem (vůči předmětům, ostatním dětem, dospělým, ale třeba i vůči sobě samému). Leckterý afekt, agrese je mnohdy zoufalým voláním: „Všimni si mne.“

## **1.2 Hlavní výchovné zásady důležité pro výchovu dětí s LMD (ADHD, ADD).**

Vytvořit klidné, citově proteplené rodinné prostředí.

V rodinném soužití stanovit řád a jasně a pevně vytyčit hranice ve výchově.

Nezbytná je důslednost ve výchově.

Na předchozí zásadu navazuje požadavek sjednocení výchovy.

Ve výchově je třeba soustředit se na kladné stránky osobnosti dítěte.

Důležité je usměrňování aktivity dítěte a přívod přiměřených podnětů.

Další podpurná opatření:

- medikace ke zklidnění dítěte a zmírnění projevu poruchy
- dodržování zásad racionální výživy a pitný režim
- využití technik muzikoterapie a artherapie
- objevit „silnou stránku“ dítěte a podporovat nějaký zájem, zálibu, koníček
- kvalitní, dlouhý a pravidelný spánek
- klidný, pravidelný, neuspěchaný celkový režim dne



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



Nesprávné výchovné postupy:

- nejednotná výchova
- perfekcionalistická výchova
- příliš liberální, uvolněná výchova
- nevyvážená, nedůsledná výchova

S výchovou jiným stylem, než jsme byli doposud zvyklí, příliš dlouho neotálíme – platí zásada: čím dříve, tím lépe. Nemůžeme očekávat, že nás bude poslouchat čtrnáctileté dítě, když nás neposlouchalo už jako čtyřleté. V podstatě ale není nikdy pozdě – chce to jen odvalu změnít zaběhnuté výchovné stereotypy a také trochu sebekázně a překonání vlastních návyků a případně i pohodlnosti. Výchova dítěte s LMD (ADHD, ADD) je proces náročný, dlouhodobý, vyžaduje více času, více péče, více trpělivosti a optimizmu rodičů, ale úsilí jí věnované se rozhodně vyplatí.

## 1. 3 Charakteristické projevy LMD ( ADHD, ADD) a možnosti ovlivnění

V této části se budeme věnovat nejčastějším projevům v chování dětí s LMD ( ADHD, ADD) a možnostem, jak lze tyto projevy výchovně ovlivňovat.

### 1. 3. 1 Poruchy motoriky a aktivity

Děti s LMD ( ADHD, ADD) bývají většinou tzv. **hyperaktivní**, zvýšeně aktivní, jsou velmi neklidné, stále si s něčím hrají, nevydrží dlouho v klidu.

Oproti tomu **hypoaktivní** děti jsou naopak velmi pomalé, těžkopádné, utlumené až apatické. Bývají nemotorné, neohrabané. Většinou bývají nespravedlivě označovány jako „líné“, přestože jsou jenom pomalé.

Na druhé straně jsou děti s LMD ( ADHD, ADD) velmi rychle a snadno unavitelné. Únava se ale u některých dětí projevuje ještě vyšší aktivitou, vzrušivostí až podrážděností, od které není daleko k afektivnímu výbuchu nebo agresi. Některé děti mívají i obtíže s usínáním.

Poruchy motoriky se u těchto dětí projevují obtížemi v jemné nebo i hrubé motorice (pohybech). Tyto děti bývají neohrabané, neobratné, nešikovné, Jejich pohyby jsou málo koordinované, křečovitě, proces automatizace pohybů je daleko dlouhodobější, mívají problémy v sebeobsluze.

Je-li porušena motorika mluvidel, objevuje se artikulační neobratnost, kdy má dítě problémy v řeči, ve vyslovování obtížných, delších slov nebo tzv. specifické asimilace řeči (obtíže při vyslovování slov obsahujících sykavky nebo měkké a tvrdé slabiky), přitom jednotlivé hlásky vysloví dobře.

## *Možnosti ovlivnění*

- dát dítěti prostor a dostatek možností k pohybovému uvolnění
- osvědčuje se umožnění změny polohy v průběhu činností
- činnosti je nutné střídat s relaxacemi (uvolnění v sedě na židli s hlavou položenou na stůl nebo v lehu na pohovce nebo na zemi na koberci, klidná hudba s prvky jógy, dechová cvičení)
- přínosné bývá dítě vhodně zaměstnat, nabídnout mu zajímavou aktivitu
- prospěje vedení dítěte k aktivnímu trávení volného času
- zvolit vhodný přístup k dítěti (naučit reakci na dotyk, uplatňovat oční kontakt, pochvala za adekvátní reaktivitu dítěte)
- důležitý je pravidelný režim, řád, který přispívá ke zklidnění dítěte
- k nácviku jemné motoriky používáme široké škály her pro děti (stavebnice, modelování, navlékání, vyšívání, šití, vytrhávání, vystřihování, skládání, omalovávání, vymalovávání, dokreslování, kreslení).

### **1. 3. 2 Emoční poruchy a poruchy chování**

Děti s LMD (ADHD, ADD) trpí často poruchami emocí (citů), bývají silně emočně labilní (citově nestálé), pozorujeme u nich časté výkyvy nálad, rychlé přechody od pláče ke smíchu a naopak. Děti také často trpí výkyvy ve výkonnosti (to souvisí jak s výkyvy nálad, tak s kolísáním schopnosti koncentrace pozornosti, zvýšenou efektivitou, unavitelností, atd.). Děti s touto zátěží často jednájí velmi impulsivně, nedovedou domýšlet důsledky svého jednání. Říká se, že „myslí až potom“. Bývají označovány jako „velká voda“. Jednají bez zábran, je pro ně typická nízká frustrační tolerance - to znamená, že podněty, které ostatním dětem nevadí a nevyvedou je z míry, dokáží tyto děti dovést až k afektivnímu výbuchu, neadekvátní reaktivitě. (obdobné projevy můžeme sledovat i u dětí hypoaktivních). U obou forem – hyperaktivní i hypoaktivní – je afektivní a agresivní jednání mnohdy ventilem pro delší dobu shromažďované napětí.

Děti s LMD (ADHD, ADD) mívají obtíže ve vcítění, vžití se do pocitů ostatních lidí - jedná se o sníženou schopnost vcítění, empatie, mívají sklon k afektivním výbuchům, mají obtíže v soužití se svými vrstevníky.

Opakované selhávání v různých situacích má za následek, že dítě si přestává věřit, může se uzavírat do sebe, trpět pocity méněcennosti, vnímat sebe samého v negativním světle, **být nešťastný**.

## *Možnosti ovlivnění*

- vytvoření klidného neafektivního rodinného prostředí
- nácvik různých relaxačních technik
- klidný, vyrovnaný, trpělivý a chápatelivý rodič jako základ
- zamezit prezentaci násilí pře dítětem (v TV, na PC atp.)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

- naučit se předcházet afektivnímu chování dítěte (odvést pozornost, případně nechat afekt proběhnout a odeznít)
- trpělivě a opakovaně vysvětlovat, které způsoby chování jsou vhodné a které ne
- správné chování upevňovat podporovat, podněcovat pochvalou, odměnou, na „nesprávné“ chování spíše nereagovat, případně aplikovat rozsahově a časově adekvátní trest
- rodič by měl dát najevo svůj postoj – co od dítěte očekává, stanovit jasná pravidla soužití rodiny a mantinelů v chování dítěte
- nedílnou součástí práce s dítětem by měl být nácvik ovládnutí svých reakcí (různé „bodovací“ hry, kalendář s kolonkami pro každý den)
- vyplácí se pokyny vydávat klidně, jasně a jejich plnění důsledně vyžadovat, výzvu možno podpořit jemným dotykem, pohledem do očí, atp.
- dítěti je nutné věnovat pozornost, i když je v klidu, měli bychom dostatečně využívat příležitosti, kdy můžeme dát dítěti svou lásku a zájem o ně najevo
- zmírnění impulzivního jednání dítěte lze podpořit naslouchání jeho pocitům, ve vyšší míře mu umožnit prožívat kladné emoce

### 1. 3. 3 Poruchy koncentrace pozornosti a paměti

Pro děti s LMD (ADHD, ADD) (je typické, že jsou roztěkané, nesoustředěné, nepozorné, netrpělivé, cílené zaměření pozornosti je často stojí značné úsilí, po němž následuje rychlý nástup únavy. Děti reagují na pokyny opožděně, často zapomínají nejen pokyny, ale i své věci, mívají poruchy i v oblasti krátkodobé paměti.

#### *Možnosti ovlivnění*

- pro přípravu na vyučování je třeba vyčlenit dítěti vhodný prostor
- příprava na vyučování u těchto dětí vždy vyžaduje přítomnost rodiče
- děti mívají obtíže se zapamatováním učiva, je potřeba naučit je postupně efektivnímu učení se (vhodný učební styl), dopomoc rodiče postupně odnímat, využívat názorné pomůcky a vlastní aktivity dítěte, zpestřit učivo (PC výukové programy)
- s dítětem je třeba pracovat v době, kdy se nejvíce soustředí, střídat činnosti, umožnit změnu pracovní polohy, pracovat v přibližně stejnou dobu, naučit systému v ukládání pomůcek
- osvědčuje se dohoda s učitelem, aby častěji kontroloval zápis domácích úkolů do deníčku
- pravidelné využívání relaxačních cvičení a her (autogenní trénink, jóga, dechová cvičení)
- rozřazovat prováděné činnosti na jednotlivé kroky, pravidelně dítě oceňovat za dílčí úspěchy a za chvíle, kdy se mu podaří udržet pozornost



## 1. 3. 4 Poruchy řeči, vnímání a myšlení

U hyperaktivních nebo hypoaktivních dětí často pozorujeme opožděný vývoj řeči, dítě začíná mluvit později než jeho vrstevníci, řeč bývá jednodušší, obsahově chudší. Velmi časté bývají poruchy a vady výslovnosti (dyslálie), kdy dítě špatně vyslovuje jednu i více hlásek. S poruchou motoriky mluvidel souvisí artikulační neobratnost (dětí mají potíže s vyslovováním delších, náročnějších cizích slov, slov se souhláskovými shluky). Vyskytují se i specifické asimilace (chybná nebo nejednoznačná výslovnost tvrdých a měkkých slabik, sykavek ve slovech). Objevují se i poruchy tvorby pojmů, což má za následek chudší a omezenější slovní zásobu, bývá omezena i schopnost pohotově se vyjádřit. Děti pak mají problém např. uplatnit své znalosti při ústním zkoušení, nedokáží adekvátně vyjádřit, co myslí a cítí.

Řečový projev těchto dětí bývá často chaotický. Zmatečný; jejich řeč pak může být z hlediska obsahu pro okolí problematická, hůře srozumitelná. Stejně tak i řeč druhých (v ústní i písemné podobě) může být pro dítě s LMD (ADHD, ADD) obsahově nejasná, děti nevycítí signály podle tónu hlasu, jeho zabarvení. (např. nepoznají, že druhý člověk zvyšuje hlas, protože začíná být našťvaný).

Tyto děti trpí ve velké míře poruchami vnímání, a to jak sluchového, tak zrakového, objevují se i poruchy pravolevé orientace a orientace v prostoru, vážné sluchová paměť, porucha analyticko-syntetické činnosti. Tato oslabení mají přímou souvislost se vznikem specifických vývojových poruch učení (dyslexie, dysortografie, dysgrafie, dyskalkulie) na bázi LMD (ADHD, ADD).

Bývá porušeno také myšlení, které je nepružné, ulpívavé, zabíhavé, překotné, těžkopádné. Častá bývá také kolísavost, nevyrovnanost, děti jakoby nemají smysl pro systém, poslušnost, je porušeno pojmové myšlení.

### *Možnosti ovlivnění*

- logopedická péče k odstranění poruch řeči
- cvičení zrakového vnímání (vyhledávání rozdílna dvou zdánlivě stejných v obrázcích, vyhledávání stejných obrazců z několika podobných, vyhledávání „ukrytých předmětů na obrázku, hledání cesty bludištěm, cvičení pojmů vpravo-vlevo a orientaci v prostoru, skládání a rozkládání obrázků z částí, hry typu „přihořívá – hoří!“, „Co se změnilo?“- v místnosti, na obrázku, na člověku nebo Kimovy hry zaměřené na cvičení zrakové paměti
- cvičení sluchového vnímání (hry zaměřené na rozlišování zvuků – Kimovy hry – poznat předmět se zavázanýma očima podle zvuku, na sluchovou orientaci -hledání ukrytého budíku podle zvuku. Hry typu „lepá bábo...“, „Koříčko, zamňoukej“, vhodný je také „slovní fotbal“ a jeho varianty
- cvičení myšlení (schopnost zobecňovat cvičí hra „Všechno lítá, co peří má“ a její obměny – plave, plazí se, má srst..., případně i „Kuba řekl...“ Můžeme použít i



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

hry typu „Je to pravda, že...?“, „Na co myslím...?“, kdy obecně popisujeme předmět, zvíře, atp. a dítě+ hádá, o co jde. Nebo obtížnější forma hry: „Myslím si slovo, které začíná na písmeno...“Oblíbené jsou i pantomimické hry, hry typu: „Co sem nepatří...?, podle obrázků dítě dále může dovyprávět nedokončený příběh nebo správně sestavit postup příběhu, využíváme i hry typu „Co se stalo...?“.

### 1. 3. 5 LMD (ADHD, ADD) v dospívání a dospělosti

V období dospívání jsou nejvýznamnější změny pozorovatelné v oblasti motoriky, a v případě, že bylo dítě dlouhodobě dobře výchovně vedeno, dochází rovněž k částečnému vyrovnávání mezi procesy vzruchu a útlumu,

Kdy u hyperaktivních dětí pozorujeme zmírňování silného psychomotorického neklidu, hypoaktivní děti naopak projevují více aktivity, jejich osobnostní pracovní tempo se mírně zrychluje.

Mimo procesů zrání centrální nervové soustavy se na zmírnění obtíží podstatněji podílejí i volní vlastnosti dítěte, dítě se naučí používat kompenzační mechanismy.

Zvýšenou pozornost je v tomto období třeba věnovat kariérovému poradenství, kdy by zvolená forma následného studia nebyla v diskrepanci s přetrvávajícími projevy poruchy.

V období dospívání u dítěte oslabuje sklon k impulzivní reaktivitě, objevuje se fáze domýšlení důsledků, méně časté jsou afektivní záchvaty, zvyšuje se frustrační tolerance. Emoční labilita může být bouřlivější, pestřejší, výkyvy pozornosti a kolísání výkonu dítěte však do jisté míry přetrvávají. Pokud bylo výchovné působení na dítě neadekvátní, hrozí také kumulace problémů a vznik sekundární problematiky (zbytečné konflikty s vrstevníky i dospělými, nevhodné obranné reakce, patologické změny osobnosti).

Také v dospělosti může přetrvávat určitá míra zvýšené emotivity, efektivity, tendence k sebestřednosti, s průmětem do partnerských vztahů.

Hyperaktivní i hypoaktivní lidé však mohou být a také jsou v životě úspěšní. Pro život je pro ně důležité vědět a připustit si, jaký jsem, jaké jsou mé přednosti, ale i jaká mám omezení, a naučit se s nimi žít tak, aby nevadily nejen mně samému, ale ani mému okolí.

### 1. 4 Cvičení a hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění

Společným prožíváním a společnou radostí ze hry se zlepšuje harmonie a sociální klima každé skupiny lidí, ať už dětí, mladistvých, mladších nebo starších dospělých.

Uvedená cvičení se proto mohou stát účinnou pomocí, budeme-li se chtít uvolnit, získat klid, celým tělem dosáhnout pozornosti a koncentrace, posílit vnímání vlastních schopností a důvěru v druhé.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

Pro větší přehlednost podle svého cíle, možnosti použití a obsahu jsou následující hry a cvičení rozčleněny do čtyř skupin:

## 1. Hry snižující neklid a vzrušení

- k vytěsnění neklidu a vzrušení bez ztráty sebekontroly

## 2. Hry ke zklidnění a vnímání / Kimovy hry

- zaměřeno na prožitek vlastního těla a vhodné reakce na vlastní pocity a tušení, vědomé vnímání vlastní osoby i svého okolí
- Kimovy hry podporují rozvoj všech smyslů, kladou nárok na schopnost intenzivního vnímání a rozlišování

## 3. Hry pro rozvoj pozornosti a uvažování

- určeny k posilování vědomé pozornosti a koncentrace vůle

## 4. Hry celým tělem pro zvýšení koncentrace

- slouží ke koncentraci celého těla, mimiky, gestikulace a pohybů, za pomoci hudby, textu nebo bez nich

### Obecná ustanovení k uvedeným cvičením a hrám:

- všechna cvičení a hry lze provádět individuálně i ve skupinách
- her se může účastnit každý nezávisle na věku
- všechna cvičení a hry nevyžadují nijak složitou přípravu, žádné zvláštní předměty ani žádný zvláštní prostor
- čas potřebný k provádění jednotlivých her nelze přesně určit; doba hry je závislá na věku a počtu hráčů, na použité variantě hry a počtu kol
- žádná z uvedených her nemá přísně neměnná pravidla
- hry jsou zvoleny tak, že nemusí mít vítěze ani poražené
- provádění her je snadné a technicky lehce proveditelné
- jasným znamením dosaženého cíle je nejen ticho a klid, ale také společný smích, radost a dobrá nálada

### Hry snižující neklid a vzrušení

#### Pracující

Hráči stojí nebo sedí v kruhu nebo u stolu. Vedoucí hry jmenuje činnosti, které musí všichni pantomimicky napodobovat (poskakovat – kašlat - štípat dříví). Při hře je důležité začít činnostmi pohybově náročnými, které vyžadují souhru celého těla, poté postupně činnosti zklidňovat až do úplného klidu (vytřepat nohy – složit hlavu do dlaní - spát).

Hra je vhodná ke snížení pohybového neklidu, tlumení nervozity.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



## *Zkouška orchestru*

Každý hráč vydává (tiše bručí) tj, který lze zřetelně odlišit od ostatních tónů. Vedoucí – dirigent poté diriguje, tj. podle předem dohodnutých signálů mění hlasitost a tempo všech nástrojů (bručení jednotlivých hráčů). Např. když zvedne ruce, znamená to „hlasitěji“, poklesne rukama – „tišeji“, když začne pohybovat zdviženýma rukama – „hlasitěji a rychleji“, když ruce rozpřáhne a nedělá další pohyby – „pauza“, kdy všechny nástroje musí ihned zmlknout.

Hra se hodí pro rychlou uklidňovací přestávku, zejména při verbálním neklidu.

## *Zkamenět*

Hráči se volně pohybují prostorem. Jeden z nich je čaroděj, který dokáže druhého „proměnit v kámen“ svým dotykem, tzn., že hráč, kterého se dotkne, musí strnout v okamžiku pohybu. Může být vysvobozen, když se ho dotkne hráč, který je ještě volný. „Zkamenělí“ hráči přitom na sebe mohou volné hráče upozorňovat nejvýše pantomimicky a beze slova prosit o záchranu.

Hráč tedy musí ovládat nejen svou touhu po pohybu, ale také své přání mluvit nebo křičet.

## *Chudák černý kocourek*

Všichni hráči sedí v kruhu. Jeden z nich je černý kocour a chodí v kruhu po čtyřech. Nakonec se zastaví před některým hráčem a kočičími grimasami a pohyby, úlisným předením a žalostným mňoukáním se snaží vzbudit jeho pozornost. Hráč, před nímž sedí, ho musí jen pohladit a soucitně mu říct: „Chudák černý kocourek.“ Nesmí mu však říci nic jiného, nesmí se zasmát ani se nesmí nechat vyvést z míry jakýmkoliv jiným způsobem. Přestane-li se ovládat, musí vystřídat chudáka černého kocourka“ ve středu kruhu. Když se kocourovi nepodaří spoluhráče vyvést z rovnováhy, musí si hledat jinou oběť. Před začátkem hry je třeba dohodnout se na pevně stanoveném počtu nezdařených pokusů, např. tři nebo čtyři, a potom buď ukončíme hru, nebo kocoura vyměníme.

V tomto případě hra svůj účel splnila: hráči opět získali klid a sebekontrolu.

## **Hry ke zklidnění a vnímání**

### *Cesta fantazií*

Členové skupiny sedí uvolněni a v pohodlné pozici na svých židlích. Všichni zavřou oči. Vedoucí hry jim zprostředkuje cestu po jejich fantazii, při níž vypráví klidným hlasem třeba následující příběh:

„Ležíš na louce. – Slunce tě hřeje do zátylku. – Slyšíš zpívat ptáky. - Tráva voní.“ Vedoucí vkládá mezi jednotlivé věty krátké mezery, aby se členové skupiny mohli ve své fantazii přenést do dané situace. Po chvíli je vedoucí vrátí znovu do reality. Může např.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



řict: „Slunce pomalu zapadá. – Musíš se vrátit domů. – Protahuješ se a otevíráš oči.- Jsi opět u nás ve skupině.“

K tomuto cvičení lze vymyslet četné varianty. Je důležité, aby hráči byli na konci hry opět opatrně uvedeni zpět do reality

## *Růst*

Všichni členové skupiny představují rostliny, které rostou ze semínka, rostou, zrají a uvadají. Na pokyn vedoucího hry se např. všichni stočí jakoby do semínka a potom začnou velmi pomalu růst. Jsou čím dál větší. Když rostliny vyrostou, obracejí se ke slunci, vytahují se a košatí, dosahují plné zralosti a pozvolna začínají vadnout. Pomalu se znova naklánějí k zemi (možno doprovázet hudbou).

Místo růstu a odkvétání rostliny můžeme napodobovat např. jak se ráno otevírá květ a večer zavírá, nebo jak začíná hořet oheň a jak hasne, jak se bouře blíží, zuří a vzdaluje, atd.

## *Odkud pochází ten hluk?*

Skupina sedí v kruhu a má zavřené oči. Vedoucí hry způsobí hluk v některé části prostoru, např. udeří paličkou nebo pravítkem do lavice, okna, stěny, plechovky, knihy, atd. Skupina se musí okamžitě snažit zjistit, jak hluk vznikl. Kdo hádal správně, stane se vedoucím hry pro další kolo.

## *Slyšet jako kočka*

Skupina se nejdřív dohodne na společném „zvuku myši“, např. hlasitým pípnutím, které ihned vzbudí spící kočku. Potom hráči zavřou oči nebo položí hlavu na stůl – všichni se stanou „spícími kočkami“.

Vedoucí hry pak vyluzuje různé zvuky. Otevírá a zavírá dveře, upustí flašku na zem, zazvoní svazkem klíčů atd. Žádný z těchto zvuků ale kočku ze spaní neprobudí.

Když ale vedoucí hry napodobí smluvený „zvuk myši“, musí se kočky ihned vzbudit. Kdo se pohne při „špatném“ zvuku nebo se úplně probudí, je vyloučen nebo vystřídá vedoucího hry.

## *Správná cesta*

Na zemi nakreslíme křídou dvě čáry ve vzdálenosti asi 20 cm co nejvíce klikatě a s několika překážkami, např. bod pod stolem, přes nízkou lavici atd. Hráči jdou jeden po druhém opatrně danou trasou a přitom nesmějí překročit cestu vymezenou čarami.

Vedoucí hry vždy zapisuje počet překročení vymezeného prostoru a dobu chůze trasou. Kdo projde správnou cestu v nejkratším čase a nejpozorněji, vyhrává.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## *Dej mi svou ruku*

Všichni se postaví se zavřenýma očima do kruhu vzdálení od sebe jen tolik, že se každý může lehce dotýkat svého souseda. Vedoucí hry, stojící rovněž v kruhu, začne předávat nějaký dotyk, např. stisk ruky, poklepání na rameno, pohlázení po tváři.

Když k němu dotyk opět dojde, dá vedoucí hry znamení k otevření očí.

Po skončení hry je důležité dát hráčům příležitost k výměně prožitků.

## *Epidemie*

Skupina sedí nebo stojí v kruhu. Jeden z hráčů udělá grimasu v obličeji a obrátí se ke svému sousedovi vlevo. Ten musí udělat „stejný obličej“ a opět se obrátit ke svému sousedovi vlevo., který opět musí grimasu napodobit atd. Všichni musí během jednoho kola napodobovat stejný výraz obličeje, který by měl dojít až k poslednímu hráči.

Místo „grimasy“ mohou být co nejdříve napodobovány i jiné tělesné pohyby nebo postoje.

## *Tiché narozeniny*

Vedoucí hry vydá následující pokyn: „Pokuste se, prosím, vyjádřit den a měsíc vašich narozenin. Nesmíte přitom mluvit, ale můžete dávat znamení, jaká chcete, můžete třeba kývat hlavou, otáčet hlavou, číslice ukazovat na prstech, atd.

Hru lze ztížit tím, že se k úkolům ještě přidá rok narození.

## *Stavitel*

Hráči se rozdělí do dvou stejně silných skupin. První skupina musí z libovolných předmětů vytvořit naprosto nehlučně stavbu, aniž by si hráči spolu vyměnili jediné slovo. Jako stavební materiál mohou použít např. stoly, židle, koše na papír, knihy atd. vedoucí hry jim stopuje čas. Druhá skupina musí jejich stavbu opět stejně nehlučně rozebrat, aniž by některá část stavby spadla. Při tom se opět měří čas. Kdo chce, může za vítěze vyhlásit rychlejší z obou skupin. Hráči se ale rovněž mohou snažit mlčky a co nejrychleji stavbu postavit i rozebrat.

## *Tichá pošta – pantomimicky*

V kruhu sedících hráčů se mlčky pomocí pantomimických gest předává „myšlený“ předmět, např. horký hrnec, tyč, kámen, mokrá houba, kornout zmrzliny, aj. Vždy poslední hráč v řadě musí předmět nahlas pojmenovat.

Hádal-li dobře, smí dále posílat další předmět. Hádal-li špatně, volí nový předmět další hráč podle pořadí určeného před začátkem hry.

Tato hra působí velkou zábavu dětem i dospělým a současně je vede k intenzivnějšímu vnímání vlastního těla a svých pohybů.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## Kimovy hry

### *Zkouška paměti (Kimova zraková hra)*

Hráči si musí zapamatovat co největší počet různých menších předmětů. Vedoucí hry položí na stůl 10 až 30 malých předmětů, např. tužku, pero, gumu, pravítko, čajovou lžičku, kousek korku, nůžky, kapesník, klíč, atd. každý hráč si může rozložené předměty dvě až tři minuty prohlížet. Potom je vedoucí zakryje a hráči musí nyní sdělit, které z nich si zapamatovali nebo mohou zapamatované předměty v určeném čase vypsát na papír.

Po tomto výčtu se zapamatované předměty porovnájí se skutečně vystavenými předměty.

### *U Rendlů není něco v pořádku (Pozorovací Kimovo cvičení)*

Všichni hráči musí na krátkou dobu opustit prostor. Vedoucí hry během jejich nepřítomnosti provede v místnosti změnu, např. pověsí obraz na jiné místo, obrátí jej nebo sundá, přemístí židle, přesune stojací lampu do jiného rohu místnosti, sundá ubrus ze stolu atd. Potom hráče opět zavolá a ti musí provedenou změnu najít.

### *Špatné květiny (Kimovo pozorovací cvičení II)*

Kimovy hry lze hrát i ve volné přírodě. Vedoucí hry provede podél krátkého úseku cesty asi deset změn, které se nemohou vyskytnout ve volné přírodě, např. růže v keři černého bezu, pampeliška na jabloni, jablko na bukovém keři, upevněná umělá květina mezi živými atd. Hráči se nyní musí snažit objevit „falešné objekty“.

Hra se zjednoduší, když vedoucí hry hráčům předem sdělí přesný počet přírodních změn.

### *Poznávat zvuky (Kimova sluchová hra)*

Hráči sedí u stolu, před sebou papír a tužku. Vedoucí hry připraví za záclonou předměty, vydávající charakteristický zvuk, např. svazek klíčů, míč, pravítko, hřebec, aj. a charakteristickým způsobem je rozezná. Hráči mají za úkol popsat zvuky, které slyší. Během předvádění tónů je zakázáno mluvit.

Poměrně snadno lze rozlišit tyto zvuky: úder míče o zem, roztrhnutí látky, otevření láhve, louskání oříšků, bouchnutí nafouknutého pytlíku, mačkání papíru, spouštění budíku, atd.

Obtížněji poznatelné zvuky jsou např. zvuk nafukovaného balónku, pumpování duše kola pumpičkou, zapálení sirky, šustění pytlíkem od svačiny, kartáčování obuvi, přelévání vody, čištění zubů, kloktání atd. Můžeme rovněž použít zvuků z kazet profesionálně vyráběných různými výrobci.

### *Tajemný sáček (Kimova dotyková hra I)*

Vedoucí hry vloží do sáčku různé menší předměty, např. kancelářskou sponku, tupé nůžky, klíč, zátku, tužku, kousek gumy, otvírač lahví atd. Hráči sedí v kruhu a snaží se hmatem poznat obsah sáčku. Hráč, který je na řadě, vždycky předmět pojmenuje a vyjme jej ze sáčku.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



## *Kdo jsem? (Kimovo cvičení dotýkání se osob)*

Hráči sedí v kruhu. Jednomu hráči zavážeme oči. Jeho úkolem je poznat jiného hráče jenom podle hmatu. Dříve než začne, změníme poněkud vzhled osoby, kterou má poznávat, například jí nasadíme klobouk, sundáme brýle, nalepíme malé vousy, sundáme náušnice, zavineme do šátku apod. Během hry je zakázáno mluvit. Hru přeručíme, když se během předem stanoveného času hráči nepodaří poznat svého partnera, jeho situace je stále tíživější a ostatní hráči se začínají nudit. Pro příště zamaskujeme hráče méně.

## *Čich (Kimovo cvičení čichu)*

Vedoucí hry připraví deset až patnáct nádobek s různými „vůněmi“. Všechny nádoby musí vypadat stejně a musí být přikryty, aby nebylo možné poznat jejich obsah.

Hráči čichají postupně ke všem nádobkám a zapisují si, co cítí.

V nádobkách mohou být mj. pepř, sýr, mýdlový prášek, káva, parfém, vanilkový cukr, atd.

Když si přičichli všichni, otevřeme nádoby a porovnáme jejich obsah s poznámkami hráčů.

## *Bar ovocných šťáv (Kimovo cvičení chuti)*

Naplníme pět až deset stejných sklenic nebo hrnků různými šťávami nebo jinými nápoji a postavíme je do řady vedle sebe.

Potom všichni hráči se zavázanýma očima ochutnají ze sklenic vždy ve stejném pořadí (je třeba dbát hygienických zásad).

V nádobách může být např. voda, višňová šťáva, citrónová šťáva, pomerančová šťáva, rybízová a mrkvová šťáva, šťáva z rajských jablíček, mléko, kola, mošt, grepová šťáva aj.

Po zkoušce všichni hráči napíší, co cítili. Potom se mohou na sklenice podívat a porovnat jejich obsah s vlastním úsudkem.

## *Denní zpravodajství (Kimovo cvičení vědomostí)*

Skupina hráčů sleduje společně zpravodajskou relaci v rádiu nebo televizi. Potom pošle vedoucí hry hráče ven z místnosti a jednotlivě je volá zpátky. Každý z nich musí odpovědět na tři až deset otázek ze zpráv. Příklady. Který první politik byl jmenován v relaci? Která zpráva byla z USA? Jaké bude zítra počasí, Atd. Všichni hráči samozřejmě dostanou otázky ve stejném pořadí a ve stejném slovním znění. Hráč, který zodpoví všechny otázky nebo co nejvíce, vítězí.

Podobné Kimovo cvičení můžeme uspořádat i ve spojitosti se čtením zpráv, krátkými příběhy, kuchařskými předpisy, návody na výrobu aj.

## **Hry ke zvýšení pozornosti a k přemýšlení**

### *Všichni ptáci létají vysoko*

Hráči sedí u stolu tak, že se všichni navzájem vidí. Všichni bubnují prsty na stůl.

Jeden z nich je vedoucí hry a začne vyprávět:



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



„Všichni ptáci létají vysoko.“ Současně zvedne ruce. Všichni ostatní hráči musí rovněž ruce zvednout, protože ptáci opravdu létají. Vedoucí pokračuje:

„Všichni kosi létají vysoko“ a vedoucí i hráči zvednou opět ruce.

„Letadla létají vysoko“ a všichni zvednou ruce.

„Všichni sloni létají vysoko“ a vedoucí hry opět zvedne ruce.

Kdo z hráčů zvedne ruce spolu s ním a nebubnuje, jako by se nic nestalo, je vyloučen ze hry, protože sloni nelétají.

Hra je tím těžší, čím rychleji vedoucí nechává něco „létat“ a čím jsou létající objekty podivnější a tím i více matoucí.

## *Noemova archa*

Skupina sedí v kruhu. Jeden hráč začíná vyprávět: „Noe s sebou do archy bere dva vrabce, píp, píp.“

Hráč vpravo od něj pokračuje:

„Noe s sebou do archy bere dva vrabce píp, píp a dva osly iá, iá.“ Atd.

Každý hráč musí vždy zopakovat všechna zvířata i s jejich hlasy, která byla až dosud jmenována a připojí další s odpovídajícími zvuky. Kdo na něco zapomene nebo neví jak dál, musí jedno kolo vynechat.

Hru ztížíme, když musí hráči napodobovat nejen zvuk, ale i pohyb charakteristický pro dané zvíře. I tento pohyb musí být dále napodobován.

## *Zlá sedmička*

Rozsazení hráčů je libovolné. Vedoucí skupiny musí jen vědět, v jakém pořadí hráči sedí. Celá skupina počítá:

1, 2, 3, 4, 5, 6, psst, 8, 9 atd. Vyslovíme všechna čísla, jen místo sedmičky, jejích násobků, tj. 14, 21, 28 atd. a místo čísel, v jejichž základu se sedmička rovněž vyskytuje, jako 17, 27 atd. musí příslušný hráč říci „psst“. Když někdo udělá chybu, nesmí hrát dál a založí si ruce na prsa na znamení, že je ze hry vyřazen. Hru můžeme samozřejmě hrát i s jiným číslem než je 7.

## *Zkouška sboru*

Skupina zpívá jednoduché písně, jejichž text všichni přesně znají. Pro jistotu se před začátkem zpěvu jejich text ještě společně zopakuje. Jeden z hráčů je vedoucím hry. Před každou písní dá ostatním úkol, např.: „všechna jednoslabičná podstatná jména nahraďte slovem bum.“ Nebo může dát pokyn, aby byla určitá slova zcela vypuštěna, např. všechna ukazovací zájmena. Místo „ten, ta, to“ budeme pak zpívat „bum“. Čím více je proměněných slov, tím je hra těžší a tím je i větší zábava.

Hra může být zkomplikována i zrychlováním tempa hry.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## *To je můj loket*

Hráči sedí v kruhu. Vedoucí hry jde k jednomu z nich, chytí se za nos a řekne: „To je můj loket.“ Oslovený hráč musí reagovat přesně obráceně, musí se chytit za loket a říci: „To je můj nos.“

Odpověděl-li správně, obrátí se vedoucí hry k jinému spoluhráči, chytne se třeba za koleno a řekne: „To je moje ucho.“ Jeho protihráč se musí chytit za ucho a říci: „To je moje koleno.“

Kdo udělá chybu, stane se novým vedoucím hry. Čím rychlejší je tempo hry, tím se na hráčích vyžaduje větší pozornost v jejich reakcích.

## *Dlouhá věta*

Hráči si sednou do kruhu. Jeden z nich začne větou o dvou slovech, např.:

*Dáša jede.*

*Hráč vlevo od něj rozšíří větu o jedno slovo. Může např. říci:*

*Dáša jde pomalu.*

*Třetí hráč připojí opět slovo:*

*Dáša jde velmi pomalu.*

*Čtvrtý hráč přidá další slovo:*

*Dáša jde velmi pomalu lesem.*

Tak postupuje hra, až některého z hráčů další slovo nenapadne. Kdo udělá mezitím chybu nebo nezná nějaké pokračování, toho jednoduše vynecháme.

Hra se prodlouží, když dovolíme, aby hráči tvořili vedlejší věty. Na začátku hry se musíme rovněž domluvit, zda můžeme slova přidávat jen na konec věty nebo zda je můžeme také vkládat dovnitř.

## *Ruce pryč*

Hráči sedí kolem stolu a každý má své ruce položené na kolenou.

Když řekne vedoucí hry „pozor“, položí všichni ruce na stůl a zvednou palce. Řekne-li „klid“, dají všichni palce na stůl a ruce položí v klidu na stůl.

Řekne-li vedoucí „ruce pryč“, musí všichni položit ruce opět na kolena.

Čím rychleji následují povely za sebou, tím je hra obtížnější. Můžeme ji dále zkomplikovat dalšími pokyny. Při pokynu „pravá“ musí všichni položit na stůl jen pravou ruku, při pokynu „levá“ levou atd.

## *Vidím něco, co ty nevidíš*

Jeden hráč si myslí jeden předmět v místnosti všemi viditelný a nechá ho hráči hádat, zatímco jim jej postupně popisuje. Kdo vysloví jméno předmětu jako první, smí nechat hádat další předmět.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

Hráč si například myslí červený svícen na stole. Řekne: „Vidím něco, co vy nevidíte a je to červené.“ Někdo hádá: „Petruv červený svetr.“ Odpověď: „ne, ten je moc měkký, něco tvrdšího.“ Atd.

## *Třesky plesky*

Všichni hráči sedí v kruhu. Každý dostane číslo, které si musí dobře zapamatovat. Nyní začíná hra:

Všichni se jednou uhodí rukama do stehů, jednou tlesknou rukama před tělem a jednou lusknou levou a jednou pravou rukou. Hráč určený před začátkem hry při lusknutí levou rukou řekne svoje vlastní číslo a při lusknutí pravou rukou libovolné jiné číslo. Hráč, jemuž toto číslo patří, musí postupovat stejně.

Dokud všichni hráči neovládají jistě pořadí pohybů, musí se hrát relativně pomalu. Čím rychlejší je tempo, tím je i hra těžší.

## *Zabalit kufr*

Skupina sedí v kruhu. Jeden hráč začne balit svůj kufr a jmenuje předmět, který do kufru dává. Např. řekne: „Balím košili.“ Další hráč musí tento předmět opakovat a připojit další: „Balím košili a kalhoty.“ Třetí hráč opakuje oba zabalené kusy a připojí ještě třetí: „Balím košili, kalhoty a zubní kartáček.“ Každý hráč tedy musí ve správném pořadí zopakovat zabalené předměty a připojit nový. Balení kufru je tedy postupně čím dál těžší.

Místo balení kufru může skupina rovněž plnit koš ovocem, chytat zvířata v ZOO, nakupovat na večírek, organizovat sbírku starého šatstva, zařizovat knihovnu atd.

Kdo se dopustí chyby, může být vyloučen ze hry. Kdo vložil poslední kus do kufru, určuje téma příštího kola hry.

## *Cik – cak*

Tato hra nevyžaduje jen koncentraci, ale je současně i poznávací hrou. Všichni hráči až na jednoho utvoří vsedě kruh. Zbýlý hráč se postaví před jednoho ze sedících hráčů a řekne: „Cik.“ Oslovený musí okamžitě říci jméno svého pravého souseda nebo říci: „Cak.“ V tom případě musí říci jméno svého levého souseda. V případě, že řekne „cik-cak“, vymění si všichni hráči svá místa. Hráč, který po přesunu přebývá, začne hrát další kolo jako vedoucí.

Kdo si hraje – nezlobí. ☺



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## Použitá literatura

Hana ŽÁČKOVÁ, Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro rodiče a vychovatele.* Praha 2010: nakladatelství D + H, ISBN 978-80-903869-0-7

Rosemarie PORTMANNOVÁ, Elizabeth SCHNEIDEROVÁ.  
*Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění.* Nakladatelství Portál, Praha 1995. ISBN 80-7178-043-X



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost