

METODICKÝ MATERIÁL PRE RODIČOV PREDŠKOLÁKOV

Vypracovala: Mgr. Alexandra Bundová

apríl 2020

Obsah

Slovo na úvod.....	3
1. Zásady práce rodiča s dieťaťom	3
2. Formovanie pozitívneho postoja dieťaťa ku škole	4
3. Školská spôsobilosť.....	5
3.1 Vek dieťaťa	5
3.2 Telesná zrelosť a zdravotný stav	5
3.3 Rečová vyspelosť	6
3.4 Emocionálna a sociálna zrelosť	7
3.5 Rozumová zrelosť	10
3.5.1 Rozvoj myslenia	10
3.5.2 Rozvoj matematických predstáv	12
3.6 Zrelosť zmyslového (percepčného) vnímania	13
3.6.1 Zrelosť zrakového vnímania.....	14
3.6.2 Zrelosť sluchového vnímania.....	15
3.7 Priestorová a časová orientácia	18
3.7.1 Priestorová orientácia	18
3.7.2 Časová orientácia.....	20
3.8 Pozornosť a práceschopnosť	21
3.9 Zrelosť motoriky	23
3.9.1 Zrelosť hrubej motoriky.....	24
3.9.2 Zrelosť jemnej motoriky	25
3.9.3 Zrelosť grafomotoriky	27
3.10 Kresba.....	29
4. Školská nezrelosť	30
Slovo na záver	31
Použité zdroje	32

Slovo na úvod

Každý rodič, ktorý má doma dieťa predškolského veku, si kladie otázku, či je jeho dieťa na vstup do 1. ročníka pripravené. Prechod z materskej školy do základnej školy predstavuje pre dieťa veľkú zmenu. Zo sveta hier sa dostáva do sveta povinností. Preto, aby dieťa túto zmenu zvládlo bez ťažkostí, je potrebné, aby bolo dobre pripravené. Táto príprava by mala začať už v domácom prostredí. Dobrou prípravou je na jednej strane formovanie pozitívneho postoja dieťaťa ku škole, na strane druhej je to školská zrelosť – pripravenosť dieťaťa na školu v oblasti fyzickej, psychickej a sociálnej.

Každoročne je pomerne veľkej skupine detí odporúčaný odklad povinnej školskej dochádzky z dôvodu nezrelosti niektorých oblastí školskej pripravenosti, pritom mnohé z týchto oblastí je možné pomerne ľahko rozvíjať nenáročnými hrami, aktivitami či cvičeniami. Cieľom tohto metodického materiálu je prehľadným spôsobom rodičov inštruovať a ukázať im jednotlivé spôsoby rozvoja školskej pripravenosti ich dieťaťa. Metodický materiál je určený predovšetkým rodičom predškolákov, ako aj rodičom, ktorých dieťa má odloženú povinnú školskú dochádzku o jeden rok, či rodičom tých žiakov, ktorí navštevujú nulté ročníky základných škôl. V neposlednom rade môže pomôcť aj pedagógom materských škôl, ktorí vzdelávajú deti predškolského veku.

1. Zásady práce rodiča s dieťaťom

Predtým, ako prejdeme na jednotlivé možnosti rozvoja, prinášame niekoľko rád a zásad, ako by mal rodič pracovať s dieťaťom v domácom prostredí.

- Pracujeme výhradne pozitívne – dieťa chválime a primerane motivujeme. Dieťa nekritizujeme, ak sa mu nejaká úloha nedarí, skomentujeme to napr. takto: „To nevádi, ešte sa to len učíme, nabudúce ti to pôjde už lepšie,“ alebo „Ani ja by som to prvýkrát lepšie neurobil“ a podobne.
- Snažíme sa o dobrú, uvoľnenú atmosféru – dieťa nenútime do výkonov. Dôležitejšie ako výkon je to, aby ste sa pri spoločných úlohách zabavili. Pokiaľ sa dieťa nebude cítiť dobre, ale bude sa báť, úlohy nebude chcieť vykonávať.
- Vyhradíme si pravidelný čas, kedy budeme spoločne robiť úlohy – je užitočné si vytvoriť nejaký príjemný rituál (napr. spolu pijeme obľúbený nápoj). V tomto čase venujeme svoju pozornosť len dieťaťu. Dieťa sa väčšinou teší na chvíľu, kedy má rodiča len pre seba, čo napomáha vytvoreniu dobrej pracovnej atmosféry.
- Dôležitejšia ako dĺžka práce je pravidelnosť. Stačí, ak s dieťaťom budeme pracovať 15-20minút, ale každý deň. Tento čas stačí na precvičenie oslabených oblastí. Každodennou prácou sa zároveň vytvára pracovná rutina. Samozrejme, pokiaľ dieťa

bude činnosť baviť a samé bude chcieť ďalej pokračovať, nebránime mu, môže pracovať aj viac ako 20 minút.

- Keď je dieťa choré, unavené alebo sa mu nechce spolupracovať, nikdy ho nenútime. Je však potrebné rozlíšiť aktuálnu indisponovanosť od vypočítavosti – pokiaľ dieťa vymýšľa dôvody na to, aby nemuselo pracovať, treba sa zistiť, prečo to robí a zamerať sa na pozitívnu motiváciu dieťaťa.
- Je vhodné začať jednoduchými úlohami, ktoré dieťa ľahko zvládne, zvyšuje to jeho motiváciu pokračovať v ďalších úlohách.
- Ak pracujeme dlhšie, odporúča sa striedať náročné úlohy s jednoduchšími úlohami – predchádzame tak únave dieťaťa a dieťa má zároveň možnosť zažiť pocit úspechu.
- Vo všeobecnosti platí, že radi robíme činnosti, v ktorých sme dobrí. Je preto prirodzené, že úlohy, v ktorých dieťa zlyháva, odmieta vykonávať. Práve tieto potrebujeme opakovaním cvičiť, pretože odrážajú nezrelosti. Je vhodné sa k týmto úlohám opakovane vracieť dovtedy, kým ich dieťa nezvládne bez najmenšieho problému.
- Deti majú veľmi rady odmeny – je motivačné vytvoriť tabuľku, kde každý deň zaznačíme vypracovanie úlohy a na konci týždňa dieťa odmeníme. Pozor, hodnotíme snahu dieťaťa, že úlohy vykonalo bez ohľadu na to, či správne alebo nesprávne.
- Dieťa nikdy neporovnávame so súrodencom alebo s inými deťmi – nevytvárame tlak na výkon alebo dokonalosť, každé dieťa je individualita, a preto potrebuje individuálny prístup.
- Dieťaťu sa nikdy nevyhrážame trestom, ak úlohy nesplní, nezakazujeme mu obľúbené činnosti, napr. hru. Pokiaľ dieťa napriek všetkým snahám rodiča úlohy nechce vykonávať, je pravdepodobné, že ešte na školu nie je pripravené.

2. Formovanie pozitívneho postoja dieťaťa ku škole

Veľmi dôležitým aspektom prípravy dieťaťa do školy je formovanie jeho pozitívneho postoja ku škole. Informácie, ktoré dieťa o škole dostáva, majú vplyv na to, ako školu vníma. Tieto informácie v prvom rade pochádzajú od rodičov či starších súrodencov, v druhom rade sa o škole dozvedá od učiteliek z materskej školy. To, čo dieťa počuje od svojich autorít, si automaticky osvojuje za vlastné, preberá tieto postoje, na základe toho sa orientuje a funguje vo svete. Preto je veľmi dôležité, aby dieťa dostávalo o škole pozitívne informácie, aby sa tešilo na to, čo nové a zaujímavé ho v škole čaká. V žiadnom prípade nie je vhodné strašiť dieťa prísnyimi učiteľkami, zlými staršími žiakmi, ťažkým učivom či jasnými neúspechmi. Nie je dobré dieťaťu hovoriť, že všetko, čo má rado (hry) už kvôli škole nebude môcť robiť. Takéto postoje u dieťaťa podvedome budujú strach a odpor voči škole, čo môže zapríčiniť jeho zhoršenú školskú adaptáciu.

Vhodnou súčasťou prípravy na školu je jednoduchý rozhovor o tom, ako to v škole funguje. Je dobré dieťaťu vysvetliť, že nastúpi do triedy, kde bude milá pani učiteľka, za ktorou môže

prísť kedykoľvek, keď to bude potrebovať. Zároveň bude v triede veľa iných detí – spolužiakov, ktorí sa stanú jeho novými kamarátmi. V škole sa bude učiť veľa zaujímavých vecí, pričom je dobré spomenúť tie oblasti, ktoré dieťa zaujímajú (bude sa učiť o vesmíre, o zvieratkách, na telesnej výchove sa bude hrať s loptou a pod.). Po každej hodine bude prestávka, kedy je čas na oddych alebo hru. Po vyučovaní je v školskom klube milá pani vychovávateľka, ktorá sa s deťmi bude hrať alebo písať domáce úlohy. Po príchode domov je čas na odpočinok a na prípravu na nový školský deň.

Rodič by mal s dieťaťom hovoriť aj o tom, prečo je dôležité chodiť do školy a učiť sa. Zároveň by ho mal pripraviť na to, že občas prídu aj zlyhania a neúspechy. Sú však súčasťou života a musíme sa ich naučiť zvládať, poučiť sa z nich a ísť ďalej.

3. Školská spôsobilosť

Školská spôsobilosť je pripravenosť dieťaťa na školu. Dieťa by malo byť zrelé a pripravené na nástup do školy po stránke fyzickej, psychickej a sociálnej, pretože len tak zvládne všetky požiadavky, ktoré na neho prvý ročník bude klávať. V nasledujúcich podkapitolách predstavíme jednotlivé kritériá a znaky školskej pripravenosti. Niektoré z týchto oblastí je možné efektívne rozvíjať v domácom prostredí, preto v prípade týchto oblastí uvedieme aj niektoré príklady a možnosti rozvoja v podobe námetov na cviky, hry či aktivity.

3.1 Vek dieťaťa

Vek dieťaťa je prvým a základným kritériom školskej spôsobilosti. Povinná školská dochádzka začína pre deti, ktoré k 31. augustu príslušného roka dovŕšili 6 rokov. Je častým javom, že deti, najmä chlapci, narodení v letných mesiacoch, nie sú dostatočne zrelí, a zvažuje sa u nich odklad školskej dochádzky.

3.2 Telesná zrelosť a zdravotný stav

Posúdenie telesnej zrelosti a zdravotného stavu je v kompetencii pediatra. Dieťa by malo vzrastom a telesnými dispozíciami zodpovedať veku šiestich rokov, malo by mať primeranú výšku a váhu. Lekár zároveň kontroluje zrak, sluch a rečové orgány dieťaťa a v prípade potreby odosiela na odborné vyšetrenia, výsledkom ktorých sú často kompenzačné pomôcky (napr. okuliare, načúvací aparát a pod.). Na laické posúdenie telesnej zrelosti sa často využíva tzv. filipínska miera. Dieťa je primerane telesne zrelé, ak sa dokáže pravou rukou cez hlavu dotknúť ľavého ucha. Je to laické posúdenie, ktoré však samo o sebe nestačí ako posúdenie školskej zrelosti.

Dieťa by zároveň malo mať dobrý zdravotný stav, bez častých ochorení a s dobrou imunitou. Pokiaľ je dieťa často choré, jeho organizmus je oslabený a ohrozovaný zvýšenou únavou. Časté vymieškavanie v škole zvyšuje nároky na dlhšiu domácu prípravu, čo pre dieťa nie je veľmi žiaduce.

3.3 Rečová vyspelosť

Reč je základom komunikácie. Prvé slová začína dieťa hovoriť v období jedného roka. V osemnástich mesiacoch to je už približne 30-50 slov a slovnú zásobu dvojročného dieťaťa tvorí približne 200 slov. V dvoch rokoch už väčšina detí začína slová spájať do rôznych kombinácií a vytvárať jednoduché vety. V troch rokoch veku dieťaťa dochádza k výraznému rozvoju vyjadrovacích schopností a deti sa skladbou viet približujú k vyjadrovaniu dospelých. V šiestich rokoch dieťaťa tvorí slovnú zásobu približne 3 500 slov.

Dieťa predškolského veku:

- má bohatú slovnú zásobu a dokáže plynulo tvoriť aj zložité súvetia,
- vyjadruje sa gramaticky správne – používa správne tvary slov, správne skloňuje a využíva správny čas (prítomný, minulý, budúci),
- dokáže prerozprávať obsah krátkej rozprávky, pričom zachytí dejovú líniu príbehu,
- má čistú výslovnosť.

Zvlášť u predškolákov je dôležité, aby dieťa malo čistú výslovnosť, t.j. aby dokázalo správne vyslovovať všetky hlásky. Dieťa, ktoré nedokáže správne vyslovovať hlásky môže mať po nástupe do školy výrazné ťažkosti v čítaní a písaní. Je časté, že nesprávne vyslovovanie slov sa premietá do nesprávneho písania (napr. dieťa číta „lyba“ a napíše „lyba“ namiesto „ryba“), čo sa môže rozvinúť až do porúch učenia (ako napr. dysgrafia, dysortografia). Dieťa s poruchami výslovnosti patrí do rúk odborníka – logopéda. Rovnako, pokiaľ u dieťaťa pozorujeme oneskorovanie vývinu reči (v troch rokoch nerozpráva, neskôr netvorí vety, výrazne nesprávne skloňuje a pod.) je potrebné vyhľadať logopedickú pomoc.

Reč a slovnú zásobu predškoláka je možné rozvíjať nasledovnými spôsobmi:

- **Čítanie rozprávok a príbehov** – vhodné sú obrázkové knihy, pričom podporujeme u dieťaťa samostatné rozprávanie o tom, čo vidí a vytváranie príbehov.
- **Rozprávanie sa o tom, čo sme prežili** – podporujeme spontánne rozprávanie dieťaťa o tom, aký malo deň, čo zažilo, videlo a pod.,
- **Dopĺňanie viet do príbehu** – začneme rozprávať vymyslený príbeh a necháme dieťa, aby ho dokončilo (napr. Bol raz jeden chlapec, ktorý mal malého psíka. Jedného dňa psíka zobral a spolu odišli zažiť dobrodružstvo. Išli do mesta a tam...).
- **Vytváranie príbehu zo slov/obrázkov** – dieťaťu povieme slová/ukážeme obrázky, z ktorých má vymyslieť vetu alebo krátky príbeh. Napr. chlapec – pes – prechádzka.

Podnecujeme dieťa, aby bola veta rozsiahlejšia a nielen spojenie predkladaných slov/obrázkov.

- **Prednášanie básničiek, riekaniek, jazykolamov, vymýšľanie hádaniek.**
- **Dokončenie známeho príbehu** – rozpovieme dieťaťu rozprávku, ktorú pozná a potom ho necháme ju dokončiť.
- **Čo máš robiť, keď..?** – dieťa má riešiť a vysvetliť rôzne situácie (napr. Čo máš urobiť, keď ťa poštípe včela? Čo si máš so sebou zobrať, keď vidíš, že vonku prší? Čo by sa stalo, keby sme mohli lietať? a pod.).
- **Vymýšľanie slov na určité písmeno alebo slabiku.**
- **Vymýšľanie slov, napr. opačných, podobných...** – dieťa má vymyslieť opak slov (napr. opakom malého je..?, opakom mokrého je..?). Dieťa má vymyslieť podobné slovo, napr. krásny je podobné ako..? (nádherný, čarokrásny, pôvabný, úchvatný, veľmi pekný...).

3.4 Emocionálna a sociálna zrelosť

Emocionálna a sociálna zrelosť sú rodičmi často najviac podceňovanými oblasťami školskej spôsobilosti. Niekedy si rodičia aj uvedomujú, že ich dieťa je na nich veľmi naviazané a hravé, ale neprikladajú tomu dôležitosť a spoliehajú sa na to, že v škole si od toho dieťa odvykne. Do istej miery sa tak stať môže, avšak s ďalekosiahlymi následkami na psychiku dieťaťa. Častým dôsledkom nezrelej emocionality a sociability sú psychosomatické ťažkosti dieťaťa – teda somatické ťažkosti, ktoré vyvolávajú psychické príčiny (napr. bolesť bruška, hlavy, zvracanie ráno pred odchodom do školy a pod.).

Emocionálna zrelosť u dieťaťa predškolského veku spočíva v tom, že dieťa má primerané a stabilné emocionálne reakcie. Dokáže rozpoznať svoje emócie, vie sa v nich orientovať a dokáže ich prijateľne prejsť vzhľadom ku situácii. Dokáže napr. ovládať hnev, impulzivitu, či prijať neúspech bez toho, aby vyrobilo „scénu“. Má schopnosť regulovať svoje správanie, teda dokáže sa zastaviť, zamyslieť nad situáciou a až potom konať. Emocionálne zrelé dieťa dokáže zvládnuť na dlhšiu dobu odlúčenie od rodičov bez plaču, precitlivenosti či úzkosti.

Sociálna zrelosť je úzko spojená s emocionálnou zrelosťou. Dieťa predškolského veku je sociálne – dokáže vychádzať s ľuďmi a rešpektovať ich, vie sa orientovať vo vzťahoch a sociálnych situáciách. Takéto dieťa dokáže byť empatické a ohľaduplné k iným, zároveň vie vyjadriť svoje potreby a názory. Konflikt dokáže riešiť bez útoku a agresivity. Je spolupracujúce, vie sa primerane začleniť do kolektívu rovesníkov, vie sa prispôbiť skupine a dokáže prevziať zodpovednosť za svoje úlohy. V predškolskom veku už dokáže odlíšiť hru od povinností. Rešpektuje autoritu učiteľa. Dokáže sa prispôbiť novému prostrediu, má osvojené základné sebaobslužné návyky (hygiena, stolovanie, obliekanie, toaleta) a základné sociálne návyky (pozdrav, vďaka, prosba).

Dieťa je teda primerane emocionálne a sociálne zrelé na školu, ak:

- dokáže kontrolovať svoje emócie (napr. pri nezdare nevybuchne do hnevu),
- dokáže kontrolovať svoju impulzivitu (napr. ak niečo nedostane hneď, dokáže vydržať bez zlosti a kriku),
- dokáže regulovať svoje správanie (napr. dokončí zadanú úlohu napriek tomu, že sa chce hrať),
- je schopné bez plaču a úzkosti sa odpútať od rodiča na dlhšiu dobu,
- dokáže spolupracovať s inými deťmi a vychádzať v kolektíve,
- rešpektuje autoritu učiteľa a snaží sa plniť zadávané úlohy,
- má kladný vzťah ku škole, teší sa a prijíma svoju rolu žiaka,
- je samostatnejšie ako v materskej škole,
- sa dokáže samé obslúžiť na WC, dokáže sa najesť, umyť a obliecť,
- sa vie primerane pozdraviť (vykanie, tykanie), poprosiť a poďakovať.

Na to, aby sa u dieťaťa budovala zdravá emocionalita a sociabilita, musia rodičia primerane uspokojovať emocionálne a sociálne potreby dieťaťa. Dieťa potrebuje:

- dostatok pozornosti – dieťa musí opakovane zažívať, že ho rodič vníma, napr. ho aktívne počúva, hrá sa s ním, pozerá sa na neho, keď si to dieťa žiada a pod.
- prijatie – bezpodmienečná akceptácia toho, aké dieťa je.
- naladenie na dieťa – v závislosti od situácie rodič prejavuje dieťaťu to, čo potrebuje, napr. lásku, pochopenie, podporu...
- pochopenie potrieb – to, čo dieťa potrebuje, vníma a naplňuje jeho rodič.
- hranice a priestor – rodič svojím príkladom ukazuje dieťaťu, čo môže a čo už nie, určuje mu hranice, ktoré potrebuje kvôli stabilite. Zároveň mu poskytuje priestor na sebvýjadrenie.

Sociabilitu a emocionalitu je možné rozvíjať aj hrami, ktoré pomáhajú uvedomiť si dieťaťu jeho prežívanie, pomáhajú mu vnímať iných a naladovať sa nich. Mnohé hry, ktoré sa hrajú v kolektíve, rozvíjajú práve schopnosť vnímať iných, rozvíjajú schopnosť spolupráce a kooperácie. Ponúkame námety niektorých aktivít:

- **Rozoznávanie emócií** – z internetu vytlačíme alebo z časopisov vystrihneme tváre ľudí, kde sa dá rozpoznať nejaká emócia (napr. hnev, strach, radosť, spokojnosť, zvedavosť...). Dieťa postupne pomenúva jednotlivé emócie. Po tom, čo ich dieťa dokáže spoľahlivo rozlíšiť, je tiež možné vyskúšať stvárniť ich aj pantomimicky.
- **Emócie z plastelíny** – dieťa vytvára rôzne emócie pomocou plastelíny. Rodič nakreslí na papier hlavu človeka bez tváre, dieťa naň z plastelíny dotvára, ako sa cíti. Napr. z modrých guľiek vytvorí slzy a plačúcu tvár a pod.
- **Spoločenské hry** – použijeme akúkoľvek spoločenskú hru, napr. Človeče, nehnevaj sa. Väčšina spoločenských hier podporuje komunikáciu, niektoré aj spoluprácu. Pri výhre podporujú sebavedomie, pri prehre učia vyrovnávať sa s neúspechom.

- **Nepriateľ menom HNEV** – navodíme situáciu rozhovoru, kedy skonštatujeme, že sú aj dni a chvíle, keď sme nahnevaní. Rozprávame sa o tom, ako sa vtedy cítíme, ako často také pocity máme, na koho a prečo sa zvyčajne hneváme. Potom sa snažíme tieto pocity výtvarne znázorniť a rozprávame sa o tom, čo nám pomáha hnev zvládnuť. Na záver výtvar demonštratívne zničíme ako dôkaz, že s hnevom sa dá bojovať. Aktivita pomáha dieťaťu pomenovať pocit hnevu a učí ho sebakontrolu a ovládaniu.
- **Špióni** – hráme sa na pozorovateľov toho, čo sa okolo nás deje. Základom je popisovanie každej činnosti a reakcie dieťaťa, resp. iných detí. Napr. na ihrisku dieťa chce ísť na hojdačku, ale je obsadená. Povieme nahlas, že rozumieme, že tam chce ísť, ale teraz to nie je možné, pretože sa tam hojdá iné dieťa, ale na kolotoči je voľné miesto. Ukážeme dieťaťu vhodnú reakciu: nebudeme plakať, ale pôjdeme zatiaľ na kolotoč a poprosíme deti, aby zastavili, aby si dieťa mohlo prisadnúť. Dieťaťu pomáhame chápať sociálne situácie a zároveň porozumieť svojim potrebám aj potrebám iných.
- **Dohoda** – ak sa na niečom s dieťaťom nezhodneme, povieme mu: „Ty chceš toto (povieme konkrétne), ja chcem toto. Dokážeme byť obaja spokojní?“ Potom spoločne hľadáme riešenia a kompromisy. Napr. ak dieťa chce večer pozerieť rozprávku a rodič chce, aby už išlo spať, kompromis by mohol vyzeráť tak, že si rozprávku prečítame v posteli. Vždy dieťa necháme, aby samé navrhovalo možnosti, ako problém vyriešiť, pričom na závere sa vždy dohodneme spoločne. Cieľom je učiť dieťa kompromisom, rozvíjať empatiu a vidieť perspektívu druhého človeka.
- **Spoločná maľba** – rodič a dieťa maľujú spoločne obraz bez rozprávania a bez toho, aby sa spoločne dohodli na téme. Sedíme oproti sebe a pravidelne sa v ťahoch štetcom striedame. Vnímame vzájomné správanie a prejavované emócie. Keď je maľba hotová, rozprávame sa o tom, kto sa ako cítil. Aktivita rozvíja neverbálnu komunikáciu a citlivosť na myslenie a prežívanie iného.
- **Skupinová empatia** – dieťa sa skúša vcítiť do pocitov iných ľudí, napr. v materskej škole alebo doma. Pýtame sa dieťaťa otázky, na ktoré odpovedá tak, ako by podľa neho odpovedali ostatní. Napr. ktorý deň je najlepší? Ktorá farba najkrajšia? Ktoré jedlo najchutnejšie? Ktorú činnosť robíme najradšej? a pod. Zapišeme si odpovede dieťaťa a potom sa o nich porozprávame. Dokázalo sa dieťa naladiť na ostatných? Alebo odpovedalo podľa seba, teda ktorý deň má ono rado, ktorá farba sa jemu páči atď. Cieľom je učiť deti vcitovať sa do pocitov iných, rozvíjať empatiu a zamýšľať sa nad prežívaním iných.
- **Spoločný výtvar** – úlohou dieťaťa a rodiča je spolu vytvoriť dielo napr. z rôznych materiálov, pričom každý používa len jednu ruku. Vytvárame na papier ľubovoľný objekt podľa dohody. Napr. postava človeka – dieťa nakreslí hlavu, spoločne vystrihneme z výkresu oblečenie, pričom dieťa výkres drží, rodič strihá. Potom spoločne otvoríme lepidlo – jeden ho drží, druhý odskrutkuje uzáver. Spoločne nalepíme vystrihnuté tričko na postavu a pod. Hra rozvíja vzájomnú spoluprácu.

- **Závod stonožiek** – na hru je potrebných prinajmenšom 6 hráčov. Najmenej traja vytvoria stonožku tak, že stoja za sebou, naraz sa predklonia a každý podá ľavú ruku dozadu pomedzi nohy a pravou rukou chytí za podávanú ruku hráča pred sebou. Takto vytvorené stonožky potom pretekajú zo štartu do cieľa, pričom musia zosynchronizovať svoje pohyby a spolupracovať.
- **Výmena rolí** – rodič s dieťaťom sa hrajú na rôzne povolania alebo osoby, pričom cvičia vzájomné pozdravy a správanie. Rodič napr. zahrá poštára. Cvičíme to, ako sa pozdravíme, či mu tykáme/vykáme, keď sa s ním rozprávame a čo odpovieme napr., keď poštár prinesie list (poďakovanie). Potom sa zahráme napr. na návštevu starej mamy – čo povieme, keď príde, ako ju privítame, tykáme jej či vykáme a pod.

3.5 Rozumová zrelosť

U dieťaťa, ktoré nastupuje do 1. ročníka základnej školy sa očakáva, že bude schopné nadobúdať nové vedomosti a zručnosti. Veľmi často badáme, že v predškolskom veku sa objavuje prirodzený záujem o učenie, o čísla a písmená, čo poukazuje na to, že centrálna nervová sústava dozrieva a je pripravená spracovávať početnejšie a zložitejšie informácie. Psychická pripravenosť sa najvýraznejšie odzrkadľuje v oblasti rozumového poznávania, v rozvoji matematických predstáv a v oblasti zmyslového vnímania (zrakového a sluchového).

S rozvojom logického myslenia a uvažovania sa súčasne buduje aj vedomostná oblasť dieťaťa. Tým, že sa dieťa učí nové veci, si zároveň osvojuje základné vedomosti. Dieťa predškolského veku by malo spoľahlivo rozlišovať všetky základné a doplnkové farby, dokonca by malo vnímať rozdiely v odtieňoch farieb (napr. svetložltá – tmavožltá). Malo by vedieť vymenovať dni v týždni, či ročné obdobia. Dokáže popísať využitie bežných vecí (napr. nožnicami striháme, ihlou šijeme a pod.) a má základné vedomosti o bežných veciach (napr. o zvieratkách, o povolaniach, o rodine a pod.).

3.5.1 Rozvoj myslenia

Rozvoj myslenia je úzko prepojený s rozvojom reči. S tým, ako sa dieťa snaží verbálne vyjadriť svoje potreby a myšlienky sa súčasne rozvíja aj uvažovanie, usudzovanie a myslenie celkovo. V oblasti rozumového poznávania sa rozvíja schopnosť analýzy a syntézy, schopnosť abstrakcie a konkretizácie, triedenie informácií a vytváranie analógií. Dieťa začína byť schopné jednoduchého logického úsudku. Rozumie protikladom, vzťahom nadradenosti a podradenosti, vzťahom príčina – následok.

Konkrétnejšie povedané, dieťa predškolského veku:

- chápe realistickejšie svet okolo seba,
- rozumie lepšie vzťahom medzi vecami,

- vie vytvárať protiklady (napr. malý – veľký),
- rozumie analógiám (napr. keď si dokreslíme s fixkou, musíme ju zatvoriť, aby neuschla. Keď si vytlačíme temperovú farbu, musíme ju zatvoriť, aby neuschla. Čo musíme urobiť, keď dokreslíme so zvýrazňovačkou?),
- rozumie vzťahu príčina – následok (napr. ak urobíš toto, stane sa toto),
- dokáže vyčleniť z celku detail (napr. obrázok domu – dieťa dokáže pomenovať, z akých častí sa dom skladá),
- dokáže z častí poskladať celok (napr. z častí domu postaví celý dom),
- začína vytvárať jednoduché logické úvahy.

Rozvíjať myslenie a usudzovanie sa dá rôznymi spôsobmi. Mnohé hry na rozvoj myslenia sa prelínajú s hrami na rozvoj reči, či zmyslového vnímania. Tieto modalita sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú a nie je možné ich úplne oddeliť. Je pravdepodobné, že podstatu niektorých hier a cvičení nájdeme vo viacerých kapitolách tohto metodického materiálu. Uvádzame niektoré hry na rozvoj myslenia predškolača:

- **Triedenie predmetov podľa kategórií** – dieťa triedi predmety podľa rôznych kategórií (napr. farba, tvar, veľkosť, materiál, vlastníctva a pod.).
- **Nachádzanie protikladov** – dieťa hľadá opak slova, ktoré mu rodič povie. Napr. malý – dieťa povie „veľký“. Spočiatku je vhodné uvádzať celé vety, napr. Citrón je kyslý, med je ...
- **Cvičenie zovšeobecňovania** – dieťaťu ukazujeme obrázky/hovoríme slová z nejakej kategórie, dieťa má prísť na to, o akú kategóriu ide. Napr. banán, hruška, jablko, melón, čučoriedka... (odpoveď: ide o ovocie).
- **Vyženie votrelca** – zvolíme si 4-5 slov, ktoré majú nejakú spoločnú vlastnosť, pričom k nim pridáme votrelca, ktorý k nim nepatrí. Dieťa musí uhádnuť, ktoré slovo je votrelec. Napr. mandarínka, pomaranč, jablko, púpava, hrozno. Odpoveď: púpava, lebo je kvet, ostatné sú ovocie. Vždy sa pýtame dieťaťa aj na objasnenie, prečo označilo za votrelca dané slovo.
- **Pravda alebo lož?** – dieťaťu rozprávame krátke pravdivé a nepravdivé vety, pričom dieťa určuje, čo je pravda a čo klamstvo. Napr. Auto jazdí rýchlejšie ako bicykel. Slon je menší ako myš a pod.
- **Nájdí absurditu** – dieťaťu rozprávame krátky príbeh s nejakou bizarnosťou. Dieťa má prísť na to, čo bolo nesprávne. Vhodné je, aby potom príbeh aj logicky opravilo. Napr. Raz si zvieratká usporiadali preteky. Vyštartovali z rovnakého miesta a utekali krížom cez celý les. Spočiatku utekal najrýchlejšie zajko, ktorý sa ale rýchlo unavil. Celkom rýchlo utekala aj srnka a líška. Preteky nakoniec vyhrala malá zlatá rybka, ktorá sa ku zvieratkám pripojila výskokom z jazierka, ktoré bolo v strede lesa, takže nemusela utekať celú trasu.
- **Vymysli vetu** – dieťaťu predkladáme obrázky, ktoré spája do zmysluplného krátkeho príbehu (napr. domček, stromček, kravička – V jednom domčeku býval pastier, ktorý mal kravičku. Každý deň ju priväzoval ku stromčeku, aby sa mohla pásť na lúke

a neušla.). Obrázky si môžeme nakresliť, použiť obrázky z pexesa alebo výstrižky z časopisov. Začíname 3 obrázkami, postupne zvyšujeme na ľubovoľný počet. Dôležité je, aby dieťa vytváralo logické a zmysluplné vety, spočiatku budú bez nadväznosti (napr. Bol domček a vedľa stromček. Kravička je hnedá.), avšak je dobré dieťa povzbudzovať a spoločne skúšať postupne vytvárať krátke „príbehy“.

- **Riešenie situácií** – dieťaťu predkladáme rôzne situácie, najskôr na obrázkoch, neskôr slovne a pýtame sa, ako by sa zachovalo v určitej situácii. Napr. Čo by si urobil, keby si išiel navštíviť starú mamu a nebola by doma? Čo sa stane, keď si chceme kúpiť chlieb, ale v obchode nijaký nemajú? a pod.
- **Verte či neverte** – rozprávač rozpráva krátky príbeh, ktorý údajne prežil. Príbeh je buď úplne pravdivý alebo úplne vymyslený. Keď skončí, ostatní hráči mu kladú otázky k príbehu. Cieľom je uhádnuť, či bol príbeh reálny alebo vymyslený.

3.5.2 Rozvoj matematických predstáv

Matematika je jedným z hlavných predmetov vo vyučovacom procese žiakov. Dieťa sa jej venuje počas celej školskej dochádzky, preto je dôležité, aby si vytvorilo dobré základy a pozitívny vzťah k číslam a počítaniu. Pri osvojovaní matematických predstáv predškolačka začíname porovnávaním veľkostí a množstiev, pokračujeme vymenovaním číselného radu do 10 a spájaním čísla s predmetmi. Poznanie geometrických tvarov by malo byť vo veku šesť rokov samozrejmou. Mnohé deti v tomto veku už dokonca zvládajú základné počtové operácie (sčítať, odčítať) v obore do 10 podľa názoru.

Dieťa predškolského veku:

- pozná pojmy veľkostí (malý – menší – najmenší, veľký – väčší – najväčší, široký – širší – najširší, úzky – užší – najužší),
- pozná pojmy množstva (viac – menej – rovnako),
- dokáže porovnávať veľkosti aj množstvá (napr. z dvoch kôpok vie určiť, ktorá je väčšia, menšia, užšia...),
- vymenuje čísla od 1 – 10,
- priradí číslo (1 – 10) k príslušnému počtu nejakých predmetov,
- pozná všetky základné geometrické tvary (kruh, štvorec, trojuholník, obdĺžnik),
- zvláda jednoduché počtové operácie s konkrétnymi predmetmi do 10 (napr. dáme dieťaťu 2 cukríky a spýtame sa, koľko ostane, ak jeden zjeme).

Nezrelosť v oblasti matematických schopností sa prejavuje napr. tak, že sa dieťa nedokáže naučiť číselný rad, príp. nejaké čísla vymení/vynechá; neporozumie pojmu číslo; nevie porovnávať množstvá alebo veľkosti; zamieňa si čísla, neskôr aj ich písanie a pod.

Rozvoj matematických predstáv môžeme realizovať nasledujúcimi spôsobmi:

- **Určovanie množstva** – pripravíme si aspoň 20 rôznych kociek, kamienkov... vytvárame z nich rôzne kôpky a pýtame sa, kde je viac, kde menej, kde rovnako.
- **Určovanie veľkostí** – predložíme dieťaťu rôzne časti stavebníc (vhodné sú drevené s rôzne dlhými, širokými a veľkými farebnými tvarmi). Dieťa ich zoraďuje podľa veľkosti, dĺžky, šírky, farby a tvaru.
- **Vlak z kociek** – položíme pred dieťa 10 farebných kociek, dieťa nám podľa pokynov ukazuje jednotlivé vagóny – prvý, piaty, posledný, dva žlté a pod.
- **Dokresľovanie bodiek** – na papier nakreslíme rôzny počet základných geometrických tvarov. Jeden z nich vyplníme nejakým počtom bodiek, napr. do jedného kruhu nakreslíme jednu bodku, do jedného trojuholníka nakreslíme dve bodky... Dieťa potom voľné geometrické tvary dopĺňa príslušným počtom bodiek podľa vzoru.
- **Číslovanie** – vyrobíme si kartičky s číslami 1 – 10. Pred dieťa potom ukladáme v skupinách rôzne veľa predmetov (napr. tri kľúče, sedem ceruziek, jednu ponožku a pod.). Dieťa priradzuje čísla na kartičkách k jednotlivým skupinkám predmetov. Dieťa musí poznať vizuálnu podobu čísel, aby dokázalo úlohu splniť.
- **Nájdí, čo ide ďalej** – vytvárame dieťaťu logické číselné rady, pričom dieťa má doplniť pokračovanie. Napr. uložíme do radu kruh, štvorec, kruh, štvorec a žiadame od dieťaťa, aby položilo ďalšie dva prvky.
- **Základy počítania** – s dieťaťom skúšame pomocou názoru základné matematické operácie v obore do 10. Reálne mu dáme napr. 3 cukríky a s otázkou, koľko bude mať ak mu jeden pridáme, ak mu ten jeden dodáme a pod.

3.6 Zrelosť zmyslového (percepčného) vnímania

Naše zmysly (zrak, sluch, čuch, chuť, hmat) majú nezastupiteľnú úlohu v tom, ako vnímame a spoznávame svet. Zmyslové vnímanie sa vyvíja a dozrieva spolu s nervovou sústavou človeka. Keď je tento vývoj harmonický a rovnocenný, tak býva dieťa na konci predprimárneho vzdelávania pripravené na proces čítania, písania a počítania. Je schopné využívať všetky zmysly tak, aby dokázalo plniť požiadavky prostredia. Pokiaľ však tento vývin nie je rovnomerný, niektoré funkcie sú oslabené, a teda nepripravené plniť požiadavky, ktoré napríklad škola na dieťa kladie.

U predškolákov často pozorujeme oslabené zrakové a sluchové vnímanie – a práve tieto sú dôležitým predpokladom pre úspešné zvládnutie čítania, písania a počítania. Cvičenia na rozvoj zmyslového (percepčného) vnímania sa preto prioritne zameriavajú na zrakové a sluchové vnímanie, priestorovú a pravo-ľavú orientáciu.

3.6.1 Zrelosť zrkového vnímania

Zrkové (vizuálne) vnímanie je pre človeka veľmi dôležité, pretože väčšinu informácií prijímame práve zrakom. Rozvíja sa postupne pri vývine dieťaťa, avšak pri vstupe dieťaťa do školy musí byť už na veľmi dobrej úrovni.

Pri zrkovom vnímaní v predškolskom veku sú dôležité:

- zrková diferenciácia – dieťa je schopné zrakom rozlišovať jednotlivé prvky a ich detaily. Znamená to, že vidí drobné rozdiely medzi písmenami a číslami (napr. b-d, m-n, s-z, 6-9, 3-8).
- zrková analýza a syntéza – dieťa dokáže rozkladať celok na prvky a naopak z častí skladať celok. Znamená to, že dokáže triediť predmety podľa zhodných znakov (veľkosť, farba a pod.).
- zrková pamäť – dieťa si dokáže zapamätať a teda aj neskôr vybaviť, ako vyzerá konkrétne písmeno či číslo.

Pokiaľ je zrkové vnímanie predškoláka oslabené, dieťa má často ťažkosti zapamätať si, ako vyzerá písmeno/číslo, ktoré sa učilo; zamieňa písmená/čísla; nerozlíši drobné rozdiely medzi dvoma podobnými obrázkami/symbolmi; nerozlíši rovnaké tvary či veľkosti predmetov a pod.

Zrkové (vizuálne) vnímanie je jedným z kritérií školskej zrelosti a pokiaľ aj je u dieťaťa na slabšej úrovni, dá sa pomerne ľahko dorozvíjať pravidelnými cvičeniami a tréningom. Ponúkame niektoré aktivity a hry na rozvoj zrkového vnímania:

- **Vyhľadávanie predmetov v miestnosti/vonku** – dieťa hľadá a vymenúva predmety podľa zadania, napr. čo je malé, čo je žlté, čo je z dreva, ktorí ľudia majú na kabátoch gombíky a pod.
- **Hra s tvarmi** – nastriháme si rôzne geometrické tvary v rôznych farbách (z každého tvaru a farby aspoň 5ks). Zhrnieme ich na veľkú kopu. Dieťa ich postupne vyberá a triedi do skupín na malé kôpky podľa zadania, napr. podľa farby, podľa tvaru. Môžeme vytvoriť rôzne kopy, ktoré bude dieťa roztriedovať, napr. rôzne druhy zvierat, rôzne dopravné prostriedky a pod.
- **Rady s tvarmi** – nastriháme si rôzne geometrické tvary v rôznych farbách. Tieto potom radíme do zdanlivo rovnakých radov, pričom v rade sa vždy jeden prvok odlišuje (farbou, veľkosťou alebo tvarom). V rade môžu byť spočiatku 3-4 prvky, neskôr aj 10 prvkov. Dieťa hľadá, ktorý prvok do radu nepatrí. Napr. do radu modrých štvorcov vložíme modrý trojuholník a pod.
- **Skladanie stavebníc a mozaík** – dieťa skladá obrázky z kociek, gombíkov, vrchnáčikov z PET fľaš. Dieťa spočiatku tvorí vlastné vzory a kombinácie, neskôr skladá podľa vzoru, ktorý mu postaví rodič.

- **Skladanie obrázkov zo zápaliek, špajdlí alebo špagiet** – dieťa skladá jednoduché obrázky (napr. domček, ihličnatý strom, slnko) samostatne alebo podľa vzoru. Neskôr je vhodné postaviť obrázok, kde bude nejaká časť chýbať, pričom dieťa ju má dokončiť.
- **Skladanie rozstrihaných obrázkov** – rozstriháme známe obrázky obľúbených rozprávkových postavičiek, pohľadnice alebo kresby dieťaťa, kúsky zamiešame a necháme dieťa naspäť postaviť obrázok. Alternatívou sú obyčajné puzzle.
- **Vyhľadávanie dvojíc rovnakých obrázkov** – dieťa hľadá dva rovnaké obrázky/symbody medzi ostatnými, hra je na princípe hry pexeso.
- **Vyhľadávanie obrázka a tieňa** – dieťaťu ukážeme napr. 5 rôznych obrázkov a ich 5 tieňov/obrysov. Dieťa má priradiť obrys ku obrázku. Začíname s menším počtom obrázkov, postupne môžeme pridávať.
- **Hra s tieňom** – zavesíme plachtu, ktorú osvietime lampou. Za plachtou ukazujeme rôzne predmety, dieťa podľa tieňa háda, o aký predmet ide.
- **Nájdí 5 rozdielov** – dieťa hľadá rozdiely na dvoch zdanlivo rovnakých obrázkoch.
- **Rozlišovanie zrkadlových tvarov** – dieťaťu ukážeme vzor a ďalšie obrázky, pričom niektoré sú zrkadlovo obrátené, dieťa má určiť, ktoré to sú. Napr. domček s komínom napravo je vzor, v rade je ďalších 5 domčekov s komínom napravo a 2 domčeky s komínom naľavo. Dieťa má určiť, ktoré sú iné ako vzor.
- **Nedokreslené obrázky** – dieťaťu ukazujeme obrázky, ktorým nejaká časť chýba, pričom dieťa ju má pomenovať a dokresliť. Napr. domček bez okien, auto bez kolies, snehuliak bez gombíkov, budík bez čísel a pod.
- **Bludiská** – dieťa hľadá cestu bludiskom, príp. sleduje zamotané čiary. Napr. kde býva veverička? Pričom od veveričky vedú tri pomotané čiary, ale len jedna smeruje na strom.
- **Zraková kimovka** – zoberieme 10 predmetov, pred dieťa vyberieme tri, ktoré si má pozrieť a zapamätať. Potom na chvíľu zatvorí oči a jeden predmet z troch vymeníme za niektorý zo zvyšných siedmich. Dieťa má potom určiť, ktorý predmet sa vymenil.
- **Pamäť na obrázok** – dieťaťu ukážeme obrázok (napr. kartu z pexesa, pohľadnicu), dieťa si ju má prezrieť, potom ju ukryjeme a dieťa menuje, či si z obrázka zapamätalo.
- **Pamäť na obrázok 2** – dieťaťu nakreslíme jednoduchý obrázok (napr. dve kocky na sebe, navrchu položený kruh), dieťa si ho má pozrieť, potom ho ukryjeme a dieťa má na prázdny list nakresliť, čo videlo. Postupne, ak to bude dieťa zvládať bez ťažkostí, môžeme zvyšovať náročnosť obrázkov.

3.6.2 Zrelosť sluchového vnímania

Sluchové (auditívne) vnímanie má taktiež svoju nezameniteľnú úlohu, pretože spoločne so zrakovým vnímaním tvorí predpoklad, že dieťa zvládne písať podľa diktátu a zvládne čítanie.

Pri sluchovom vnímaní predškola sú dôležité:

- sluchová diferenciácia – dieťa je schopné sluchom rozlišovať hlásky, slabiky a slová. Znamená to, že rozlíši prvé a posledné písmeno v slove, rozlíši slabiky v slove (no-ha) a rozlíši zmysluplné slová od nezmyselných (nos-nis).
- sluchová analýza a syntéza – dieťa dokáže rozkladať celok na prvky a z jednotlivých častí skladať celok. Znamená to, že počuje jednotlivé písmená v slove, vie slovo rozložiť na písmená a naopak z písmen slovo poskladať.
- sluchová pamäť – dieťa si dokáže zapamätať počuté a následne to dokáže zreprodukovať.

Sluchové (auditívne) vnímanie by malo byť u dieťaťa predškolského veku na dobrej úrovni, aby dieťa zvládalo všetky požiadavky plynúce z hovorenej reči (inštrukcie, diktát...). Pokiaľ je sluchové vnímanie oslabené, dieťa má ťažkosti sluchom počuť prvé a posledné písmenko v slove; nedokáže spájať písmená do slabík a slov; nerozlišuje dĺžku slabík, rytmus slov a viet; nerozlišuje podobné a rovnaké slová; nezapamätá si počuté inštrukcie k úlohe, nie je schopné naučiť sa krátky text a pod. Rozvíjať sluchové vnímanie je možné pravidelnými cvičeniami a tréningom. Ponúkame niektoré možnosti:

- **Rozoznávanie zvukov** – pripravíme si predmety vydávajúce zvuk, ktoré dieťaťu predvedieme. Potom mu zaviažeme šatkou oči a predvádzame rôzne zvuky, pričom dieťa má hádať, o aký zvuk ide (napr. strihanie a trhanie papiera, štrnganie kľúčmi, stláčanie PET fľaše, cinkanie mincou, prelievanie vody z pohára do pohára, listovanie knihou, zvonenie zvončekom... môžeme si pomôcť rôznymi zvukmi z internetu – hukot vodopádu, cval koňa, rýchla jazda formuly a pod.).
- **Lokalizácia zvukov v priestore** – dieťaťu zaviažeme oči, vydávame zvuky z rôznych častí miestností, dieťa určuje, odkiaľ zvuk prichádza.
- **Psíček, kde si?** – dieťa stojí v strede kruhu so zaviazanými očami. Okolostojace deti dostanú obrázky zvierat, pričom na povel začnú vydávať zvuk typický pre svoje zvieratko. Dieťa uprostred sa pýta: „Psíček, kde si?“ Dieťa predstavujúce psíka zašteká, dieťa v strede sa snaží uhádnuť, ktorý hráč to bol. Takto sa postupne vystriedajú všetky zvieratká. Hra rozvíja schopnosť lokalizácie zvuku pomocou sluchu.
- **Kvákajúca žaba** – hráči chodia v kruhu dookola, dieťa uprostred so zaviazanými očami povie „dosť!“. Chodiaci hráči sa zastavia. Vedúci hry ukáže rukou na jedno z nich, ktoré zakváká. Dieťa v strede háda, ktorý hráč je kvákajúca žaba. Ak neuhádne, hráči sa dajú opäť do pohybu a má ďalšie pokusy. Ak uhádne, vymení si miesto s kvákajúcou žabou. Hra rozvíja schopnosť lokalizácie zvuku pomocou sluchu.
- **Strážca pokladu** – dieťa so zaviazanými očami stráži nejaký predmet, ktorý vydáva zvuk (napr. zväzok kľúčov, ozvučenú loptu). Nedrží ho v ruke, má ho položený pred sebou. Ostatní hráči sa snažia dieťaťu predmet zobrať bez vydania zvuku. Ak pri krádeži strážca zvuk začuje, vykrikuje. Ak krádež nezačuje, úspešný hráč sa vymení so strážcom.

- **Potichu, potichučky!** – hráč v strede má zaviazané oči, ostatní sedia v kruhu. Ich úlohou je, čo najtichšie si podávať nejaký predmet vydávajúc zvuk (zvázok kľúčov, zvonček). Ak hráč v strede začuje zvuk, ukáže tým smerom a pokiaľ smer uhádne, vymení si miesto s hráčom, ktorý sa prezradil.
- **Rytmické cvičenie** – predvádzame rytmus, ktorý dieťa napodobní. Striedame krátke a dlhé zvuky (napr. ta-ta-ta-tá, tá-tá-ta-ta-tá a pod.) Ťukáme hánkami na stôl, tleskame, pískame, spievame.
- **Vytlieskavanie rytmu slov** – vytlieskavame s dieťaťom jednoduché slová (napr. mama). Vždy dieťaťu určíme, aké slovo má vytlieskať, t.j. rozložiť na slabiky. Začínáme dvojslabičnými slovami, pokiaľ to dieťa zvláda bez ťažkostí, pridávame postupne troj-, štvor- a viacslabičné.
- **Poznávanie piesne podľa melódie** – dieťaťu púšťame úryvky piesní alebo útržky rozprávok, dieťa sa snaží ich identifikovať.
- **Rozoznávanie slabík** – dieťa vymýšľa slová, ktoré začínajú na slabiku, ktorú určil rodič. Napr. MA – dieťa vymýšľa: mama, mašľa, mak, macko..., SO – sobota, sob, soté, somárik a pod.
- **Rozoznávanie hlások na začiatku slova** – rodič vyslovuje slová, dieťa má určiť prvé písmenko. Napr. čo počuješ na začiatku slova „mama“? Odpoveď: M. Začíname vždy krátkymi slovami, neskôr prechádzame na dlhšie. Pri ťažkostiach môžeme spočiatku dieťaťu pomáhať aj prehnanou, dôraznou výslovnosťou. Dieťa si môže slovo samé viackrát zopakovať a pokúšať sa uvedomiť si, čo hovorí ako prvé.
- **Vymýšľanie slov na prvú hlásku** – dieťa vymýšľa slová, ktoré začínajú na hlásku, ktorú určil rodič. Napr. K – dieťa vymýšľa: kamarát, koza, klieťka, komár... a pod.
- **Rozoznávanie hlások na konci slova** – rodič vyslovuje slová, dieťa má určiť posledné písmenko. Napr. čo počuješ na konci slova „mama“? Odpoveď: A. Začíname vždy krátkymi slovami, neskôr prechádzame na dlhšie. Pri ťažkostiach môžeme spočiatku dieťaťu pomáhať aj prehnanou, dôraznou výslovnosťou. Dieťa si môže slovo samé viackrát zopakovať a pokúšať sa uvedomiť si, čo hovorí ako posledné.
- **Vymýšľanie slov na poslednú hlásku** – dieťa vymýšľa slová, ktoré končia na hlásku, ktorú určil rodič. Napr. A – dieťa vymýšľa: lopta, káva, motorka... a pod.
- **Slovný futbal** – s dieťaťom hráme hru, kedy vymýšľame na striedačku slová na písmenko posledného povedaného slova. Napr. peš – sova – autobus – sitko – okno...
- **Hláska S nás prebudí** – dieťa leží a tvári sa, že spí. Predriekame rôzne slová, pričom dieťa sa má prebudiť a vyskočiť, ak v slove danú hlásku počuje.
- **Rozlišovanie dvojíc slov** – dieťaťu hovoríme dvojice slov, ktoré sú buď rovnaké alebo podobne znejúce, pričom dieťa sa to snaží rozlíšiť. Môžu to byť aj nezmyselné slová, ide o to, či dieťa počuje rozdiel. Napr. dáma – dama (odpoveď: rozdielne), čistí – čistý (rozdielne), malá – malá (rovnaké), mála – malá (rozdielne), milý – mýli (rozdielne) a pod.
- **Cvičenie lokalizácie hlásky** – pýtame sa dieťaťa, čo počuje uprostred jednoslabičných slov. Napr. nos, krk, les, pes, lom, lem... Môžeme vyskúšať aj rozloženie

jednoduchých slov na písmenká (n-o-s). Rozkladanie na písmená je už väčšinou pre dieťa náročné.

- **Na mimozemšťanov** – deti sú mimozemšťania a dorozumievajú sa vzájomne tak, že hláskujú slová. Napr. Dva-krát žmur-kni. Ak oslovený hráč rozumie, pokyn vykoná. Začíname jednoduchými pokynmi, neskôr celými vetami. Pokiaľ deti zvládnu slabikovanie, mimozemšťania sa môžu dorozumievať aj hláskovaním (D-a-j-m-i-r-u-k-u).
- **Telefón** – deti sedia v kruhu a šepkajú si slovo alebo krátku vetu, ktorú vymyslel prvý hráč. Posledný hráč povie slovo alebo vetu nahlas. Deti, ktoré budú chcieť, môžu povedať, čo počuli. Hra je zábavnou skomoleninami, ktoré vznikajú. Zároveň sa cvičí sluchová pamäť detí.
- **STOP zakázanému slovu** – rodič určí nejaké slovo, ktoré bude zakázané, napr. ponožka. Potom hovorí rad rôznych slov, medzi nimi spomenie (aj viackrát) zakázané slovo. Dieťa počúva a keď začuje zakázané slovo, vykrikuje STOP. Rodič nezastavuje, rozpráva ďalej. Potom, čo vymenuje rad napr. 20 slov, povie dieťaťu, či odhalilo všetky zakázané slová.
- **Dlhý rad** – rodič vymyslí vetu, ktorú potom bude spolu s dieťaťom dotvárať. Napr. „Mama išla do obchodu a kúpila...“ Dieťa má vetu zopakovať a doplniť o jedno slovo, mohlo by to vyzeráť napr. takto: Mama išla do obchodu a kúpila banány. Potom pridá ďalšie slovo rodič, napr.: Mama išla do obchodu a kúpila banány, cukor. Je potrebné vetu vždy zopakovať a niečo pridať. Hráme sa dovtedy, kým dieťa dokáže spoľahlivo zopakovať všetky slová. Hra cvičí najmä sluchovú pamäť dieťaťa.
- **Učenie básničiek, pesničiek, riekaniiek** – začíname vždy kratšími verziami, je vhodné ich spájať s pohybovou aktivitou (napr. tancovanie, tleskanie na nejaké slovo a pod.).

3.7 Priestorová a časová orientácia

3.7.1 Priestorová orientácia

Vnímať priestor dokážeme na základe našich zmyslov a vďaka jeho vnímaniu sa dokážeme lepšie adaptovať na prostredie a využívať ho. Dieťa sa napríklad učí, kde má svoje hračky, a preto ich pri hre vie rýchlo nájsť. Rovnako to platí pri rozpoznávaní miest – vie, kde už bolo a kam má ísť, aby sa dostalo napr. von na ulicu. Pri vnímaní priestoru si dieťa vytvára najskôr predstavu toho, kde je hore – dole, neskôr vpredu – vzadu a najťažšou úlohou je osvojenie si smerov vpravo – vľavo. Dieťa predškolského veku by už malo správne používať aj predložky vyjadrujúce miesto – napr. pri, nad, pod, vedľa, medzi, pred, za a pod.

Súhrnne povedané, dieťa predškolského veku:

- dokáže sa orientovať v svojom prostredí a okolí, napr. v priestoroch doma a v materskej škole, ako aj na trasách, ktoré denno-denne prechádza (napr. z domu do MŠ a naopak),
- má osvojené pojmy a vie ukázať, kde je hore – dole, vpredu – vzadu, vpravo – vľavo,
- rozumie a používa predložky vyjadrujúce miesto napr. pri, nad, pod, vedľa, medzi, pred, za, uprostred, hneď pred, hneď za a pod,
- zvláda orientáciu na vlastnom tele, vie ukázať napr. pravú nohu.

Dieťa, ktoré má oslabené priestorové vnímanie, môže mať výrazné ťažkosti pri čítaní, písaní a v matematike. Takéto dieťa sa často nevie orientovať na papieri, mylí si riadky, otáča písmená a čísla, má ťažkosti v geometrii.

Rozvíjať priestorovú orientáciu je možné napríklad nasledujúcimi aktivitami a hrami:

- **Povedz, kde je** – jednoduchá hra v priestore, kde sa s dieťaťom nachádzate. Pýtate sa dieťaťa na jednotlivé predmety a ono popisuje, kde sú. Napr. Kde je stolička? (odpoveď môže vyzeráť napr. takto: Stolička je vedľa stola.) Kde je váza? Kde sú kvety? Kde je modrý pohár? a pod.
- **Odkiaľ fúka?** – pásik krepového papiera obtočíme a prilepíme na ukazovák dieťaťa. Fúkame do neho raz napravo, potom naľavo a dieťa sleduje ako vanie. Určujeme smer „vetra“ – či ukazuje napravo alebo naľavo.
- **Cvičenie priestorovej orientácie** – cvičíme pojmy hore – dole, vpredu – vzadu, vpravo – vľavo. Najprv sa musí dieťa smery naučiť, preto si ich spoločne ukazujeme. Potom povieme dieťaťu: Vymenuj mi dve veci, ktoré sú hore (od teba)? Odpoveď je napr. luster, pavučina. Vymenuj mi tri veci, ktoré sú dole? Odpoveď je napr. koberec, kamienok, pes.
- **Kde je teraz Jurko?** – hráči sa pohybujú ľubovoľne po miestnosti, robia pritom rôzne pohyby a navzájom sa sledujú, kde sa kto nachádza. Na pokyn vedúceho zatvoria oči a „skamenejú“ v nejakej polohe. Vedúci sa potom opýta na niekoho z hráčov, napr. Kde je Jurko? alebo Kde je ocko? Ostatní so zatvorenými očami mlčky ukážu smerom, kde podľa nich daný hráč stojí. Potom vyzve jedného z hráčov so zatvorenými očami, aby pomenoval smer, ktorý ukazuje (napr. ukazujem dopredu). Ostatní potom otvoria oči a skontrolujú, či ukazovali oni správne, či ukázal oslovený hráč správne a či správne pomenoval smer.
- **Maľovanie podľa pokynov** – na prázdny list papiera nakreslíme rôzne rozložené geometrické tvary. Dieťa farbičkami vyfarbuje tvary podľa zadania. Napr. vyfarbi modrou farbou kruh v strede. Vyfarbi žltou farbou trojuholník vľavo dole...
- **Napodobňuj po mne!** – posadíme sa vedľa dieťaťa tak, aby nás dobre videlo, pozeráme sa pritom jedným smerom. Ukazujeme dieťaťu určité postoje alebo pohyby a dieťa nás napodobňuje. Začíname jednoduchými pohybmi – napr. zdvihneme pravú

ruku, predpažíme ľavú ruku, pokrčíme pravú nohu. Keď to dieťa zvláda, môžeme kombinovať dva pohyby, napr. položíme pravú ruku na pravé ucho, položíme ľavú ruku na ľavé koleno. Najskôr ostávame na jednej polovici tela (teda pravá strana ostane na pravej strane a ľavá ostáva na ľavej). Ak to dieťa bez problémov zvláda, môžeme prejsť ku kríženiu, napr. pravá ruka na ľavé koleno, ľavá ruka na pravý palec na nohe a pod. Náročnejšou variantou je, keď dieťaťu pokyny len hovoríme, bez toho, že by sme ich sami ukazovali.

3.7.2 Časová orientácia

Vnímanie času sa u dieťaťa rozvíja postupne. Dieťa v predškolskom veku je schopné orientovať sa v základných častiach dňa; v hodinách sa zatiaľ neorientuje. Rozpoznáva to, čo je teraz a to, čo sa deje bezprostredne predtým alebo potom, abstraktné pojmy ako minulosť a budúcnosť sú pre detské vnímanie ešte náročné, hoci pomaly sa dieťa aj v nich začína orientovať. Rozpozná pojmy včera, dnes a zajtra. Náročnejšie pojmy (predvčerom, pozajtra) nedokáže zatiaľ pochopiť. S vnímaním času je spojené aj vnímanie časovej postupnosti – teda dieťa dokáže vnímať a chápať poradie a následnosť, čo mu umožňuje pochopiť napr. striedanie častí dňa, dní v týždni, či ročných období.

Dieťa predškolského veku:

- rozpoznáva základné časti dňa – ráno, obed, večer, noc,
- rozoznáva a používa časové pojmy – predtým, teraz, potom,
- rozumie pojmom dnes, včera, zajtra,
- dokáže chápať časovú následnosť dejov (napr. semienko mrkvy musíme zasadiť, potom vyrastie mrkva, až potom sa môže zjesť),
- pozná a vie vymenovať dni v týždni a ročné obdobia.

Dieťa, ktoré má oslabené vnímanie času a časového sledu, môže mať ťažkosti so sledovaním a predvídaním dejovej línie; s pochopením vedomostí, ktoré sú na sebe závislé (abeceda, dni v týždni, mesiace v roku a pod.); môže mať ťažkosti s pochopením príčiny a následku; môže robiť chyby pri inštrukciách – nevypracúva ich postupne, ale mení ich poradie; nevie si rozvrhnúť čas pri učení a pod.

Aktivity na rozvoj vnímania času a časovej postupnosti:

- **Môj deň** – osvojujeme pojmy ráno/obed/večer/noc. S dieťaťom sa rozprávame o jeho dni – začneme ránom a popisujeme si všetky činnosti, ktoré ráno robíme (napr. vstávame, vypneme budík, oblečieme sa, odložíme pyžamko, naraňajkujeme sa, umyjeme si zúbky, učešeme vlásy, ideme do škôlky a pod. podľa rutiny dieťaťa.) Takto prejdeme postupne všetky časti dňa. Keď dieťa dokáže činnosti spoľahlivo

priradiť, skúsime mu v priebehu ďalších dní dávať otázky, napr. Kedy si umývame zúbky? Kedy jeme polievku a druhé jedlo? Kedy sa nám snívajú sny? atď.

- **Rodinný vlak** – vytvoríme si s dieťaťom vlak, ktorý bude symbolizovať rok. V lokomotive bude napísané slovo ROK, za ňou nasleduje 12 vagónov v štyroch farbách, ktoré sú farebne rozlíšené podľa ročných období. Do každého vagóna vlepíme fotku člena rodiny (aj širšej), ktorý sa v tom mesiaci narodil. Na jednotlivé vagóny môžeme nakresliť znaky typické pre dané ročné obdobie (napr. zima – vločky, snehuliak a pod.).
- **Štyri ročné obdobia** – s dieťaťom vytvoríme 4 veľké plagáty štyroch ročných období, pričom do každého plagátu nakreslíme/nalepíme charakteristické znaky daného obdobia. Je vhodné plagáty vytvárať postupne – napr. v prvý týždeň JAR, pričom v priebehu týždňa sa o jari rozprávame, učíme a kreslíme nové poznatky do plagátu. V druhý týždeň kreslíme leto atď. Hotové plagáty nalepíme pod seba na miesto, ktoré dieťa dobre vidí a môže si to pripomínať.
- **Radenie obrázkov podľa časovej postupnosti** – pripravíme si obrázky (nakreslené alebo vytlačené z internetu), ktoré znázorňujú nejaký jednoduchý príbeh alebo vec. Začíname 3 obrázkami, postupne zvyšujeme náročnosť. Premiešame ich a položíme pred dieťa. Dieťa ich má zoradiť podľa časovej postupnosti. Napr. obr.1 jedna veľká snehová guľa; obr.2 dve gule na sebe – veľká dole, menšia hore; obr.3 tri gule na sebe tvoriace snehuliaka. Obrázky premiešame, dieťa by ich malo zoradiť od jednej gule po postaveného celého snehuliaka.

3.8 Pozornosť a práceschopnosť

Pozornosť je veľmi dôležitou zložkou školskej zrelosti. Na to, aby sa dieťa dokázalo v škole primerane učiť a venovať nejakej činnosti, musí mať okrem iných atribútov, ktoré sme už spomínali, dostatočne rozvinutú aj pozornosť. Musí vedieť zamerať svoje vnímanie na nejaký predmet alebo jav. Pozornosť sa rozvíja s vekom dieťaťa a s postupným zrením nervovej sústavy. V mladšom veku dieťaťa je pozornosť nestála a krátkodobá, zväčša je ovplyvnená tým, čo dieťa zaujme, napr. dieťa sa venuje tomu, čo je nové, zmenené, pohybujúce sa, intenzívne oproti okoliu a pod.

Dieťa predškolského veku by malo zvládnuť zamerať svoju pozornosť, teda venovať sa zámerne nejakej činnosti a vynakladať na ňu úsilie. Dokáže sa venovať jednej činnosti či úlohe 15-20 minút bez toho, aby odbiehalo k hre, či k iným činnostiam. Dokáže plniť dané zadanie aj bez verbálneho odbiehania, čiže bez toho, aby začalo rozprávať o inej téme, ktorá sa mu s úlohou asociuje. O činnosť či úlohu má záujem a je motivované k tomu, aby ju splnilo. Práceschopnosť a zrelosť koncentrácie sa spoľahlivo potvrdí najmä vtedy, ak dieťa vykonáva krátkodobu (15 – 20 min.) aj činnosť, ktorá je pre neho nezaujímavá alebo neobľúbená.

Oslabená pozornosť dieťaťa sa často prejavuje nestálosťou a odbiehaním k iným činnostiam, rýchlym striedaním činností, slabou výdržou, rýchlou stratou počiatočného nadšenia a motivácie, nedokončovaním úloh. Dieťa často vydrží pri hre/činnosti, ktorá ho baví, ale pri riadenej činnosti nevydrží, je unavené. Častým sprievodným javom je motorický nepokoj – dieťa neobsedí pokojne na jednom mieste, potrebuje narábať s rukami, kývať nohami, alebo dokonca postaviť sa a prejsť sa.

Dieťa predškolského veku by malo:

- udržať pozornosť pri riadenej činnosti cca 15 – 20 minút,
- vydržať aj pri nezaujímavej či neobľúbenej činnosti aspoň 15 – 20 minút,
- mať dobrú výdrž, neodbiehať od činnosti k činnosti, ani neodbiehať ku hre,
- dokončiť začatú činnosť či úlohu,
- mať záujem a motiváciu k organizovaným činnostiam,
- vnímať a plniť úlohu bez zahovárania a rozprávania o tom, čo videlo alebo zažilo,
- sedieť pokojne bez výrazných motorických prejavov (napr. kývanie nohou, hra s ceruzkou, behanie po miestnosti a pod.).

Pozornosť dieťaťa rozvíjame napr. tak, že pri spoločných činnostiach (napr. kreslení) trváme na dokončení začatej činnosti a netolerujeme odbiehanie ku iným hrám. Mnohé cvičenia a hry na rozvoj pozornosti sú prepojené s hrami na rozvoj vnímania, či pamäte. Preto aj predkladané príklady aktivít sa môžu zhodovať s tými, ktoré sme už uvádzali vyššie. Napriek tomu ich uvedieme, pretože rozvíjajú aj oblasť pozornosti:

- **Vyhľadávanie predmetov v miestnosti/vonku** – dieťa hľadá a vymenúva predmety podľa zadania, napr. čo je malé, čo je žlté, čo je z dreva, ktorí ľudia majú na kabáte gombíky a pod.
- **Vyhľadávanie dvojíc rovnakých obrázkov** – dieťa hľadá dva rovnaké obrázky/symbody medzi ostatnými, hra je na princípe hry pexeso.
- **Čo tu bolo?** – ukážeme dieťaťu 5-8 obrázkov alebo reálnych predmetov a vyzveme ho, aby si ich zapamätalo. Po cca 1minúte ich zakryjeme šatkou a dieťa má vymenovať všetko, čo si zapamätalo.
- **Nájdí 5 rozdielov** – dieťa hľadá rozdiely na dvoch zdanlivo rovnakých obrázkoch.
- **Teplo – teplejšie – najteplejšie!** – hráme s dieťaťom hru na princípe známej hry hľadania predmetov. Rozdiel bude v tom, že zmeníme polohu predmetu, ktorý dieťa hľadá. Teda najprv si dieťa obzrie izbu, v ktorej hru hráme. Potom v nej urobíme nejakú zmenu, napr. presunieme stoličku, preložíme vankúše a pod. Dieťa potom hľadá, čo sa v izbe zmenilo. Pomáhame mu slovami teplo – zima, teplejšie...podľa toho, ako sa od zmeneného predmetu vzdďľuže alebo približuje.
- **Zraková kimovka** – zoberieme 10 predmetov, pred dieťa vyberieme tri, ktoré si má pozrieť a zapamätať. Potom na chvíľu zatvorí oči a jeden predmet z troch vymeníme za niektorý zo zvyšných siedmych. Dieťa má potom určiť, ktorý predmet sa vymenil.

- **STOP zakázanému slovu** – rodič určí nejaké slovo, ktoré bude zakázané, napr. ponožka. Potom hovorí rad rôznych slov, medzi nimi spomenie (aj viackrát) zakázané slovo. Dieťa počúva a keď začuje zakázané slovo, vykrikuje STOP. Rodič nezastavuje, rozpráva ďalej. Potom, čo vymenuje rad napr. 20 slov, povie dieťaťu, či odhalilo všetky zakázané slová.
- **Dlhý rad** – rodič vymyslí vetu, ktorú potom bude spolu s dieťaťom dotvárať. Napr. „Mama išla do obchodu a kúpila...“ Dieťa má vetu zopakovať a doplniť o jedno slovo, mohlo by to vyzeráť napr. takto: Mama išla do obchodu a kúpila banány. Potom pridá ďalšie slovo rodič, napr.: Mama išla do obchodu a kúpila banány, cukor. Je potrebné vetu vždy zopakovať a niečo pridať. Hráme sa dovtedy, kým dieťa dokáže spoľahlivo zopakovať všetky slová. Hra cvičí najmä sluchovú pamäť, ale aj pozornosť dieťaťa.
- **Prerozprávanie príbehov** – rodič rozpráva krátky príbeh, dieťa má počúvať, zapamätať si ho a čo najvernejšie prerozprávať. Spočiatku je možné pomáhať si aj obrázkami.
- **Kubo velí** – hru hrá viacero hráčov, pričom podstatou je vykonať pokyn, ktorý začína vetou „Kubo velí...“, akonáhle „Kubo“ vydá pokyn bez tohto začiatku a niektorý hráč ho vykoná, vypadáva z hry. Pokyny sa môžu rýchlo striedať, tak sa stávajú náročnejšími na pozornosť dieťaťa.
- **Odovzdávanie odkazov** – dieťaťu hovoríme „odkazy“, ktoré má odovzdávať členom rodiny. Spočiatku môžu byť jednoduchšie, neskôr môžu obsahovať viacero inštrukcií. Napr.: Jednoduché – Povedz otcovi, aby sa poškrabal na nose. Zložité – choď do kuchyne kačacím krokom, napi sa trikrát z pohára, zober lyžičku a choď ju dať otcovi so slovami, že môže obedovať.
- **Chytí zmeták** – hráči sedia v kruhu, v strede stojí hráč, ktorý drží zmeták. V okamihu, keď ho pustí, vykrikuje meno niektorého hráča, ktorý ho má chytiť ešte predtým, ako dopadne na zem. Ak sa to nepodarí, ide do stredu. Hra výborne cvičí postreh a rýchlosť reakcie.
- **Dávaj pozor, čo chytáš!** – ideálne je, keď hru hrá viac hráčov, ale môže ju hrať len rodič s dieťaťom. Pri viacerých hráčoch, hráči stoja v rade vedľa seba. Rodič dopredu povie, na ktorý povel hráči nereagujú. Napr. nechytá sa „modrá“. Rodič hodí loptu a v tom okamihu povie nejakú farbu. Ak povie napr. „žltá“, dieťa má loptu chytiť. Ak by povedal „modrá“, dieťa má nechať ruky spustené a loptu nesmie chytiť. Ak ju chyť, vypadáva z hry. Ak je hráčov viac, je potrebné sledovať nielen pokyny a farby, ale aj to, na koho lopta smeruje. Hra cvičí najmä postreh a pozornosť.

3.9 Zrelosť motoriky

Je častým trendom, že rodičia pri rozvoji svojho dieťaťa preferujú skôr kognitívnu stránku než tú psychomotorickú. Je pre nich dôležité, aby dieťa malo dobré vedomosti, aby poznalo farby, písmená, aby vedelo počítať, ale už menej dôležité je to, ako kreslí a narába

s ceruzkou. Motorika je dôležitým ukazovateľom toho, či sa dieťa vyvíja v rámci normy, alebo je vývoj opozdený.

U dieťaťa v predškolskom veku je dôležité, aby malo dobrú koordináciu trupu a končatín, aby vedelo dobre koordinovať svoje pohyby, zvlášť je to pohyb rukou. Rozvoj hrubej a jemnej motoriky je jedným z najdôležitejších predpokladov pre zvládnutie písania. Ak dieťa nemá pripravenú a rozcvičenú rúčku na písanie, nemá správny úchop ceruzky, prípadne má osvojené nesprávne návyky pri písaní, môže sa to premietnuť do ťažkostí s písaním, dokonca až do poruchy písania – dysgrafie.

3.9.1 Zrelosť hrubej motoriky

Pod pojmom hrubá motorika rozumieme koordináciu pohybov celého tela. Patria sem činnosti ako chôdza, lezenie, beh, skok, hádzanie a chytanie.

Dieťa predškolského veku:

- má primeranú koordináciu pohybov,
- prejavy hrubej motoriky sú obrátne a bez nápaditostí,
- chodí bez ťažkostí po schodoch,
- udrží rovnováhu v stoji na jednej nohe (cca 5 sekúnd),
- dokáže behať, liezť a skákať,
- dokáže hádzať a chytať loptu.

Aktivity, ktorými je možné rozvíjať hrubú motoriku predškoláka sú napríklad:

- **Chôdza po línii** – na zemi je nakreslená čiara/ natiahnutý špagát, dieťa má po línii prejsť odpredu aj odzadu.
- **Chôdza po rôznych povrchoch** – napr. vedrá otočené hore dnom, vankúše, oblé kamene a i., pričom dieťa má na ne našľapovať striedavo pravou a ľavou nohou.
- **Chôdza po špičkách a pätách** – dieťa striedavo chodí po špičkách a pätách so skrčenými prstami.
- **Chôdza a beh na povel** – dieťa na znamenie zmení chôdzu na beh a naopak.
- **Netradičná naháňačka** – v skupine detí hráme netradičnú naháňačku: zvolené dieťa naháňa ostatné po vymedzenom priestore, pričom sa pohybuje žabacími skokmi, kačacím kráčaním, mačacím krokom (na štyroch končatinách) a pod.
- **Stoj na jednej nohe** – dieťa striedavo stojí raz na jednej, potom na druhej nohe.
- **Poskoky** – dieťa skáče striedavo na jednej a druhej nohe, znožmo, z bodu A do bodu B.
- **Skákanie** – na trampolíne, na švihadle, zoskok z rebríka, výskok na posteľ a pod.
- **Skákanie rôznymi smermi** – podľa inštrukcie dieťa skáče dopredu, dozadu, vpravo, vľavo, šikmo doprava, šikmo doľava.
- **Preskakovanie** – dieťa preskakuje nízke prekážky s miernym rozbehom.

- **Chôdza po rukách, tzv. fúrik** – rodič drží nohy dieťaťa, dieťa „chodí“ rukami z bodu A do bodu B.
- **Hádzanie lopty** – dieťa hádže loptu rodičovi zvrchu a zospodu, dieťa hádže loptu na cieľ, napr. do krabice, do koša, cez obruč a pod.
- **Chytanie lopty** – dieťaťu hádžeme loptu, ktorú chytá. Je potrebné začať väčšou loptou a postupne zmenšovať.
- **Kopanie lopty** – dieťa miernym poklusom kope loptu okolo prekážok.
- **Driblovanie s loptou** – dieťa dribluje s loptou z bodu A do bodu B, dribluje okolo prekážok.
- **Robenie kotrmelcov** – dieťa dokáže bez pomoci urobiť kotrmelec vpred.

Všetky menované aktivity a hry sú pomerne jednoduché na realizáciu, pretože na ne nie sú potrebné nijaké špeciálne pomôcky. Pohybové hry sú vynikajúcou voľbou pri deťoch, u ktorých pozorujeme zvýšený motorický nepokoj, t. j. u detí, ktoré neobsedia na jednom mieste a potrebujú sa neustále hýbať. Pri takýchto deťoch je vhodné hry na rozvoj hrubej motoriky zaraďovať po každej aktivite, ktorá si vyžaduje väčšiu sústredenosť.

3.9.2 Zrelosť jemnej motoriky

Jemná motorika sa v prípade zdravých detí (bez telesného postihnutia) týka najmä pohybov hornej končatiny – ruky. Tieto pohyby by mali byť dostatočne koordinované a obratné, aby dieťa zvládalo manipulovať s predmetmi a narábať s písacími potrebami. Deti predškolského veku by už mali mať vyhranenú lateralitu, t.j. malo by byť jasné, či je dieťa pravák alebo ľavák. U pravákov je dominantnou ľavá mozgová hemisféra, u ľavákov je dominantnou pravá mozgová hemisféra. Nie je nesprávne, ak je dominantnou rukou ľavá ruka dieťaťa, problém môže nastať vtedy, ak dieťa ruky strieda. Ak raz využíva pravú a raz ľavú ruku (napr. pri kreslení, jedení a pod.), je to často signál nezrelosti mozgových hemisfér, a teda aj pravdepodobnej školskej nepripravenosti.

Dieťa predškolského veku:

- má vyhranenú lateralitu – vieme s istotou, či je pravák alebo ľavák,
- má primeranú koordináciu rúk,
- prejavy jemnej motoriky sú obratné a bez nápaditostí,
- dokáže bez ťažkostí manipulovať s drobnými predmetmi, kresliť, strihať, lepiť a pod.

V dnešnej modernej dobe každé, už oveľa mladšie dieťa, dokáže bez ťažkostí ovládať dotykové zariadenia ako mobil či tablet. Rodičia si často mylne myslia, že to naznačuje dobrú jemnú motoriku. Opak je však pravdou. Jednoduché ovládanie dotykových zariadení neposkytuje dostatočný rozvoj drobných svalových skupín rúk a prstov. Práve preto je veľmi dôležité rozvíjať jemnú motoriku detí cielenými aktivitami. Jemnú motoriku efektívne rozvíja kreslenie, vytrhávanie z papiera, lepenie, strihanie, či triedenie drobných predmetov. Ponúkame príklady niektorých aktivít:

- **Hra na Popolušku** – ide o triedenie drobných predmetov (napr. hrach, šošovica, fazuľa) do nádobiek. Dbáme pritom na to, aby ich dieťa uchopovalo tromi prstami (palec, ukazovák, prostredník).
- **Strihanie** – dieťa vystrihuje podľa nakreslenej čiary obrázky, možno použiť staré omaľovanky, reklamné letáky a pod.
- **Vytrhávanie** – dieťa vytrháva z papiera predkreslené tvary, či predmety (kruhy na snehuliaka, kocky na vežu, jabĺčka na strom a pod.).
- **Vytváranie mozaiky** – dieťa z kúskov farebných papierov formuje malé guľičky, ktoré lepí na papier a vytvára mozaiku; resp. dieťa vytvára mozaiku z vrchnákov z PET fliaš.
- **Vytváranie postáv z rôznych materiálov** – dieťaťu predkreslíme na papier obrys postavy, dieťa vystriháva z papiera, z výkresu jednotlivé časti postavy, z látok vystrihne oblečenie a nalepí na papierový obrys.
- **Vytváranie rôznych obrázkov** – dieťa ukladá drobné predmety (napr. gombíky, spinky, zápalky, kamienky a i.) tak, aby vytvorilo ľubovoľný obrázok.
- **Modelovanie** – dieťa modeluje rôzne predmety z plastelíny, slaného cesta, modelovacej hmoty a pod.
- **Vytváranie náhrdelníka** – dieťa navlieka korálky, vhodné začať väčšími korálkami a postupne zmenšovať.
- **Namotávanie vlny** – dieťa namotáva kľbko vlny.
- **Kreslenie prstami** – dieťa kreslí do rozsypanej múky, do piesku či prstovými farbami na papier.
- **Vytváranie dierkovaných obrázkov** – dieťa pichá špajdlou do placky z plastelíny a vyzdvára obrázky.
- **Bodkované maľovanie** – dieťa vytvára bodkované obrázky na papieri pomocou vatových tyčiniek namočených do farby.
- **Spájanie bodiek** – dieťa spája bodky, ktoré vytvoria nejaký obrázok.
- **Pletenie vrkočov** – dieťa pletie vrkoče z dlhých pásov látky, z vrbového prútia a pod.
- **Zostavovanie skladačiek** – dieťa skladá puzzle, lego, mozaiky.
- **Cvrnkanie guľôčok** – dieťa cvrnká guľôčku do cieľa, do bránky či jamky. Môže mať postavenú aj nejakú prekážku, cez ktorú sa guľôčka musí dostať.
- **Kyvadlo** – na 20cm dlhú niť priviažeme drobný predmet (gombík, korálku) a niť rozhýbeme zo strany na stranu. Dieťa má trafiť drobný predmet do štamperlíka postaveného na stole.
- **Na rybára** – na tácku položíme „rybky“, t.j. bonbóny s pripevnenými háčikmi (ohnuté kancelárske spinky). Ako udica posluží špajdla s niťou na konci s háčikom. Dieťa sa snaží uloviť čo najviac rybičiek.
- **Použitie bežných činností** – dieťa zapína gombíky, zapína zips, zaväzuje šnúrky, oblieka bábiky, priskrutkuje skrutky a pod.

3.9.3 Zrelosť grafomotoriky

Pre deti predškolského veku je obzvlášť dôležité, aby mali dobre rozvinutú grafomotorickú zručnosť. Grafomotorika sú pohybové aktivity, ktoré dieťa vykonáva pri grafických činnostiach (ide o kreslenie, maľovanie, obkresľovanie, písanie či rysovanie). Tým, že sa dieťaťu zdokonaľuje koordinácia oko-ruka a používaná ruka sa cvikom uvoľňuje, je schopné čoraz vernejšie napodobniť predlohu (nakresliť tvar, či obkresliť písmeno). Ak má dieťa dost príležitostí (môže kresliť kedykoľvek chce, doma má na to vytvorený priestor) a zároveň má aj motiváciu (chce kresliť, zaujíma sa o kreslenie), jeho grafomotorická zručnosť sa bude rýchlo zlepšovať.

Pri rozvoji grafomotoriky považujeme za potrebné spomenúť základné zásady pri práci s písacími potrebami:

- výber správnych písacích potrieb – je vhodné začať písacími potrebami s mäkkými hrotmi (napr. voskovky, značkovacie fixy), kde dieťa nemusí vyvíjať silný tlak. Vhodné je vyberať písacie potreby s ergonomickou úchopovou zónou v tvare trojuholníka, ktorá podporuje správne držanie.
- správne sedenie – veľkosť nábytku by mala byť prispôsobená dieťaťu; dieťa má pohodlne sedieť na celej stoličke, s vystretým chrbátom a chodidlami (nielen špičkami) na podlahe. Pokiaľ sa dieťa pri kreslení príliš nakláňa nad papier, často to signalizuje problém so zrakom.
- správne osvetlenie – ideálne je pracovať pri dennom svetle. Pokiaľ je potrebná lampa, má svietiť tak, aby si dieťa netienilo, t.j. u pravákov z ľavej strany, u ľavákov lampa svieti z pravej strany.
- natočenie zošita – natočenie musí v prvom rade vyhovovať dieťaťu. Niekedy chce dieťa mať zošit bez natočenia, t.j. vodorovne. Vo všeobecnosti, u pravákov by mal byť zošit natočený naľavo (pravý horný roh smeruje dohora naľavo). U ľavákov by mal byť zošit natočený napravo (ľavý horný roh smeruje dohora napravo).
- uvoľnenie ruky – pred každým kreslením/písaním je vhodné ruku uvoľniť uvoľňovacími cvikmi, napr. krúžením zápästia, zatváraním a otváraním dlane a pod.
- správny úchop ceruzky – správnym úchopom ceruzky je tzv. pinzetový úchop: dieťa drží ceruzku palcom a ukazovákom, prostredník ceruzku len podopiera, ostatné prsty sú skrčené. Palec a ukazovák majú byť ľahko skrčené, pretože pri rovnom držaní vytvárajú silný tlak. Dieťa drží ceruzku približne 3-4 cm od hrotu, príliš vysoké držanie je málo obrátne a namáhavé. Pri nesprávnom úchope sa dieťa rýchlo unaví a ruka sa dostane do kŕča.
- primeraný prítlak – deti často vyvíjajú silný tlak a príliš tlačia na písaciu potrebu. Na to, aby ruka dokázala vyvíjať primeraný tlak, treba posilňovať svalstvo ruky (napr. modelovaním z plastelíny). Vhodným uvedením si sily tlaku je naučiť dieťa techniku tieňovania, dieťa si tak ľahko uvedomí, kedy aký tlak používa.

Súhrnne možno povedať, že dieťa predškolského veku:

- má dobrú koordináciu oko – ruka, a preto dokáže napodobniť tvary podľa predlohy (čiarky, vlnky, špirálky...),
- má osvojené základy práce s ceruzkou (správny úchop ceruzky a primeraný tlak),
- má často záujem o písanie a kreslenie,
- dokáže tlačným písmom napísať svoje krstné meno (alebo prezývku).

Častokrát sa rodičia sťažujú, že práve záujem o kreslenie je to, čo ich predškólakovi chýba. Je prirodzené, že dieťa odmieta robiť činnosť, ktorá mu nejde, avšak práve preto je dôležité ju neustále cvičiť a zdokonaľovať. Už od veku piatich rokov by rodičia mali so svojím dieťaťom pravidelne vykonávať jednoduché grafomotorické cvičenia, u predškólakov by mali byť grafomotorické cvičenia bežnou súčasťou domácej prípravy na školu. V súčasnosti je v obchodoch široký sortiment pracovných zošitov rozvíjajúcich grafomotoriku detí predškolského veku. Prinášame prehľad jednotlivých grafomotorických cvikov zoradených podľa náročnosti, pričom je vhodné postupovať zaradom a na ďalší cvik prechádzať až po zvládnutí predchádzajúceho:

- **Bodová kresba** – dieťa kreslí na papier bodky (napr. zrnká maku v makovičke, zrnká pre vtáčiky).
- **Uvoľnený pohyb ruky** – dieťa čmára na veľký papier tak, ako ho ruka vedie (napr. ako lieta vtáčik sem a tam, ako jazdí formula).
- **Vertikálne línie** – dieťa kreslí rovné čiary zhora nadol (napr. dosky na plote, pásiky na oblečení).
- **Horizontálne línie** – dieťa kreslí rovné čiary zľava doprava (napr. rúčky na rebríku, zuby hrebeňa).
- **Kombinácia vertikálnych a horizontálnych línií** – dieťa ťahá čiary oboma smermi (napr. kresba šachovnice, výplň prúteného košíka).
- **Prerušované šikmé línie zhora nadol** – dieťa kreslí šikmo prerušované čiarky zhora smerom dole (napr. padajúci dážď z oblakov na zem).
- **Šikmé línie zhora nadol** – dieťa kreslí šikmé čiarky zhora nadol (napr. konáre ihličnatého stromu).
- **Lomené viazané horizontálne línie** – dieťa kreslí „striešky“ (napr. špicaté strachy domov, ihlice ježka, vrchol kráľovskej koruny).
- **Špirála vľavo** – dieťa kreslí špirálu, začína v strede a zatáča vľavo (napr. slimačia ulita).
- **Špirála vpravo** – dieťa kreslí špirálu, začína v strede a zatáča vpravo (napr. kľbko vlny).
- **Kruh** – dieťa kreslí kruh, pričom raz vedie čiaru v smere hodinových ručičiek a druhýkrát proti smeru hodinových ručičiek (napr. snehuliak, gule na vianočnom stromčeku).
- **Oválny tvar** – dieťa kreslí ovál (napr. balón, chlebič).

- **Vlnovky** – dieťa kreslí vlnky zľava doprava (napr. vlnky na vode, vlnky na svetri).
- **Viazané horné oblúky** – dieťa kreslí za sebou viacero „kopčekov“ (napr. skok žabky, skok plochého kamienka po hladine vody).
- **Viazané dolné oblúky** – dieťa kreslí za sebou viacero „obrátených kopčekov“ (napr. škridle na medovníkovej chalúpke, pierka sovy).
- **Prerušované vlnovky** – dieťa kreslí spojené oblúky, akoby spojený „kopček“ a „obrátený kopček“ (napr. telo dáždovky).
- **Dolné viazané slučky** – dieťa kreslí slučky, ktoré majú slzičky smerom dole (napr. kábel od vysávača).
- **Horné viazané slučky** – dieťa kreslí slučky, ktoré majú slzičky smerom hore (napr. dym z vláčika, dym z auta).
- **Horné slučky samostatné** – dieťa kreslí slučky samostatne (bez spojenia v rade), slzička smeruje dohora (napr. lastovička).
- **Dolné slučky samostatné** – dieťa kreslí slučky samostatne (bez spojenia v rade), slzička smeruje nadol (napr. držiak hrkálky).
- **Slzičky** – dieťa kreslí tvar slzy (napr. dážd', slzy plačúcemu bábätku).
- **Rovná línia spojená s dolným oblúkom** – dieťa kreslí čiaru zhora dole, ktorú na konci zatočí do oblúčika (napr. rúčka dáždnika).
- **Horný oblúk spojený s rovnou líniou** – dieťa kreslí oblúčik a pokračuje dlhou rovnou čiarou (napr. stonky snežienky, palica Mikuláša).
- **Osmičky** – dieťa kreslí tvary osmičky (napr. mašľu vo vlasoch, zaviazanú šnúрку na topánke).
- **Kombinované cvičenia** – dieťa spája viacero línií a tvarov v jednom obrázku (napr. výzdoba veľkonočného vajíčka, výzdoba vianočnej gule).

Rodičia sa často mylne domnievajú, že predškôľák musí vedieť napísať všetky písmená. Nie je to pravda, nemusí. Stačí, ak vie tlačným písmom napísať svoje krstné meno. Oveľa dôležitejšie je, aby zvládol čiarky, vlnky, špirálky a mal ruku dostatočne rozcvičenú na kreslenie tvarov podľa predlohy. To, že dieťa vie napísať písmená, ešte samé o sebe nezaručuje, že bude úspešné v písaní alebo čítaní. Samozrejme, môže byť plusom, ak pozná, ako vyzerajú niektoré tlačené písmená, v žiadnom prípade to však nie je nutnosť.

3.10 Kresba

Kresba je prirodzená činnosť každého dieťaťa. Je dôležitým ukazovateľom duševného života dieťaťa, odráža jeho vnútorné prežívanie a to, ako vníma svet. Kresba poskytuje informáciu o celkovej vývinovej úrovni dieťaťa, o jeho emocionálnom prežívaní, o úrovni jemnej motoriky, o úrovni vizuálneho a priestorového vnímania a v neposlednom rade aj o mentálnej vyspelosti dieťaťa.

Približne vo veku dvoch rokov dieťa začína s prvými čmáranicami, ktoré sú zatiaľ bez obsahu a veľkého záujmu. Kresba sa postupne vyvíja a prechádza určitými štádiami – od čmáraníc, cez hlavonožca (hlava, z ktorej vychádzajú nohy, príp. aj ruky) až po kompletnú postavu. Šesť ročné dieťa by už malo kresliť postavu, ktorá je správna po formálnej aj obsahovej stránke.

Kresba šesť ročných detí sa často veľmi individuálne líši, mala by však mať nasledovné znaky:

- telo má správne proporcie (napr. menšia hlava ako celé telo),
- všetky časti tela sú správne „napojené“ (napr. ruky idú z tela a nie z hlavy),
- postava je prevedená dvojdimenzionálne (ruky a nohy nie sú len „paličky“, ale sú kreslené dvoma čiarami),
- postava má väčšinu dôležitých detailov (oči, uši, nos, ústa, vlasy, prsty, chodidlá). Znakom školskej zrelosti je, že dieťa vníma a nakreslí 5 prstov na každej ruke,
- je prevedená obratne, nie roztrasene a neisto.

Súčasťou každého vyšetrenia školskej zrelosti je aj kresba postavy, nakoľko táto má pre odborníka veľkú výpovednú hodnotu o úrovni jednotlivých vyššie spomínaných atribútov.

4. Školská nezrelosť

Nie každé dieťa dosiahnutím veku 6 rokov dosahuje automaticky aj školskú zrelosť. Ako bolo povedané, školskú zrelosť tvorí mnoho ukazovateľov a dieťa by malo byť na primeranej úrovni v každom z nich. Táto zrelosť je predpokladom toho, že sa dieťaťu bude v škole dariť a bude zvládať všetky nároky školského prostredia. Pokiaľ je dieťa nezrelé, je možné, že v škole bude zažívať neúspech a zlyhávanie. Nebude stíhať tempo práce a môže byť frustrované tým, že nedosahuje také výsledky ako iní spolužiaci.

Rodič si môže overiť školskú zrelosť svojho dieťaťa zodpovedaním týchto otázok:

- Nie je moje dieťa príliš hravé? Teší sa na školu, zaujíma sa o školské veci?
- Dokáže rešpektovať autoritu a rado plní úlohy, dokonca si pýta ďalšie a ďalšie úlohy?
- Dokáže sa sústrediť aspoň 20 minút na jednu činnosť? Je samostatné?
- Vyslovuje správne všetky hlásky?
- Zvládalo moje dieťa bez výraznejších ťažkostí všetky úlohy uverejnené v tomto metodickom materiáli?
- Bola nejaká oblasť školskej spôsobilosti, ktorú nezvládalo, resp. ju odmietalo robiť?
- Absolvovalo moje dieťa predškolskú prípravu v materskej škole? Odporúča mu jeho triedna učiteľka nástup do 1.ročníka?

Pokiaľ má rodič neistotu a otázky ohľadom školskej pripravenosti svojho dieťaťa je dobré, ak si nechá poradiť odborníkmi z oblasti psychológie z centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Krátkym vyšetrením, ktoré pozostáva z jednoduchých hier a úloh, dokážu identifikovať oslabené oblasti u dieťaťa a rodičom poradia, či je vhodné dieťa zaškoliť v 1. ročníku alebo zvažovať inú alternatívu (napr. zaškolenie v nultom ročníku, odklad povinnej školskej dochádzky o jeden rok).

Vyšetrenie školskej zrelosti psychológom však nie je vhodné len pre váhajúcich rodičov, ale pre všetkých, ktorým záleží na dobrom štarte budúcich školákov. Psychológovia dokážu rodičom poradiť a poskytnúť rozvojové cvičenia šité na mieru konkrétneho dieťaťa. Prostredníctvom týchto rád a cvičení môže rodič ľahko dorozvíjať oslabené oblasti dieťaťa a adekvátne ho tak pripraviť na vstup do 1. ročníka základnej školy.

Slovo na záver

Predkladaný metodický materiál má pomôcť rodičom detí predškolského veku, aby poznali a dokázali sa lepšie orientovať v jednotlivých kritériách školskej zrelosti. Ponúka pohľad na to, čo by malo dieťa predškolského veku zvládnuť, ako aj návrhy aktivít, hier a cvičení, ktoré adekvátne rozvíjajú jednotlivé oblasti. Netreba však zabúdať na to, že všetko má svoj prirodzený priebeh. Rozvíjať dieťa je správne, ale urýchľovať jeho vývoj správne nie je. Nekladme preto na deti vyššie nároky, než sú ich momentálne schopnosti či možnosti. Znamená to napr. to, že pokiaľ dieťa nezvládne jednoduchšiu úlohu (napr. kreslenie čiarok), je zbytočné trápiť ho zložitejšími úlohami (napr. kreslenie osmičiek), ale treba najskôr poriadne natrénovať kreslenie čiarok.

Čas, ktorý venujete svojmu dieťaťu v predškolskom veku, sa vám vráti stonásobne zúročený v podobe primerane zrelého školáka, ktorý je schopný plniť všetky povinnosti, ktoré na neho škola kladie.

Použité zdroje:

BARANOVSKÁ A., 2014. *Pripravenosť dieťaťa na školu – spôsoby zisťovania a možnosti rozvíjania*. Metodicko-pedagogické centrum. ISBN: 978-80-8052-533-0.

GUZIOVÁ K. a E. ĎURÍKOVÁ, 2014. *Stimulačný program pre deti vo veku od piatich do siedmich rokov*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum. ISBN: 978-80-565-0374-4.

JUCOVIČOVÁ, D., H. ŽÁČKOVÁ a S. SRHOLCOVÁ, 2007. *Je Vaše dieťa pripravené na vstup do ZŠ? Deti s odkladom školskej dochádzky a ich úspešný štart v škole*. Praha: Nakladateľstvo D+H. ISBN: 978-80-903869-2-1.

LABINOVÁ HERTLÍKOVÁ G. a O. Zuzáková, 2008. *Cvičíme si rúčky poľahučky*. Bratislava: DIDAKTIS. ISBN: 978-80-89160-57-0.

PODPROCKÁ O., 2014. *Hodnotenie úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v materskej škole*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum. ISBN: 978-80-8052-598-9.

SMOLÍK F. a G. SEIDLOVÁ MÁLKOVÁ, 2014. *Vývoj jazykových schopností v predškolskom veku*. Praha: Grada Publishing. ISBN: 978-80-247-4240-3.

ŠILONOVÁ V., V. KLEIN, P. ARSLAN ŠINKOVÁ a M. SOUČEK VAŇOVÁ, 2018. *Manuál k depistáži pre deti predškolského veku pochádzajúce zo sociálne znevýhodneného prostredia. Inovovaná časť*. Metodicko-pedagogické centrum. ISBN: 978-80-565-1434-4.

ŠIMANOVSKÝ, Z. a B. ŠIMANOVSKÁ, 2014. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0766-5.

VYSKOTOVÁ, J. a K. MACHÁČKOVÁ, 2013. *Jemná motorika. Vývoj, motorická kontrola, hodnotení a testování*. Praha: Grada Publishing. ISBN: 978-80-247-4698-2.

ŽÁČEKOVÁ Z., 2015. *Vývin, prejavy oslabenia a rozvíjanie vizuálnej percepcie*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum.

Webové stránky:

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/6958/socialny-a-emocionalny-rozvoj-dietata-mozete-podporit-aj-hrami>

<http://www.ako-spravne-pisat.sk/navyky-a-zasady-pre-spravne-pisanie/>