

POZORNOST

Naprostá většina dětí v dnešní době dělá více věcí najednou – multitaskuje. Jak moc je to ve skutečnosti efektivní?



15-20 minut

JE MAXIMÁLNÍ DOBA, PO KTEROU MOHOU MLADŠÍ DĚTI PROVOZOVAT DUŠEVNÍ PRÁCI BEZ PŘESTÁVKY

PORUCHY SPOJENÉ SE ZTRÁTOU POZORNOSTI

S poruchami pozornosti se pojí porucha soustředění, hyperaktivita a impulzivita.

ADHD/ADD

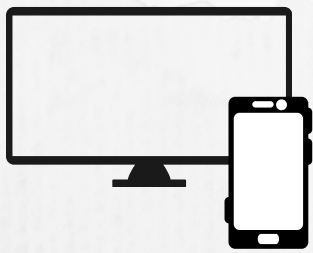
MULTITASKING VS. SWITCHTASKING

MULTITASKING

Např. když uklízíme pokoj a posloucháme audioknihu, nebo připravujeme oslavu, čekáme kdy přijdou hosté, do toho kontrolujeme, jestli je všechno nachystané tak, jak má. Tomu by se dalo říct **efektivní multitasking**. Protože náš mozek v tu chvíli využívá jiných kapacit, nebo jedna z činností je natolik automatizovaná, že nad ní nemusíme přemýšlet.

SWITCHTASKING

Dělání domácích úkolů, poslouchání Youtuberů a odepisování na messengeru – všechny tyto aktivity využívají stejnou část mozku, tudíž žádnou z aktivit neděláme pořádně. S každým přepnutím mozek ztrácí nějaký čas a také spálí notnou dávku glukózy, tedy energie (či palivo) mozku a zabere nám více času.



PROBLEMATICKÉ POUŽITÍ OBRAZOVEK

- **Sledování nevhodného obsahu**

Pozor na RYCHLOU sekvenci obrazů a střihů.

- **Hraní nevhodných videoher**

Ne všechny hry jsou špatné, záleží na jejich typu.

- **Čas pro kvalitní aktivity**

Obrazovky mohou děti "okrádat" o čas strávený v přírodě, s rodinou, pohybem, apod.

- **Multitasking**

Používání více obrazovek najednou může být velice nebezpečné pro pozornost u dětí.

TIPY NA DOMA



Příklady zdravých návyků při domácí přípravě do školy a/nebo při distanční výuce

- Pomozte dítěti porozumět vlastním emocím
- Omezte volný čas trávený čas s obrazovkami
- Dávejte jasné pokyny
- Rozpoznejte limity
- Nastavte minutku

OBECNÁ DOPORUČENÍ:

Když děláme více věcí najednou, ztrácíme pozornost a soustředění, pamatujeme si méně a vyčerpáváme se více, než kdybychom pracovali pouze na jedné věci. Příště je tak lepší soustředit se na jednu aktivitu – třeba úkol do školy – a potom si vyhradit čas na odepsání kamarádům, hraní her a podobně.

