

AKO UPÚTAŤ, ZAMERAŤ A UDRŽAŤ POZORNOSŤ ŽIAKOV

Upútať a udržať záujem a pozornosť žiakov nebýva vždy ľahké. Udržať pozornosť žiaka s ADD/ADHD zameranú na nejakú úlohu potom predstavuje obzvlášť náročný problém, ktorý si vyžaduje, aby ho učiteľ skúšal riešiť najrôznejšími metódami.

Spôsoby, ako upútať pozornosť žiakov

1. Dávajte žiakom najrôznejšie **signály** (zablikajte, zazvoňte na zvonček, zodvihnite ruku na znamenie, aby sa deti utišili, zahrajte nejaký takt na klavír alebo gitaru atď.)
2. **Meňte hlas:** striedajte hlasité hovorenie s hovorením pokojným alebo šepkaním. Skúste najskôr udeliť hlasný pokyn: „Pozor! Pripraviť sa!“, vzápätí na niekoľko sekúnd stíchnuť a potom ďalej zadávať pokyny normálnym hlasom.
3. Nadväzujte so žiakmi **zrakový kontakt**. Ak k žiakmi hovoríte, najmä pri zadávaní pokynov, mali by ste k nim stáť čelom. Niekedy žiaci pracujú v skupinkách pri niekoľkých laviciach, ktoré sú zoskupené tak, aby vytvorili jednu pracovnú plochu. Pre žiakov, ktorí sedia pri týchto laviciach chrbátom k vám a nevidia vás, si musíte vymyslieť nejaký signál, na ktorí si títo žiaci otočia stoličky a posadia sa k vám čelom.
4. Vytvorte v triede **atmosféru vzrušenia a očakávania** nasledujúcej hodiny.
5. Vyvolávajte medzi žiakmi **diskusiu a záujem** o učebnú látku, preto im položte na úvod hodiny nejakú zaujímavú, špekulatívnu otázku.
6. Občas skúste predstierať „hlúposť“ a využiť svoje **herecké nadanie**. Niekedy na upútanie pozornosti žiakov pomôže napríklad bláznivý klobúk alebo neobvyklá hudba.
7. Pracujte s rôznymi **záhadami**. Prineste do triedy v krabici alebo taške nejaký predmet vzťahujúci sa k danej látke. Je to výborný spôsob, ako u žiakov vyvolať dohady, ktoré môžu viesť k diskusii alebo k slohovému cvičeniu.
8. Pred udelením ďalších pokynov si **zabezpečte ticho**.

Ako zamerať pozornosť žiakov

- Pri zadávaní pokynov a výklade využite **multisenzorické metódy** (tzn. postupy, ktoré žiakov nútia vnímať výučbu viacerými zmyslami).
- Používajte **vizuálne pomôcky**. Pri výklade napíšte kľúčové slová alebo umiestnite obrázky na tabuľu alebo spätný projektor.
- Využívajte **farby**. Pre zvýraznenie píšete na tabuľu farebnými kriedami, na spätnom projektore farebnými fixkami. Farebne odlišujte kľúčové slová, vety, postup k matematickým úlohám, problematické písmena v pravopise niektorých slov a pod.
- Vyznačte rukami alebo **orámujte farebným rámčekom** vizuálny materiál, na ktorý sa žiaci majú zamerať.
- Na písomný materiál, na ktorí sa žiaci majú sústrediť, **ukážte prstom, perom, paličkou alebo ukazovátkom**.

- Použite baterku. **Zhasnite svetlá v triede** a zamerajte pozornosť žiakov tým, že si na jednotlivé predmety alebo jedincov baterkou posvietite.
- Čo najčastejšie do výučby zaraďujte **názorné a praktické ukážky**.
- Aby ste žiakov do vyučovania aktívne zapojili, čo najčastejšie im **vysvetľujte účel a dôležitosť** jednotlivých úloh.
- Snažte sa byť žiakom **neustále na očiach**.
- Snažte sa, aby sa váš **hlas dobre niesol** a aby vás všetci žiaci počuli. Počítajte s rušivými zvukmi v okolí triedy či ruchom z ulice.

Nápady, ako pomôcť rozptýleným žiakom:

- ✓ Posad'ite si žiaka čo najbližšie k sebe.
- ✓ Nadväzujte so žiakom priamy očný kontakt.
- ✓ Odstráňte žiakovi z rúk a lavice predmety rozptyľujúce pozornosť.
- ✓ Zaistite, aby žiak sedel medzi pozornými, dobre sústredenými deťmi.
- ✓ Využívajte fyzický kontakt (napr. žiakovi zľahka položte ruku na rameno alebo chrbát).
- ✓ Využívajte pozitívne spevnenie a postupy pre usmernenie správania (pridelovanie bodov, individuálne tabuľky, zmluvy a karty, a pod.)
- ✓ Keď žiak dáva pozor, pochváľte ho.
- ✓ Aby ste rozptýlenému žiakovi pomohli zamerať pozornosť, používajte osobne dohovorené signály a pripomienky, ktoré ste si so žiakom dohodovorili vopred. Napr.: keď si učiteľ ukáže na oči, znamená to „pozri sa“. Ak si ukáže na ucho, znamená to „počúvaj“. Keď si učiteľ ukáže/poklepe na bradu, znamená to „pozeraj sa mi do tváre a dávaj pozor“.

Ako pozornosť žiakov a ich aktívne zapojenie do vyučovania udržať:

- Dbajte na to, aby vyučovanie bolo **zrozumiteľné**.
- Látku vykladajte **živo a energicky**.
- Prestojom zabráňte **starostlivou prípravou** na hodinu.
- Používajte **obrázky, grafy, gestá, pohyblivé pomôcky** a vysoko zaujímavé materiály.
- Maximálne zapojenie žiakov do hodiny a udržaniu ich pozornosti pomôžete, keď ich necháte **pracovať vo dvojiciach** alebo v **skupinách** (kooperatívne učenie).
- Dávajte žiakom zložitejšie otázky, na ktoré sa nedá jednoznačne odpovedať, ktoré vyžadujú logické uvažovanie a podnietia kritické myslenie a diskusiu.
- Zadaťte žiakom, aby si počas výkladu písali stručné poznámky.
- Používajte metódu **vynechaných slov**. Žiaci obdržia texty s chýbajúcimi kľúčovými slovami, ktoré majú počas výkladu do textu doplniť. Potom si žiaci kľúčové body v texte farebne vyznačia.
- **Žiakov vyvolávajú rovnomerne**. Žiaci bývajú veľmi všímaví, rýchlo vypozerujú zvyky a systém svojho učiteľa a vypočítajú si, aká je šanca, že budú vyvolaní. Tí, ktorí svoje vyvolanie tušia, potom budú viac dávať pozor. Existujú

metódy, ktoré zabezpečujú, aby boli **žiaci vyvolávaní rovnomernejšie**. Možno by ste chceli **vyskúšať nasledovné**:

- Aby ste mohli skontrolovať vlastné sklony pri vyvolávaní, získajte spätnú väzbu tým, že sa nahráte na kazetu alebo vás bude niekto sledovať pri práci a na základe výsledkov sa snažte viac reagovať na žiakov, ktorých ste možno predtým ignorovali. (Niektorí učitelia sa napr. zameriavajú na žiakov, ktorí vždy poskytnú požadovanú informáciu, alebo naopak sa zámerne zameriavajú na žiakov, ktorí podľa nich nie sú pripravení alebo odpoveď nepoznajú. Tieto skutočnosti si však učiteľ spravidla neuvedomuje.)
- Položte žiakom na lavicu **kontrolnú kartu**. Vysvetlite im, že sa snažíte zaistiť, aby boli vyvolávaní spravodlivo. Požiadajte ich, aby na kartu urobili čiarku každých raz, keď sú na hodine vyvolaní. Túto kontrolu môžete uskutočniť v rámci jedného dňa, v priebehu niekoľkých dní alebo týždňa. Výsledky môžu učiteľovi veľa napovedať a deti na tom všeobecne rady spolupracujú. Žiaci tiež považujú metódy založené na náhode za spravodlivé.
- Pripravte si balíček kariet s menami jednotlivých žiakov. Pri vyvolávaní náhodne vyťahujte z balíčka karty s menom a potom ich zase vracajte naspäť.
- Mená žiakov môžete napísať **na drierka** od mrazených krémov a tie potom pri vyvolávaní náhodne vyťahovať.
- **Na odpoveď** žiakov **vyčkajte aspoň 5 sekúnd**. Mnohí žiaci potrebujú na spracovanie otázky, usporiadanie myšlienok a ich vyjadrenie dlhší čas. Skúste otázky znovu formulovať, dávať otázky smerujúce ku koreňu veci, a na odpoveď dlhšie čakať. Žiakom, ktorí na otázku zatiaľ nedokážu odpovedať, povedzte, že sa k nim po chvíli vrátite, a potom to tak urobte.
- Uzavrite sa žiakom **špeciálnu dohodu**. K deťom, ktorých ostatní považujú za slabých žiakov, ktorí nikdy nepoznajú odpoveď, pristupujte s citom. Aby ste im pomohli zvýšiť sebaúctu, nebojte sa s nimi v súkromí uzavrieť určitú dohodu. Môžete im navrhnúť nasledujúci postup: Keď žiak zdvihne ruku so zatou päťou, nebude vyvolaný. Ak zdvihne ruku s otvorenou dlaňou, bude sa ho učiteľ každopádne snažiť vyvolať. Tento postup veľmi účinne mení pohľad ostatných na tých žiakov, ktorí sa prihlásia iba zriedka. Spolužiaci totiž o dohode o zaťatej pästi nevedia a všimajú si iba to, že daný žiak odpoveď asi pozná a snaží sa na hodine tiež niečím prispieť.
- Aby žiaci zaujatie a pozornosť nestrácali, snažte sa ich do hodiny **aktívne zapojiť**. Vyskúšajte nasledujúce spôsoby:
 - I. **Spontánne vymýšľanie nových nápadov**. Prived'te žiakov k tomu, aby vymýšľali nápady, ktoré sa vzťahujú k danej téme. Učiteľ všetky nápady zapisuje na tabuľu, veľký papier alebo spätný projektor.
 - II. Učiteľ žiakom povie: „Obráťte sa k svojmu partnerovi a v niekoľkých minútach prediskutujte nasledujúci problém.“ Alebo: „**Spoločne so spolužiakom spíšte všetko, čo vás napadne** v súvislosti s ...“
 - III. **Rýchle písanie**. Dajte žiakom obmedzený čas na to, aby napísali odpoveď na vašu otázku. Žiak potom musí spolužiakovi, skupine alebo triede prečítať, čo napísal.

Metódy pre spoločnú odpoveď

Než vyvolávať jednotlivých žiakov (čo umožňuje žiakovi s poruchou pozornosti, a nielen jemu „zaháľať“) býva pri kontrole porozumenia látky lepšie vyskúšať iné metódy:

- 1) Používajte **individuálne tabuľky na písanie**, na ktoré sa dá písať kriedou alebo fixkou. Keď učiteľ žiakom položí otázku alebo zadá matematický príklad, žiaci odpoveď alebo riešenie napíšu na tabuľku a na znamenie učiteľa ju zodvihnú pod bradu a ukážu tak, aby ju učiteľ videl.
- 2) Metóda **priamych pokynov**. Ak dávate žiakom nejakú otázku, natiahnite zároveň napnutú ruku pred seba. Zaistíte, aby vás žiaci pozorne sledovali. Potom, čo ste im poskytli nejaký čas na rozmyslenie, ruku nechajte klesnúť (najlepšie s lusknutím prstov alebo iným sluchovým signálom). Na toto znamenie žiaci jednohlasne odpovedia.
- 3) Metóda **ukazovania alebo poklepania**. Ak máte na tabuli alebo na spätnom projektore napísaný zoznam určitých slov, ktoré majú žiaci prečítať, alebo zoznam príkladov, ukazujte alebo poklepávajte na jednotlivé slová kriedou alebo ukazovátkom. Vysvetlite žiakom, že keď na nejaké slovo ukážete, musí sa dané slovo snažiť prečítať potichu. Keď na slovo ukazovátkom alebo kriedou poklepete, musia ho vysloviť nahlas. Najskôr dajte žiakom čas na rozmyslenie a potom povedzte: „Ktoré to je slovo?“ a potom naň poklepte. Na toto znamenie všetci žiaci jednohlasne slovo prečítajú. Metóda priamych pokynov je veľmi efektívna pre udržanie pozornosti všetkých žiakov pri čítaní zoznamov a tabuliek.
- 4) **Celá trieda odpovedá áno – nie**. Odpovede sa dajú signalizovať rôznymi spôsobmi. Ak žiaci odpoveď učiteľovi signalizujú rukou alebo kartami, mala by takáto komunikácia prebiehať iba medzi učiteľom a jednotlivými žiakmi. Naučte žiakov, aby dvíhali prsty, karty atď. pod bradu, blízko k telu, čelom k vám. Týmto spôsobom sa zvyšok triedy nemôže ľahko rozhliadať okolo seba a odpoveď si skontrolovať. Ako príklad môžeme uviesť:
 - Palec hore → áno, palec dolu → nie;
 - Zelená karta → áno, červená karta → nie;
 - Otvorená dlaň → áno, zatvorená dlaň → nie;
 - Šťastná tvár → áno, smutná tvár → nie.
- 5) **Karty so spôsobom riešenia** (pre slovnú matematickú úlohu). Žiaci zodvihnú kartu s tým postupom, ktorý je nutný k vyriešeniu problému.
- 6) **Vejár s číslami**. Hodí sa na odpoveď celej skupiny na matematické úlohy alebo aj iné otázky. Čísla môžu nahrádzať aj slovné odpovede. Vejáre s číslami sa dajú vyrobiť z očíslovaných prúžkov kartónového papiera, na konci ktorých sa urobí otvor a zopne sa nitom. Žiaci prostredníctvom vejára odpovedajú na matematické zadanie.

Ako žiakov zamerať na plnenie úlohy pri samostatnej práci v laviciach

- ❖ Kontrolujte, či sú **inštrukcie zrozumiteľné**. Predtým, než necháte žiakov v laviciach samostatne pracovať, uistite sa, že sú udelené pokyny jasné a všetci im rozumejú.
- ❖ Zadajte také **množstvo práce**, ktoré je žiak schopný **samostatne zvládnuť**.
- ❖ Ak si žiak s nejakou úlohou **nevie poradiť** a musí **čakať**, až sa mu budete môcť

venovať, zadajte mu zatiaľ inú, **ľahšiu prácu**.

- ❖ Triedu často **prechádzajte a pozorujte**. Všetci žiaci potrebujú pozitívne spätné spevnenie. Nešetrite pochvalou na adresu tých, ktorí na úlohe pracujú. Poslúži to aj ako pripomienka pre tých žiakov, ktorí mávajú so zvládaním samostatnej práce problémy.
- ❖ Zvážte použitie **budíka** pre tých žiakov, ktorí úlohy plnia dobre vtedy, keď majú stanovený **časový limit**.
- ❖ Aby ste žiakov motivovali ku splneniu úlohy, používajte **zmluvy, tabuľky** a rôzne spôsoby usmernenia správania.
- ❖ Ak žiak úlohu nesplní, použite metódu **poplatkov za správanie** a uplatnite **prirodzené dôsledky** nevhodného správania.
- ❖ Pre prácu v laviciach využívajte **študijné kútiky** alebo iné kludné miesta.
- ❖ Ak si niektorí žiaci potrebujú pri práci v laviciach určité problémy vyjasniť, môžete im **prideliť kamaráta** alebo **partnera**, najmä keď práve udeľujete pokyny inej skupine žiakov, ktorá sa zaoberá inou činnosťou.
- ❖ **Signály**, ktorými **žiak učiteľovi** naznačuje, že **potrebuje pomoc**. Môžete využívať znamenie alebo farebné karty, ktoré si žiaci položia na lavicu a ktoré upozornia učiteľa, ktorý sa rozhliada po triede, na to, že žiak má ťažkosti.

Metódy pre udeľovanie pokynov:

Obyčajne sa oplatí neponáhľať sa pri udeľovaní pokynov a uistiť sa, že im všetci žiaci rozumejú. Nasledujúce nápady vašim žiakom môžu pomôcť úspešne vaše pokyny plniť.

- 1) Pokyny udeľujte až potom, čo **trieda úplne stíchne**.
- 2) Čakajte, až sa na vás budú **všetci sústrediť**. Možno, že si budete musieť pozornosť niektorých žiakov vynútiť tým, že k nim pristúpíte a zľahka sa ich dotknete alebo im správny vzorec správania inak fyzicky pripomeniete.
- 3) Látku vysvetľujte **jasne, pomaly a výstižne**.
- 4) Keď hovoríte k žiakom, **stojte k nim čelom**.
- 5) Pokyny udeľujte **multisenzorickými postupmi**, tzn. udeľujte ich vizuálne a verbálne. Napr. na tabuľu napíšte pár kľúčových slov, viet, čísla stránok alebo nakreslite obrázkové nápovedy.
- 6) **Názorne predved'te**, čo sa má robiť. Ukážte to celej triede.
- 7) **Nezahlcujte** žiakov prílišným množstvom pokynov naraz.
- 8) Ak majú žiaci splniť úlohu do druhého dňa alebo do konca týždňa, mali by si ju zaznamenať do **záznamníka úloh**. Dbajte na to, aby si úlohu správne zaznamenali a nechajte úlohu napísanú na tabuli alebo inom viditeľnom mieste až do skončenia vyučovania ako pripomienku.
- 9) Správne pochopenie pokynov celou triedou **skontrolujte kontrolnými otázkami**.
- 10) Pre kontrolu nechajte vybraných žiakov udelené **pokyny zopakovať** alebo **preformulovať**.
- 11) Dbajte, aby vaše **pokyny** boli úplné a aby obsahovali aj to, čo majú žiaci robiť, keď už sú s úlohou hotoví.

ŠTÝLY UČENIA

V súčasnosti vzrastá všeobecné povedomie o tom, že každý z nás má svoj osobitný štýl poznávania, resp. učenia, ktorý ovplyvňuje naše myslenie, správanie, prístup k učeniu a spôsob, akým spracúvame informácie. Pri osvojovaní znalostí o štýloch učenia je nutné, aby učitelia začali procesom sebauvedomenia. Na určenie štýlu učenia je možné využiť mnoho rôznych nástrojov. Učitelia sa musia detailne zoznámiť s vlastným štýlom učenia sa (so svojimi sklonmi, prednosťami i slabými stránkami, obľúbenými oblasťami), a aj s tým, ako svoj štýl učenia prenášajú do triedy, kde vyučujú.

Schopnosť citlivo rozpoznať u žiakov rôzne štýly učenia a lepšie rozumieť sebe aj svojim kolegom je pre učiteľa veľmi cenná. Vďaka nej je totiž lepšie vybavený na to, aby dokázal učiť všetky typy žiakov, vrátane tých, ktorí zápasia v oblasti učenia, emócií a správania s ťažkosťami.

Štýl učenia môžeme definovať ako: „Spôsob, ktorým sa žiak sústreďuje na novú, zložitú informáciu, ktorým ju spracováva a pamätá si ju.“ Štýly učenia boli tiež popísané ako spôsob, akým človek narába s pojmami, s každodennými situáciami, s tým, čomu dáva v učení prednosť, s prirodzenými sklonmi, a ďalej ako spôsob, akým človek pristupuje k mysleniu a akým najlepšie vníma a spracováva informácie.

Howard Gardner rozlišuje **sedem inteligencií a štýlov učenia**. Patria k nim:

- 1) **Lingvistický typ**, ktorý sa najviac naučí tým, že hovorí, počúva a vidí slová.
- 2) **Logický / matematický typ**, ktorý sa najviac naučí triedeným na kategórie či triedy a prácou s abstraktnými vzorcami a vzťahmi.
- 3) **Priestorový typ**, ktorý sa najviac naučí vizuálnym znázorňovaním s využitím predstavivosti a prácou s farbami/obrázkami.
- 4) **Hudobný typ**, ktorý sa najviac naučí rytmom, hudbou a melódiou.
- 5) **Fyzicko-kinestetický typ**, ktorý sa najviac naučí dotykom, pohybom a interakciou s priestorom.
- 6) **Interpersonálny typ**, ktorý sa najviac naučí pri spolupráci s ostatnými, tým, že sa s nimi delí o svoje myšlienky a stotožňuje sa s nimi.
- 7) **Intrapersonálny typ**, ktorý sa najviac naučí samostatnou prácou, výučbou rešpektujúcou jeho tempo a individualizovanými projektami.

Ako sa prispôbiť rôznym štýlom učenia a vyhovieť tak potrebám všetkých žiakov

- Všetky nové informácie žiakom predkladajte multisenzorickými postupmi zapájajúcimi rôzne zmysly. Snažte sa, aby žiaci mohli informácie pri výučbe vnímať všetkými zmyslami: sluchom, zrakom, hmatom a pohybom.
- Ak musíte informáciu znova vyložiť, skúste to odlišným spôsobom.
- Pre vizuálny typ žiaka pripravte mapy, grafy, obrázky a diagramy a na spätný projektor/tabuľu píšete farebnými fixkami, perami alebo kriedami.
- Informácie ukazujte, farebne vyznačujte, znázorňujte a predvádzajte.
- Snažte sa informácie zoskupovať a usporiadať ich pomocou grafických metód usporiadania.

- Komplexnému typu žiaka, ktorý skôr, než pochopí jednotlivé časti, musí vidieť celý obraz, ukazujte konečné výsledky.
- Pre auditívny typ žiaka využívajte hlasné čítanie, parafrázovanie myšlienok, hudbu, rytmus, melódiu, diskusiu a kazetové nahrávky.
- Niektorým žiakom veľmi pomáha, keď si môžu látku, ktorú sa potrebujú naučiť, pre opätovné vypočutie nahráť na kazetu. Umožnite im, aby si vaše hodiny nahrávali na kazetové magnetofóny (namiesto písania poznámok).
- Taktilne-kinestetickému (dotykovo-pohybovému) typu žiaka poskytnite veľa praktických aktivít, kedy sa najviac naučí tým, že si veci ohmatá. Pri výučbe matematiky používajte pohyblivé pomôcky, ďalej využívajte dramatizáciu, tanec, pohyb, názorné predvedenie.
- Používajte počítače a hry.
- Ponúkajte žiakom mnoho možností, z ktorých si môžu vyberať (napr. referáty o knihách, vedecké projekty, ústne referáty).
- Snažte sa žiakov do výučby zainteresovať emocionálne.
- Vysvetlite žiakom, prečo je pre nich vykladaná látka dôležitá.

Všetky hodiny je možné usporiadať individuálne, súťaživo alebo kooperatívne. Všetky tri usporiadania majú svoj význam. Výskumy však ukazujú, že najmenej používaným, ale najúčinnjším spôsobom je kooperatívne učenie. Usporiadajte preto svoje hodiny kooperatívne kedykoľvek je to možné. Často žiakom umožňujte pracovať vo dvojiciach alebo skupinách po troch alebo štyroch.

Žiakom s poruchami pozornosti (a v podstate väčšine žiakov) kooperatívne usporiadanie veľmi prospeje, pretože:

- rýchlejšie dostávajú spätnú väzbu,
- nemusia dlho čakať, kým na nich príde rad,
- v malej skupine si najlepšie osvoja a precvičia sociálne zručnosti.
- Niektorí žiaci sa nedokážu venovať úlohe ani v skupine. Napriek tomu sa však zapájajú lepšie než pri individuálnej alebo súťaživej práci.

K iným úpravám prostredia, ktoré berú ohľad na rôznosť štýlov učenia, patria:

- meniť zloženie skupín v triede (napr. podľa záujmu, zručností alebo témy);
- individuálne prispôbovať aktivity a úlohy (napr. žiakom poskytnite balík aktivít, z ktorých si môžu vyberať);
- ponúknuť triede nejaké súťaživé aktivity (tímové hry);
- umožniť žiakom používať učebné pomôcky (kazetový magnetofón, pomocné tabuľky, kalkulačky, písací stroj, textový editor, pomôcky pre kontrolu pravopisu);
- používať metódy napomáhajúce porozumeniu vo všetkých obsahových oblastiach;
- naučiť žiakov metódu vizuálneho znázornenia. Rozvíjať u žiakov metódu

- utvárania podrobných obrazov v mysli;
- podporovať u žiakov vyhľadávanie a rozpoznávanie vzorcov (v matematike, literatúre, poézii, prírode, hudbe, tanci);
 - čo najčastejšie pri výučbe využívať heuristický, „objaviteľský“ prístup. Umožniť žiakom samostatné experimentovanie a objavovanie;
 - učiť žiakov, aby úvahy vysvetľovali a svoje myšlienkové procesy písomne popisovali;
 - vnášať do triedy humor;
 - pri príprave na hodinu zvažovať, čo žiakov zaujíma;
 - naučiť žiakov používať mnemotechnické pomôcky;
 - umožnite žiakom uspokojiť svoje fyziologické potreby. Ak sa žiaci fyzicky necítia dobre, nebudú schopní sa na výučbu sústrediť.

Sandra F. Riefová: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Praha, Potrál 1999, (spracovala Mgr. Miriam Matysová, Trenčín, 2018)