

## Obsah

# Obsah

Předmluva .....7

## 1 Na cestě ke školákoví 8

Od malého dítěte k předškolákoví .....9  
Vypořádat se sám se sebou  
a s ostatními ..... 11  
Trénování těla a smyslů .....12  
Cesta k samostatnosti .....14  
Neztratit se ve světě .....16  
Jak podporovat své dítě před nástupem  
do školy .....18

## 2 Moje rodina, moji přátelé a já 20

Rozvoj osobnosti .....21  
Znáť své jméno a adresu .....22  
Mluvit o sobě „já“ .....23  
Pokládat se za skvělého .....23  
Strávit více hodin bez rodičů .....24  
Pojmenovat obavy a umět s nimi  
zacházet .....25

Umět se sám zabavit .....26  
Slavit svoje narozeniny .....27  
Umět říct „ne“ ..... 28  
Projevit zájem ..... 28  
Mazlit se .....30  
Dodržovat pravidla .....31  
Rozlišovat potřeby a přání .....32  
Vyjádřit svá přání .....33  
Prohrát ve hře .....34  
Účastnit se rozhovoru .....34  
Hovořit o svých pocitech .....35  
Přenocovat sám mimo domov .....36  
Rozloučit se .....37

Uzavírat přátelství .....38  
Přibližovat se druhým lidem .....38  
Rozpoznat pocity druhých .....39  
Přistoupit na mínění druhých .....39  
Brát ohled na ostatní ..... 40  
Pomoci druhému .....41  
Mít svého nejlepšího kamaráda .....42  
Řešit konflikty .....42

## 3 Celým tělem, všemi smysly 44

Ovládnout vlastní tělo .....45  
Pojmenovat části těla a ukázat na ně. . 46

Balancovat .....	46	Vystřihovat .....	60
Chodit pozpátku .....	47	Postavit hrad z písku .....	61
Stát na jedné noze a skákat po ní .....	48	Vyrobit figurku z oblázků .....	62
Skákat jako natahovací panák .....	49	Zkoušet a využívat všechny smysly .....	63
Jezdit na koloběžce a na kole .....	50	Sfouknout svíčku .....	63
Skákat přes švihadlo .....	51	Rozlišovat zvuky .....	64
Plazit se rourou .....	51	Rozpoznat předmět podle jeho části .....	65
Plavat .....	52	Něco přesně pozorovat .....	66
Cíleně ovládat prsty a ruce .....	54	Rozlišovat chutě .....	66
Namalovat obrázek osoby .....	54	Popsat oblíbené jídlo .....	67
Házet a chytat míč .....	56	Rozpoznat pachy .....	69
Stavět ze stavebnice .....	56	Rozlišovat teplotu .....	70
Vymodelovat figurku .....	58	Pohladiť králíka .....	71
Držet tužku klešťovým úchopem .....	59	Tleskat do rytmu .....	72
Obkreslit vzor .....	59	Chodit se zavázanýma očima .....	73



1

2

3

4

5

# Samostatně objevovat svět 74

Mluvit, myslet a dorozumět se .....	75
Říkat věty správně .....	76
Vymyslet si příběh .....	77
Popsat obrázek .....	78
Vyslovit jazykolam .....	79
Klást otázky a formulovat odpovědi ...	80
Znát pojmy z každodenního života .....	81
Přemýšlet o něčem .....	82
Dobře zvládnout každodenní povinnosti ...	83
Popsat průběh dne .....	83
Obléknout se a svléknout .....	84
Zavázat si boty .....	85
Vyčistit si zuby .....	86
Umýt si ruce .....	87
Vyčistit si nos .....	88
Jít sám na toaletu .....	88
Jít do postele .....	89
Samostatně snídat .....	90
Zavírat dveře .....	92
Vyznat se ve svém okolí .....	93
Samostatně vykonávat drobné práce .....	94
Převzít odpovědnost za úkol .....	94
Odhadnout trvání činnosti .....	95
Umýt a utřít nádoby .....	96
Prostříhat stůl .....	97
Uklidit si pokoj .....	97
Vyhledat si potřebné materiály .....	99

# Ve světě dospělých 100

Dobře si vést ve škole .....	101
Rozpoznat hlásky .....	102
Tvořit rýmy .....	103
Chodit v rytmu slabik .....	103
Prohlédnout si knížku .....	104
Napsat své jméno .....	105
Rozpoznat symboly .....	105
Rozlišovat množství .....	106
Počítat do deseti – dopředu i pozpátku .....	107
Složit papír .....	108
Najít rozdíly a podobnosti .....	110
Rozpoznávat a tvořit vzory .....	112
Hrát si s kostkami .....	113
Odměřovat a vážit .....	113
Rozlišovat všechna roční období .....	114
Objevovat pro sebe svět dospělých .....	117
Říkat „prosím“, „děkuji“ a „dobrý den“ .....	117
Jíst nožem a vidličkou .....	118
Jíst v restauraci .....	119
Házet odpadky do koše .....	120
Telefonovat .....	121
Nakupovat .....	123
Zůstat stát u semaforu .....	124
Zhlédnout divadelní představení .....	126



# 100 věcí pro dobrý vývoj 127

O autorce.....	136
Rejstřík .....	137

1

2

3

4

5