

Vizuální plán dne

Malé dítě nemá pojem času, ale má pojem pořadí. „Za pět minut jdeme“ mu neřekne nic, „po svačině jdeme“ ano. Tenhle plán proto nepracuje s hodinami, ale s **kotvami dne** — jídlem, spánkem, odchodem z domu. Kartičky ze stran 3 a 4 vystříhnete, nechte dítě vybarvit a poskládejte do lišty níž. Držte 5–8 políček, ne dvacet.

Svislá lišta dne

Shora dolů. Pro děti 2–5 let bývá čitelnější než vodorovná, protože „dolů“ je jednoznačné. Do rámečku kartičku přilepte lepicí gumou nebo suchým zipem, aby se dala den ode dne přeskládat. Na linku vedle se dá dopsat slovo.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Jak lištu používat:

- Hotovou činnost nechte dítě samo otočit rubem nahoru nebo přesunout stranou. Tenhle pohyb je pro dítě nejsilnější část celého plánu.
- Volný čas a hraní na plán radši nedávejte — vzniká dojem, že hra má konec daný obrázkem.
- Když se den změní, kartičku před dítětem přesuňte a řekněte to nahlas. Změna, kterou dítě vidí, se snáší mnohem líp.
- Nepoužívejte plán jako argument v hádce a nedávejte za jeho dodržení odměny.

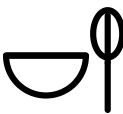
Vodorovná lišta dne

Zleva doprava. Hodí se od 5 let, protože připravuje na směr čtení. Můžete ji pověsit v kuchyni nebo v předsíni.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

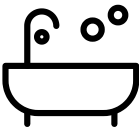
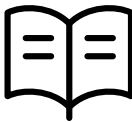
Ranní rutina — 5 kroků

Pověste tam, kde se ráno odehrává. Pořadí kroků se nemění, obsah ano.

1	2	3	4	5
				
záchod	oblékání	snídaně	zuby	odchod z domu

Večerní rutina — 5 kroků

Pověste u postele. Neměnné pořadí každý večer je ta účinná složka — ne obsah pohádky.

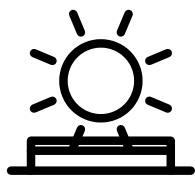
1	2	3	4	5
				
koupel	pyžamo	zuby	pohádka	spinkání

Kolik spánku dítě potřebuje za 24 hodin (včetně denního spánku):

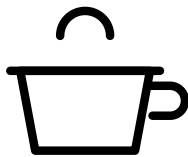
- 1–2 roky: 11–14 hodin · 3–5 let: 10–13 hodin · 6–12 let: 9–12 hodin
- Zdroj: American Academy of Sleep Medicine, Child Sleep Duration Health Advisory (2016). České doporučení Státního zdravotního ústavu na nzip.cz je velmi podobné.
- Spočítejte si čas usínání zpětně od vstávání — a pak už zas jen ukazujte obrázky.

Obrázkové kartičky 1–12

Vystříhněte po přerušované čáře. Kartičky se dají vybarvit – plán, který si dítě samo vybarvilo, používá radši.



vstávání



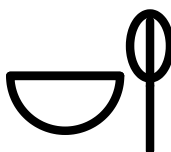
nočník / záchod



mytí rukou



oblékání



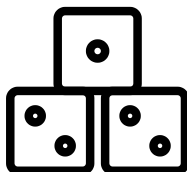
snídaně



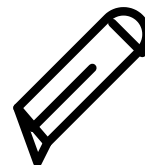
čištění zubů



školka



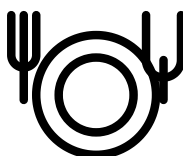
hraní



kreslení



svačina



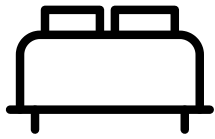
oběd



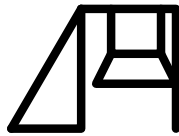
napít se

Obrázkové kartičky 13–24

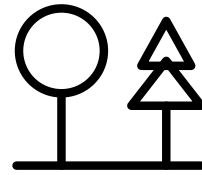
Vystříhněte po přerušované čáře. Kartičky se dají vybarvit – plán, který si dítě samo vybarvilo, používá radši.



odpočinek



hřiště



procházka



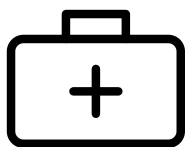
cesta autem



nákup



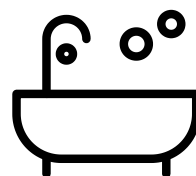
babička a děda



doktor



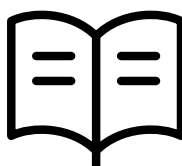
úklid hraček



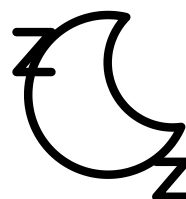
koupel



pyžamo



pohádka



spinkání