

**Adaptační období  
v 1. ročníku základní  
školy jako příležitost  
k usnadnění  
plynulého přechodu  
z předškolního  
do základního  
vzdělávání**

**Jana Bezoušková  
Hana Havlínová**

Národní pedagogický institut České republiky, 2024

ISBN 978-80-7578-152-9

# Obsah

<b>ADAPTACE</b>	<b>4</b>
<b>DÍTĚ VSTUPUJÍCÍ DO ZÁKLADNÍ ŠKOLY</b>	<b>4</b>
MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK POHLEDEM VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	4
<i>Fyzický vývoj</i>	4
<i>Sociální a emoční vývoj</i>	4
<i>Kognitivní vývoj</i>	5
<i>Jazykový vývoj</i>	5
PROMĚNA POHLEDU NA ŠKOLNÍ PŘIPRAVENOST DÍTĚTE	5
<b>VÝZNAM ADAPTAČNÍHO OBDOBÍ</b>	<b>6</b>
PRO ŽÁKA	6
PRO UČITELE	6
PRO RODIČE	7
<b>FÁZE ADAPTAČNÍHO OBDOBÍ</b>	<b>8</b>
PŘÍPRAVNÁ FÁZE	8
REALIZAČNÍ FÁZE	8
ZÁVĚREČNÁ FÁZE	9
<b>ZÁVĚREM</b>	<b>10</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE</b>	<b>11</b>
<b>PŘÍLOHY</b>	<b>12</b>

Text je určen učitelům<sup>1</sup> 1. ročníků, protože právě oni mají zásadní vliv na adaptaci dítěte<sup>2</sup> na školní prostředí, a vedením základních škol, která průběh adaptačního období ve školách organizačně nastavují.

## Adaptace

Každý začátek je důležitý. Nástup do základní školy může pro dítě znamenat velkou výzvu plnou očekávání, ale i nervozity a obav z neznámého. Pojem adaptace znamená dynamický proces přizpůsobování se novým podmínkám a prostředí. A právě nástup do základní školy přináší mnoho výrazných změn. Mimo nového prostředí je to většinou množství nových požadavků a nové sociální prostředí, tedy noví učitelé a spolužáci.

Adaptace dítěte na novou školu a všechny změny s tím spojené je komplexní děj, který ovlivňuje mnoho faktorů. Vstupují do něj osobnostní rysy jednotlivých dětí a jejich individuální úroveň adaptability, okolnosti změny, motivace, rodinné prostředí i širší sociální kontext. Ze strany školy ovlivňuje adaptaci množství nároků, míra odlišnosti od předškolního vzdělávání na začátku školního roku, školní prostředí a jeho klima, a především lidé ve školním prostředí, tedy učitelé se svou osobností a edukačním stylem a kolektiv spolužáků nejen ve třídě, ale v celé škole.

Význam adaptace chápeme jako klíčový faktor pro úspěšný vstup do základní školy i pro další průběh vzdělávacího procesu.

## Dítě vstupující do základní školy

Dítě vstupující do základní školy se nachází na rozhraní předškolního období a mladšího školního věku. Znalost vývojových specifik je podstatná pro nastavení průběhu adaptačního období.

### Mladší školní věk pohledem vývojové psychologie

Mladší školní věk bývá považován za nejradostnější čas v životě. Jde o dobu, kdy si dítě už vědomě užívá vlastní existence, ale dosud neřeší zásadní životní konflikty (pokud mu je nevnutí dospělí, například rodiče svým rozvodem). Toto období probíhá mezi šestým až jedenáctým rokem a v podstatě se překrývá s prvním stupněm základní školy. Dítě roste a zdokonaluje se v mnoha svých schopnostech a dovednostech.

V mladším školním věku zůstává velmi důležitá hra. A je velká škoda, že víc a ve všech školách neplatí Komenského doporučení, aby byla „škola hrou“. Původní nadšení mnoha prvňáků pro výuku záhy uvadá, když příliš mnoho pokynů, úkolů a sedavých aktivit utlumí přirozenou potřebu dítěte učit se na základě vrozené zvědavosti a touhy po poznávání smyslu a fungování okolního světa.

### Fyzický vývoj

Dítě vstupující do školy se vyznačuje přirozenou potřebou pohybu, proto je důležité časté střídání činností, možnost změnit sezení v lavici za činnost vestoje či v posezení (poležení) na koberci. Důležitá jsou protahovací cvičení a nepřetěžování těla jednostrannou zátěží. Dítě se rychle unaví. I na zdánlivě snadné úkoly potřebuje vynaložit značné úsilí. K odpočinku a nabytí další energie mu však postačí i krátká relaxace. Dítě má obvykle vyhraněnou preferenci pravé či levé ruky, zvládá koordinaci pohybů, ale jemná a hrubá motorika se stále postupně vyvíjí a zlepšuje. Také rozvoj smyslového vnímání není v tomto období ukončen a zejména v oblasti zrakového a sluchového vnímání můžeme mezi dětmi vidět velké rozdíly.

### Sociální a emoční vývoj

Dítě přejímá vzor dospělého – učitele, napodobuje ho a touží po jeho ocenění. Nedokáže ještě odhadnout své síly, zahajuje víc činností, než je schopno dokončit. Má potřebu být první, nejlepší. Má zálibu v individuálních činnostech, ale ke hře vyhledává partnery a uzavírá první přátelství. Dokáže pracovat ve skupině podle domluvených pravidel, obvykle vyžaduje jejich dodržování a silně vnímá pocit nespravedlnosti. Významně se u něj zvyšuje schopnost samostatnosti. Na rozdíl od předškoláka, kterému ke snazšímu plnění úkolů výrazně napomáhá emocionální motivace, školák už umí přijmout úkol jako takový. Začíná chápat, co je povinnost. Má velkou schopnost prožívat a dávat najevo radost, má rád překvapení. Pocit jistoty mu dodávají rituály a řád.

<sup>1</sup> Pojem učitel používáme i ve významu učitelka.

<sup>2</sup> Pod pojmem dítě rozumíme žáka na počátku školní docházky.

Dítě se učí ovládat své emoce, ale vnímání emocí ostatních je pro něj obtížné. Je velmi důležité, abychom s dětmi tohoto věku hodně mluvili i o tom, co se děje v jejich vnitřním světě, abychom se s nimi nenásilně bavili o jejich emočním prožívání nebo o potřebě sebekontroly či sebeovládání. Potřebují se naučit chápat své duševní stavy i své vlastní vnitřní motivy.

### **Kognitivní vývoj**

Dítě má potřebu zkoumat a pochopit okolní svět, rádo klade otázky. Má základní představu o čase (včera, dnes, zítra) a prostoru (nahore, dole, vpředu, vzadu, uprostřed, nad, pod, první, poslední), dovede třídit, řadit, porovnávat podle kritérií a hledat souvislosti. Učí se pomocí smyslového vnímání, manipulace s předměty, prostřednictvím prožitku a objevování. Dítě dokáže vyhledat známý předmět na obrázku, vyhledat shodu nebo odlišnost na dvou obrázcích, sledovat určitou linii, pohybovat očima zleva doprava, po řádku. Sluchem dokáže rozlišit různé druhy zvuků, lokalizovat je, vnímat rytmus, rozpoznat první hlásku ve slově. Rádo opakuje činnosti, které mu přinášejí úspěch a pocit uspokojení. Dominantní je konkrétní myšlení, mechanická paměť a krátkodobé soustředění. Dítě začíná používat opakování jako paměťovou strategii, to, co je třeba si zapamatovat, si dítě stále dokola opakuje. Přechází od názorného intuitivního myšlení do stadia konkrétních logických operací. Začíná uvažovat logicky, i když tento druh myšlení se zatím vztahuje spíše ke konkrétním jevům či operacím (například co se týká třídění nebo porovnávání kvality...). Rozvíjí se jeho představivost.

### **Jazykový vývoj**

Dítě rádo vypráví, vysvětluje, často přehání. Obvykle mluví v souvislých větách. Má schopnost rychle si rozšiřovat slovní zásobu. Mělo by umět pojmenovat běžné věci a situace, vyjádřit své přání, zeptat se, když něčemu nerozumí, domluvit se se spolužáky. Mělo by být schopno aktivního naslouchání, rozumět jednoduchým slovním instrukcím. Mělo by vyslovovat správně všechny hlásky, ale u mnoha dětí přetrvávají obtíže s vyslovováním některých z nich. To může způsobit obtíže při psaní. Pokud dítě hlásku vyslovuje nesprávně, pravděpodobně ji bude i nesprávně psát a chybu nedokáže odhalit. Dítě, které má potíže s řečí, může mít také problém domluvit se se spolužáky, může být ostatními hůře přijímáno, a to následně snižuje jeho sebevědomí.

Důležitou součástí rozvoje řeči, jakož i celkového rozvoje osobnosti a charakteru dítěte v mladším školním věku je rozvoj čtenářských dovedností a vztahu k četbě. Tento věk je zřejmě vůbec nejpodstatnějším obdobím pro formování aktivního vztahu ke knihám.

### **Proměna pohledu na školní připravenost dítěte**

Učitel má být připravený na každé dítě, tzn. citlivě vycházet z jeho aktuálních možností. Dalo by se s nadsázkou říci, že hovoříme o „zralosti“ učitele k tomu, aby úspěšně provedl každé dítě cestou proměny z předškoláka v žáka. Příprava dítěte na vstup do základní školy by měla být pojímána jako dlouhodobé působení mateřské školy ve spolupráci s rodinou, případně dalšími odborníky, které směřuje k naplnění očekávaných výsledků učení nastavených v RVP PV, kterých dítě ovšem dosahuje dle svých individuálních možností.

Pro učitele 1. ročníku základní školy je znalost RVP PV zásadní, je nutné, aby věděl, na co navazuje, k čemu jsou děti v mateřské škole vedeny, které vzdělávací strategie jsou využívány, a především, jaké jsou cíle předškolního vzdělávání. Kromě RVP PV může být pro učitele 1. ročníku vodítkem materiál, který je primárně určen pro rodiče předškoláků [Jak můžete pomoci svému dítěti před nástupem do školy.](#)

### **Pro žáka**

Adaptační období pomůže překonat prvotní obavy a umožnit dítěti začít školní docházku s optimismem a sebejistotou, pomůže vybudovat základ pro jeho budoucí vzdělávání a osobní rozvoj.

#### **Cílem adaptačního období je:**

- ulehčit přechod do nového prostředí, přizpůsobit se novému prostředí;
- zvyknout si na školní práci, rozvoj dovedností potřebných pro školní prostředí;
- navázat na mateřskou školu v rozvoji klíčových kompetencí (spolupráce ve skupině, naslouchání názorům ostatních a reakce na tyto názory, tolerance, respekt a vzájemná ohleduplnost...);
- naučit se spolu fungovat jako skupina, komunikovat a spolupracovat i přes odlišnost v zájmech a názorech;
- rozvoj komunikačních dovedností;
- budování personálních vztahů (důvěra a vztah k sobě, k učitelům, vychovatelům školní družiny, ke spolužákům...).

To, co se nám podaří během adaptačního období vybudovat a nastartovat, bude základem pro další práci a rozvoj během celého školního roku.

Adaptační období by mělo být pozvolným uvedením do nové organizace dne, mělo by umožnit každému dítěti postupné zvládnání nových situací a úkolů. Prvňák se ve škole musí podřizovat určitému řádu, jeho čas je organizován, musí respektovat novou autoritu – učitele. Mezi podstatné úkoly, které musí zvládnout, patří chvilkové odložení uspokojení základních potřeb (např. hlad uspokojí až o přestávce), pohyb ve školní budově, chování v šatně, v jídelně, způsob trávení přestávek, příprava nebo úklid pomůcek. Učí se vynakládat vůli na překonávání překážek, které ho při učení mohou potkat.

Vyučovací hodina, která trvá 45 minut, je pro dítě dlouhá a klade vysoké nároky na aktivní pozornost. Zbytečný tlak na výkon a rychlé zahájení klasické podoby výuky vede k tomu, že velký počet dětí vykazuje po vstupu do školy různé známky nepřizpůsobení. To se může projevit nesoustředěností, neklidem, potřebou komunikovat mezi sebou, zaostáváním za příliš rychlým tempem výuky, nezvládnáním předkládaného učiva, nechutí chodit do školy, plnit úkoly apod. Počáteční neúspěchy snižují sebepojetí dítěte a mají zásadní vliv na jeho další vývoj.

### **Pro učitele**

Na počátku školní docházky má učitel pro dítě mnohem větší význam než kdykoliv jindy. Dítě jej obvykle přijímá velmi nekriticky, stává se pro něj velkou autoritou a vzorem. Proto je jeho osobní a profesní zralost podstatná nejen pro kvalitu výuky. Učitel se stává oporou pro osobnostní rozvoj a školní úspěšnost svých žáků. To učitele zavazuje k tomu, aby dítěti poskytl přívētivé prostředí, ve kterém si postupně zvykne na svou novou roli, roli žáka. Musí vzít v úvahu tělesnou, kognitivní, emoční a postojovou zralost jednotlivých dětí. Působení učitele může zaručit úspěšnost adaptačního procesu, na druhé straně učitel s nepřiměřenými nároky a očekáváními může proces adaptace na školu ztěžovat, v nejhorším případě nastartovat demotivaci a neúspěšnou vzdělávací cestu žáka.

Aby učitel mohl vytvářet příležitosti pro rozvoj každého dítěte, pro uplatnění jeho zkušeností a zájmů, potřebuje jednotlivé děti dobře poznat. V tom má nezastupitelné místo průběžné pedagogické diagnostikování. Pro podrobnější seznámení s tématem doporučujeme metodickou příručku [Pedagogické diagnostikování na 1. stupni základní školy s příklady inspirativní praxe](#).

Adaptační období je zásadní pro vytvoření pocitu bezpečí pro všechny. Učitel poskytuje podporu při budování vztahů mezi sebou navzájem, při vytváření sounáležitosti, učí děti dodržovat nastavená pravidla, zvládat emočně vypjaté situace, oceňovat úspěch a překonávat neúspěch, požádat o pomoc. Dává jim najevo, že patří do „jeho“ třídy, že společně vše zvládnou, překonají každou překážku. Také je učí pracovat s různorodostí a s tím, že každý člověk je jiný a potřebuje jiný přístup.

Příkladem inspirativní praxe může být článek [Spolupráce a bezpečí od začátku: jak třídní učitelka a asistentka podporují žáky v první třídě](#).

Ve vztahu rodiny a školy je škola institucí, která musí mít opravdový zájem na tom, aby v trojúhelníku žák–učitel–rodič<sup>3</sup> byli všichni spokojeni a naplňovalo se základní poslání školy. Je důležité, aby rodiče měli informace o dění ve škole, aby si mohli se svým dítětem povídat, sdílet jeho zážitky a pocity, aby mohli své dítě pochválit a vyzdvihnout jeho úspěchy a podpořit je, když se mu něco nedaří nebo má z něčeho obavy. Některé děti o své práci, výsledcích vzdělávání a zážitcích ze školy s rodiči nehovoří. Může to být ze strachu z rodičů, ale také proto, že jim některé věci a informace přijdou zbytečné nebo nepodstatné. Další příčinou může být nezájem rodičů. Jestliže rodiče nezískávají dostatečné informace od svých dětí, je narušena i vzájemná spolupráce rodiny a školy. Nutným předpokladem úspěchu je, aby všichni měli včas potřebné informace.

Učitel by měl představit rodičům metody a formy výuky, které bude ve výuce používat, a vysvětlit jejich přínos pro žáky. Měl by být schopen jasně formulovat cíle, ke kterým směřuje, obhajovat svou práci a konstruktivně se zákonnými zástupci komunikovat (i v případě neoprávněných požadavků a kritiky).

#### **Možnosti předávání informací a zapojení do života školy jsou například:**

- pravidelné informace o žácích podávané ze strany učitele rodičům (osobně, písemně);
- třídní schůzky učitelů s rodiči žáků;
- individuální konzultace;
- triády – rozhovory učitele s rodiči žáka za přítomnosti žáka a s jeho zapojením do rozhovoru;
- vstupy rodičů do třídy v roli pozorovatele nebo pomocníka při výuce;
- participace rodičů na zajištění školních i mimoškolních aktivit, na projektech školy.

Otazník zůstává nad problematikou domácí přípravy. Pravidelnost a plnění krátkých úkolů je součástí rozvoje kompetence k učení i k řešení problémů, ale domácí příprava prvňáka je zcela závislá na podpoře rodičů, kteří by měli být učitelem předem informováni, proč a v jakém rozsahu má domácí příprava probíhat. Není totiž žádoucí, aby přesahovala půl hodiny, a navíc by měla probíhat v době dobré výkonnosti dítěte, ideálně každý den ve stejnou dobu.

#### **Pro rodiče**

Průběh adaptačního období je důležitý i pro rodiče. Stejně tak jako dítěti, přináší začátek školní docházky mnoho změn, obav, očekávání a nových povinností celé rodině dítěte. Ve většině případů je rodina připravena být svému dítěti oporou a pomáhat mu se zvládnutím tohoto období. A škola může zase být oporou pro rodiče, poskytnout jim všechny důležité informace, rady a pomoc.

V červnu obvykle školy pořádají schůzky pro rodiče zapsaných dětí – budoucích prvňáků. Zde je vhodné zařadit nejen představení učitele a předání organizačních a materiálních požadavků, ale věnovat prostor nastavení způsobů komunikace a seznámení s průběhem adaptačního období v podzimních měsících.

Přílohou publikace jsou dva materiály, které může učitel využít při komunikaci s rodiči. První je vhodný k vytisknutí a předání rodičům, případně k vyvěšení na nástěnce školy. Ve druhém najdete přehled témat a inspirace, o kterých můžete s rodiči na prvním setkání hovořit.

---

<sup>3</sup> Pod pojmem rodič rozumíme zákonného zástupce dítěte.

Adaptační období můžeme rozdělit do tří fází: přípravné, realizační a závěrečné.

### Přípravná fáze

Na přípravě adaptačního období spolupracuje vedení školy s třídními učiteli budoucích 1. ročníků i s ostatními pedagogickými pracovníky, kteří mají s tímto tématem zkušenosti nebo se budou na realizaci adaptačního období podílet.

#### Co je potřeba zajistit:

- Zpracovat strukturu adaptačního období, cíle, obsah, postupy. V případě, že škola již adaptační období dříve realizovala, využije a zapracuje výsledky a závěry do plánu nové realizace adaptačního období.
- Materiální a finanční zajištění, příprava bezpečného prostředí a podmínek pro úspěšný průběh adaptačního období.
- Přípravu tříd pro budoucí prvňáky s přihlédnutím k požadavkům a specifikům výuky v 1. ročníku, k zajištění požadavků adaptačního období.
- Personální zajištění, stanovení budoucích učitelů 1. ročníků, možnosti jejich přípravy, případně dalšího vzdělávání a jejich profesního rozvoje.
- Stanovit, jak a kdy budou rodiče seznámeni s průběhem a cíli adaptačního období.
- Zpracovat informace – možnosti školy z pohledu poradenské činnosti a přehled zařízení poskytujících poradenské, diagnostické a informační služby školám, rodičům i žákům, seznam důležitých kontaktů.
- Zapojení starších žáků školy do adaptačního procesu.
- Zvážit možnosti využití externích zdrojů (školní psycholog, nezisková organizace, pracovník pedagogicko-psychologické poradny, divadlo...).

Úsilí vložené do přípravné fáze se zúročí v podobě úspěšného průběhu adaptačního období i v další práci s vašimi žáky.

### Realizační fáze

V prvních týdnech školního roku není nutné dodržovat rozvrh vyučování po jednotlivých předmětech v 45minutových hodinách, raději zvolíme vyučování v blocích a organizujeme výuku tak, abychom žákům poskytli dostatek příležitostí pro sdílení vlastních zkušeností, myšlenek a prožitků. Nedílnou součástí školního času by měla být volná hra s nabídkou stolních her, stavebnic či sportovního náčiní. Nastavíme rituály, které dají školnímu dni strukturu a řád. Můžeme každé ráno začít kruhem, ve kterém se pozdravíme a sdílíme, co zajímavého nás předchozí den potkalo nebo na co se těšíme.

V průběhu adaptačního období navazujeme na předškolní vzdělávání, kde by měla mít výsadní postavení mezi činnostmi dítěte hra. Neznamena to, že máme rezignovat na budování nových dovedností a osvojování nových znalostí, pokud volíme metody a formy výuky přiměřené věkovým a individuálním možnostem dětí. Dítě se obvykle těší, že se ve škole naučí něco nového, jen je třeba zachovávat zásadu přiměřenosti. Snažte se využívat pestrou paletu forem a metod práce, vyvarujte se jednotvárnosti a přetěžování.

#### Tipy na vhodné didaktické přístupy a metody:

- vycházejte z toho, co žáci znají a dokáží, a na tom stavte, to rozvíjejte, využívejte zkušenosti žáků a jejich prožitky;
- co nejčastěji zařazujte skupinovou práci s prvky kooperace;
- podporujte vrstevnické učení a „peer to peer“ přístup (žáci si problém vysvětlí mezi sebou);
- nezapomínejte na dopomoc prvního kroku (povzbudíte nejisté a minimalizujete prvotní stres);
- co nejvíce aktivit realizujte ve venkovním prostředí (uděláte učení zábavnější a zároveň uspokojíte některé fyziologické potřeby žáků);
- využívejte potenciál formativního přístupu a formativní zpětné vazby, která popisuje, co konkrétně může žák dělat, aby co nejlépeji nastartoval svoji vzdělávací cestu;
- vhodné může být také založení a práce s portfoliem. Nabízí se zde návaznost na předškolní vzdělávání, kde je práce s portfolii běžná.



Součástí adaptačního období by měly být různé seznamovací, socializační, komunikační, adaptační (stmelovací) hry, které slouží k rozvíjení týmového ducha, komunikace a spolupráce, i jiné hry. Klíčová zde není přítomnost ani tak zvolená aktivita, ale způsob, jak je s ní zacházeno, jak je vedena a jak je její průběh s žáky reflektován. Náročnost aktivit by se měla střídát stejně jako dovednosti, na které cílí. Některé aktivity by měly být pohybové, jiné kreativní, některé sedavé a diskusní, jiné živé a zábavné. Každý by měl mít možnost najít si ty své. To, co ho baví, zajímá, co mu jde, co zná nebo naopak, co mu přináší nové poznatky a dovednosti.

Pokud se během prvních dnů někteří žáci nechtějí zapojovat do práce a naplánovaných aktivit, nenuťte je. Vytvářejte příležitosti, nabídky a snažte se s žáky navázat komunikaci v bezpečném prostředí, dejte jim prostor vyjádřit obavy, položit otázky. Některí žáci potřebují delší čas v rámci adaptace na nové prostředí. Věnujte pozornost všem jevům, otázkám i výpovědím žáků, snažte se je ujistovat, že vše společně zvládnete.

#### **Varovné signály naznačující ohrožení dítěte, kterým je potřeba věnovat pozornost:**

- pravidelně se nezapojuje do činností ve třídě;
- v chování se opakovaně projevuje nepozornost, zamlklost, agrese, vzdor;
- často a nevhodným způsobem vyžaduje nadměrnou pozornost učitele;
- neadekvátně reaguje na běžné podněty například pláčem, podrážděností nebo agresí;
- často projevuje smutek, obavy, působí uzavřeně, odmítá komunikovat;
- je velmi těžké ho zaujmout;
- nemá dostatečnou podporu nebo dohled rodiny adekvátní svému věku (například nemá svačiny, pomůcky);
- nejeví zájem o sociální interakci se spolužáky;
- má časté fyzické obtíže (například bolesti břicha, hlavy, nechutenství).

Nebojte se v případě potřeby požádat o radu kolegy nebo odborníky, pokud si v některých situacích nebudete jistí, jak správně reagovat a postupovat.

Během adaptačního období je důležitá účelná koordinace a spolupráce se školní družinou, využití potenciálu školní družiny a propojování formálního a zájmové vzdělávání.

#### **Ve školní družině je vhodné se během adaptačního období více zaměřit na tyto oblasti:**

- podpora osobnostního a sociálního rozvoje;
- týmová spolupráce a komunikace;
- pohybové aktivity a pobyt venku;
- kreativní aktivity;
- posilování kamarádských vztahů a budování vztahů ve skupině (pravidla chování);
- podpora vzájemné tolerance, respektu a pochopení;
- zdravý životní styl (pravidelný režim, denní rituály, odpočinek, volnočasové aktivity).

Vedení školy by mělo v průběhu realizace adaptačního období pamatovat na podporu pedagogů a poskytovat jim podporu a pomoc, nabízet možnost konzultace problémů a řešení nečekaných situací. Mělo by vytvářet prostor pro individuální rozhovory s učiteli, oceňovat jejich práci a úsilí. Tím podporuje bezpečné prostředí pro zaměstnance, ve kterém mohou vyjádřit svoje obavy, nejistoty, požádat o radu nebo o pomoc.

#### **Závěrečná fáze**

Závěrečnou fází adaptačního období je reflexe průběhu, poznatků a zkušeností z průběhu adaptačního období žáků v 1. ročníku, vyhodnocení, které postupy se ukázaly jako efektivní a které nikoli, co se osvědčilo, co je potřeba příště dělat jinak. Výsledky a závěry vyhodnocení budou základem pro plánování dalšího adaptačního období. Pojmenujeme vše, co bylo během adaptačního období zvládnuto, jakých cílů bylo dosaženo, co se dařilo/nedařilo, na co bude potřeba se více zaměřit v další práci apod.

Vhodnou formou je reflektivní rozhovor, například učitelé 1. ročníků a vedení školy, učitelé 1. ročníků mezi sebou, učitelé 1. ročníků a vychovatelky školní družiny. Je možné také požádat o zpětnou vazbu rodiče, o jejich vyjádření, jak vnímali průběh adaptace svého dítěte.

Učitel může realizovat hodnocení adaptačního období i se svými žáky. Zjistí, jak vnímali průběh adaptačního období a jak vnímají svůj posun od nástupu do školy. A zároveň zjistí úroveň schopností a dovedností žáků v oblasti sebehodnocení a vrstevnického hodnocení. Jak dokáží sami hodnotit svoji práci, zapojení, vyjádřit svoje pocity při aktivitách, vyjádřit se i k práci, výsledkům a chování ostatních.

## **Závěrem**

---

Adaptační období je zásadní nejen pro hladký a úspěšný začátek školní docházky, ale i pro nastartování motivace pro vzdělávání v celoživotním kontextu. První zkušenosti dítěte se školou totiž formují jeho další vztah ke školnímu prostředí. Úspěšné nastartování období učení pomáhá budovat dítěti sebeúctu a zdravé sebevědomí. Úkolem učitele v tomto období není přetvořit předškoláka v žáka, ale podpořit každé dítě, umožnit mu zažít radost a úspěch, aby mělo příležitost nalézat a rozvíjet svůj potenciál.

## Použité zdroje

---

- Benišková, T. (2007). *První třídou bez pláče*. Praha, Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-1906-1.
- Franclová, M. (2013). *Zahájení školní docházky*. Praha, Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-4463-6.
- Havlíňová, H., Chmátalová, J. & D. Slunečko (2023). *Pedagogické diagnostikování na 1. stupni základní školy s příklady inspirativní praxe*. NPI ČR. ISBN 978-80-7578-118-5. Dostupné z: [https://www.npi.cz/images/pedagogicke\\_diagnostikovani.pdf](https://www.npi.cz/images/pedagogicke_diagnostikovani.pdf).
- Kreislová, Z. (2008). *Krok za krokem 1. třídou*. Praha, Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-2038-8.
- Langmeier, J. & D. Krejčířová (2006). *Vývojová psychologie*. Praha, Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MŠMT (2020). *Pedagogická doporučení k návratu žáků do škol*. Dostupné z: [Pedagogická doporučení k návratu žáků do škol - edu.cz](#).
- MŠMT. *Plynulý přechod z předškolního do základního vzdělávání*. Dostupné z: [Plynulý přechod z předškolního do základního vzdělávání, MŠMT ČR \(gov.cz\)](#).
- NPI ČR (2023). *Jak můžete pomoci svému dítěti před nástupem do základní školy*. Dostupné z: [jak\\_muzete\\_pomoci\\_svemu\\_diteti.pdf \(npi.cz\)](#).
- Studnička, M. (2021). *Pohodové rodičovství*. BizBooks. ISBN 978-80-265-0979-0.

## **Přílohy**

---

**Příloha 1:** Jak můžete pomoci svému dítěti před nástupem do základní školy

**Příloha 2:** Jak co nejlépe připravit dítě na nástup do první třídy, jak mu pomoci a jak s ním pracovat v období adaptace (podklad pro učitele, o čem hovořit s rodiči)

**Příloha 3:** Jak můžete podpořit své dítě v prvních týdnech školní docházky

# Jak můžete pomoci svému dítěti před nástupem do základní školy

**Věnujte dítěti soustředěnou pozornost, při rozhovoru s ním se nezapínejte jinou činností. Dejte mu najevo zájem a trpělivě ho vyslechněte.**

**Povídejte si s dítětem a čtěte mu. Technologie nenahradí lidské slovo a osobní kontakt.**

**Vytvářejte takové situace, kdy se dítě učí jednat s jinými lidmi.**

**Podporujte dítě v poznávání okolního světa.**

**Nabízejte dítěti různorodé hry a činnosti, sami se do nich zapojujte.**

**Dbejte na dostatek přirozeného pohybu.**

**Zapojte dítě do domácích prací a pověřte ho drobnými úkoly.**

**Upevňujte prostorovou orientaci dítěte.**

**Trénujte s dítětem ranní vstávání a pravidelné ukládání k večernímu spánku.**

**Těšte se společně na školu.**

Posilujete jeho sebedůvěru a emoční stabilitu.

Rozvíjíte řeč, slovní zásobu, pozornost, naslouchání, fantazii dítěte.

Učí se uplatňovat základní společenská pravidla, nebát se komunikace v různém prostředí.

Získává nové zkušenosti a poznatky, rozvíjí paměť, učí se nová slova.

Vaše účast posiluje jeho citovou zralost, dítě si osvojuje pravidla, učí se činnost dokončit.

Dítě si rozvíjí nejen pohybové dovednosti, ale i myšlení, koordinaci oka a ruky, grafomotoriku.

Podporujete jeho sebeobsluhu, samostatnost a zodpovědnost. Dítě se učí řešit problémy.

Porozumění pojmům nahoře, dole, vlevo, vpravo, před, za usnadní dítěti počátky čtení, psaní a počítání.

Usnadníte sobě i dítěti přechod na nový denní režim a plnění povinností.

Pokud se dítě bude těšit do školy, adaptace na školní prostředí bude probíhat snadněji.



## **Jak co nejlépe připravit dítě na nástup do první třídy, jak mu pomoci a jak s ním pracovat v období adaptace (podklad pro učitele, o čem hovořit s rodiči)**

### **Motivace**

Při přechodu z předškolního do základního vzdělávání čeká dítě řada změn. Jestliže nebudete dítě a sami sebe strašit/stresovat novým prostředím, povinnostmi a změnami (už nám to brzy začne, neboj, my to společně zvládneme apod.), zvládnete vše lépe a snadněji. Dítě by se mělo těšit na nové prostředí, na kamarády a na vše, co se ve škole může naučit, co může zažít, co mu škola umožní i s čím mu může pomoci. Přechod na základní školu přináší mnoho příležitostí k osobnímu růstu, k objevování nových schopností a možností rozvoje. Neprezentujte školu jako negativní místo a zdroj stresu. Ale je potřeba dát pozor i na přemotivovanost (nadměrnou motivovanost). Velká očekávání přinášejí velká zklamání. Většina rodičů si přeje, aby jeho dítě školu zvládalo úspěšně a bez problémů. Je potřeba být realisty, myslet a připravovat sebe i dítě na možné překážky a na to, jak je možné se s nimi vypořádat. Buďte realisty, své dítě nepodceňujte, ale zároveň po něm nechtějte to, co nemůže zvládnout.

### **Co trénovat před začátkem školy**

#### – Pravidelný režim

Aby si dítě zvyklo na změnu, měl by být jeho denní režim pravidelný a předvídatelný. Dítě by mělo chodit včas spát, aby pro něho nebylo problémem ranní vstávání. Nedostatek spánku, ale naopak i nadměrné spaní mohou vést mimo jiné k denní únavě a snižovat výkonnost dítěte. Všední den vašeho dítěte bude mít jinou strukturu, než na jakou bylo dosud zvyklé. A časový rozvrh dne se změní i vám. Je dobré dítěti nastavit pravidelnost (čas práce, přípravy do školy, a čas odpočinku), kterou budeme dodržovat a časem se stane samozřejmostí.

#### – Pravidelnost ve stravování

Dítě potřebuje nejen dostatek odpočinku, ale také dostatečný přísun energie. Aby mohl mozek dobře fungovat, potřebuje energii. S nácvikem nového denního režimu je důležité dodržovat také pravidelnost ve stravování. Důležitá je klidná snídaně, vhodná dopolední i odpolední svačina a dostatečné množství pití.

#### – Včasný odchod do školy

Vyzkoušejte si, kolik času potřebujete na klidný ranní odchod do školy. Trénujte obvyklou poslušnost činností, které bude ráno dítě vykonávat (snídaně, hygiena, oblékání...). Snižíte stres a předejdete zbytečným konfliktům.

#### – Samostatnost

Škola vyžaduje jistou míru samostatnosti dítěte. Trénujte ji. Poskytněte dítěti určitou míru svobody přiměřenou věku. Nechte dítě postupně přebírat zodpovědnost. Buďte pro dítě rádcem a zároveň ho podporujte v tom, že si v mnoha případech zvládne poradit samo. Naučí se správně rozhodovat i odpovědně jednat. Začněte s drobnými úkoly, které dítě zvládne. Nechte ho rozhodovat o konkrétních věcech (jaké si chce vzít oblečení, co chce ke svačině, jak by chtělo strávit víkend...). Když dítě cítí, že má situaci pod kontrolou, je přístupnější dohodě, ochotnější ke spolupráci i odhodlanější věci dokončovat. Nechte své děti dělat rozhodnutí i chyby. Čím dříve si následky svých rozhodnutí a chyb projdou, tím dříve se naučí, že mají za takové věci zodpovědnost. Trénujte společně orientační smysl (kde jsem, kudy jdu, orientační body například při cestě na hřiště). Učte ho, aby se nebálo zeptat a požádat o pomoc.

#### – Psychická příprava

Pomalou se na začátek školy se svým dítětem připravujte a o škole si povídejte. Čím více toho o škole bude vědět, tím lépe se dokáže přizpůsobit novému prostředí a požadavkům. Na praktických příkladech si ukazujte, proč je dobré se učit, co všechno bude brzy umět.

#### – Důslednost

Dítě potřebuje u svých rodičů vidět důslednost ve smyslu dodržování pravidel a plnění závazků. V případě, že vaše důslednost jde proti dítěti (vyžadujete něco), měla by jít ruku v ruce s laskavostí. Snažte se jít příkladem a nedělejte to, co nechcete, aby dělaly vaše děti.

## Výběr a péče o školní pomůcky

Dítě by se mělo v co největší míře podílet na výběru svých školních pomůcek. Většina škol rodičům včas poskytuje seznam pomůcek, které budou jejich děti v novém školním roce potřebovat. Je dobré se takového seznamu držet a nakoupit přesně to, co škola doporučuje. Měli byste tedy při nákupech zvládnout sladit přání a výběr dítěte, potřeby a doporučení školy, finanční možnosti a vaše znalosti, případně předchozí zkušenosti. Svému dítěti pomůžete a usnadníte mu práci ve škole, když ho naučíte, jak se o své školní pomůcky starat, a budete mu s tím a s domácí přípravou zpočátku pomáhat.

## První den školy

První školní den je jedním z nejzásadnějších okamžiků v dosavadním životě dítěte. Začíná něco nového a je dobré tomu věnovat pozornost. Celý tento den by měl být příjemný, klidný, na všechno byste si měli udělat dostatek času. Dobrý start zvyšuje šanci na to, že dítě bude vnímat školu spíše pozitivně, bude se do ní těšit a nebude se zbytečně bát.

## Nastavení spolupráce se školou

Spolupracujte se školou, informujte učitele o všem důležitém, co se týká vašeho dítěte. Vzájemná komunikace je nezbytná pro pochopení a sladění očekávání rodiny a učitele, pro nalezení vhodných individualizovaných postupů. Případné problémy řešte s učitelem včas.

## Vhodné podmínky pro učení

Pokud chcete, aby se vaše dítě naučilo učit se, musíte mu k tomu vytvořit vhodné podmínky. Místo, kde bude mít klid, nebude ho nic vyrušovat, kde bude mít prostor pro všechny svoje pomůcky.

## Pomoc s učním

Pomáhejte svému dítěti s učením. Zajímejte se o vše, co se ve škole děje, co dítě dělalo, co se mu líbilo/nelíbilo, co se mu dařilo/nedařilo, o čem se ve škole učili/povídali si, co vyráběli, jaké má úkoly apod. Důležitá je pravidelnost, dítě si potřebuje zvyknout, že má nějaké povinnosti, že se potřebuje připravit na další školní den. Podporujte své dítě a nabídněte mu pomoc vždy, když ji potřebuje. Pozitivně hodnotte i dílčí úspěchy, neberte je jako samozřejmost.

## Navázání a budování nových vztahů

Nástup do první třídy základní školy znamená pro dítě setkání s novými dětmi i dospělými. Musí se naučit být součástí nové skupiny, vybudovat si svoji sociální pozici, spolupracovat, přijímat rozdílná stanoviska. Učte své dítě respektovat druhé, pomáhejte mu v navazování a budování nových vztahů, umožněte mu trávit se spolužáky i volný čas mimo školu. Pocit sounáležitosti a pozitivní vztahy s okolím jsou jedním ze základních předpokladů pro fyzické i duševní zdraví.

## Nálepkování a srovnávání

Zkuste si dávat pozor na to, abyste svému dítěti nedávali nálepky. Jde například o hodnocení typu „ty asi budeš na matematiku trdlo po mně; ty jsi náš dyslektik; tobě čtení nikdy nepůjde...“. Prorokování negativní budoucnosti může v dítěti vyvolat úzkost, bázeň, odpor nebo tendenci neustále dokazovat, že je lepší, než si myslíme. Zdůrazňujte svému dítěti, že čemu se bude věnovat, to bude jednou umět.

Negativní dopad mohou mít paradoxně i pozitivní nálepky. Pokud říkáte o svém dítěti, jak je jedinečné, geniální, skvělé a bez chyb, vytváříte v něm tlak na výsledek. Některé děti můžou být velmi frustrované, když nenaplní toto hodnocení.

Každé srovnávání dítě zabolí, může v něm vyvolat napětí, může snížit jeho hodnotu a jeho sebevědomí. Může začít nesnášet ty, s nimiž je srovnáváno. Uvědomte si, že když říkáte svému dítěti, že jiné dítě je v něčem lepší, dáváte mu v tu chvíli najevo, že to druhé dítě má pro vás větší hodnotu.

## Volný čas a hra

Nezapomínejte, že v denním harmonogramu by měl mít svoje místo také prostor pro hru a zájmovou činnost. Dítě by mělo mít čas věnovat se aktivitám, které ho baví a naplňují. A potřebuje mít také volný čas, který stráví po svém. Svě dítě byste neměli přetěžovat. Potřebuje čas na odpočinek a dostatečný pobyt venku, spojený s pohybem.



## Vše má svůj čas, buďte chápaví a trpěliví

Nástup do školy je pro dítě velká změna. Může se proto stát, že se bude chovat trochu jinak než dříve. Můžou se objevit potíže tělesného i psychického rázu. Nezelehčujte obavy a problémy svého dítěte, pátrejte po příčině a hledejte cesty k jejich vyřešení. Nechte dítěti adaptační období, čas, aby mohlo do školní lavice dozrát. Nelekejte se a nebuďte zklamaní, když nepůjde od začátku vše hladce, jak jste si představovali.

Rodič začínajícího školáka je sociální role, které je potřeba se učit, zvyknout si na ni a zvládnout ji. Pokud si nevíte rady, nebojte se oslovit učitele nebo vyhledat odbornou pomoc (školní psycholog, poradna, logoped, dětský lékař apod.).

### Inspirace na závěr

---

„Nevidím smysluplněji strávený čas než povídáním si s dítětem o životě.“

*(Mgr. et Mgr. Milan Studnička, psycholog)*



# Jak můžete podpořit své dítě v prvních týdnech školní docházky

**Promyslete pravidelný režim dne a dodržujte ho. Můžete navázat na režim z povinného předškolního vzdělávání.**

Pravidelný režim je pro dítě důležitý nejen při vstupu do první třídy. Podporuje jeho pocit bezpečí a jistoty.

**Označte dítěti co nejvíce osobních věcí monogramem nebo značkou, kterou pozná.**

Když si dítě nemůže vzpomenout, které věci jsou jeho, učitel mu může snáze pomoci s hledáním.

**Připravujte svačinu společně s dítětem. Nezapomínejte na pití, dávejte dítěti vodu nebo jiné neslazené nápoje.**

Vhodná svačina a dostatek tekutin dodá dítěti energii, kterou pro učení potřebuje. Když se podílí na její přípravě, má větší motivaci ji sníst. Společná příprava podporuje také jeho samostatnost.

**Zajistěte, aby dítě přicházelo do školy alespoň 15 minut před začátkem vyučování.**

Dítě se v klidu připraví na výuku a má prostor na komunikaci se spolužáky.

**Veďte dítě k pořádku ve školní aktovce, kterou si pod vaším dohledem připravuje podle rozvrhu.**

Dítě má přehled o svých věcech. Učí se zodpovědnosti a samostatnosti. Nenosi zbytečně těžkou aktovku s věcmi, které nepotřebuje.

**Domluvte se s dítětem na tom, zda půjde po skončení vyučování domů, nebo do školní družiny, a kdo ho ze školy vyzvedne.**

Dítě má přehled o době, kterou ve škole stráví, a není vystaveno stresu, že jste na něj zapomněli.

**Povídejte si s dítětem. Zajímejte se o to, co se ve škole dělo.**

Projevením zájmu posilujete emoční stabilitu a sebedůvěru dítěte. Společným vyprávěním rozvíjíte jeho slovní zásobu a komunikační dovednosti.

**Nezatěžujte dítě velkým množstvím zájmových kroužků a aktivit. Dopřejte mu časový prostor pro hru a relaxaci.**

Dítě je ve škole vystaveno zátěži, na kterou nemusí být zvyklé. Potřebuje čas samo pro sebe a na odpočinek. Přetížení může vést ke vzniku psychických potíží.



# **Adaptační období v 1. ročníku základní školy jako příležitost k usnadnění plynulého přechodu z předškolního do základního vzdělávání**

Jana Bezoušková, Hana Havlínová

Vydal Národní pedagogický institut České republiky,  
Senovážné nám. 25, 110 00, Praha 1

Rok vydání: 2024

Druhé, upravené vydání

Aktuální informace o publikacích  
Národního pedagogického institutu České republiky  
najdete na webových stránkách [www.npi.cz](http://www.npi.cz)

**Aby se děti těšily do školy  
a učitelé měli tu nejlepší  
práci na světě**