

# Obsah

<b>Proč je koncentrace tak důležitá?</b> . . . . .	7
<b>Co je to koncentrace?</b> . . . . .	11
Myslet znamená nalézat cesty . . . . .	12
Vzpomínat si znamená stavět mosty . . . . .	17
Učit se znamená navazovat spojení . . . . .	21
Koncentrovat se znamená zaostřit . . . . .	23
Učit se s chutí znamená ztotožnit se . . . . .	27
Co je to porucha pozornosti? . . . . .	32
Co je to porucha učení? . . . . .	38
Co dělat? . . . . .	41
<b>Jak poznáme poruchu koncentrace</b> . . . . .	43
Hektický, nebo zasněný? . . . . .	44
Žádný vnitřní řád . . . . .	45
Chybějící motivace . . . . .	46
<b>Co je důležité pro dobrou koncentraci?</b> . . . . .	49
Uvolněná výchova . . . . .	50

Rodina a pocit bezpečí . . . . .	51
Dostatek spánku . . . . .	52
Více pohybu . . . . .	54
Zdravé stravování . . . . .	57
Správné používání médií . . . . .	61
Přestávky a odpočinek . . . . .	64
Dobrá pracovní atmosféra . . . . .	66
Úkolový rituál . . . . .	67
Chvála a motivace . . . . .	70
Vyhnete se přetěžování . . . . .	71
Dotazník, který vám napoví, jak je na tom vaše dítě s koncentrací . . . . .	72
Co mohou udělat rodiče? Akční plán . . . . .	73
Rychlý akční plán na týden . . . . .	74
Střednědobý akční plán na měsíc . . . . .	75
Dlouhodobá strategie: Půlrok . . . . .	77
Koncentraci je možné (a nutné) se naučit . . . . .	79
Myšlenkový trénink se všemi smysly . . . . .	81
A zase znovu. Trpělivost, důvěra motivování! . . . . .	91
Test: Jak se mé dítě soustředí? . . . . .	93