

# Obsah

---

Úvod: Už žádné ztracené úkoly . . . . .	8
1. Ať je to zábavné, ale pod kontrolou . . . . .	13
2. Individualita a zájmy . . . . .	21
3. Zaveďte pravidla a rutinu . . . . .	29
4. Hlavně jednoduše a konkrétně . . . . .	37
5. Čas a přechody . . . . .	45
6. Plánujte, abyste ve škole uspěli . . . . .	53
7. Dětský pokoj . . . . .	61
8. Postupně k samostatnému režimu . . . . .	69
9. Organizování domova . . . . .	77
10. Otázky týkající se ADHD a ADD . . . . .	85
11. Užitečné tipy . . . . .	97
Užitečné zdroje . . . . .	108
Návrhy domácích prací pro různé věkové skupiny . . . . .	111
Tabulky rozvrhů a plánovačů . . . . .	116
Kde můžete najít pomoc . . . . .	118