

Společenská hra s edukativními prvky

Klaudia Hegyiová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Grafický design

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Klaudia Hegyiová
Osobní číslo:	K22033
Studijní program:	B0212A310004 Multimédia a design
Specializace:	Grafický design
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Společenská hra s edukativními prvky

Zásady pro vypracování

Rozsah textové části: minimálně 15 normostran textu + obrazový obsah (tj. dokumentace praktického tvůrčího výstupu – skici, nákresy, vizualizace, výsledné řešení – cca 15 stran). Minimální počet všech relevantních zdrojů 8 (z toho minimálně 4 cizojazyčné zdroje).

1. Textová část: jak ovlivňuje a pomáhá hra znevýhodněným skupinám lidí
2. Praktický tvůrčí výstup: vytvoření hry pro speciální skupinu lidí, která bude obsahovat digitální prvky v podobě krátkých animací

Práci odevzdat:

1. v elektronické podobě na Portál IS/STAG (dle předepsané univerzitní šablony viz Směrnice rektora č. 23/2024) ve formátu PDF
2. jeden výtisk práce k uložení do archivu UTB
3. dva výtisky graficky zpracované bakalářské práce
4. uložení do digitálního archivu NAS (<https://nas.fmk.utb.cz>) ? kompletní bakalářská práce (textová část i praktický tvůrčí výstup).

Rozsah bakalářské práce: viz Zásady pro vypracování
Rozsah příloh: viz Zásady pro vypracování
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/umělecké dílo
Jazyk zpracování: Slovenština

Seznam doporučené literatury:

SELINKER, Mike, HOWELL, David, ed., 2011. Kobold Guide to Board Game Design. Kirkland: Open Design LLC. ISBN 10: 1936781042
SHAW, Austin, SHAW, Danielle (ed.). Design for motion: fundamentals and techniques of motion design. Second edition. New York: Focal Press, 2020. ISBN 978-1-138-31865-6.
DABNER, David. Grafický design v praxi: [zásady, postupy, projekty]. [S. l.]: Slovart CZ, 2004. ISBN 8072095978.
AMBROSE, Gavin a HARRIS, Paul. Designové myšlení: grafický design. Základy designu. Brno: Computer Press, a. s., 2011. ISBN 978-80-251-3245-6.
KOLEŠÁR, Zdeno, 2009. Kapitoly z dějin designu.
V českém jazyce vyd. 2., dopl. a rev. Přeložil Kateřina KRÍŽOVÁ, přeložil Lucie VIDMAR.
V Praze: Vysoká škola uměleckoprůmyslová, 2009. T. ISBN 978-80-86863-28-3

Vedoucí bakalářské práce: MgA. Jana Vyoralová, Ph.D.
Ateliér Grafický design

Datum zadání bakalářské práce: 3. listopadu 2024
Termín odevzdání bakalářské práce: 23. května 2025

Mgr. Josef Kocourek, Ph.D. DĚKAN
děkan



prof. Mgr. A. Pavel Noga, ArtD.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 3. března 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Témou mojej bakalárskej práce je spoločenská hra s edukačnými prvkami. Teoretická časť sa zameriava na terapeutický potenciál hier a ich vplyv na ľudskú psychiku kde bližšie skúmam psychickú poruchu známu ako ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) teda bližšie známu ako poruchu pozornosti s hyperaktivitou. V praktickej časti sa venujem návrhu a realizácii doskovej hry, ktorá slúži nielen ako podporný nástroj pri zvládaní problémov spojených s ADHD, ale aj ako prostriedok na zábavu a posilnenie sociálnych väzieb medzi hráčmi prostredníctvom hravých, logických a pamäťových úloh. Okrem detí s ADHD je vhodná aj pre ostatných hráčov, ktorí si chcú zábavnou formou zlepšovať svoje mentálne schopnosti. Súčasťou hry sú aj karty s QR kódmi, ktoré hráčom prinášajú interaktívny obsah od zábavných úloh až po ich vysvetlenie. Tento koncept hry úzko spája edukačný rozmer s hravosťou.

Kľúčové slová: stolová hra, ADHD, deti, kognitívne schopnosti, zručnosti, sústredenie, spolupráca, edukácia

ABSTRACT

The topic of my bachelor's thesis is a board game with educational elements. The theoretical part focuses on the therapeutic potential of games and their impact on the human psyche, with a closer examination of a mental disorder known as ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). In the practical part, I focus on the design and implementation of a board game that serves not only as a supportive tool for coping with challenges related to ADHD but also as a means of entertainment and strengthening social bonds between players through playful, logical, and memory-based tasks. In addition to children with ADHD, the game is also suitable for other players who wish to improve their mental abilities in a fun and engaging way. The game also includes cards with QR codes that offer players interactive content, ranging from entertaining challenges to explanatory materials. This game concept closely combines educational value with playfulness.

Keywords: board game, ADHD, children, cognitive skills, abilities, focus, cooperation, education

POĎAKOVANIE

Na tomto mieste by som chcela úprimne poďakovať vedúcej mojej bakalárskej práce MgA. Jane Vyoralovej, Ph.D. za jej odborné vedenie, cenné rady a trpezlivosť počas celého procesu tvorby práce. Moja vďaka patrí aj rodine, ktorá ma počas štúdia neustále podporovala a dodávala mi silu a motiváciu. Veľká vďaka taktiež patrí aj môjmu bratovi, bez ktorého by som sa nenaučila 3D modeláciu a ktorý mi bol veľkou pomocou pri tvorbe 3D komponentov. Osobitne ďakujem aj spolužiačkam Lucke a Eliške ktoré mi boli veľkou oporou v náročných chvíľach na AGD a vždy mi podali pomocnú ruku. Vďačnosť vyjadrujem aj svojim spolužiakom za inšpiratívne rozhovory, podnetné názory a spoločné zdieľanie skúseností. Všetkým, ktorí ma na tejto ceste sprevádzali, ďakujem z celého srdca.

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 TERAPEUTICKÝ POTENCIÁL HIER	12
1.1 VYUŽITIE HIER V TERAPIÍ	12
1.2 HRA AKO KROK KU LEPŠEJ PSYCHIKE	12
1.3 TERAPIA POMOCOU ŠPECIÁLNE NAVRHNUTÝCH HIER	14
1.4 DIGITÁLNE HRY AKO TERAPIA	15
1.5 KLASIFIKAČNÁ SCHÉMA HIER.....	17
2 HRY AKO POMÔCKA PRI PORUCHÁCH POZORNOSTI.....	19
2.1 V RÍŠI NEPOKOJNÝCH MYŠLIENOK: POROZUMENIE ADHD	19
2.2 VÝSKYT ADHD V ĽUDSKEJ POPULÁCIÍ	19
2.3 SYMPTÓMY ADHD V KAŽDODENNOM ŽIVOTE	20
2.4 ZO SVETA HIER, PRISPÔSOBENÝCH ADHD	21
3 INTERAKTIVNÉ PRVKY V DOSKOVÝCH HRÁCH	23
3.1 PREPOJENIE TRADÍCIE A INOVÁCIE	23
3.2 VÝZNAM INTERAKTIVITY V MODERNÝCH DOSKOVÝCH HRÁCH	23
3.3 HYBRIDNÉ STOLOVÉ HRY	24
3.4 NEVÝHODY HYBRIDNÝCH HIER	27
4 HRY PROSPEŠNÉ PRE ADHD PORUCHU.....	28
4.1 DIXIT.....	28
4.2 ENDEAVORRX	30
4.3 CATAN-JUNIOR	31
4.4 LUMOSITY	32
4.5 PLAY ATTENTION	33
4.6 STOP, RELAX AND THINK	34
5 PRAKTICKÁ ČASŤ	35
5.1 ZÁMER PRÁCE	35
5.2 CIEĽOVÁ SKUPINA	35
5.3 VÝBER TÉMY	36
5.4 VIZUÁLNE SPRACOVANIE	37
5.5 FAREBNOSŤ	40
5.6 PÍSMO A TYPOGRAFIA.....	43
5.7 HRACIE KARTY	44
5.8 3D KOMPONENTY HRY.....	46

5.9	ANIMÁCIE.....	48
5.10	HERNÝ MANUÁL	49
5.11	PROPAGÁCIA	50
ZÁVER.....		52
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY		53
ZOZNAM OBRÁZKOV		56

ÚVOD

V dnešnej dobe je čoraz viac ľudí, ktorých trápia ťažkosti ako zhoršená schopnosť sústrediť sa, zlá organizácia času alebo vecí, kontrolovanie impulzov či podobné problémy. Môžeme to nazvať aj ako problematika porúch pozornosti v skratke ADHD.

V súčasnosti je tento problém čoraz viac skúmanou témou v oblasti psychológie a vzdelávania a je jednou z najčastejšie diagnostikovaných porúch v detskom veku. Porucha vychádza na povrch už v začiatočných rokoch života dieťaťa, čiže v období jeho vývoja. Spozorovateľnými príznakmi je oslabenie kognitívnych schopností, motorických zručností a podobne.¹ Táto na prvý pohľad nie vždy spoznatelná choroba ovplyvňuje z veľkej časti každodenné životy mnohých jednotlivcov. Postupy pri liečbe ADHD zahŕňajú mnoho metód, kde môžeme zaradiť aj hranie hier ako formu relaxácie, pri ktorej hráč s danou poruchou precvičí svoje kognitívne schopnosti.

Cieľom mojej bakalárskej práce je vytvorenie hry, ktorá by aj okrem iného mohla slúžiť ako nástroj, pomôcka pri riešení symptómov ADHD. Hranie hier je pre človeka prirodzeným prostredím pre zábavu, no hry nám vedia poslúžiť aj ako útek z reality. Niekedy si však neuvedomujeme, že ich potenciál zasahuje aj do oblastí, ako je napríklad zlepšenie sústredenia, riešenie logických úloh, ale aj spevnenie pamäte či budovanie nových schopností. Hranie doskových hier nielen precvičuje naše kognitívne vnímanie, ale taktiež nám ponúka sociálnu interakciu či slúži ako zážitková terapia. Všetky spomenuté aspekty robia z doskovej hry skvelý nástroj na precvičovanie schopností pri poruche akou ADHD je.

¹ PTÁČEK, PTÁČKOVÁ, *ADHD – variabilita v dětství a dospělosti*, 2019, s. 11

1 TERAPEUTICKÝ POTENCIÁL HIER

Hry boli od samého počiatku ich existencie skvelý spôsob, ako utiecť z reality, zamestnať svoj mozog a dopriať si kúsok rozptýlenia a zábavy. V posledných rokoch sa však prichádza na to, že takéto hry dokážu mať veľký terapeutický potenciál. Táto kapitola sa venuje spôsobom a druhom hier, ktoré sa používajú v terapeutickej oblasti a riešia otázku, ako veľmi môžu vplývať na naše psychické zdravie.

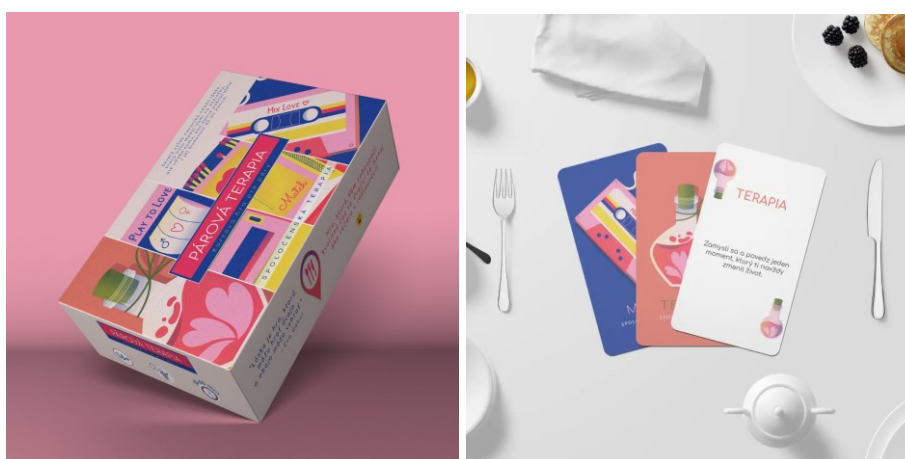
1.1 Využitie hier v terapii

V 21. storočí je čoraz viac problémov, ktoré doliehajú na ľudskú psychiku. Moderná doba má významný vplyv na psychické zdravie, vznik a zhoršovanie psychických problémov. Stres, životný štýl, rýchle tempo života, zmeny, ktoré nastávajú v hodnotách spoločnosti, veľké očakávania od okolia, či nové technologické pokroky v niektorých prípadoch negatívne vplývajú na psychiku ľudí. Tieto problémy sa často dajú riešiť návštevami psychológov, množstvom liekov či terapeutickými cvičeniami. Jednou z prínosných no zároveň hravých metód, ako pomôcť ľudskej psychike je terapia prostredníctvom hier. Potenciál doskových či digitálnych hier v terapii sa javí, ako účinný nástroj na podporu najmä u detí v rôznych fázach vývoja. Predovšetkým pomáhajú v období, kedy verbálne ešte nie sú schopné vyjadriť svoje myšlienky a pocity. Hry môžu predčasne odhaliť skryté dynamiky a emocionálne stavy, ktoré by v inom prípade ostali nenájdené.

1.2 Hra ako krok ku lepšej psychike

Herná terapia je skvelá metóda, ktorú môžeme využiť pri práci či už s deťmi, alebo adolescentami, ktorá je prospešnou pomôckou pri zvládaní ich každodenných životov. Hra dokáže ponúknuť a vytvoriť skvelé podmienky a priestor, ktoré môžu jednotlivcovi poskytnúť fyzickú aj emocionálnu úľavu a tým vytvárať bližšie kroky k uzdraveniu. Týmto osobám pomáha už samotné porozumenie herným pravidlám, úlohám či samotnému hernému jazyku. Hraním stolných hier vieme nadobudnúť mnoho výhod. Stolné hry na rozdiel od videohier sú známe tým, že k hraniu je zvyčajne potreba viacerých hráčov. V terapii je to dôležité, keďže sa ako hráč sústreďme na očný kontakt, dbáme na pozornosť voči verbálnym a neverbálnym signálom, čo nás núti k sústreďeniu. Navyše hra v skupine núti jednotlivcov k rozhovorom, smiechu či k zábave, ktorá je nevyhnutná pre každú duševnú pohodu. Hraním stolných hier precvičujeme organizáciu, trpezlivosť, dodržiavanie pravidiel, schopnosť vyhrávať ale naopak aj prehrávať, či chápanie pojmu

ako je spravodlivosť.² Okrem spomenutých faktorov má hranie hier aj náučný charakter, kde precvičuje základné vzdelávacie prvky ako počítanie, čítanie, rozpoznanie čísel, tvarov a písmen. Terapia hraním stolných hier pomáha terapeutom hodnotiť množstvo faktorov, ako strategické schopnosti, úroveň zvládnutia úlohy, toleranciu frustrácie, schopnosti sociálnej interakcie, úroveň kompetitívnosti, dodržiavanie noriem, úroveň budovania vzťahov, vývojové štádium či odhad IQ.³ V dnešnej dobe existuje mnoho hier, ktoré nesú terapeutický účel. Na trhu prevládajú tie, ktoré podnecujú skupinku ľudí k rozhovoru o ich myšlienkach. Je to novodobý spôsob, ako sa vedia rodiny, kamaráti a blízky lepšie spoznať aj viac do hĺbky. Takéto hry bývajú často rozdeľované do rôznych kategórií, či už podľa skupiny, s ktorou hru hráte, alebo tém, aké chcete preberať.

Obr. 1–2 Spoločenská hra Rodinná terapia⁴Obr. 3–4 Spoločenská hra Párová terapia⁵

² STONE, *Board Games in Play Therapy*, 2015, s. 313

³ STONE, *Board Games in Play Therapy*, 2015, s. 313

⁴ SPOLOCENSKATERAPIA, *Spoločenská hra Rodinná terapia*, © 2025

⁵ SPOLOCENSKATERAPIA, *Spoločenská hra Párová terapia*, © 2025

1.3 Terapia pomocou špeciálne navrhnutých hier

Pre terapeutické účely existujú špeciálne navrhnuté hry, ktoré sa zameriavajú na vytvorenie rozhovorov o vnútornom svete a živote dieťaťa. Ako príklad takejto hry môžeme považovať "Hra hovorov, pocitov a činov" od autora Gardnera.⁶ Táto hra podnecuje ku rozhovorom o svojich myšlienkach, úvahách či pocitoch či už zo strany dieťaťa alebo terapeuta. Dieťaťu takýto štýl hry pomáha pri formulovaní myšlienok. Tento prístup je pre deti nie vždy príjemný, pretože na úprimné rozhovory o ich myšlienkach a pocitoch často nie sú zvyknuté. S tým často prichádza nechuť ku samotným otázkam a rozhovorom. Prirodzeným jazykom u detí je akcia. To znamená že emócie a pocity nevyjadrujú slovami, nekomunikujú o nich s okolím ale dávajú ich najavo svojím správaním. Pri terapeutických hrách však nastáva problém nepríťažlivosti. Pre deti tieto hry nie sú či už vizuálne alebo obsahovo príťažlivé. Princíp týchto hier je na náhodnom vylosovaní kariet s otázkami, ktoré však nie vždy vystihujú určitý problém jedinca. Deti či tínedžerov prirodzene častejšie priťahujú obyčajné hry bez terapeutického účelu. Pre jedinca dokážu byť či už vizuálne alebo obsahovo atraktívnejšie a zábavnejšie ako verzie s terapeutickým potenciálom. Avšak aj tieto hry dokážu byť skvelý pomocník pri mentálnom či kognitívnom rozvoji jednotlivca, ak sú použité správne.⁷

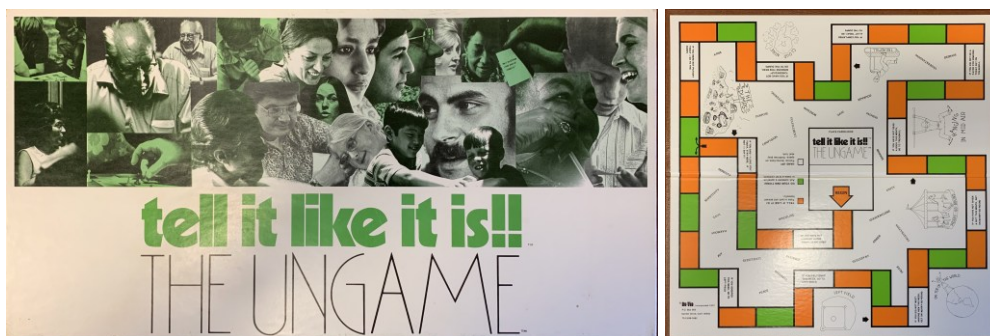
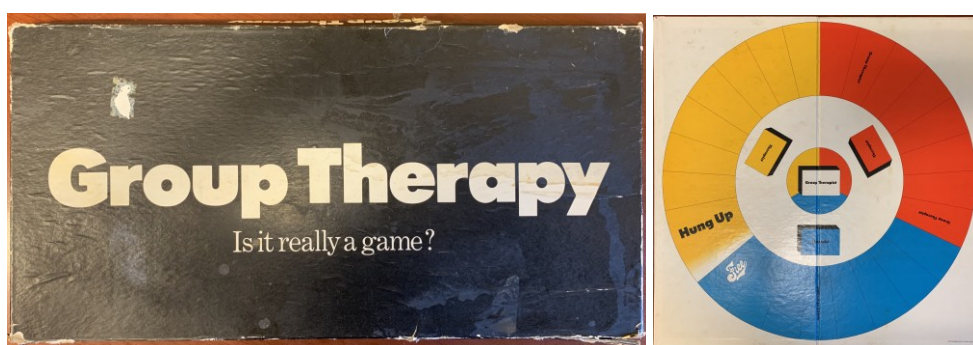


Obr. 5–6 Talk it out⁸

⁶ GARDNER, 1975 cit. podľa BELLINSON, 2013

⁷ BELLINSON, *Gameschildren play: board games in psychodynamic psychotherapy*, 2013

⁸ CHILD THERAPY TOYS, *Talk it out*, © 2025

Obr. 7–8 The Ungame: game board⁹Obr. 9–10 Group Therapy: game board¹⁰

1.4 Digitálne hry ako terapia

Digitálne hry, na rozdiel od doskových získali medzi ľuďmi obrovskú popularitu, aj vďaka ľahkej dostupnosti a možnosti hrania na rôznych platformách. Takéto hry môže človek hrať prakticky z rôznych miest a zariadení. O týchto hrách je známe, že okrem zábavy a potešenia dokážu podnecovať aj negatívne správanie, agresiu a vedieť byť prudko návykové. Avšak aj tento typ hier dokáže byť potencionálne prospešným terapeutickým nástrojom. Niektoré neformálne, komerčné hry prešli skúmaním, či môžu byť pozitívne prínosné duševnému zdraviu. Úspešne sa ukázala hra ako napríklad „The Sims Life Stories“¹¹ ako regulácia emócií či rozvoj kreativity. Takéto hry majú viacero žánrov, na základe ktorých ich vieme rozdeliť do určitých skupín. Ako veľmi prospešné sa ukázali

⁹ HILU, Reem., *The Ungame, game board*, 2019

¹⁰ PARK PLASTICS, *Group Therapy*, 1969

¹¹ AVENTIN, HOUSTON, MACDONALD, Geraldine. *Utilising a computer game as a therapeutic intervention for youth in residential care: Some preliminary findings on use and acceptability*. 2014

strategické hry, ktorých hraním rozvíjame strategický prehľad či logické a deduktívne myslenie, ktoré sa prejavuje ako dôležité v školskom či pracovnom živote.¹²



Obr. 11–12 Ukážky digitálnej hry The Sims 4¹³

Digitálne hry sa začali používať nielen ako tréning užitočných schopností, ale aj ako prevencia a nástroj na včasné zistenie príznakov určitých mentálnych či duševných chorôb. Za veľmi pozoruhodný príklad z odvetvia takýchto hier môžeme určiť hru s názvom Sea Hero Quest. Táto dobrodružná mobilná hra je navrhnutá na sledovanie a zlepšenie porozumenia priestorovej navigácie, čo pomáha lepšie pochopiť jeden z prvých príznakov demencie. Hra patrí pod nezávislú hernú spoločnosť Glitchers, ktorá je známa tým, že vytvára zmysluplné hry, ktoré pomáhajú. Sea Hero Quest bola vyvinutá v spolupráci so svetovými odborníkmi na demenciu a taktiež odborníkmi na priestorovú navigáciu. Pri prechádzaní jednotlivých výziev, ktoré hra ponúka, sa každá sekunda premieňa na dáta. Tieto dáta sú skúmané odborníkmi, ktorí môžu detailne študovať navigačné schopnosti každého hráča, a tým zistiť problém skôr, ako by sa nachádzal v pokročilom štádiu.¹⁴ Okrem dobrých pomocných vlastností tejto hry je výrazná jej priateľská ilustrácia, ktorá pôsobí veľmi príjemne na hráča každého veku a dokáže vás vtiahnuť do príbehu celej hry.

¹² VALKENBURG, PIOTROWSKI, *Digital Games*, 2017, s. 200

¹³ THE SIMS, Ukážky digitálnej hry The Sims 4, 2014

¹⁴ GLITCHERS, *Sea Hero Quest*. Online. Glitchers, ©2024

Obr. 13–14 Ukážky hry Sea Hero Quest¹⁵

1.5 Klasifikačná schéma hier

Najširšie rozdelenie hier oddeľuje komerčné hry od tých, ktoré boli vytvorené na účely v terapií. Medzi komerčné hry, ktoré majú taktiež využitie v terapeutickom okruhu môžeme zaradiť hry ako Dámu, Monopoly¹⁶ či kartové hry. V roku 1971 vyvinuli Sutton-Smith a Robertson takzvanú klasifikačnú schému, v ktorej sú zahrnuté či už tradičné, historické a komerčné hry katalogizované v rôznych spoločnostiach.

¹⁵ GLITCHERS, *Ukážky hry Sea Hero Quest*, ©2024

¹⁶ CROCKER a WROBLEWSKI, 1975 cit. podľa REID, *The Psychology of Play and Games*, 2001

Táto schéma sa uplatňuje aj v terapii, pretože rozdeľuje hry na tri typy podľa toho, akými krokmi sa vieme dostať ku víťazstvu: (1) hry fyzických zručností, kde sa môžeme stať víťazom, vďaka dobrým motorickým schopnostiam; (2) Strategické hry, kde to, či vyhráte záleží na vašich kognitívnych schopnostiach; (3) hazardné hry, ktorých výsledok je náhodný a nepredvídateľný.¹⁷



Obr.15–16 Ukážky hry Monopoly Board¹⁸

¹⁷ REID, *The Psychology of Play and Games*, 2001, s. 17

¹⁸ HASBRO, *Ukážky hry Monopoly Board*, © 2025

2 HRY AKO POMÔCKA PRI PORUCHÁCH POZORNOSTI

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je porucha, ktorá ovplyvňuje a zasahuje do veľkej časti života ľudí, ktorí ňou trpia, či ľudí v ich okolí. Tradičné postupy pri liečbe ADHD zahŕňajú rôzne posedenia u terapeutov, či liečbu liekmi, no do popredia sa dostávajú aj alternatívy, ktoré môžu byť pre pacienta viac než prínosné. Táto kapitola podrobnejšie rozoberá samotnú poruchu, vysvetľuje jej existenciu, príčiny či symptomy, ktoré dokážu presnejšie popísať životy ľudí, ktorých je súčasťou. Taktiež upresňuje pohľad na hry, ktoré sa špeciálne venujú ADHD poruche. Vysvetľuje ich princípy, pravidlá, potupy, či objasňuje, ako pracuje naša pamäť pri hraní takýchto hier a ako sa naše nadobudnuté schopnosti z procesu hrania do nej ukladajú.

2.1 V ríši nepokojných myšlienok: Porozumenie ADHD

V 21. storočí je porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) čoraz viac rozpoznávaným problémom u detí a adolescentov. Tento skrátený termín sa stále viac dostáva do popredia a bol schválený či už odborníkmi tak aj laickou verejnosťou, čo vedie k tomu, že mu oba tieto svety dokážu porozumieť.¹⁹ Je známe, že ľudia s týmto problémom trpia nepozornosťou, impulzivita či motorický nepokoj a to výrazne narušuje ich kvalitu života. ADHD je vývojová porucha centrálného nervového systému, ktorej príznaky môžeme spozorovať už v skorom detskom veku a ktorá sa až v 60% prípadov môže s jednotlivcami tiahnuť naprieč životom do dospelosti. Tam môže výrazne ovplyvniť ich kariérne či rodinné životy.²⁰

2.2 Výskyt ADHD v ľudskej populácii

Poruchu pozornosti zaradujeme medzi neuropsychiatrické ochorenia a je jednou z tých najčastejších, ktoré postihujú dnešnú populáciu.²¹ Vznik ADHD môžu podnecovať faktory rôzneho druhu, aj keď jej príčiny nie sú dodnes úplne objasnené. Je to porucha, ktorá sa ako aj iné môžu dediť z generácie na generáciu. V percentuálnych hodnotách hovoríme o rozmedzí od 30–40 %. Nie však vždy ide o dedičnosť, túto poruchu ovplyvňujú aj vonkajšie faktory. Jedná sa o súvislosť s nadmerným množstvom alkoholu, drog či nikotínu v období gravidity, ktorý nás môže poškodzovať vnútorne či vonkajšie. ADHD sa môže prejaviť priraste dieťaťu, ak matka v tehotenstve prechádzala nadmerným až

¹⁹ PTÁČEK, PTÁČKOVÁ, *ADHD – variabilita v dětství a dospělosti*, 2019

²⁰ PŘÍHODOVÁ, *Porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit/hyperactivity disorder – ADHD)*, 2011

²¹ PŘÍHODOVÁ, *Porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit/hyperactivity disorder – ADHD)*, 2011

nezdravým stresom či predčasným pôrodom. Viaceré štúdie ukazujú, že u ľudí s ADHD je objem mozgu mierne znížený, pričom prepojenia medzi jeho jednotlivými oblasťami sú narušené. Znížená aktivita v oblastiach fronto-striato-thalamokortikálneho okruhu zapríčiňuje poškodenie exekutívnych funkcií, pozornosti a prispieva ku zvýšenej aktivite a impulzivite. Taktiež tu zohráva úlohu nerovnováha dopamínu a noradrenalínu, pričom vývoj mozgu sa spomaľuje.²²

Obdobie 6–9 rokov je vek, kedy sa toto ochorenie diagnostikuje najčastejšie, pretože je dieťa nútené prispôbovať sa školskej dochádzke a školskému prostrediu. Tu môže výrazne negatívne vynikať správaním, nepozornosťou alebo inými nedostatkami.²³ V detskom veku sa ADHD prevažne objavuje u chlapcov, no v dospelosti je pomer u oboch pohlaví rovnaký.²⁴ Avšak aj v dnešnej dobe sa ľudia stretávajú s názorom, že hyperaktivita rastom jedince vyprchá a je to záležitosť len detskej populácie. U dospelých ľudí je prirovnávaná skvôr ku nevychovanosti, neslušnosti či neschopnosti. V iných prípadoch sú príznaky hyperaktivity nie tak viditeľné, ako u detí, preto je ADHD považované skvôr za detskú chorobu. To, či dospelý človek dokáže ovládať svoje ADHD závisí od toho, v akom prostredí bol vychovávaný a či bol tento problém riešený už od mladého veku. Dôležitým faktorom je aj to, v akej miere mu bola poskytovaná odborná starostlivosť a po akú dlhú dobu. Ak jednotlivec nezanedbával túto poruchu v skorom veku, je pravdepodobné že sa naučil lepšie ovládať svoju myseľ a tým si uľahčil priebeh ADHD v dospelosti.²⁵

2.3 Symptómy ADHD v každodennom živote

ADHD je ochorenie, ktoré rozhodne sťažuje životy u detí, adolescentov či dospelých. Je známe, že chorobu sprevádza nepozornosť, zlá koncentrácia, nadmerné množstvo aktivity, rozptýlenia a impulzivity či výrazná porucha vzdoru. Ďalšími symptómami nepozornosti je neschopnosť sústredenia sa na detail, často je vo svojom svete, kedy pôsobí, že neposlúcha. Pod vplyvom tejto poruchy nedokáže dodržať termín, dokončiť prácu do konca, či udržať si vo veciach systém a poriadok. Hyperaktivita sa prejavuje nekľudom, poklepávaním rukami či nohami, stále rozpráva, skáče ľuďom do reči či často nedokáže

²² PŘÍHODOVÁ, *Porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit/hyperactivity disorder – ADHD)*, 2011

²³ MASOPUST, MOHR, ANDERS, PŘIKRYL, *Diagnostika a farmakoterapie ADHD v dospělosti*, 2014

²⁴ MIOVSKÝ, *Diagnostika a terapie ADHD*, 2018

²⁵ ŽÁČKOVÁ, JUCOVIČOVÁ, *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita*, 2017, s. 21–23

byť sám a vyhľadáva neustály kontakt.²⁶ Toto obmedzenie dokáže byť nepríjemným spoločníkom na život a prináša nevyžadované dopady na akademický výkon, na úspech a rozvoj v práci či sociálny vývoj. Pre deti s týmto syndrómom je veľmi obtiažné obsedieť a venovať pozornosť v školskom prostredí. Ich impulzívne a rušivé správanie má dopad na ich prijatie do spoločnosti spolužiakov, kedy takéto deti často odmietajú. U detí s ADHD sa často vyskytuje zvýšené množstvo úrazov. Je veľmi dôležité, aby bolo toto správanie diagnostikované a riešené. Pri neliečení, kedy sa u adolescenta spája ADHD s poruchami správania sú tieto deti náchylnejšie na prepadnutie drogám, na správanie, ktoré je skôr antisociálne či vedie k rôznym iným druhom poškodzovania. To môže s jedincom pretrvávajúť až do dospelosti. ADHD u jednotlivca má široký dopad aj na jeho okolie. U rodičov takéhoto dieťaťa môže dôjsť k frustrácií, rodičovského nesúladu a to môže prispieť k rozvodu medzi rodičmi.²⁷

2.4 Zo sveta hier, prispôbených ADHD

Dnešná škála doskových, pohybových či digitálnych hier ponúka mnoho foriem. Medzi ne patria aj tie, ktoré môžu byť efektívne využité práve pri pomoci a liečbe ADHD. Takýmto ľuďom môžu byť dobrým pomocníkom pri precvičovaní kognitívnych schopností, sociálnych zručností a podobne. Hry špeciálne navrhnuté na tento konkrétny problém majú zameranie na vizuálne stimulácie, odmeňovacie systémy a ďalšie techniky, ktoré podporujú zapojenie a udržanie pozornosti.

Hry sú skvelý spôsob ako prispieť k zábave, precvičovaniu, ale môže slúžiť aj ako nástroj na rýchle monitorovanie pokroku pacienta, či už pre rodičov, psychológov alebo pedagógov. Takéto hry však musia obsahovať určité pravidlá, ktorými by sa dizajnéri a tvorcovia mali riadiť. Hry by mali byť zrozumiteľné tak, aby pravidlám pochopil každý, bez ohľadu na vek, vzdelanie či duševné zdravie. Herný systém by sa mal vyhýbať priamemu neúspechu či frustrácii a zakomponovať do hry pozitívne správy, aby jedinec nestratil motiváciu pokračovať.²⁸ Uľahčiť hru taktiež pomáhajú verbálne správy, ktoré vytvárajú nadšenie a získavajú určitú pozornosť a dokážu prinútiť detského hráča koncentrácií. Dobrým dopĺňujúcim aspektom takýchto hier sú aj vizuálne podnety na

²⁶ ZÁVĚRKOVÁ, BUDÍKOVÁ, DOBIÁŠOVÁ, KNEDÍKOVÁ, VITOŠKOVÁ, *Cesta životem s ADHD*, 2023 cit. podľa MASOPUST et al., 2014

²⁷ NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. *Journal of Pharmaceutical Care in Pain & Symptom Control*, 2010, s. 80

²⁸ HALLOWELL, RATEY, . *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood Through Adulthood*. Touchstone, 1995

udržanie takéhoto typu hráča.²⁹ Pri týchto hrách zohráva značnú úlohu aj záťaž pamäte hráčov.

Pri procese hrania ľudia prechádzajú cestou, ktorá precvičí a zanechá niečo v každej z troch typov pamäte, teda v senzorickej, krátkodobej a dlhodobej. Senzorická pamäť ukladá vnemy z prostredia okolo nás a podáva nám ich v porozumiteľnej verzii tak, aby nám dávali istý zmysel. Krátkodobá pamäť je známa tým, že nám ukladá informácie len na dobu určitú, čiže nie na dlhodobo. Dlhodobá pamäť na rozdiel od tej krátkodobej, informácie (ktoré si častejšie opakujeme) ukladá v našich hlavách na dlhý čas tak, aby sme ich v potrebných chvíľach mohli opäť vytiahnuť a použiť a tento proces neustále opakovať. Pri hraní hier začína pracovať naša senzorická pamäť ako prvá, ktorá vizualizuje a spracováva herný plán, dosku či pravidlá. V priebehu hry nám pracuje krátkodobá pamäť a v poslednom kroku, keď je obraz a vizualizácia z našej strany pochopená, ukladá sa do dlhodobej pamäte. Pravidlá hry musia byť teda nastavené tak, aby sa ľahkou cestou dostali do dlhodobej pamäte. To znamená že musia byť dobre vysvetlené v príručnom manuáli a nenáročné na pochopenie.³⁰

²⁹ BARKLEY, *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents*, 2020

³⁰ DE LA GUÍA, LOZANO, PENICHET, *Educational games based on distributed and tangible user interfaces to stimulate cognitive abilities in children with ADHD*, s. 668

3 INTERAKTIVNÉ PRVKY V DOSKOVÝCH HRÁCH

Doskové hry slúžia od počiatku ako skvelý sprostredkovateľ zábavy ale aj ako pomocník pri upevňovaní sociálnych vzťahov. Takýto typ hier si však prešiel veľkým vývojom. Od obyčajných drevených, jednoduchých hier, ktoré hrávali ešte naši predkovia, po moderné doskové hry rozvinuté o mnoho mechaník či interaktívnych prvkov. Tretia kapitola sa zaoberá tým, ako rozvoj technológií a médií ovplyvnil klasické podoby doskových hier. Zaoberá sa ich prínosom v súčasnom svete a vysvetľuje fenomén hybridných hier.

3.1 Prepojenie tradície a inovácie

Dnešná doba prináša mnoho výhod. Jednou z nich je aj prudký rozvoj technológií, vďaka ktorým sa menia spôsoby nášho života, a to aj pri trávení voľného času či zábave. Tradičné doskové hry, ktoré sú obyčajne tvorené z klasických materiálov a obsahujú klasické pravidlá, pomocou technológií nadobúdajú nové rozmery a prinášajú hráčom obohacujúce herné zážitky. Vďaka mobilným aplikáciám a elektronickým zariadeniam môžeme do stolných hier priniesť nový rozmer dynamiky a interaktivity.

Táto kapitola sa venuje prepojeniu klasických doskových hier ako ich všetci poznáme s modernými prvkami, ktoré sa navzájom obohacujú. Klasické doskové hry prenikajú svojim čarom dôležitosťou, no nové dynamické prvky im umožňujú pritiahnuť pozornosť širšieho publika a prispôsobiť sa potrebám dnešnej doby. Aj keď v dnešnej dobe na trhu prevládajú digitálne hry, čaro tých doskových prekonávajú ťažko. Tieto hry sú zvyčajne pre viacero hráčov a sú „face to face“, čo prispieva zlepšovaniu sociálnych vzťahov. Práve to je tá vec, čo robí stolné hry tak výnimočnými. Preto prepojenie klasiky s náznakmi interakcie vedia byť pre človeka veľmi atraktívnou voľbou pri výbere.

3.2 Význam interaktivity v moderných doskových hrách

Aj keď by sa mohlo zdať, že stolné hry sú čoraz viac nahraditeľné tými digitálnymi, ich popularita stále prekvapivo rastie. V dnešnej dobe však napredujú tie, ktoré sú obohatené digitálnymi prvkami. Takéto hry majú potenciál vďaka:

Nové rozmedzie hrania: Tieto digitálne či elektronické prvky prinášajú hráčovi nový, nepreskúmaný zážitok z procesu hrania a tým ho privádzajú do novej dimenzie hracieho sveta.

Dostupnosť: Digitálne či elektronické prvky sú do hier umiestnené tak, aby boli nenáročne na použitie a jednoducho dostupné. Pri hraní môže hráč použiť svoj iPad, telefón, notebook či iné zariadenie, čo nie je pre väčšinu populácie problémom. Toto začlenenie technológií prinesie do hry zaujímavejšiu atmosféru.

Sociálnosť: Pohyb, animácie či iné prvky v klasickej doskovej hre, sú veľmi obohacujúce a môžu posilniť interakciu medzi hráčmi. Reakcia medzi hráčmi na digitálne podnety prináša pridanú hodnotu a podnecuje hráčov k spolupráci.

Automatizácia: Cez digitalizáciu môžeme hráčom zadávať rôzne druhy úloh.

Tutoriály: Klasické tutoriály, nahradené tými digitálnymi. Pre človeka všeobecne platí pravidlo, že vidieť proces toho, ako sa niečo robí, je účinitejšie ako si o ňom len prečítať. Po zhliadnutí mozog skvôr pochopí pravidlám a procesu hry. Tutoriál je dôležitý prvok pre pochopenie hry, preto je dôležité podať ho v čo najzrozumiteľnejšej verzii tak, aby žiaden hráč nemal problém pochopiť priebeh hry.³¹

3.3 Hybridné stolové hry

Hybridné hry sú tie, ktoré prepájajú digitálny svet s tým klasickým, teda kombinujú fyzické a digitálne prvky. Dávajú do kopy nové možnosti hrania hier s tradičnými aktivitami. Často však tieto dva svety musia prepájať pomocou využitia technológií medzi ktoré patria:³²

- 1) **virtuálna a rozšírená realita,**
- 2) **protokoly NFC (Near-Field Communication),**
- 3) **Bluetooth a bezdrôtové siete,**
- 4) **smartfónové kamery či iné príslušenstvá.**
- 5) **QR kódy na skenovanie.**

Digitálne prvky majú v takýchto hrách rôzne úlohy. Môžu v hre pôsobiť ako jej sprievodca či poslúžiť ako pestrý doplnok. Hru môžu obohatiť o obrázky, zvukové efekty, animácie, virtuálnu realitu, hudbu či videá. Vďaka využitiu už existujúcich technológií ako telefóny, iPady a podobne sa zvyšuje dostupnosť hry. Namiesto vytvárania zložitých

³¹ KANKAINEN, PAAVILAINEN, *Game, Play and the Emerging Ludo-Mix: Hybrid Board Game Design Guidelines*, 2019

³² KANKAINEN, PAAVILAINEN, 2019

technologií, stačí použít jen zařízení které vlastní skoro každý jeden z nás a tím budou takéto hry dostupné pro každého.³³ Výhodou hybridních hier je to, že digitálně prvky mohou být časom aktivované a obsahovat stále nové funkcie, rovnako ako pri videohrách. Hráč teda môže stále objavovať nové úlohy, animácie, videá v tej istej hre. Ďalej sa takéto hry môžu synchronizovať so sociálnymi sieťami, čo je veľkou výhodou dnešnej doby. Integrácia takýchto médií môže taktiež slúžiť ako štýl mechaniky, kde prvky zo sociálnych sietí ako lajky či komentáre budú použité v hernom dejstve. Prostredníctvom technológií môže hra vymeniť nudné, zdĺhavé herné manuály za krátky pútavý video alebo animovaný manuál. To prinesie hráčom väčšiu chuť do hry a pochopenie jej pravidiel môže zabráť menej času.³⁴ V takýchto hrách je však nutné zachovať značnú prevahu hmatateľných vecí. Manipulácia s objektami, čo sa pri hre dajú chytiť do ruky, prináša hráčom nadvládu nad tým, čo sa v hre deje. Hod kockou, postupovanie s panáčikom po herných políčkach či hmatateľné karty, prinášajú angažovanosť a materiálne potešenie.³⁵ Ako príklad využitia prvkov hybridity v klasických hrách môžeme použiť napríklad Monopoly Electronic Banking (Monopoly elektronické bankovníctvo) v ktorom sa zachovávajú klasické pravidlá hry. Rozdiel je však taký, že táto hra používa elektronickú čítačku kariet, čo dokáže byť veľmi atraktívny prvok pre jej hráčov. Ďalším skvelým príkladom je hra s názvom Beasts of Balance. Hráči postupne stavajú fyzický totem z rôznych tvarovaných figúrok, ktorý ukladajú na digitálne prepojený podstavec. Zaujímave je, že každý prvok, ktorý hráč postaví na platformu sa prepojí s aplikáciou v tablete či mobilnom telefóne. Hra sa tak odohráva zároveň fyzicky aj digitálne v rovnaký čas. Ďalšou zaujímavou hrou je The Game of Life: Zapped Edition. Je to zmodernizovaná verzia hry The Game of Life, kde fyzická hracia doska bola obohatená o spoluprácu s iPadom či tabletom. Hra vystavuje hráčov klasickým každodenným výzvam ako voľba školy, kariéry, zakladajú si rodiny či šetria do dôchodku. Táto vylepšená verzia poskytuje lepší zážitok z hracieho procesu, vďaka pridaným animáciám, minihram, videám, hudbe a podobne. Spolupráca digitálnych prvkov tvorí hru zábavnejšou a dynamickejšou.

³³ KANKAINEN, PAAVILAINEN, 2019, s. 12

³⁴ KANKAINEN, PAAVILAINEN, 2019, s. 13

³⁵ KANKAINEN, PAAVILAINEN, 2019, s. 15

Obr. 17–18 Beast Balance³⁶Obr. 19–20 The Game of Life: ZAPPED Edition³⁷

³⁶ MODERN GAMES, *Beast Balance*, © 2025

³⁷ MIKESHOUTS, *The Game of Life: ZAPPED Edition*, 2024

3.4 Nevýhody hybridných hier

Pri takýchto hrách samozrejme nastáva otázka, či ich je možné hrať večne. Fyzické hry môžeme vytiahnuť z povalu po desaťročiach a stále hrať rovnako ako pri jej kúpe. Ako je to však, ak takáto hra obsahuje digitálny prvok? Je jasné, že digitálne komponenty majú kratšiu životnosť ako klasické fyzické stolné hry. Avšak takéto zariadenie môže byť ľahko nahraditeľné novšiu verziou. Čo ak ale nebude možné hrať hru, ak takéto zariadenie prestane fungovať za rôznych podmienok? Pre tento druh problému je potrebné, aby aplikácie použité v hre boli kompatibilné s rôznym typom zariadení. Samozrejme fungovanie aplikácií závisí aj na vonkajších faktoroch ako internetové pripojenie, signál či napríklad dostatočne nabité zariadenie. Potrebné je však aj dodať, že by takýto digitálny prvok nemal byť hlavným prvkom hry, čiže hra by mala byť hrateľná aj bez neho.³⁸

³⁸ KANKAINEN, PAAVILAINEN, *Proceedings of DiGRA 2019 Conference: Game, Play and the Emerging Ludo-Mix: Hybrid Board Game Design Guidelines*, 2019, s. 12

4 HRY PROSPEŠNÉ PRE ADHD PORUCHU

Vývoj hier, ktoré sa zameriavajú alebo spĺňajú pravidlá pre pozitívny prínos pre poruchu ADHD môžeme pozorovať v rôznych rovinách. Od hier, ktoré podporujú strategické myslenie či sústredenie, po hry, ktoré sú špeciálne vytvorené aby posilnili exekutívne funkcie mozgu. Poznáme hry, ktoré boli vytvorené a dizajnované priamo pre túto poruchu. No obľúbené sú aj také, ktorých pôvodný účel nebol vytvorený a prispôsobený potrebám ADHD. Je však viac než známe, že aj takéto hry môžu mať pre takýto druh hráčov pozitívne vedľajšie účinky. Táto kapitola sa zameriava na obe kategórie hier. Ukazuje, že aj keď niektoré nie sú špeciálne navrhnuté pre riešenie problému ADHD, vedia viditeľne prispieť pri precvičovaní rôznych schopností, čo pozitívne vplýva na každý ľudský mozog.

4.1 Dixit

Hra Dixit či jej verzia Dixit Odyssey, je dielom francúzskeho autora Jean-Louis Roubira a ilustrátorkou Marie Cardouat. Táto hra je plná fantázie, obrázkov a rozprávkového sveta. Jej mechanika spočíva vo vizuálnych komunikáciach, kreatívnom vymýšľaní príbehov a prepojenie zrkového vnemu s jeho ústnym popisom. Súčasťou hry sú karty, kde sa nachádzajú farebné, rôznorodé ilustrácie. Hra priebieha v kolách, kde v každom kole sa určuje vždy iný rozprávač. Rozprávačovou úlohou je vybrať z pomiedzi svojich kariet jednu a povedať k nej jednu súvisiacu nápoedu. Ostatný hráči vyberajú zo svojich kariet tak, aby sa obsah kartičky hodil k nápoede rozprávača. Vybrané karty všetkých hráčov sa pozbierajú, zamiešajú a následne vystavia. Hráči následne hlasujú, ktorá karta patrí rozprávačovi. Hráči získavajú body podľa toho, ako úspešne uhádli danú kartu. Hra podporuje kreativitu, predstavivosť a schopnosť porozumieť symbolickej reči. Dixit obohatilo svoje herné rady aj špeciálnou ACCESS+ radou, ktorá je špeciálne prispôsobená kognitívnym poruchám. Je navrhnutá tak, aby podporovala krátkodobú aj pracovnú pameť, predstavivosť či vizuálne priestorové spracovanie.³⁹

³⁹ DIXIT, 2025



Obr. 21–23 Ukážky hry Dixit⁴⁰

⁴⁰ DIXIT, *Ukážky stolnej hry Dixit Odyssey*, ©2025

4.2 EndeavorRX

Hra od štúdia Akili Interactive s názvom EndeavorRx je videohra, kde je hráč ako kapitán vesmírnej lode a musí prechádzať úlohami, ktoré mu ponúkajú mnoho výziev. Hra je výnimočná v tom, že sa prispôsobuje samotnému hráčovi na základe jeho výkonu. Podľa toho, ako sa mu v hre darí, pridáva nové úlohy či odmeny či upravuje chod a priebeh hry a jeho tempo. Táto hra chce naučiť hráča multitaskingu či ignorovať nechcené, rušivé vplyvy. Hra je špeciálne určená na liečbu poruchy pozornosti a je považovaná za budúcnosť modernej medicíny. Hru je možné stiahnuť na mobil či iPad no jej používanie je možné len po predpísaní lekárom. Po stiahnutí takejto hry si ako hráč bez predpisu môžete zahrať pár ukážok, no pre ďalšie úrovne hry je nutné ho mať. Je tomu tak, pretože hra bola schválená FDA (Food and Drug Administration) ako reálna pomôcka pri liečbe ADHD.⁴¹



Obr. 24–25 Ukážky videohry EndeavorRx⁴²

⁴¹ ENDEAVIRRIX, 2020

⁴² BUSINESSWIRE, *Ukážky videohry EndeavorRx*, 2023

4.3 Catan-Junior

Hra Catan Junior je doplnková hra od populárnej strategickej hry Catan, ktorá je známa po celom svete. Táto verzia je určená pre mladších hráčov s ľahšími pravidlami ako majú jej predchodcovia no zachováva si pôvodné princípy jej predchádzajúcej verzie. Táto hra má vzdelávací prínos a učí deti obchodovaniu, strategickému mysleniu či plánovaniu, ktoré je pri poruche ADHD dôležité trénovať a precvičovať. Sice nepatrí medzi hry určené špeciálne pre poruchu ADHD ale zaraďuje sa medzi odporúčané hry, ktoré taktiež zlepšujú sústredenie a trpezlivosť hráčov. Hráči sa v hre stavajú smelými pirátmi, ktorý majú za úlohu stavať a rozširovať svoje obydľia po rôznych ostrovoch na celej mape. Hlavným cieľom je postaviť takýchto obydľí 7 a byť pri tom ako prvý. Pri výstavbe hráči získavajú suroviny z ostrovov na ktorých svoje brlohy stavajú.

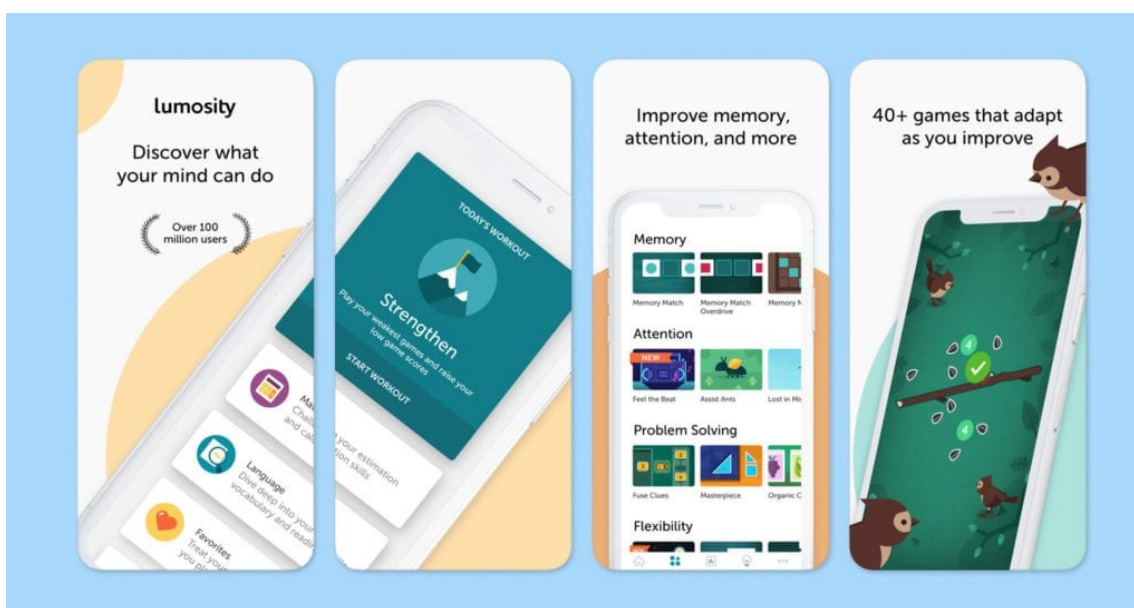


Obr. 26–29 Ukážky hry CATAN Junior.⁴³

⁴³ CATAN, *Ukážky hry CATAN Junior*

4.4 Lumosity

Lumosity je online platforma či aplikácia, ktorá sa zameriava na podrobný tréning mozgu. Ponúka množstvo hier, ktoré precvičujú rôzne sféry ako napríklad pamäť, pozornosť, riešenie problémov, flexibilitu myslenia a podobne. Táto platforma bola vytvorená pod spoločnosťou Lumos labs ako skvelá pomôcka na rozvoj a tréning nášho mozgu. Jej výhodou je flexibilita a dostupnosť. Tým že slúži ako platforma na zariadenia, je možné takéto precvičovanie praktikovať takmer od všadiel. Veľkým plusom takéjto platformy je denný príjem hier, ktoré sú určené a prispôsobené priamo preužívateľu. Aplikácia ti po každom tréningu poskytne spetnú väzbu a ohodnotí tvoje výsledky. Takýto systém používateľovi umožňuje sledovať svoje pokroky a zlepšenia. Hra sa uvádza aj jako dobrý pomocník pre ľudí s ADHD, ktorý si denn môžu ľahko a dostupne precvičovať svoju pozornosť a pracovnú pamäť.

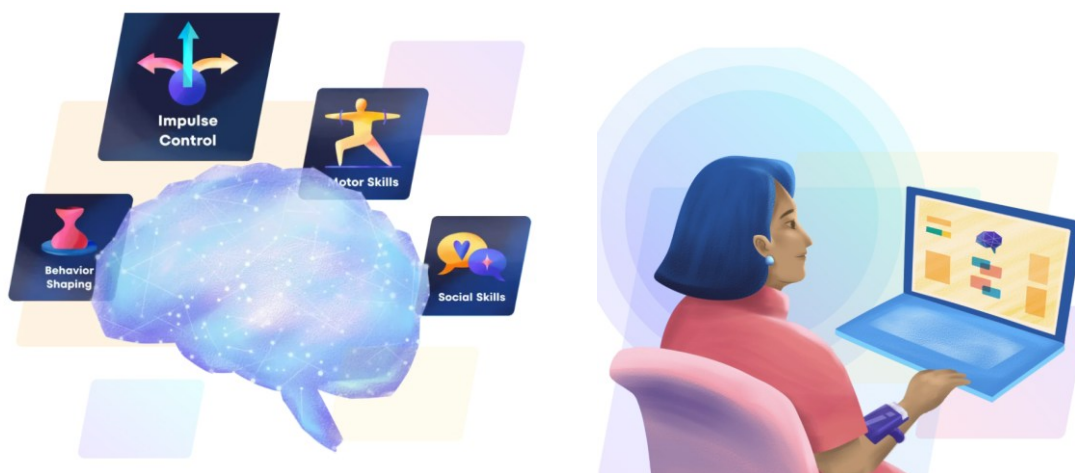


Obr. 30 Ukážky platformy Lumosity.⁴⁴

⁴⁴ ONE MIND PSYBER GUIDE, *Ukážky platformy Lumosity*, 2015

4.5 Play attention

Play attention je vo svojej podstate skôr program, na skúmanie mozgu počas hrania hier, špeciálne navrhnutý pre ľudí s ADHD poruchou. Pri hrách zastáva funkciu pre zlepšenie pozornosti, emočnú reguláciu, kontrolu impulzov, zlepšenie funkcií a podobne. Pri tomto procese sa používa špeciálny náramok, inšpirovaný technológiou NASA, ktorý hráč nosí na zápästí a umožňuje mu ovládať hru myšliou. Pri používaní systému Play Attention sleduješ na obrazovke ukazovateľ, ktorý ti v reálnom čase prezrádza, ako dobre sa tvoj mozog dokáže sústrediť. Tvojou úlohou je udržať pozornosť tak, aby si naplnil tento ukazovateľ a tým ovládal priebeh hry. Čím lepšie sa sústreďíš, tým viac napreduješ a zlepšuješ sa. Ako sa tvoja schopnosť sústredenia zvyšuje, postupne si odomykáš vlastné mentálne „superschopnosti“. Hlavnou prioritou tohoto programu sú počítačové hry, no okrem toho ponúka rôzne cvičenia, mindfulness techniky či školenie pre rodičov. S týmto zaujímavým projektom prišla spoločnosť Unique Logic & Technology. Podporujú myšlienku, že precvičovanie kognitívnych schopností a zvládanie ADHD je možné aj bez množstva liekov.⁴⁵



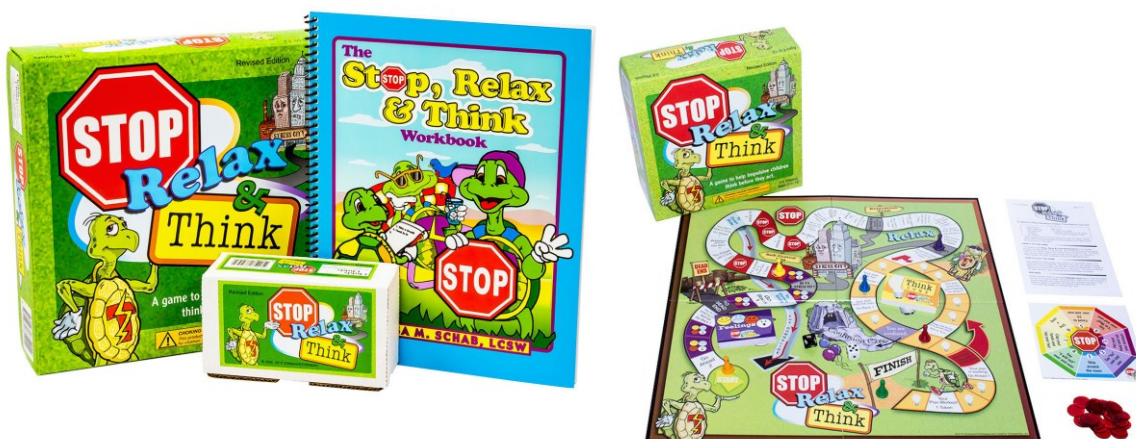
Obr. 31–32 Let Play Attention help you discover a new you.⁴⁶

⁴⁵ BRAINWARE™, PlayAttention, *How it Works*, 2023

⁴⁶ PLAYATTENTION, *Let Play Attention help you discover a new you*, 2023

4.6 Stop, Relax and Think

Táto hra je jednou z tých, ktoré sú príkladom toho, že aj počas zábavy vieme precvičovať a rozvíjať našu myseľ. Pri tejto hre sa aktívne, nepozorné či impulzívne deti ale aj adolescenti, či dospelí, učia vypnúť a zrelaxovať myseľ. Prispieva k učeniu a precvičovaniu si schopnosti vyjadrovania svojích pocitov. Taktiež pomôže rozvíjať schopnosti riešenia problémov a naučí jednotlivcov impulzívnej kontrole. Myšlienkou hry je prinútiť hráčov, aby sa nachvíľku zastavili, premysleli svoje rozhodnutia a následne na ne reagovali vedome, tým ich učí zvládaniu konfliktov. Táto hra je rozdelená do štyroch častí, kde v každej hráč precvičuje iné druhy schopností. Jednotlivé časti nesú názvy: Pocity – Táto časť hry im pomáha reagovať a vstrebávať vlastné pocity, čo pomáha ku zdravému dosiahnutiu sebekontroly. Ďalšou časťou je Zastavenie – v zóne zastavenie sa dieťa učí zastaviť svoje správanie v rozohratom procese hry a reagovať na situáciu. Uvoľniť sa – dôležitá časť, kde je dieťaťu doprianý relax a tým ho učí vyváženosti a tomu, že aj relax je dôležitou súčasťou pri dosiahnutí sebekontroly. Poslednou časťou je priestor s názvom Myslieť – ako aj z názvu tejto sekcie vyplýva, dieťa sa v nej bude učiť premýšľať. Jeho úlohou bude využiť všetky aspekty mysle a použiť ich pri premyslení a vyriešení vzniknutých problémov. Táto hra je veľmi prospešná pri rozvoji jednotlivca a môže byť použitá ako diagnostický a liečebný nástroj.



Obr. 33–34 Ukážky z hry Stop, Relax & Think, ©2025⁴⁷

⁴⁷ NATIONAL AUTISM RESOURCES, Ukážky z hry Stop, Relax & Think, ©2025

5 PRAKTICKÁ ČASŤ

V praktickej časti mojej bakalárskej práce som sa zamerala na tvorbu doskovej hry, ktorá prepája teoretické poznatky o ADHD s hravou a zážitkovou formou učenia. Hra slúži ako prínos v procese precvičovania kognitívnych a sebaregulačných schopností hráča a malými krokmi môže prispievať k jeho uzdravovaniu. Ako som už uviedla v teoretickej časti, ADHD nie je len o hyperaktivite či nepozornosti, ide o stav, ktorý ovplyvňuje každodenné fungovanie. Práve preto vznikla potreba vytvoriť nástroj, ktorý by dokázal tieto špecifiká citlivo reflektovať a zároveň prinášať radosť z hry. Svoje názory som konzultovala hlavne so špeciálnou pedagogičkou venujúcou sa deťom s ADHD. Taktiež som mala možnosť porozprávať sa o mojej hre s detským psychológom z miestnej základnej školy.

5.1 Zámer práce

Cieľom praktickej časti bolo vytvoriť produkt, ktorý bude zábavný ale zároveň bude poskytovať prínosnú hodnotu pre ľudí s ADHD poruchou a ich blízkych. Chcela som nájsť spôsob, ako vytvoriť nástroj na každodenné precvičovanie kľúčových schopností, ako sú sústredenie, trpezlivosť, plánovanie či spolupráca. Mojm zámerom bolo, aby hra slúžila v bežnom živote aj v edukačnom či terapeutickom prostredí. Chcela som vytvoriť hravý, vizuálne príťažlivý design tak, aby hra motivovala, bavila a zároveň prinášala konkrétny rozvojový prínos pre každého hráča. Výsledkom mojej práce je hybridná dosková hra Time Tangle, kde hráč doslova "vyhráva hlavou". Jej príbeh vezme hráča do sveta časových cestovateľov. Ponúka cestu naprieč štyrmi historickými obdobiami, pričom každé z nich je zamerané na rozvoj inej oblasti, ktorá je pri ADHD obzvlášť dôležitá.

5.2 Cieľová skupina

Zamerala som sa na vekovú skupinu od 9-tich rokov, keďže hra obsahuje úlohy, ktoré by pre mladšieho hráča mohli byť príliš náročné. Hra je primárne vytvorená pre ľudí, ktorí majú diagnostikované ADHD, alebo prejavujú ťažkosti so sústredením, impulzívnosťou a organizáciou. Hra je prispôbena tak, aby udržala pozornosť hráča s ADHD. Má zaujímavý dej, rýchlu dobu hrania, rôznosť úloh a období, odmeňovací systém a jednoduché pravidlá. Taktiež je vhodná pre ľudí, ktorí obľubujú vedomostné hry a majú záujem o osobnostný rozvoj.

5.3 Výber témy

Pri výbere témy som myslela na fakt, že chcem vytvoriť niečo, čo by konceptom vedelo zaujať každú vekovú kategóriu. Ako nosnú tému som zvolila cestovanie časom. Hráči zohrávajú úlohu cestovateľov časom, kedy musia splniť misiu a opraviť časové slučky tým, že riešia rôzne úlohy. Hru som rozdelila na štyri časové obdobia, kedy každé obdobie precvičuje inú schopnosť hráčov. Na konci každého obdobia hráč obdrží žetón. Hru vyhráva ten hráč, ktorý úspešne nazbiera všetky časové žetóny a príde do cieľa ako prvý. Hra sa skladá z:

Pravek – Pravek je obdobie ktoré reprezentuje začiatky ľudstva, v hernej podobe ako prvé obdobie aj začiatok hry. V tomto období sú úlohy zamerané na rozvoj sústredenia a udržania pozornosti pri zdanlivo jednoduchých, no premenlivých podnetoch. Hráči rozpoznávajú stopy zvierat, porovnávajú a zisťujú rozdiely, alebo sledujú zmeny v prostredí. Cieľom je nevypnúť v rozhodujúcich momentoch a čeliť výzvam praveku.

Stredovek – V stredoveku sa hráči ocitajú vo svete rytierov, kráľovstiev a dlhodobých výprav. Úlohy sú zostavené tak, aby hráč pracoval s impulzmi, ovládal frustráciu a dokázal počkať či konať v správnej chvíli. Precvičujú hráčovu sebareguláciu a trpezlivosť. Hráči majú za úlohy rozvíjať svoju fantáziu pomocou vytvárania príbehov, nachádzajú sa tu úlohy, kedy je hráč nútený vyjadrovať a spravovať svoje pocity. Pre toto obdobie je aj špeciálne vytvorená kocka emócií, ktorá obsahuje na každej zo šiestich strán inú emóciu. Hráč následne odpovedá na otázky z karty o tej emócií, ktorá mu padla.

Priemyselná revolúcia – Toto obdobie symbolizuje nástup poriadku, logiky a systematickosti. Hráči sa ocitnú vo svete vynálezcov, fabriek a dopravných systémov. Toto obdobie precvičuje u každého hráča jeho plánovacie schopnosti a organizáciu. Cvičenia sú tvorené tak, aby hráč naplánoval nejaký akt alebo postup, či rozmýšľal nad správnym výberom.

Budúcnosť – V budúcnosti sa hráči presúvajú do sveta technológií, výziev a spoločných cieľov. Toto obdobie podporuje rozvoj sociálnych zručností, rešpektovanie pravidiel a schopnosť zvládať konflikty či zlyhania v kolektíve. Podporuje spoluprácu medzi hráčmi ale aj pracovnú pamäť a logické myslenie. Hráči zvládajú spoločenské úlohy, ktorých splnenie závisí od ich spoločných zručností a umeniu dohodnúť sa. Taktiež zdolávajú posledné náročné kroky logických úloh pred tým, ako skončí ich cesta v cieľi.



Obr. 35 Ukážka rozdelenia období⁴⁸

5.4 Vizualne spracovanie

Praktickú časť som sa rozhodla spracovať ako klasickú doskovú hru obohatenú o rôzne zaujímavé doplnky. Vizualna stránka hry Time Tangle hrá kľúčovú úlohu nielen z estetického hľadiska, ale aj ako podpora samotného herného zážitku. Celý vizuál je tvorený hravými ilustráciami, ktoré spájajú všetky komponenty hry do jedného prvku. Hlavným produktom je farebná krabica, ktorá obsahuje herný príbeh, informácie o hre a o tom, čo sa vo vnútri nachádza. Okrem samotného názvu hry Time Tangle je obohatená o slogany ako: „Každý mozog má svoju superschopnosť.“ Či: „Precvič svoje schopnosti

⁴⁸ ARCHÍV AUTORA, Ukážka rozdelenia období

v hře, kde vyhrávaš hlavou.“ Chcela som tým dosiahnuť presvedčenie a podporiť myšlienku, že hráči budú zapájať mozgy a tým sa dostanú do cieľa. Ďalším dôležitým prvkom je hracia doska, ktorá predstavuje vizuálne a priestorové jadro celej hry. Je rozdelená na štyri tematické časti, ktoré korešpondujú s jednotlivými historickými obdobiami. Cieľom návrhu bolo vytvoriť dosku, ktorá bude nielen funkčná, ale aj vizuálne príťažlivá. Grafika vychádza z herného konceptu – každé obdobie obsahuje ilustrácie typické pre daný čas. Doska je väčších rozmerov, aby bola prehľadná a dobre čitateľná aj pre hráčov s poruchami pozornosti. Vizuálne členenie zároveň pomáha predchádzať preťaženiu z množstva podnetov, čo je dôležité najmä pre deti a mladých ľudí s ADHD.



Obr. 36–37 Ukážky štýlu ilustrácie⁴⁹

⁴⁹ ARCHÍV AUTORA, *Ukážky štýlu ilustrácie*

Obr. 38–40 Ukážky krabice hry⁵⁰

⁵⁰ ARCHÍV AUTORA, *Ukážky krabice hry*

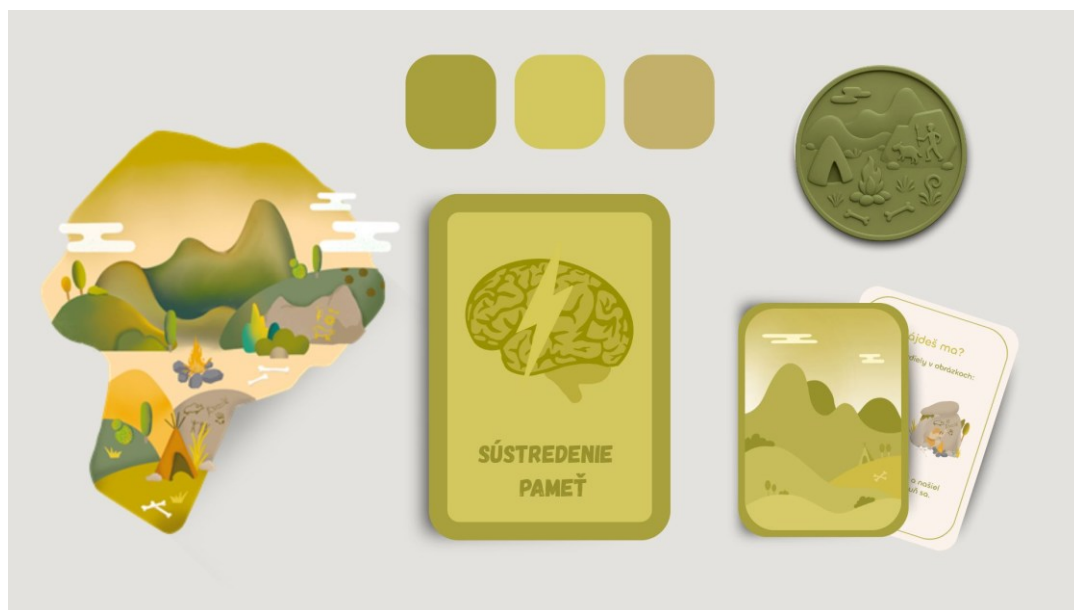
Obr. 41 Ukážka hracej dosky⁵¹

5.5 Farebnosť

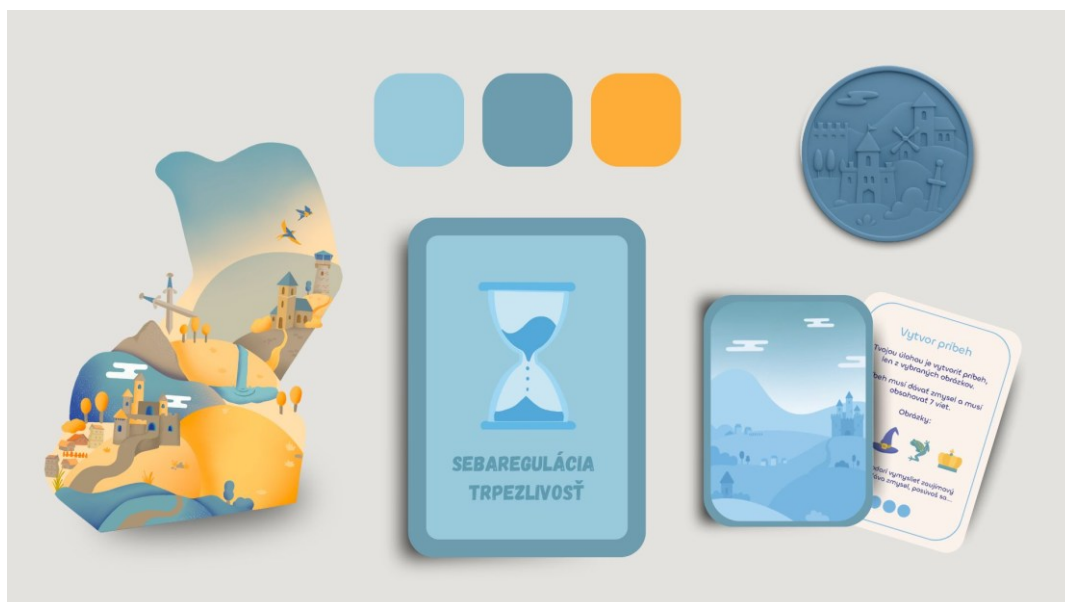
Hra Time Tangle obsahuje veľkú škálu farieb. Pôsobí energicky a rôznorodou farebnosťou môže podporiť vizuálnu atraktivitu u hráčov. Vybrala som však aj farby, ktoré môžeme považovať za hlavné a tie boli vybrané zámerne tak, aby pomáhali hráčovi orientovať sa. Každé zo štyroch období má vlastnú farebnú identitu, ktorá im dodáva špecifický charakter.

Pravek – Prvé z období je ladené do tónov prírody – hnedá, zelená, piesková. Za hlavnú farbu, ktorá zastupuje toto obdobie však považujeme zelenú, ktorej odtiene sú hlavným prvkom na hracích kartách. Zelená zastupuje aj farbu žetónov praveku a tvorí celkový vizuál tohto obdobia.

⁵¹ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka hracej dosky*

Obr.42 Ukážka farebnej škály Praveku⁵²

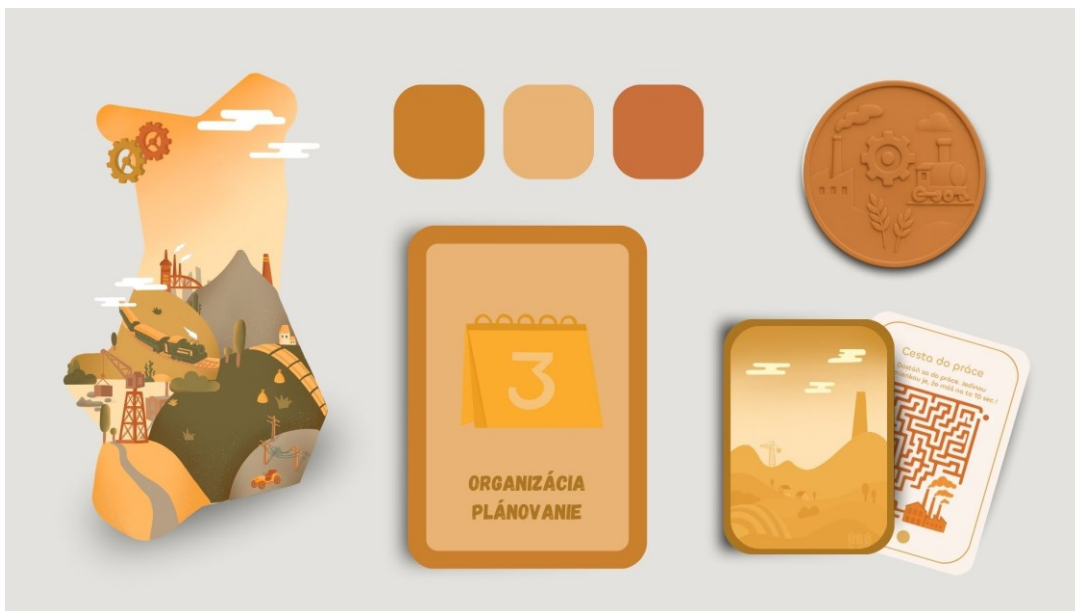
Stredovek – Pracuje s kontrastom modrej a žltej farby, ktoré evokujú noblesu, tajomnosť a zároveň disciplínu či rešpekt k pravidlám. Hlavnou a špecifickou farbou tohto obdobia je modrá farba. Modrá farba taktiež pôsobí upokojujúco a stabilizujúco, čo prispieva k pokoju a môže priniesť pocit bezpečia pri prechádzaní úloh s emóciami.

Obr.43 Ukážka farebnej škály Stredoveku⁵³

⁵² ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Praveku*

⁵³ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Stredoveku*

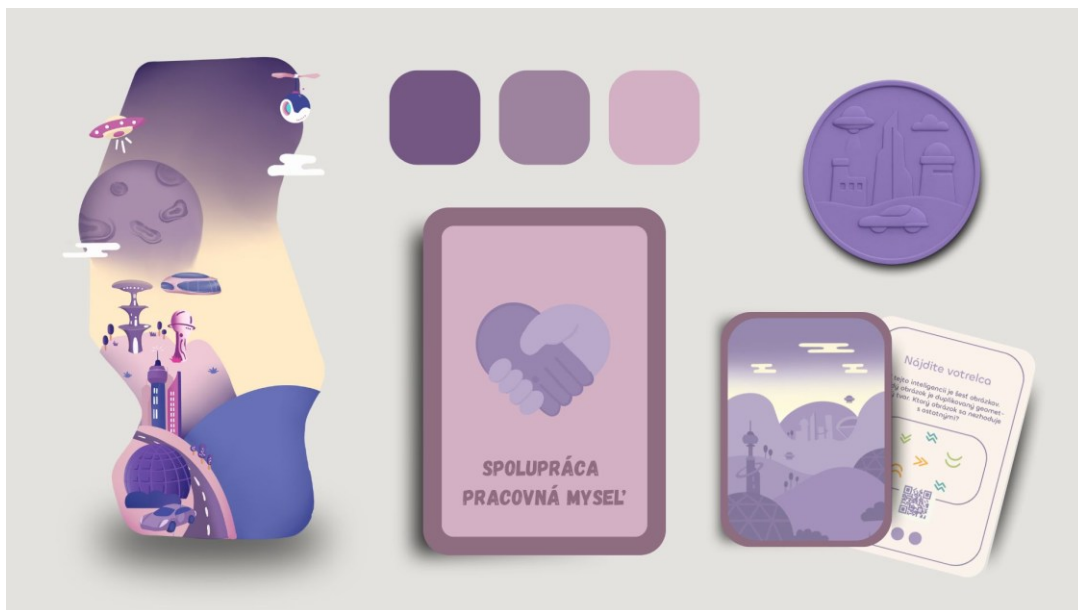
Priemyselná revolúcia – Využíva šedé, ocel'ové a oranžové odtiene, ktoré symbolizujú stroje, poriadok a energiu konštrukcie. Za hlavnú farbu považujeme oranžovú, ktorá zdobí hracie karty, žetóny, či celkovo prevláda v tomto období.



Obr.44 Ukážka farebnej škály Priemyselnej revolúcie⁵⁴

Budúcnosť – Prináša farby, ktoré vo mne evokujú pokrok, pôsobia dynamicky a moderne a podnecujú k spolupráci a kreativite. Hlavnou farbou tohto obdobia je fialová farba. Túto dominantnú farbu som skombinovala s jemnejšími, aby tvorili farebný kontrast.

⁵⁴ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Priemyselnej revolúcie*

Obr.45 Ukážka farebnej škály Budúcnosti⁵⁵

5.6 Písmo a typografia

Celá hra obsahuje dva základné fonty, s ktorými pracujem naprieč celou hrou. Výraznejší s názvom Gagalin používam hlavne v dôležitých nadpisoch, na ktoré chcem upriamiť divákovu pozornosť. Font Gagalin patrí medzi tzv. display písma a je navrhnutý výlučne vo verzii verzálok. To ho robí výrazným prvkom grafiky, no zároveň pôsobí veľmi hravo či priateľsky, čo perfektne sedí ku konceptu hry. Je špecifický jeho nepravidelnými tvarmi a štýlom, ktorý pripomína ručnú kresbu. Druhým hlavným fontom, ktorý zohráva dôležitú úlohu najmä v dlhších textoch hry je font s názvom Chillax Variable. Tento font mi poslužil ako skvelý nástroj na tvorbu textu na karty, popisky ku hre, či k hraciemu manuálu. Chillax Variable je špecifické geometrické sans-serif písmo s modernistickým nádychom. Jeho zaoblené tvary skvelo ladia k celkovému zaoblenému vizuálu hry. Toto písmo sa hodí na väčšie texty, pretože je dobre čitateľné aj v menších veľkostiach.

⁵⁵ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Budúcnosti*

GAGALIN
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789

Obr.46 Font Gagalin⁵⁶

Aa
Chillax Variable Medium
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Obr. 47 Font Chillax Variable⁵⁷

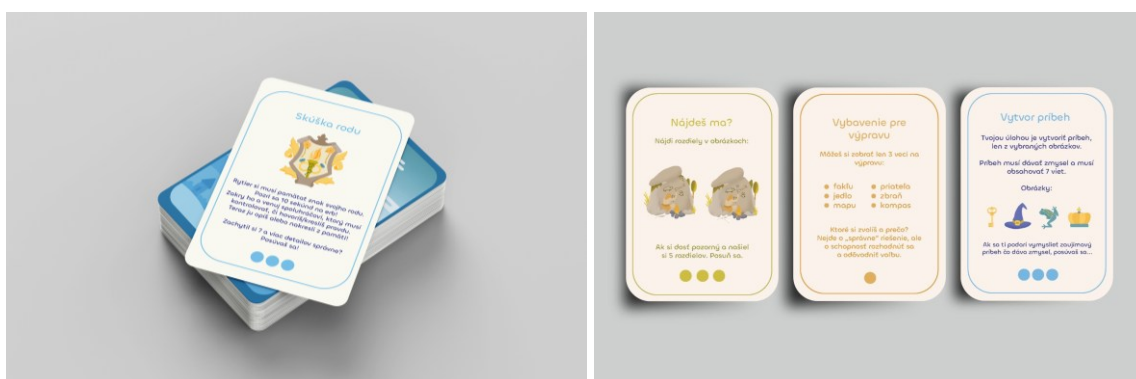
5.7 Hracie Karty

Dôležitou súčasťou hry a pohybu po hracej doske sú práve hracie karty. Tie slúžia podobne ako kocka s rozdielom, že ak sa chceš posunúť, musíš splniť úlohu. Sú hlavným sprostredkovateľom úloh, ktoré robia hru tak výnimočnú a vhodnú pre ADHD hráča. Každé z období má vlastný kartový balíček, ktorý je rozdelený podľa farieb období. Hráč sa orientuje podľa toho, v ako období sa aktuálne nachádza. To určuje, ktoré karty s úlohami si aktuálne ťahá. Každé obdobie sa venuje inej téme rozvoja hráča, čiže každý balíček kariet obsahuje iné výzvy. Na kartách sa nachádzajú rôzne úlohy, ktoré keď hráč splní, môže sa posunúť ďalej v hre. Karty sú dizajnovovo riešené tak, že v spodnej časti majú vždy iný počet guľčiek, podľa ktorých sa hráč posúva. Okrem hlavných úlohových kartičiek tvoria príbeh hry aj doplnkové karty osudu. Tieto karty sa nevzťahujú ku žiadnemu z období, ale vedia zamiešať osudy hráčov. Ku týmto kartám sa vzťahujú

⁵⁶ ARCHÍV AUTORA, *Font Gagalin*

⁵⁷ ARCHÍV AUTORA, *Font Chillax Variable*

osobitné políčka. Pri vstupe na toto pole si musí ťahať túto kartu. Karty sú buď pozitívne alebo naopak negatívne. Môžu hráča priblížiť k cieľu, ale zároveň mu môžu pekne znepříjemniť jeho cestu naprieč hracou doskou. Sú navrhnuté tak, aby udržali hráčov v napätí a obzvláštnili priebeh hry.



Obr.48–49 Hracie kartičky strana s úlohami⁵⁸



Obr.50 Ukážky hracích kartičiek zadná grafika⁵⁹

⁵⁸ ARCHÍV AUTORA, *Hracie kartičky strana s úlohami*

⁵⁹ ARCHÍV AUTORA, *Ukážky hracích kartičiek zadná grafika*

5.8 3D komponenty hry

Hra Time tangle neostáva len v 2D verzií, ale je obohatená o 3D komponenty ktoré hre dodávajú hmatový a priestorový rozmer. Tieto doplnky neslúžia len ako estetický prvok, ale zohrávajú úlohu pre aktívne zapojenie hráča, čo je dôležité hlavne pri hráčoch s ADHD. Medzi hlavné 3D komponenty patria:

Figúrky postáv – Tieto figúrky reprezentujú jednotlivých hráčov. Hráč si môže vybrať farbu a následne hrať za svoju postavičku. Sú dizajnovovo riešené tak, aby ulahodili oku hráča každej vekovej kategórie. Majú komponenty, ktoré ladia s myšlienkou cestovania časom a tak podporujú dejový aspekt hry.



Obr. 51–52 Hracie figúrky⁶⁰

Žetóny schopností – Každý žetón sa viaže ku svojmu obdobiu. Máme teda žetón praveku, stredoveku, revolúcie aj budúcnosti. Tieto žetóny majú dôležitú funkciu, pretože spĺňajú potreby ADHD hráčov tým, že podporujú odmeňovací systém. Hráča takýto typ udrží v hre čo najdlhšie, pretože má prirodzenú potrebu získať všetky možné žetóny. Ich fyzické zbieranie poskytuje vizuálnu aj hmatateľnú spätnú väzbu, čo posilňuje motiváciu. Hráč dostane žetóny tým, že úspešne prejde dané obdobie, v ktorom sa aktuálne nachádza.

⁶⁰ ARCHÍV AUTORA, *Hracie figúrky*

Obr. 53–54 Ukážka žetónov schopností⁶¹

Kocka emócií – Slúži ako nástroj na krátke reflexie počas hry. Vzťahuje sa najmä k obdobi stredoveku, ktoré je zamerané na rozoberanie emócií hráča. Každá strana kocky reprezentuje inú emóciu. Po hodení kocky, hráč pracuje s danou emóciou a odpovedá na otázky z karty. Kocka má však aj iné využitie. Slúži ako nástroj k prechodu cez portál. Táto jednoduchá pomôcka podporuje emocionálnu sebareflexiu, ktorá býva pri ADHD často zanedbávaná.

Obr. 55 Ukážka kocky emócií⁶²

⁶¹ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka žetónov schopností*

⁶² ARCHÍV AUTORA, *Ukážka kocky emócií*

5.9 Animácie

Súčasťou projektu Time Tangle sú aj krátke, jednoduché animácie, ktoré sa nachádzajú na hracích kartičkách. Cieľom ich začlenenia bolo vytvoriť most medzi statickým dizajnom a dynamickým zážitkom. Hráč si pomocou mobilného zariadenia naskenuje OR kód, ktorý ho privedie k animovanému obsahu. Tieto animácie majú dve základné využitia. V prvom rade slúžia ako odpovede na otázky, ktoré sa nachádzajú na hracích kartách. Zároveň s odpoveďou ponúkajú aj jej vysvetlenie. Hráč si vďaka nim môže overiť správnosť jeho odpovede. V druhom prípade slúžia ako samotná úloha. Hráč musí pozorne sledovať animáciu a následne odpovedať na otázky, ktoré sa na ňu vzťahujú. Z hľadiska technológie boli animácie navrhnuté v minimalistickom štýle, aby zbytočne nezdržovali hráčov. Celkový vizuál rešpektuje farebnosť hry a štýl použitých fontov, čím sa zachováva jednotnosť celého dizajnu.



Obr.56 Ukážky animácií vo forme odpovede k úlohám⁶³

⁶³ ARCHÍV AUTORA, *Ukážky animácií vo forme odpovede k úlohám*

Obr. 57 Ukážky animácií vo forme úlohy⁶⁴

5.10 Herný manuál

Ku doskovej hre samozrejme nesmie chýbať aj jej vysvetlenie a postup. Preto som vytvorila manuál, ktorý podrobne vysvetľuje postup hry, jej komponenty, kroky a podobne. Je navrhnutý tak aby hráčovi čo najjednoduchšie vysvetlil všetky potrebné informácie.

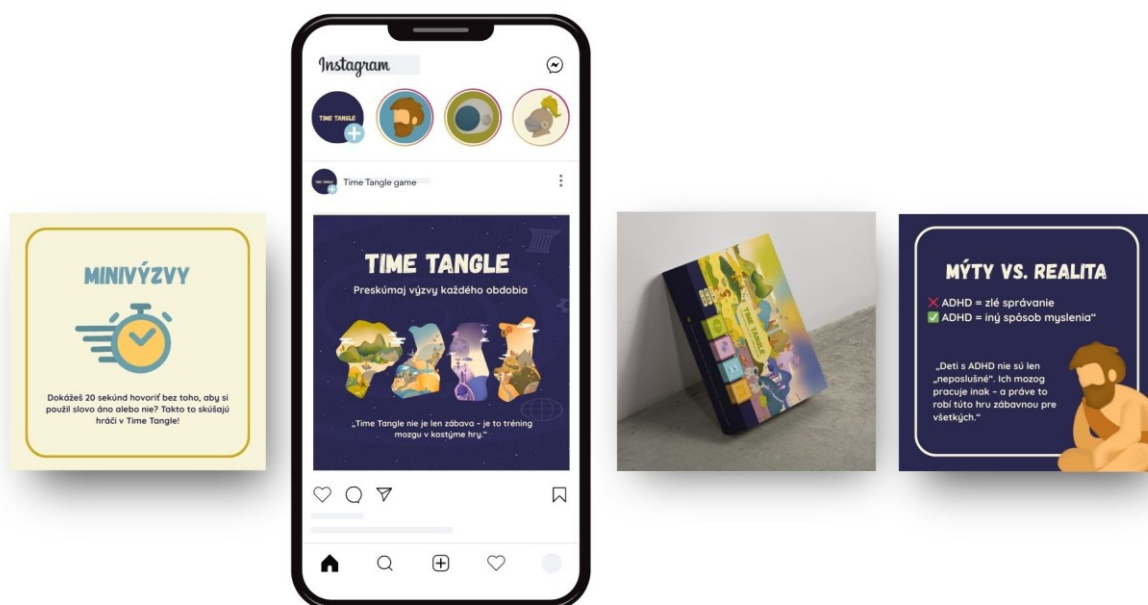
Obr. 58 Ukážka prednej, zadnej strany a vnútra manuálu⁶⁵

⁶⁴ ARCHÍV AUTORA, *Ukážky animácií vo forme úlohy*

⁶⁵ ARCHÍV AUTORA, *Ukážka prednej, zadnej strany a vnútra manuálu*

5.11 Propagácia

Ako súčasť propagácie hry som pridala viacero reklamných materiálov. Ich úlohou je predovšetkým predstaviť hru verejnosti, zvýšiť o nej povedomie no zároveň motivovať cieľovú skupinu ku jej kúpe. Hlavnými prvkami týchto materiálov, ktoré tvoria estetický doplnok či slúžia ako pútače pozornosti sú propagačné plagáty. Taktiež som zabehla do zákutia online marketingu. Time Tangle doskovú hru je možné propagovať aj cez online platformy ako napríklad Instagram. Ďalej som pripravila ukážky náhľadu web stránky, kde by sa návštevníci dozvedeli viac informácií o hre, jej pravidlách, či dokázali takúto hru zakúpiť.



Obr. 59 Ukážka propagácie cez Instagram⁶⁶

⁶⁶ ARCHÍV AUTORA, Ukážka propagácie cez instagram



Obr. 60 Propagačné plagáty⁶⁷



Obr. 61 Nálepky Time Tangle⁶⁸

⁶⁷ ARCHÍV AUTORA, *Propagačné plagáty*

⁶⁸ ARCHÍV AUTORA, *Nálepky Time Tangle*

ZÁVER

Cieľom mojej bakalárskej práce bolo hravým spôsobom prepojiť design so psychológiu a vytvoriť niečo, čo bude obsahovať pridanú hodnotu. Dostala som možnosť vytvoriť produkt, ktorý považujem za skvelý nástroj na pomoc a podporu rozvoja detí a teenagerov, či už s prítomnosťou, alebo bez ADHD poruchy. Projekt zároveň ukazuje, že aj spoločenská dosková hra vie byť zábavným nástrojom. Do budúcnosti by bolo možné hru rozšíriť o ďalšie zaujímavé výzvy v podobe nových časových období, či dokonca previesť hru aj na digitálnu platformu. Práca týmto otvára priestor na ďalší vývoj a praktické využitie v oblasti vzdelávania, terapií a rodinnej zábavy. Táto práca mi okrem praktických zručností v oblasti stolných hier dala značný kus poznatkov z oblasti psychológie. Naučila som sa mnoho nových informácií, ktoré mi dodali iný pohľad na ľudí s ADHD poruchou.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY

AVENTIN, Áine; HOUSTON, Stan a MACDONALD, Geraldine. Utilising a computer game as a therapeutic intervention for youth in residential care: Some preliminary findings on use and acceptability. *Children and Youth Services Review*. 2014, roč. 2014, č. 3, s. 362–369. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2014.10.012> [cit. 2025-01-08].

BARKLEY, Russell. *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents*. 4. The Guilford Press, 2020. ISBN 978-1462542673.

BELLINSON, JILL. Games children play: board games in psychodynamic psychotherapy. Online. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2013, roč. 2013, č. 2, s. 283-293. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2012.12.003>. [cit. 2025-01-08].

BOUCHARD, Stéphane; BERNIER, François; BOIVIN, Éric; MORIN, Brian a ROBILLARD, Geneviève. Using Biofeedback while Immersed in a Stressful Videogame Increases the Effectiveness of Stress Management Skills in Soldiers. Online. *PLOS ONE*. 2012, roč. 7, č. 4, s. 1-9. ISSN 1932-6203. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036169>. [cit. 2025-01-08].

DE LA GUÍA, Elena; LOZANO, María a PENICHET, Víctor. Educational games based on distributed and tangible user interfaces to stimulate cognitive abilities in children with ADHD. Online. *British Journal of Educational Technology*. 2015, roč. 46, č. 3, s. 664–678. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/bjet.12165>. [cit. 2025-01-15].

Dixit game. Online. Libellud. ©2025. Dostupné z: <https://www.libellud.com/en/our-games/dixit/>. [cit. 2025-05-17].

EndeavorRx. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 18 February 2025. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/EndeavorRx>. [cit. 2025-05-17].

HALLOWELL, Edward a RATEY, John. *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood Through Adulthood*. Touchstone, 1995. ISBN 978-0684801285.

UNIQUE LOGIC AND TECHNOLOGY BRAIN-AWARE™, *How it Works*. Online. PlayAttention. ©2023. Dostupné z: <https://www.playattention.com/how-it-works>. [cit. 2025-05-18].

KANKAINEN, Ville a PAAVILAINEN, Janne. 2019: *Proceedings of DiGRA 2019 Conference: Game, Play and the Emerging Ludo-Mix: Hybrid Board Game Design Guidelines*. Digra, 2019.

MASOPUST, Jiří; MOHR, Pavel; ANDERS, Martin a PŘIKRYL, Radovan. Diagnostika a farmakoterapie ADHD v dospělosti. Online. *Psychiatr. praxi*. 2014, roč. 2014, č. 3, s. 112-117. Dostupné z: https://www.solen.cz/artkey/psy-201403-0005_Diagnostika_a_farmakoterapie_ADHD_v_dospelosti.php. [cit. 2025-01-09].

MIOVSKÝ, Michal. *Diagnostika a terapie ADHD*. Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0387-4.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Diagnosis and Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Online. *Journal of Pharmaceutical Care in Pain & Symptom Control*. 2010, roč. 8, č. 3, s. 75-89. Dostupné z: https://doi.org/10.1300/J088v08n03_09. [cit. 2025-01-10].

PŘÍHODOVÁ, Iva. Porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit/hyperactivity disorder – ADHD). Online. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2011, roč. 2011, č. 4, s. 74/107(4): 408-418. ISSN 803-6597. Dostupné z: <https://www.csnn.eu/casopisy/ceska-slovenska-neurologie/2011-4/porucha-pozornosti-s-hyperaktivitou-attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-35776>. [cit. 2025-01-09].

PTÁČEK, Radek a PTÁČKOVÁ, Hana. *ADHD – variabilita v dětství a dospělosti*. Karolinum, 2019. & ISBN 978-80-246-2930-8.

REID, Steven. The Psychology of Play and Games. In: SCHAEFER, Charles a REID, Steven (ed.). *Game Play: Therapeutic Use of Childhood Games*. 2. Wiley, 2001, s. 1-36. ISBN 978-0471362562.

STONE, JESSICA; O'CONNOR, Kevin; SCHAEFER, Charles a BRAVERMAN, Lisa D. Board Games in Play Therapy. Online. In: *Handbook of Play Therapy*. 2. Wiley, 2015, s. 309-323. ISBN 9781119140467. Dostupné z: <https://scihub.se/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119140467.ch15>. [cit. 2025-01-07].

VALKENBURG, Patti a PIOTROWSKI, Jessica Taylor. Digital Games. In: VALKENBURG, Patti a PIOTROWSKI, Jessica Taylor. *Plugged In: How Media Attract and Affect Youth*. Yale University Press, 2017, s. 195-217. ISBN 9780300218879.

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta; BUDÍKOVÁ, Jaroslava; DOBIÁŠOVÁ, Markéta; KNEDÍKOVÁ, Jitka, VITOŠKOVÁ, Veronika. *Cesta životem s ADHD*. Praha: Pasparta Publishing, 2023. ISBN 978-80-88429-83-8.

ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita*. Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0204-4.

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obr. 1–2: *Spoločenská hra Rodinná terapia*. Online. In: Spolocenskaterapia. ©2025.

Dostupné z: <https://www.spolocenskaterapia.sk/produkt/rodinna-terapia-2-0/>. [cit. 2025-05-13].

Obr. 3–4: *Spoločenská hra Párová terapia*. Online. In: Spolocenskaterapia. ©2025.

Dostupné z: <https://www.spolocenskaterapia.sk/produkt/parova-terapia/>. [cit. 2025-05-13].

Obr. 5–6: *Talk It Out: Revidované vydanie (podporuje terapiu dospievajúcimi)*. Online.

In: Childtherapytoys. © 2025. Dostupné z: https://sk-childtherapytoys.glopalstore.com/products/talk-it-out-supports-therapy-with-teens?utm_campaign=pr_r&utm_source=www.childtherapytoys.com&utm_medium=wi_p_roxy&utm_content=sk_SK. [cit. 2025-05-05].

Obr. 7–8: HILU, Reem. *Gaming Families: Therapeutic Board Games and Interpersonal*

Communication. Online. In: ROMchip journal of game histories. 2020. Dostupné

z: <https://romchip.org/index.php/romchip-journal/article/view/57>. [cit. 2025-01-08].

Obr. 9–10: HILU, Reem. *The Ungame: game board*. Online. In: ROMchip journal of

game histories. 2019. Dostupné z: [https://romchip.org/index.php/romchip-](https://romchip.org/index.php/romchip-journal/article/view/57)

[journal/article/view/57](https://romchip.org/index.php/romchip-journal/article/view/57). [cit. 2025-03-12].

Obr. 11–12: *The Sims: hra*. Online. In: The Sims 4. 2014, 2025. Dostupné

z: <https://www.ea.com/games/the-sims/the-sims-4/features>. [cit. 2025-03-12].

Obr. 13–14: *Ukážky hry Sea Hero Quest*. Online. In: Glitchers. ©2024. Dostupné

z: <https://www.glitchers.com/sea-hero-quest>. [cit. 2025-03-13].

Obr. 15–16: *Ukážky hry Monopoly Board Game*. Online. In: HASBRO SHOP. Hasbro.

© 2025. Dostupné z: [https://shop.hasbro.com/en-us/product/monopoly-classic-](https://shop.hasbro.com/en-us/product/monopoly-classic-game/7EABAF97-5056-9047-F577-8F4663C79E75)

[game/7EABAF97-5056-9047-F577-8F4663C79E75](https://shop.hasbro.com/en-us/product/monopoly-classic-game/7EABAF97-5056-9047-F577-8F4663C79E75). [cit. 2025-03-13].

Obr. 17–18: *Beasts of Balance: Core Edition*. Online. In: Modern Games. © 2025, 2025. Dostupné z: <https://shop-na.moderngames.com/products/beasts-of-balance>. [cit. 2025-05-10].

Obr. 19–20: *The Game of Life: ZAPPED Edition*. Online. In: MIKESHOUTS. Mikesounds. 2024, 2025. Dostupné z: <https://mikesounds.com/the-game-of-life-zapped-edition/>. [cit. 2025-05-10].

Obr. 21–23: *Ukázky stolnej hry Dixit Odyssey*. Online. In: Dixit. ©2025. Dostupné z: <https://dixit.cz/dixit-odyssey/>. [cit. 2025-05-13].

Obr. 24–25: *Ukázky videohry EndeavorRx*. Online. In: Businesswire. Január 5 2023, 2025. Dostupné z: <https://www.businesswire.com/news/home/20230105005322/en/Pivotal-Trial-of-EndeavorRx-in-Adolescents-with-ADHD-Shows-Robust-Improvements-in-Attention-and-Broader-Clinical-Outcomes>. [cit. 2025-04-05].

Obr. 26–29: *Ukázky hry CATAN Junior*. Online. In: Catan. 1998. Dostupné z: <https://www.catan.com/junior>. [cit. 2025-04-05].

Obr. 30: *Lumosity*. Online. In: One mind psyber guide. 2015. Dostupné z: <https://onemindpsyberguide.org/guide/expert-review/lumosity-expert-review/#>. [cit. 2025-04-05].

Obr. 31–32: *Let Play Attention help you discover a new you*. Online. In: PlayAttention. 2023. Dostupné z: <https://www.playattention.com/how-it-works>. [cit. 2025-04-05].

Obr. 33–34: *Ukázky z hry Stop, Relax & Think*. Online. In: National Autism Resources. ©2025, 2025. Dostupné z: <https://nationalautismresources.com/stop-relax-think/?srsId=AfmBOooFbTgwSXbraOUtAnOjJmIq7wXXdHlr9vVLPB3GcIF2r8B7sY2>. [cit. 2025-05-10].

Obr. 35: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka rozdelenia období.*

Obr. 36–37: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky štýlu ilustrácie.*

Obr. 38–40: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky krabice hry.*

Obr. 41: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky hracej dosky.*

Obr. 42: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Praveku.*

Obr. 43: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Stredoveku.*

Obr. 44: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Priemyselnej revolúcie.*

Obr. 45: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka farebnej škály Budúcnosti.*

Obr. 46: ARCHÍV AUTORA, *Font Gagalin.*

Obr. 47: ARCHÍV AUTORA, *Font Chillax Variable.*

Obr. 48–49: ARCHÍV AUTORA, *Hracie kartičky strana s úlohami.*

Obr. 50: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky hracích kartičiek zadná grafika.*

Obr. 51–52: ARCHÍV AUTORA, *Hracie figurky.*

Obr. 53–54: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka žetónov schopností.*

Obr. 55: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka kocky emócií.*

Obr. 56: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky animácií vo forme odpovede k úlohám.*

Obr. 57: ARCHÍV AUTORA, *Ukážky animácií vo forme úlohy.*

Obr. 58: ARCHÍV AUTORA, *Ukážka prednej, zadnej strany a vnútra manuálu.*

Obr. 59 ARCHÍV AUTORA, *Ukážka propagácie cez Instagram.*

Obr. 60 ARCHÍV AUTORA, *Propagačné plagáty.*

Obr. 61 ARCHÍV AUTORA, *Nálepky Time Tangle*