

Diplomová práce se zaměřuje na osobnost dítěte mladšího školního věku s poruchou pozornosti, na podstatu jógy, jógové cvičení a relaxační cvičení a jejího pozitivního vlivu na žáky mladšího školního věku. Práce zahrnuje detailní popis jednotlivých jógových poloh, sérii pozdravů slunci a také strukturu jednotlivé cvičební hodiny. Cílem práce bylo navrhnout jógové cvičení pro zmírnění symptomů u žáků s ADHD, zjistit jaký má na ně pravidelné jógové cvičení vliv zvláště ve chování ve škole a při zvládání jejich vlastního stresu. K tomuto pedagogickému experimentu byly použity metody analýzy dat a zúčastněného pozorování. Výsledky ukázaly, že pravidelné jógové cvičení ve škole má mírný vliv na zlepšení symptomů ADHD a chování žáků ve škole. Neukázalo se, že by jóga pro děti měla nějaký zásadní vliv na zvládání jejich vlastního stresu. Žáci vnímali jógu jako fyzické cvičení a také jako formu relaxace.