

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Šárka Drahozalová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Výchova ke zdraví a integrace žáků se zrakovým postižením
na 1. stupni ZŠ prostřednictvím pohybových aktivit + rozvoj
prostorové orientace**

Diplomová práce

Autor: Šárka Drahozalová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Certifikátový program tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ

Certifikátový program základy speciální pedagogiky pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Oponent diplomové práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, duben 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Health Education and Integration of Pupils with Visual Disability
at Primary School through Physical Activities and Spatial
Orientation Development**

Diploma Thesis

Author: Šárka Drahozalová

Study programme: Teaching at primary schools

Field of study: Teaching at the first degree of primary schools

Certified program of physical education for the first grade of primary schools

Certified program of special pedagogy basis for the first degree of primary
schools

Thesis supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

Thesis opponent: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, April 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Šárka Drahozalová

Název diplomové práce: Výchova ke zdraví a integrace žáků se zrakovým postižením na 1. stupni ZŠ prostřednictvím pohybových aktivit + rozvoj prostorové orientace

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Oponent diplomové práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Ve své diplomové práci jsem se zabývala výchovou ke zdraví a integrací žáků se zrakovým postižením na 1. stupeň ZŠ, prostřednictvím pohybových aktivit + rozvoj prostorové orientace. Teoretická část vymezuje základní pojmy a definice, které s touto problematikou souvisí. Praktická část je zaměřená na projekt Týden zdraví, který měl pozitivní vliv na všechny žáky. Žáci byli seznámeni s jógou a s netradičními pohybovými aktivitami, kde bylo nutné využívat především sluchové a hmatové vnímání. Výuka byla po celý týden zaměřená na zdravou výživu a správný životní styl dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: osoba se zrakovým postižením, zraková vada, integrace, prostorová orientace, výchova ke zdraví

Bibliographic identification

Name and Surname: Šárka Drahozalová

Thesis topic: Health Education and Integration of Pupils with Visual Disability at Primary School through Physical Activities and Spatial Orientation Development

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Thesis supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

Thesis opponent: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

The year of defense: 2011

Abstract:

In my thesis I dealt with the issue of health education and integration of visually disabled pupils attending the first degree (1st - 5th grade) of primary schools through physical activities + development of spatial orientation. The theoretical part determines basic terms and definitions which are related to this issue. Practical part is focused on the project called "Week of Health" which positively influenced all the pupils. The learners were acquainted with yoga and with innovative kinesthetic activities in which it was necessary to use mainly the auditory and haptic perception. During the whole week the education was focused on healthy nourishment and proper lifestyle of young learners.

Keywords: visually handicapped person, visual impairment, integration, mobility and orientation, healthy lifestyle

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Šárka Drahozalová

.....

.....

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí práce doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Dále děkuji paní Mgr. Ivetě Bučkové, vedoucí Speciálně pedagogického centra pro zrakově postižené v Jihlavě, za přátelský přístup a odborné konzultace. Dále bych ráda poděkovala učitelům za laskavý přístup a spolupráci při uskutečnění k projektu, rodičům a žákům, kteří se daného projektu zúčastnili.

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	
2.1 Žáci mladšího školního věku se zrakovým postižením.....	11
2.1.1 Význam zraku.....	11
2.1.2 Vývoj poznávacích procesů u žáka se zrakovým postižením.....	12
2.1.3 Specifické rysy pohybového vývoje žáka se zrakovým postižením.....	13
2.1.4 Rodina a sourozenci.....	14
2.2 Etiopatogeneze zrakových vad.....	16
2.2.1 Typy zrakových vad.....	16
2.2.2 Klasifikace zrakových vad.....	18
2.2.3 Příčiny vzniku zrakových vad.....	21
2.2.4 Charakteristika nejčastějších zrakových vad.....	22
2.3 Integrace.....	26
2.3.1 Vymezení pojmu integrace, inkluze	26
2.3.2 Stupně integrace.....	27
2.3.3 Formy integrace.....	28
2.3.4 Podmínky pro integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami...28	
2.3.5 Základní faktory ovlivňující úspěšnost školské integrace.....	29
2.3.6 Individuální vzdělávací plán.....	30
2.3.7 Speciálně pedagogické poradenství pro jedince se zrakovým postižením.....	31
2.4 Rámcový vzdělávací program.....	33
2.5. Tělesná výchova.....	36
2.5.1 Formy pohybových aktivit na 1. stupni ZŠ.....	36
2.5.2 Výchova ke zdraví.....	37
2.5.3 Specifika tělesné výchovy žáků se zrakovým postižením.....	39
2.5.4 Zrakové vady a jejich kontraindikace při tělovýchovných aktivitách....41	
3 CÍLE A ÚKOLY	
3.1 Cíl práce.....	43
3.2 Úkoly práce.....	43
3.3 Hypotézy práce.....	43

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Charakteristika souboru.....	45
4.2 Organizace výzkumného šetření.....	46
4.3 Použité metody.....	46
4.4 Projekt – Týden zdraví.....	48

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze k otázce č. 1.....	72
5.2 Výsledky a diskuze k otázce č. 2.....	73
5.3 Výsledky a diskuze k otázce č. 3.....	74
5.4 Výsledky a diskuze k otázce č. 4.....	75
5.5 Výsledky a diskuze k otázce č. 5.....	79
5.6 Případová studie.....	81

6 ZÁVĚR.....

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....

8 PŘÍLOHY.....

1 ÚVOD

Téma mé diplomové práce je Výchova ke zdraví a integrace žáků se zrakovým postižením na 1. stupni ZŠ prostřednictvím pohybových aktivit + rozvoj prostorové orientace. Toto téma jsem si vybrala na základě setkání s chlapcem, který již navštěvuje běžnou základní školu, ale zároveň jeho diagnóza zní: těžké zrakové postižení - slabozrakost. Když si uvědomíme, že zrak nám poskytuje 80 – 90 % informací o okolním světě, umožňuje nám orientaci v prostoru, rozlišování tvarů, barev, velikostí, vzdálenosti, hloubky a směru. Je zřejmé, že tato situace musí být pro něj velmi obtížná. Ať už se jedná o každodenní školní povinnosti, přijetí mezi spolužáky, ale především o vytváření jeho vlastní osobnosti. Ale i přes tyto překážky, může být ve škole šťastný a v tělesné výchově prožít radost z pohybu jako ostatní žáci.

Je velmi důležité, aby tito žáci od svých učitelů dostali stejnou míru lásky, péče jako ostatní spolužáci, avšak v nějakých činnostech potřebují více naší pomoci. Pokud těmto žákům dáme šanci na rozvoj jejich schopností, dovedností a jejich osobnosti, budeme jim pomáhat se cvičením zbytků zraku, rozvojem kompenzačních smyslů a učením vůbec, mohou se pak stát téměř samostatnými a nebudou odkázáni na pomoc druhých. Těmto dětem musíme věnovat mnohem více času, pozornosti, ale zároveň je musíme vést i k samostatnosti.

Záměrem práce je nastínit problematiku integrace jinak zrakově disponovaných žáků do školních i mimoškolních pohybových aktivit. Říká se, že čím lepší je kondice organismu, tím lépe vidíme a naopak oslabení organismu způsobuje zhoršování zraku. Jsem přesvědčena, že vhodné cviky, relaxace, vyvážená strava, správný životní styl pozitivně ovlivňují vývoj dítěte. Dokonce i v určitých případech se uvádí, že patřičné fyzické a psychické cviky umožnily organismu vyléčit sám sebe. Práce je určena především učitelům běžných základních škol, kteří mají ve své třídě jinak zrakově disponovaného žáka, ale i rodičům a všem, kteří přichází s těmito dětmi do styku.

2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Žáci mladšího školního věku se zrakovým postižením

2.1.1 Význam zraku

Zrak se významným způsobem podílí na získávání vědomostí i dovedností člověka od raného dětství až po jeho celý život. Zajišťuje mu neustálý příliv informací z okolního světa. Tento tok informací je důležitý pro rozvoj poznání a myšlení dítěte i dospělého člověka, který podněty přijímá ze svého okolí, zpracovává je a určitým způsobem na ně reaguje a podle nich uzpůsobuje své chování (VÁGNEROVÁ, 2004).

Nedostatek informací, který nastává při poruše nebo ztrátě některého analyzátoru, může značně změnit celkový rozvoj jedince. Neúplné, nesprávné či zkreslené informace můžou způsobit i scestný vývoj poznání a myšlení celé osobnosti.

Tok informací z vnějšího prostředí je zprostředkován činností a součinností všech analyzátorů: sluchového, zrakového a dalších. Za normálních okolností největší procento jich poskytuje zrak.

Již EDELSBERG a KÁBELE (1988, s. 109) uvádí, že člověk pomocí zraku získává 75 – 80% všech spontánně získaných informací, někteří autoři udávají procento ještě vyšší. Dále získáváme 15 % informací sluchem, 6 % hmatem, 3 % chuťovým analyzátozem a čichovým 2 % informací.“

Zrak je smysl, který umožňuje vidění, tj. schopnost rozlišovat zejména světlo, tmou, tvary, barvy, rozměry, polohy a pohyby předmětů, trojrozměrnost, hloubku prostoru. Zrak se řadí mezi dálkové analyzátory a je schopen podávat maximum informací v minimálním časovém úseku. Je rozhodující při utváření správných představ, rozvoji paměti, pozornosti, myšlení, řeči i oblasti emociálně volní. Zároveň ovlivňuje i rozvoj pohybových dovedností a koordinaci pohybu. Zrak je tedy nejefektivněji a nejvíce užívaným smyslovým orgánem (LUDÍKOVÁ IN VALENTA, 2003).

Nejvíce je zasaženo vnímání konkrétních předmětů, protože nastala citelná ztráta ve smyslovém poznávání. Dítěti chybí některé zkušenosti, má zkreslené představy, a proto i myšlení je nepřesné, obtížněji si vytváří pojmy. Často i fantazie

je málo rozvinutá. Ochuzení poznávacích procesů se projevuje mnohdy i v oblasti citové a volní a tím ovlivňuje rozvoj celé osobnosti .

Zrak umožňuje člověku orientovat se v prostředí, ve kterém žije. Informuje o tvaru, barvě, velikosti, vzdálenosti, hloubce, prostoru a směru, klidu i pohybu. Podává informace globální i detailní, zblízka i ze vzdáleného okolí. Je nutný pro správnou prostorovou orientaci.

S rozvojem naší společnosti stoupají nároky na zrak, jelikož má prioritní postavení mezi ostatními smysly. Proto je důležitá hygiena zraku u dětí i dospělých osob a potřeba speciální výchovy a vzdělávání zrakově postižené mládeže. Těmito problémy se zabývá obor speciální pedagogiky, nazývaný oftalmopedie (KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, 2000).

2.1.2 Vývoj poznávacích procesů u žáka se zrakovým postižením

Každá zraková vada má svoje specifické znaky a ty mohou ovlivnit vývoj dítěte i jeho další život. Těžké zrakové postižení vytváří situaci sensorické deprivace (VÁGNEROVÁ, 1995). Dítě trpí menším přívodem podnětů, má méně zkušeností a informace vizuálního charakteru mohou zcela chybět. Okolní svět vnímá neúplně a méně přesně, rozsah jeho vnímání je užší a kvalitativně odlišný, protože zde převládají jiné smyslové podněty, např. hmatové a sluchové.

Mezi lidmi je rozšířená představa, že člověk se zrakovým postižením má od přírody abnormálně vyvinutý sluch a hmat. Ale toto tvrzení není pravdivé (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996). Nevidomé dítě při příchodu na svět nemá oproti svým vrstevníkům v této oblasti žádné výhody. Teprve při systematickém procvičování těchto analyzátorů se sluchové vnímání stává citlivější a diferencovanější. Špatně vidící dítě se musí naučit využívat svého sluchu mnohem více než dítě, které má k dispozici ještě velké množství zrakových informací (KEBLOVÁ, 1998).

Tam, kde není možné využívat zrakový analyzátor, se stává dominantním kožní a pohybový analyzátor, čímž vzniká vnímání hmatové (LUDÍKOVÁ, 2001). Hmatové vnímání v případě poškození zraku kompenzuje zrakové vnímání, ale již má kvalitativně odlišná specifika. Je méně výhodné, protože je analytické, celkový obraz vzniká skládáním jednotlivých vjemů. Předměty ani daný prostor nelze vnímat najednou, ale pouze postupně. Tento způsob poznávání vyžaduje větší úsilí. Je časově náročnější, namáhavější a vyžaduje větší účast dalších psychických

procesů, např. paměť, myšlení a koncentraci pozornosti. Zrakové vnímání je v porovnání s hmatem komplexnější, rychlejší a realizuje se bez větší námahy.

Následkem zrakové vady dochází k nižší aktivaci centrální nervové soustavy. Dítě má nedostatečnou smyslovou zkušenost, tím je narušována diferenciací představ. Je důležité využívat různých druhů podnětů, abychom dítěti přiblížili obsah jednotlivých pojmů, které by alespoň částečně nahradily nedostatky ve zrakové percepci. Rozvoj myšlení u jedinců se zrakovým myšlením je ve větší míře spojen s rozvojem řeči.

Řeč má pro jedince s těžce zrakovým postižením větší význam než pro zdravé. Kromě komunikační a kognitivní funkce jedná se i o kompenzační význam řeči a jazyka. V tomto smyslu nějakým způsobem nahrazuje chybějící zrakové funkce. Částečně nahrazuje chybějící zrakové vnímání. Pomáhá přiměřenému rozvoji poznávacích procesů, protože do určité míry supluje smyslovou zkušenost (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004). Nevidomé dítě získává mnohé informace na základě slovního vysvětlení, doplňovaného smyslovými zkušenostmi, které jsou mu dostupné. V případě nedostatku zrakových podnětů dochází k užívání slov se zkresleným či pozměněným významem. Zrakové podněty mají vliv na rozpoznání obsahu a významu. Zde je důležitá schopnost rodičů, případně osob, se kterými je dítě v kontaktu, přizpůsobit se vývojové úrovni dítěte. Musí volit výrazy, kterým je schopno porozumět a využívat pojmů, které lze přiblížit. Zároveň se musí vyvarovat jeho podceňování a postupně zvyšovat nároky. Takto je dítě motivováno k řečové aktivitě (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996). Na řeči v mnohem větší míře závisí i socializace, kontakt se společností, protože zmenšuje izolovanost zrakově postiženého dítěte (KEBLOVÁ, 1998).

2.1.3 Specifické rysy pohybového vývoje žáka se zrakovým postižením

Děti se sníženým vizem mohou mít problémy s vytvářením pojmu o jejich prostředí. Bez dostatečného vedení nemusí vědět, kterým směrem jít nebo jak najít cestu, aby nenarazily na nějakou překážku. Nejistota v orientaci v prostředí může vést k nedostatku sebevědomí při objevování okolí. Dítě se naučí ovládat své tělo, držet rovnováhu, měnit polohu a samostatně se pohybovat, ale již později než děti zdravé. Chybí jim možnost zrakové kontroly pohybové koordinace. Nedostatek zpětné vazby se projevuje i v typickém držení těla. Tyto děti často nedrží hlavu vzpřímeně, chodí nejistě a jejich chodidla jsou extrémně rotována. Jako

psychosociální znak mohou působit i různé pohybové automatismy, např. kývání nebo tlačení očí (KEBLOVÁ, 1998).

Nevidomé děti často nelezou, ale spíše se posunují po zadečku či zádech a pak se postaví a začínají chodit kolem nábytku. Některé děti začínají samostatně chodit až po druhém roce a jemný úchop se naučí během druhého roku života. Průměrný věk pro samostatnou chůzi je 19 měsíců. Pro rozvoj sebevědomého a nezávislého pohybu je nutná včasná intervence již v raném věku mířená na podporu rozvoje hrubé motoriky, koordinovaných a účelných pohybů (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004)

2.1.4 Rodina a sourozenci

Narození dítěte s postižením představuje pro rodinu velkou zátěž. Již při prvním poznání, že s potomkem není vše v pořádku, se objevují pocity selhání, ztráta sebedůvěry a méněcennosti. Ne každý rodič se lehce smíří s faktem, že jeho dítě má určitý handicap a chybu hledá především u sebe (BALUNOVÁ, HEŘMÁNKOVÁ, LUDÍKOVÁ, 2001).

Existence dítěte s postižením je příčinou toho, že se určitým způsobem změní životní styl rodiny, dítěti musí být věnována větší péče, někdy i na úkor volného času. V důsledku toho se mění i chování jednotlivých členů, nejen v rámci rodiny, ale také ve vztahu k širší společnosti, kde se tito lidé mohou v rámci obranných mechanismů projevat jiným způsobem než dřív.

Proces akceptace postiženého dítěte rodiči se v průběhu času mění a prochází pěti typickými fázemi: fáze šoku a popření, fáze bezmocnosti, fáze postupné adaptace a vyrovnání s problémem, fáze smlouvání, fáze realistického postoje.

Pokud se postižení projeví nebo rozvíjí později, je tato situace pro rodiče přijatelnější. Později vzniklé postižení nepůsobí jako znehodnocení rodičovského statutu. Rodiče zde měli možnost si s dítětem vytvořit normální rodičovský vztah. Obrana rodičů je zde více zaměřená na postižení dítěte než na udržení vlastní sebeúcty.

Náhlá ztráta zraku vyvolává u většiny postižených stejnou psychologickou odezvu jako při narození dítěte s postižením - počáteční šok, bezmocnost, postupná adaptace, smlouvání a realistický postoj (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Dítě s postižením může znamenat zátěž nejen pro rodiče, ale i pro sourozence. Je velmi důležité vysvětlit přiměřeně a přijatelně problém postižení

jejich mladšího nebo staršího sourozence. Zdravý sourozenec zpravidla přijímá dominantně ochrannou roli, jejíž součástí je nutnost podpory a ochrany postiženého sourozence. Nebezpečné může být soustředění veškeré rodičovské pozornosti na dítě s handicapem, ale může nastat i opačný extrém, kdy se centrem jejich zájmu stává dítě zdravé. Obě možnosti v přístupu mohou na zdravé sourozence klást nepřiměřené nároky, které nebudou schopni zvládnout. Je žádoucí, aby žádné z dětí nebylo nepřiměřeně zatíženo a tím vystaveno nesplnitelným nárokům. Je také důležité úměrně dělit čas každému dítěti zvlášť a různé situace vysvětlovat a mluvit o nich, aby nevznikly různé pochybnosti a nedorozumění (BARTOŇOVÁ IN PIPEKOVÁ, 2006).

VÁGNEROVÁ (2004, s. 171) uvádí: *„Záleží především na rodičích, jakým způsobem takovou zátěž zvládnou, aby žádné z jejich dětí nebylo znevýhodněno a vystaveno nesplnitelným nárokům. Záleží na tom, jak rodina postižené dítě přijme a co bude jeho existence pro rodinný život znamenat. Z tohoto postoje bude vyplývat i vztah k dalším, zdravým dětem.“*

Rodiče by měli usilovat o podporu při nalézání cesty ke komunikaci dítěte s postižením a jeho okolím. Styl výchovy je v tomto případě rozhodující. Příliš úzkostná péče a podpora ve všech činnostech není pro tyto děti prospěšná, nenaučí se tak překonávat překážky. Emocionální klima rodiny, pomoc při překonávání obtíží, spoluprožívání úspěchů a neúspěchů, to vše velice ovlivňuje školní výkony dítěte.

Ve výchovném procesu je velmi důležitá výchova obou rodičů. Rodiče diskutují o problémech dětí, radí se spolu a dříve vyhledávají odbornou pomoc, tím brání možným negativním výchovným a metodickým postupům. Právě rodiče dítěte se zrakovým postižením mohou pomoci při budování rozvoje, sebeúcty, která má důležitý význam pro budoucnost dítěte (BARTOŇOVÁ IN PIPEKOVÁ, 2006).

2.2 Etiopatogeneze zrakových vad

Zraková vada je ztráta, poškození či omezená funkce zrakového orgánu. V současné době existuje mnoho definicí. KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ (2000, s. 18) definují zrakové vady jako: „Nedostatky zrakové percepce různé etiologie i rozsahu.“

2.2.1 Typy zrakových vad

Zrakové vady se dělí podle toho, jaká oblast zrakových funkcí je postižena.

Ztráta zrakové ostrosti

Při této vadě dítě nevidí zřetelně, má obtíže s rozlišováním detailů, i když velký předmět může vnímat dobře. Tuto zrakovou ostrost měříme Snellonovými optotypy. Bývají znázorněny formou bílé papírové tabulky, v níž jsou umístěna písmenka, číslice a obrázky. Před každým řádkem je napsaná číslice, která určuje, z jaké vzdálenosti dítě daný řádek přečte. U dětí s vícečetným poškozením a u kojenců je takové měření velmi obtížné. To, co je schopno dítě vidět, můžeme do značné míry zjistit pozorováním a experimentováním (KVĚTOŇOVÁ, ŠVECOVÁ, 2000).

Postižení zorného pole

Zorným polem označujeme prostor, který dítě vidí v závislosti na poškození jeho zraku. Ztrátu zorného pole je obtížné změřit. Pokud je centrum zorného pole narušeno, dítě může mít problém při pohledu přímo před sebe a bude se dívat stranou, aby vidělo zřetelněji. Jestliže má dítě narušeno vidění v horní, dolní nebo v postranní části zorného pole, nevnímá předměty, které jsou umístěny na jeho opačné straně. Proto při pohybu v prostoru na tyto předměty naráží. Mohou se projevit potíže s rozlišováním barev, zhoršuje se vidění za šera a při adaptaci na změnu osvětlení (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

Okulomotorické poruchy

Jedná se o problémy při koordinaci pohybu obou očí. Když dítě sleduje předmět v pohybu, používá nejprve jedno oko, pak druhé, nikoli však obě oči najednou. Dívá-li se na určitý předmět zblízka, stáčí například jedno oko dovnitř,

druhé na stranu, nebo obě oči dovnitř, případně obě do strany. Tato porucha se nazývá strabismus – šilhání. Projevuje se to v činnostech, které vyžadují přesnost, tj. rýsování, kreslení, uchopování předmětů (KVĚTOŇOVÁ, ŠVECOVÁ, 2000).

Obtíže se zpracováním zrakových informací

K atrofii očního nervu dochází tehdy, je-li oční nerv nedostatečně vyživován. Ten odumírá a ztrácí tak schopnost vést zrakový vjem z oka do mozku. V případě poškození zrakového centra v mozkové kůře dochází k problémům při zpracování zrakových podnětů, tj. informací, a to i tehdy, i když není poškozeno ani oko, ani zrakový nerv (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

Poruchy barvocitu

Barevné vidění je schopnost oka rozlišovat délky elektromagnetického vlnění a pociťovat je jako barvy. Barevné vidění zajišťují čípky soustředěné do oblasti centrální krajiny. Množství barevných odstínů vzniká kombinací tří základních barev – modré, zelené a červené a jejich aditivním míšením. Z hlediska narušení barevného vnímání se rozeznávají poruchy, které postihují vnímání barvy červené a zelené. Výskyt poruch barevné percepce je u žen pouze 0,4 % a 8 % u mužů (KVĚTOŇOVÁ, ŠVECOVÁ, 2000).

Při poruchách barvocitu jde o:

- a) poruchu vnímání určité barvy za určitých podmínek
 - červené (protanomálie)
 - zelené (deuteranomálie)
 - modré (tritanomálie)
 - b) postižený určitou barvu vůbec nevnímá
 - červenou (protanopsie – červenoslepota – neschopnost rozeznávat červenou barvu)
 - zelenou (deuteranopsie – zelenoslepota)
 - modrou (tritanopsie – modroslepota)
 - c) postižený vůbec barvy nevnímá
 - úplná barvoslepota (monochromatopsie)
- (KEBLOVÁ, 2001)

Anomálie se nazývají protanomálie (jedinec hůře vidí červenou barvu) a deuteranomálie (jedinec vidí hůře zelenou barvu). Chybí-li úplně jedna skupina pigmentu, mluvíme o dichromazii (KVĚTOŇOVÁ, ŠVECOVÁ, 2000).

2.2.2 Klasifikace zrakových vad

Klasifikace jedinců se zrakovým postižením je jedna z nejdůležitějších znalostí speciálního pedagoga, která mu usnadňuje zařazení jedince do správné kategorie zrakového postižení. Nesprávné zařazení může způsobit pozdější problémy při vzdělávání takového jedince. Rozdělení osob se zrakovým postižením se děje na základě určitých společných znaků.

Zrakové vady a postižení můžeme rozdělovat do mnoha kategorií podle různých kritérií. Protože žádná klasifikace nedokáže dostatečně charakterizovat všechny okolnosti a projevy zrakového postižení, většinou se různé klasifikační přístupy kombinují a doplňují (LUDÍKOVÁ, 2003).

Podle postižených zrakových funkcí

- snížení zrakové ostrosti
 - omezení zorného pole
 - poruchy barvocitu
 - poruchy akomodace (refrakční vady)
 - poruchy zrakové adaptace
 - poruchy okohybné aktivity
 - poruchy hloubkového (3D) vidění
- (KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, 2000)

Dle doby vzniku:

- dědičné a vrozené - období prenatální, perinatální
 - získané - období postnatální, juvenilní, senilní
- (KUDELOVÁ – KVĚTOŇOVÁ, 2004)

Dle etiologie: – zasažení konkrétní části zrakového analyzátoru:

- orgánové (slabozrací, se zbytky zraku a nevidomí)
- funkční (tupožrací, šilhaví)

Dle stupně postižení:

- osoby s poruchami binokulárního vidění
- osoby slabozraké
- osoby se zbytky zraku
- osoby nevidomé

(BALUNOVÁ, HEŘMÁNKOVÁ, LUDÍKOVÁ, 2001)

Osoby s poruchami binokulárního vidění

Nejpočetnější skupinu zrakově postižených dětí tvoří děti tupozraké a šilhavé. Jednoduché binokulární vidění = vidění oběma očima současně. Pozorovaný předmět vidíme oběma očima nezdužený, jednoduchý. Jednoduché binokulární vidění není vrozené, vyvíjí se do jednoho roku věku dítěte společně se sítnicí a asi do šesti let se upevňuje. Rozvíjí se především ve školním věku (KEBLOVÁ, LINDÁKOVÁ, NOVÁK, 2000).

Šilhavost (strabismus) je porucha rovnovážného postavení očí. Při fixaci určitého předmětu nablízko nebo do dálky se zorné osy očí neprotínají v témže bodě. Dítě vidí dvojitě. Je to porucha funkční, provázená asymetrickým postavením očí. Šilhající dítě hledí na pozorovaný předmět jedním okem, druhé oko se stočí buď směrem do zevního koutku - šilhání rozbíhavé nebo směrem do vnitřního koutku - šilhání sbíhavé (KEBLOVÁ, 2001).

Tupozrakost (amblyopatie) je podstatné snížení zrakové ostrosti jednoho oka. Nebývá spojena s viditelnými organickými změnami oka, jedná se o funkční poruchu – útlum, vyřazení vjemu tupozrakého oka ve zrakovém centru mozku. Projevuje se často ve spojení s šilháním a při nekorigované dioptrické vadě. Na sítnici jednoho oka vzniká ostřejší obraz vnímaného předmětu než na sítnici oka druhého. Vjem handicapovaného oka je podstatně horší, působí rušivě na vnímaný obraz „lepšího“ oka a dojde k jeho potlačení. Tímto je narušeno binokulární vidění (KEBLOVÁ, 2001). Tupozrakost a šilhání, spolu úzce souvisí, lze je dnes ve většině případů úspěšně léčit či podstatně zlepšit.

Osoby slabozraké

Jsou to osoby, jejichž zraková ostrost na lepším oku je pod $6/18$ až $3/60$ včetně. Nebo je jejich zorné pole zúženo na 20 stupňů bilaterálně bez ohledu na centrální zrakovou ostrost. Slabozrakost je odborníky dělena na lehkou ($6/18 - 6/24$), střední ($6/36 - 6/60$) a těžkou ($6/60 - 3/60$). K problémům se sníženou zrakovou ostroستí se často přidružují problémy s poruchami zorného pole, objevují se skotomy (výpadky) v zorném poli (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Jedná se o vadu orgánovou a poškozeno může být zevní i vnitřní oko, zrakové dráhy či zrakové centrum. Vada může být stacionární, progresivní, vrozená či získaná. Příčiny slabozrakosti jsou různé, např. krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, nystagmus, atrofie očního nervu, albinismus, glaukom, katarakta, zánětlivé onemocnění sítnice, barvoslepost (KEBLOVÁ, 2001).

Osoby se zbytky zraku

Jedinci se zbytky zraku (částečně vidící) tvoří mezistupeň, u něhož dolní hranicí je nevidomost a horní hranicí slabozrakost. V zásadě se jedná o osoby prakticky nevidomé. Vizus je snížený na stupeň těžké slabozrakosti tak, že i s korekcí člověk rozpoznává prsty těsně před očima. Ostrost zraku s co nejlepším korekcí se pohybuje od maxima $3/60$ až po minimum $1/60$. Pro speciálně pedagogickou praxi je důležité, že žák se může projevat jako nevidomý, ale v omezené míře také vidí (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Osoby nevidomé

Jsou to osoby s nejtěžším zrakovým postižením, které buď vůbec nevidí, anebo vlastní jen tzv. světlocit. Ztrátu zraku ve své činnosti částečně kompenzují zvýšeným využíváním ostatních smyslů nebo používáním speciálních pomůcek např. bílá hůl, Braillovo písmo, speciální elektronika (PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ, 2008).

Nevidomost je ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod $3/60$ až světlocit. Rozlišujeme se nevidomost praktickou a nevidomost totální. Praktická nevidomost je vymezena poklesem zrakové ostrosti v rozmezí $3/60$ až $1/60$ včetně nebo jako poškození zorného pole v intervalu 5 -10 stupňů. Totální nevidomost nastává při poklesu centrální zrakové ostrosti pod $1/60$ – světlocit, nebo se pohybuje

mezi zachovalým světlocitem s chybnou projekcí a ztrátou světlocitu (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

2.2.3 Příčiny vzniku zrakových vad

NOVÁKOVÁ (2004) uvádí, rozdělení příčin lze diferencovat dle vlivů prenatálních, perinatálních, a postnatálních, další skupinou jsou zrakové vady získané v průběhu těhotenství.

Je poměrně složité určit hranice mezi zrakovými vadami dědičnými a vrozenými. Vrozená porucha znamená, že dítě se s nemocí, poruchou již rodí. Za dědičné vady lze považovat pouze ty, které již měl někdo z rodiny – geneticky podmíněné. Pokud není důkaz, že někdo z rodiny trpěl stejnou vadou, označujeme vadu pouze za vrozenou. Vrozené vývojové vady mohou být způsobeny vlivem některých negativních vlivů např. infekce u matky, škodliviny z vnějšího prostředí (alkohol, drogy, nikotin, léky, chemikálie). Někdy ale dochází k poruše ve vývoji plodu i bez zjevných příčin. Nejcitlivějším obdobím bývají první tři měsíce těhotenství. Získané poruchy znamenají, že ke vzniku poškození dojde v období porodu (perinatálně) či v jakékoliv době po porodu (postnatálně). Příčiny těchto poruch jsou vnější a působí přímo na organismus (ŘEHŮŘEK, 1999).

Rizikovým faktorem může být i předčasný porod. Pokud se narodí dítě nezralé, s nízkou porodní váhou, musí být umístěno do inkubátoru. Zde speciální přístroje udržují stálou teplotu a dodávají nezralým plícním vzduch sycený kyslíkem. Tato oxygenterapie ale také může přinést i nežádoucí vedlejší účinky. Může dojít k poškození sítnice – vznik retinopatie nedonošených (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996)

Člověk je v průběhu života vystaven nebezpečným úrazům, které mohou vést až ke ztrátě zraku. Získané zrakové vady mohou vzniknout jako následek poranění oka, zrakového nervu či zrakového centra v mozku nebo i jako následek některých onemocnění oka.

Můžou být způsobeny různými vlivy:

- fyzikálními (popáleniny, světelné paprsky, ultrafialové a rentgenové paprsky, blesk)
- mechanickými (zvýšený nitrooční nebo nitrolební tlak, řezná nebo bodná rána)
- infekčními nebo chronickými chorobami (tuberkulóza, angína)
- mozkové nádory

Po úraze jednoho oka může kolem 6. týdne po zranění dojít k tzv. sympatickému zánětu druhého oka s nebezpečím postižení obou očí (MONATOVÁ, 1995).

2.2.4 Charakteristika nejčastějších zrakových vad

Mezi nejčastější vady patří poruchy binokulárního vidění. Jednoduché binokulární vidění = vidění oběma očima současně. Pozorovaný předmět vidíme oběma očima nezdvojený, jednoduchý. Jednoduché binokulární vidění není vrozené, vyvíjí se do jednoho roku věku dítěte společně se sítnicí a asi do šesti let se upevňuje. Rozvíjí se především ve školním věku (KEBLOVÁ, LINDÁKOVÁ, NOVÁK, 2000).

Šilhavost (strabismus)

Jde o stav, kdy při fixaci určitého předmětu nablízko nebo do dálky se zorné osy očí neprotínají v témže bodě. Dítě vidí dvojitě. Je to porucha funkční, provázená asymetrickým postavením očí. Šilhající dítě hledí na pozorovaný předmět jedním okem, druhé oko se stočí buď směrem do zevního koutku (šilhání doprovodné – rozbíhavé) nebo směrem do vnitřního koutku (šilhání sbíhavé) (KVĚTOŇOVÁ, ŠVECOVÁ, 2004).

Tupozrakost (amblyopatie)

Jedná se o snížení zrakové ostrosti jednoho oka. Nebývá spojena s viditelnými organickými změnami oka, jedná se o funkční poruchu – útlum, vyřazení vjemu tupozrakého oka ve zrakovém centru mozku. Projevuje se často ve spojení s šilháním a při nekorigované dioptrické vadě. Na sítnici jednoho oka vzniká ostřejší obraz vnímaného předmětu než na sítnici oka druhého. Vjem handicapovaného oka je podstatně horší, působí rušivě na vnímaný obraz „lepšího“ oka a dojde k jeho potlačení. Tímto je narušeno binokulární vidění (KEBLOVÁ, 2001). Tupozrakost a šilhání, spolu úzce souvisí, lze je dnes ve většině případů úspěšně léčit či podstatně zlepšit.

Refrakční vady

Mezi refrakční vady patří krátkozrakost (myopie), dalekozrakost (hypermetropie) a astigmatismus. KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ (1996) uvádí, že refrakční vady jsou nejméně závažnou poruchou vidění. Jsou způsobeny

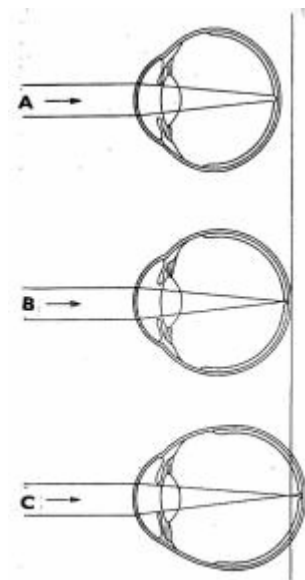
nesprávným poměrem mezi délkou očního bulbu a lomivostí optického zařízení oka. V normálním oku je poměr mezi délkou bulbu a lomivostí optického zařízení oka vyvážen.

U krátkozrakého oka se paprsky setkávají před sítnicí, výsledný obraz je neostrý a rozmazaný. Krátkozraké dítě při pohledu do dálky přimhuřuje oči. Tím si obraz zaostřuje. Je nutná náprava rozptylnými čočkami.

U dalekozrakého oka se paprsky setkávají až za sítnicí. Oko je zkrácené, oploštělé a lomivost optického očního aparátu je menší než v oku normálním. K zaostření zraku je potřebná spojná čočka.

Astigmatismus je způsoben nepravidelným zakřivením rohovky či oční čočky. Obraz na sítnici je neostrý, a to jak při pohledu do dálky, tak i při pohledu do blízka. Bod na sítnici se nezobrazí jako bod, ale jako neostrá čárka. Vidění je nepřesné a nezřetelné. K nápravě slouží cylindrická skla, která lámou světlo jen v jednom směru .

Obr. 1: Dioptrické zrakové vady



A - krátkozraké oko (obraz vzniká před sítnicí);

B - normální oko (obraz vzniká na sítnici);

C - dalekozraké oko (obraz vzniká za sítnicí).

(ZAJONC, 2010)

www.jiast.cz/wp-content/uploads/t10_8.jpg [2010 - 02 - 15]

Zelený zákal (glaukom)

Jde o onemocnění, kdy patologicky zvýšený či vysoký nitrooční tlak poškozuje zrakové funkce. Oko je znatelně větší a hmatatelně tvrdší. Děti jsou světloplaché, slzí a mají lehce zažloutlou rohovku. Toto onemocnění se již objevuje do konce 1. roku dítěte, často již v 1. týdnech života. Po narození není růst oka ukončen a dále pokračuje za podmínek vysokého nitroočního tlaku. Oči se stále chorobně zvětšují, především viditelně se zvětšuje rohovka.

Medikamentózní léčba je málo účinná, dalšímu postupu onemocnění může zabránit pouze včasný chirurgický zákrok. Ale i přes veškerou odbornou péči tyto děti končí v polovině případů jako slabozraké, často i prakticky slepé či úplně slepé (KEBLOVÁ, 2001).

Vrozený šedý zákal (katarakta)

Jedná se o zákal čočky dětského oka, jehož příčinou bývají virová onemocnění, např. zarděnky v začátcích těhotenství či vliv toxických látek během vývoje plodu, např. nevhodné léky. Zkalení čočky bývá jednostranné nebo postihuje i obě oči, čočka je zkalena jen částečně nebo celá.

Pokud zkalená čočka brání přenesení obrazu na sítnici, následným jediným řešením je chirurgický zákrok, kde dochází k jejímu odstranění. I když tímto zásahem je oko zbaveno schopnosti zaostřovat, proto je důležitá včasná léčba a následný výcvik operovaného oka, aby se zabránilo vzniku tupozrakosti. V současné době již existuje možnost za určitých podmínek implantovat čočku umělou.

Doprovodným jevem u šedého zákalu jsou i další patologické změny na postižených očích (atrofie zrakového nervu, šilhání, nystagmus), které zhoršují funkční výsledky veškeré léčby (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

Zánětlivá onemocnění

Zánětlivé onemocnění může postihnout prakticky kteroukoliv část bulbu. Po léčbě může zánět odeznět bez následků, nebo přivodit trvalé následky různého stupně. Zde především záleží, která oblast oka je zánětem zasažena, ale také i na řadě dalších faktorů (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

Iridocyklitida se projevuje světloplachostí, slzením, bolestí oka. Zornicový okraj zanícené duhovky srůstá s čočkou a je-li srůst úplný, znemožní oběh oční

komorové vody ze zadní do přední komory oka. Důsledkem je pak těžký, oslepující sekundární glaukom. Při delším trvání choroby nebo častých opakování nemocí dochází k následnému zkalení čočky, což vede k těžké slabozrakosti až k praktické slepotě.

Chorioretinitida probíhá nebolestivě, avšak již od samého počátku zhoršuje vidění. K nejtěžšímu poklesu zrakové ostrosti dochází při zánětech v oblasti žluté skvrny. Každý funkční výpad centrální oblasti sítnice přivodí různě těžkou slabozrakost (ŘEHŮŘEK, 1999).

Sítnicové degenerace

Jedná se o nezánnětlivé vrozené onemocnění sítnice s dědičným charakterem. Mezi nejznámější patří pigmentová degenerace sítnice. Začíná již u dětí jako šeroslepost, následně pokračuje zužováním zorného pole až do tubicového vidění a končí poklesem centrálního vidění. Jedná se o neléčitelné onemocnění. Nejprve se objevuje slabozrakost, později praktická slepota a později v dospělém věku slepota úplná.

V dětském věku se objevuje i tzv. juvenilní makulární degenerace. Je poškozeno pouze centrální vidění a periferní vidění zůstává po celý život nedotčeno (KEBLOVÁ, 2001).

Retinopatie nedonošených (ROP)

Toto onemocnění se vyskytuje u předčasně narozených dětí, které mají nízkou porodní váhu. ŘEHŮŘEK (1999) uvádí, porodní hmotnost menší než 1250 g a pod 28 týdnů gestačního věku. Tyto děti nemají při narození dokončenu vaskularizaci sítnice. V zájmu záchrany jejich života jsou umístěni do inkubátorů. Tyto speciální přístroje udržují stálou tělesnou teplotu a nezralým plícím dodávají vzduch syčený kyslíkem. Ale tato tzv. oxygenterapie může přinést i nežádoucí vedlejší účinky.

Po vysazení začínají v periférii sítnic bujet cévy, objevuje se krvácení, krev proniká až do sklivce a celý stav se hojí tvorbou vaziva. To přivodí sraštění a odchlípení sítnice s následnou ztrátou vidění. ROP se podle rozsahu a závažnosti dělí do pěti stupňů. V 1. stupni se jedná o nejlehčí formu postižení, avšak 5. stupeň přináší velmi těžké postižení, jehož následkem bývá

i úplná nevidomost, případně světlocit. Obvykle nebývá stupeň retinopatie na obou očích stejný (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

Nádorové onemocnění (Retinoblastom)

I oči mohou být postiženy nádorovým onemocněním. Onemocnění vzniká zhoubným nitroočním nádorem, který vyrůstá ze sítnice dětského oka. Nejprve probíhá skrytě. Prvním příznakem, kterého si rodiče všimnou, bývá změna v odlesku světla. Objevuje se žlutavý svit v zornici nebo náhlé šilhání oka již nádorem oslepeného. Již při prvním zjištění jde zpravidla o nádor tak rozsáhlý, že je nutné přistoupit co nejdříve k chirurgickému vynětí bulbu, aby nedocházelo k dalšímu šíření a případně nedošlo k ohrožení života. Při zachycení časnějších stadií je šance na částečnou záchranu zraku v rozsahu od slabozrakosti po praktickou slepotu (ŘEHŮŘEK, 1999).

Odumírání zrakového nervu (Atrofie zrakového nervu)

Dochází k odumírání zrakového nervu a výsledkem je úbytek vidění. Příčiny jsou různé, např. úraz, zánětlivé onemocnění, intoxikace organismu, dědičnost (KUDELOVÁ, KVĚTOŇOVÁ, 1996).

2.3 Integrace

2.3.1 Vymezení pojmu integrace, inkluze

V posledních desetiletích se stále více setkáváme s pojmy integrace a inkluze. V České republice užívají odborníci obou těchto pojmů. Přestože je hranice mezi nimi stanovena, dochází k jejich záměně (NOVÁKOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004). „Vymezit přesný a jednotný obsah těchto pojmů a jejich dopadu na samotnou praxi je však velmi nesnadné, neboť pohledy jednotlivých odborníků napříč Evropou i v rámci jiných zemí se liší v závislosti na zkušenostech, tradici a kulturních zvyklostech atd.“ (VAĎUROVÁ IN BARTOŇOVÁ, VÍTKOVÁ, 2009, s. 54).

Slovo integrace má řadu významů – v oblasti speciální pedagogiky tento pojem chápeme jako „spolužití postižených a nepostižených při přijatelně nízké míře konfliktnosti vztahů těchto skupin“ (JESENSKÝ, 1995). Handicapovaný člověk se do lidského společenství potřebuje integrovat v řadě oblastí, které odpovídají pestrosti života v naší populaci. Patří sem školská integrace, kdy jsou

žáci s handicapem zařazováni do běžných tříd nebo speciálních tříd v běžných školách. Pracovní integrace pojedná o zaměstnávání osob se změněnou pracovní schopností nebo projekty podporovaného zaměstnání znevýhodněných osob. Společenská integrace umožňuje bezbariérové bydlení a společenské prostředí, sociální pomoc a podporu samostatného a nezávislého způsobu života osob s handicapem (JESENSKÝ, 1995).

Inkluze je nikdy nekončící proces, ve kterém se lidé s postižením mohou v plné míře zúčastňovat všech aktivit společnosti stejně jako lidé bez postižení. V inkluzivním přístupu jsou osoby s postižením zapojovány do všech činností jako lidé bez postižení. Pokud je to možné, nejsou přitom využívány žádné speciální prostředky a postupy. V situacích, kdy je to nezbytně nutné, nastupuje adekvátní pomoc a podpora. V tom můžeme spatřovat zásadní posun od integrovaných postupů, které spočívají právě v zajišťování speciálních prostředků, podpory a péče pro osoby s postižením, aby mohli být tyto jedinci následně zapojováni do většiny činností v běžném životě společnosti (SLOWÍK, 2007).

2.3.2 Stupně integrace

JESENSKÝ (1995) provedl odstupňování integrace a klasifikoval ji do devíti stupňů.

1. **Plná integrace** je ve výchovně vzdělávacím prostředí bez použití speciálních pomůcek.
2. **Podmíněná integrace** je ve výchovně vzdělávacím prostředí s použitím kompenzačních a reedukačních pomůcek.
3. **Snížená integrace** je vázaná na technické či jiné úpravy výchovně vzdělávacího prostředí s použitím speciálních pomůcek.
4. **Ohraničená integrace** je v technicky upraveném výchovně vzdělávacím prostředí s použitím speciálních pomůcek a s pravidelnými speciálními metodami.
5. **Vymezená integrace** je na upraveném výchovně vzdělávacím prostředí s použitím speciálních pomůcek a s pravidelným uplatňováním speciálních metod v průměrném rozsahu.

6. **Redukovaná integrace** je na upraveném výchovně vzdělávacím prostředí s použitím speciálních pomůcek a s pravidelným uplatňováním speciálních metod v převládajícím rozsahu.
7. **Narušená integrace** je na upraveném výchovně vzdělávacím prostředí s použitím speciálních pomůcek a s uplatněním speciálních metod v plném rozsahu.
8. **Segregovaná výchova a vzdělání** je v upravených podmínkách s použitím speciálních pomůcek a s uplatněním speciálních metod v plném rozsahu.
9. **Vysoce segregovaná výchova a vzdělání** je ve speciálně upraveném prostředí s použitím speciálních pomůcek a s uplatněním speciálních metod v plném rozsahu.

2.3.3 Formy integrace

Podle Müllera (2004) v současné době děti se zrakovým postižením v době povinné školní docházky mají možnost volby mezi speciální školou pro zrakově postižené nebo běžnou základní školou (forma integrace), či ve speciálních třídách základní školy.

Obě formy integrace mají své výhody a nevýhody. Individuální integrace znamená plné začlenění dítěte s postižením do přirozeného sociálního prostředí majoritní společnosti, kde se jedná o skupinu zdravých žáků. Je náročná na odborné vedení, prostředky speciálně pedagogické podpory.

Ve speciálních třídách základních škol zůstává princip speciálně pedagogického vedení ve třídě, působí zde speciální pedagog, je možné běžně pracovat s užitím speciálně pedagogických metod, jednodušeji se zajišťují ostatní prostředky speciálně pedagogické podpory. Existují i formy společného vzdělávání dětí s postižením ze speciální třídy a ostatních tříd. Kontakt žáků s přirozeným prostředím ve speciální třídě není tak výrazně omezen, jako je tomu u speciální školy a vůbec ne tak, jak je tomu u internátních škol či dokonce ústavů (MICHALÍK IN MÜLLER, 2004).

2.3.4 Podmínky pro integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na vzdělávání, jehož obsah formy a metody odpovídají jejich vzdělávacím potřebám a možnostem. Je důležité vytvořit pro žáky nezbytné podmínky, které toto

vzdělávání umožní (Školský zákon č. 561/2004 Sb.). Pro úspěšnou integraci žáků s postižením musí být vytvořeny následující podmínky:

- 1) **Podmínky ekonomické** – jsou vázány na ekonomickou situaci státu. V případě školy do nich patří úpravy interiérů, poskytnutí speciálních pomůcek, redukce počtu žáků ve třídě atd. Je to celkové zajištění dostatečného množství finančních prostředků pro handicapované žáky.
- 2) **Podmínky technické** – v sobě zahrnují: bezbariérový přístup, dostatečné osvětlení, lupy, televizní lupy, Pichtovy psací stroje, Braillovský řádek, Braillovská tiskárna
- 3) **Podmínky personální** – zde je důležitý učitel ochotný přijmout dítě se speciálně vzdělávacími potřebami k integraci, který navíc musí být seznámen s oblastí speciální pedagogiky.
- 4) **Podmínky psychosociální** – jde například o překonávání stereotypů v hodnocení handicapovaných nebo odstranění pocitů nejistoty z kontaktu s odlišností v psychické nebo tělesné stránce člověka. Odmítavý postoj veřejnosti je dán tím, že handicapovaným lidem nerozumí, nechápou jejich potřeby a nemají dostatek dovedností s nimi komunikovat. Důsledkem toho pak mohou být stavy úzkosti, lhostejnosti či agrese. Rozumět handicapu se musí člověk učit.
- 5) **Podmínky právní a politické** – souvisejí s legislativní ochranou lidí s psychickým, sociálním, fyzickým i kombinovaným znevýhodněním. Chybí zde však politická vůle k jejich realizaci (NOVOTNÁ, KREMLIČKOVÁ, 1997).

2.3.5 Základní faktory ovlivňující úspěšnost školské integrace

Aby mohla být integrace realizována, je nezbytné splnit množství podmínek. Prvním předpokladem integrace je podání žádosti zákonných zástupců o přijetí dítěte do zvolené či spádové školy. O žádosti rozhoduje ředitel, který má právo žáka přijmout či odmítnout (vyhláška MŠMT ČR č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných).

Vstup do základní školy běžného typu znamená pro žáka se zrakovým postižením určitou psychickou zátěž. Kladou se na něj nové požadavky a nároky.

Před vstupem do školy by dítě mělo být vhodně připraveno a motivováno. Důležitá je i dostatečná sociální zralost, aby dítě bylo schopné se adekvátně vyrovnat s nároky vyučování, vztahy v kolektivu a novým prostředím. Pokud má být integrace úspěšná, musí rodiče počítat i s větší osobní angažovaností, než kdyby dítě nechali vzdělávat ve speciální škole. Budou nuceni věnovat více času přípravě dítěte do školy (MICHALÍK, 2000).

Je-li integrovaný žák přijat do školy běžného typu, ředitel by měl pro něj zvolit, co nejlepšího pedagoga. Přijetí dítěte s postižením do třídy znamená pro učitele větší nároky na přípravu výuky jako celku i jednotlivých hodin. Učitel musí zvládnout rozdělení svého zájmu a působení mezi žáky zdravé a žáka s postižením. Tak, aby žádná ze stran nebyla v nevýhodě a ochuzena nízkými nároky a nedostatkem času. Učitel vypracuje a podílí se na plnění individuálního vzdělávacího programu žáka. Za samozřejmost se předpokládá další vzdělávání v dané oblasti, různé semináře, kurzy, konzultace s odborníky center nebo poraden.

Další osobou, která ovlivňuje úspěšnost integrace je asistent pedagoga. Nevidomý žák by měl mít k asistentovi důvěru, neboť právě na něj se často obrací s žádostí o pomoc. Tato osoba by měla mít patřičné vzdělání. Měla by spolupracovat se zákonnými zástupci dítěte i s učitelem (MICHALÍK IN MÜLLER, 2004).

2.3.6 Individuální vzdělávací plán

Jestliže má být integrace úspěšná, měl by být dobře vypracován individuální vzdělávací plán. Vzhledem k častému výskytu sousloví individuální vzdělávací plán je užíváno zkratky IVP. Všechny náležitosti vztahující se k individuálními vzdělávacímu plánu jsou zakotveny v zákoně MŠMT ČR č. 561/2004 Sb., (školský zákon) a doplňuje je vyhláška MŠMT ČR č. 73/2005 Sb.

Individuální plán je vytvářen vždy na míru každému žákovi. Vychází ze školního vzdělávacího plánu příslušné školy. Jeho vytvoření nemusí znamenat snížení obsahu vyučované látky. IVP je součástí dokumentace žáka a za jeho zpracování odpovídá ředitel školy. Vždy musí být vypracován písemně. Souhlas s IVP rodiče potvrzují svým podpisem. IVP musí být vypracován před nastoupením žáka do školy nebo maximálně měsíc po žakově nástupu do školy. Může být podle uvážení doplňován a upravován v průběhu celého školního roku. (Vyhláška MŠMT ČR č. 73/2005 Sb.). Je uzpůsoben individuálním možnostem dítěte. Kontrola plnění obsahu IVP může probíhat na několika úrovních a různými způsoby. Výsledky

mohou být hodnoceny subjektivně i objektivně. Pokud chceme objektivní hodnocení, je k tomu vhodné využít ověřených didaktických textů (MERTIN, 1995).

Individuální vzdělávací plán by měl obsahovat:

- základní údaje o žákovi podstatné pro průběh pedagogické terapie (zdravotní stav, poruchy učení apod.)
- pedagogickou diagnózu (diagnostika psychických funkcí, které ovlivňují zvládání trivie, sociální vztahy, zájmy, pracovní charakteristika, nejzávažnější problémy žáka)
- konkrétní úkoly v jednotlivých oblastech (sluchová a zraková percepce, řeč, grafomotorika, čtení, gramatika, naukové předměty, cizí jazyk apod.)
- pedagogická hlediska a postupy (tolerance osobního pomalého tempa žáka, práce s diktafonem apod.)
- pomůcky (lze sem zařadit speciální pomůcky zapůjčené SPC pro potřeby smyslově a tělesně postižených žáků, počítačové programy apod.)
- způsob hodnocení a klasifikace (slovní hodnocení, klasifikace číslicí apod.)
- způsob ověřování vědomostí
- organizace speciální péče (způsob provádění reedukace)
- dohodu o spolupráci s rodiči (formy spolupráce, způsob přípravy na vyučování, mimoškolní volnočasové aktivity, lékařská vyšetření apod.)
- podíl žáka na terapii (týká se spíše starších žáků, jedná se zde o snahu vést je ke spoluodpovědnosti za výsledky své práce)
- informace dalším učitelům (změny osnov, hodnocení, klasifikace, přístup k žákovi apod.) (PŘINOSILOVÁ IN PIPEKOVÁ, 2006)

2.3.7 Speciálně pedagogické poradenství pro jedince se zrakovým postižením

Střediska rané péče

Cílem rané péče je předcházet postižení, eliminovat nebo zmírnit jeho důsledky a podpořit rodinu, dítě i společnost v sociální interakci. Poskytování poradenské péče je založené na dobrovolnosti, rodina má možnost se rozhodnout, zda nabízených služeb využije.

Služby rané péče by měly být poskytovány od zjištění rizika nebo postižení do přijetí dítěte vzdělávací institucí tak, aby zvyšovaly vývojovou úroveň dítěte v oblastech, které jsou ohroženy biologickými, sociálními a psychologickými faktory. Poradenská činnost je určena rodinám dětí se zrakovým postižením od narození do čtyř let a rodinám dětí s kombinovaným postižením od narození do šesti let (BALUNOVÁ, HEŘMÁNKOVÁ, LUDÍKOVÁ, 2001).

Speciálně pedagogická centra (SPC)

Speciálně pedagogická centra se zaměřují na poradenskou činnost pro děti a mládež s jedním typem postižení, případně na děti s více vadami, kde dominuje typ postižení, pro které bylo SPC zřízeno. Činnost SPC je legislativně zakotvena ve Školském zákoně č. 561/2004 Sb. a Vyhlášce č. 72/2005 Sb. Služby mají komplexní charakter, péče je zajišťována týmem odborníků, který je složen z psychologa, speciálního pedagoga a sociální pracovníce. SPC pomáhají rodičům a učitelům řešit náročné situace spojené s výchovou dítěte s postižením.

Pracovníci centra realizují standardní činnosti, to je včasnou intervenci a vyhledávání žáků se zdravotním postižením. Zabezpečují komplexní diagnostiku žáků, tvorbu plánu péče o žáka, poskytují poradenský a metodický servis rodičům a pedagogickým pracovníkům nebo činnosti speciálně zaměřené podle jednotlivých druhů postižení.

Bývají zřízená při speciálních mateřských, základních a středních školách pro zrakově postižené. Jejich činnost navazuje na činnost středisek rané péče. Zaměřují se na bezplatnou poradenskou činnost pro zdravotně postižené děti a mládež přibližně od 3 let věku až do doby ukončení školní docházky. Poskytují odborné služby dětem se zdravotním znevýhodněním, jejich rodičům a pedagogům (BALUNOVÁ, HEŘMÁNKOVÁ, LUDÍKOVÁ, 2001).

Úkoly SPC pro zrakově postižené:

- příprava komplexních podkladů pro orgány státní správy k rozhodnutí o zařazení žáka do speciálních mateřských škol a speciálních základních škol pro zrakově postižené
- návrh individuálně vzdělávacího plánu pro zrakově postižené děti.

- depistáž dětí a mládeže v daném regionu ve spolupráci s lékaři, pracovníky dalších poradenských center jako jsou Střediska rané péče, Tyfloservis, Tyflocentrum apod.
- komplexní speciálně pedagogická a psychologická diagnostika
- poradenský a metodický servis rodičům či zákonným zástupcům, pedagogickým pracovníkům, kteří přicházejí do kontaktu se zrakově postiženým dítětem.
- sledování a vyhodnocení vhodnosti zařazení a školní úspěšnosti sledovaných dětí.
- spolupráce s ostatními poradenskými pracovišti a dalšími organizacemi (zájmovými, resortními výzkumnými ústavami)
- osvětová činnost, vypracovávání materiálů pro rodiče zrakově postižených dětí.
- organizace diagnostických pobytů rodičů s dětmi v příslušné speciální škole
- zapůjčování vhodných reedukačních a kompenzačních pomůcek, učebnic a didaktických materiálů.
- zajištění intenzivní předškolní přípravy dětí
(Vyhláška MŠMT č.72 / 2005 Sb.)

2.4 Rámcový vzdělávací program (RVP ZV, 2007)

Rámcový vzdělávací program je kurikulární dokument na státní úrovni. RVP ZV je platný pro tvorbu školních vzdělávacích dokumentů, které jsou na školské úrovni. Každá škola si vytváří svůj školní vzdělávací program podle RVP ZV. Rámcový vzdělávací program je veřejný dokument.

V RVP ZV je obsaženo vše, co je nezbytné pro vzdělávání žáků v jednotlivých ročnících, klíčové kompetence, učivo a výstupy v jednotlivých vzdělávacích oblastech a průřezová témata. Základní vzdělávání žáků na 1. stupni navazuje na vzdělávání předškolní. V RVP ZV (2007, s. 12) autoři uvádí: „*Základní vzdělávání na 1. stupni usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání.*“ Je založeno na poznávání, rozvíjení individuálních potřeb a zájmů žáků. Vzdělávání na 2. stupni ZŠ navazuje na vzdělávání na 1. stupni ZŠ.

Mezi cíle základního vzdělávání patří umožňování žákům osvojení si strategie učení, podněcování žáků k tvořivému myšlení, vedení žáků ke komunikaci, rozvíjení schopnosti spolupráce, učení žáků chránit své zdraví, vedení žáků k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem a rozvíjení vlastních schopností.

Jednotlivé klíčové kompetence vychází z obecně přijímaných hodnot platných ve společnosti. Většina kompetencí se mezi sebou prolíná, mají mezipředmětovou podobou. Vzdělávací obsah směřuje k rozvíjení jednotlivých kompetencí.

Klíčové kompetence jsou:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- **Jazyk a jazyková komunikace** (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- **Matematika a její aplikace** (Matematika a její aplikace)
- **Informační a komunikační technologie** (Informační a komunikační technologie)
- **Člověk a jeho svět** (Člověk a jeho svět)
- **Člověk a společnost** (Dějepis, Výchova k občanství)
- **Člověk a příroda** (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- **Umění a kultura** (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- **Člověk a zdraví** (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- **Člověk a svět práce** (Člověk a svět práce)

(RVP ZV, 2007)

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat ve svém životě. Vzdělávání

v této oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do které je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (tělesné, psychické a sociální).

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Zde je důležité, aby žáci samostatně ohodnotili úroveň své zdatnosti a pravidelně zařadili do denního režimu pohybové činnosti z důvodu uspokojování svých pohybových potřeb i zájmů. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu. Dobře zvládnutá dovednost zpětně ovlivňuje kvalitu prožitku.

Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznání a rozvíjení pohybového nadání, ale i odhalování zdravotních oslabení žáků. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou preventivně a podle potřeby využívána v hodinách tělesné výchovy, případně ve zdravotní tělesné výchově.

Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně nabízí konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, relaxační techniky, plavání, všestranně zaměřené pohybové činnosti) a jejich zařazování do denního režimu žáků. (RVP ZV, 2007)

2.5 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Celoživotní pohybová aktivita a kladný vztah žáků ke svému zdraví by měly být hlavním cílem školní tělesné výchovy. MUŽÍK, KREJČÍ (1997) uvádí, že cílem tělesné výchovy je pohybová aktivita vedoucí ke zdraví jednotlivce, cílem je i samotný prožitek z pohybu.

2.5.1 Formy pohybových aktivit na 1. stupni ZŠ

Organizační formy vymezují, kde a za jakých podmínek budou v rámci celoškolského vzdělávacího programu realizovány pohybové aktivity žáků. K základním organizačním formám pohybového programu patří vedle vyučovací hodiny tělesné výchovy následující útvary:

1. Pohybová aktivita před vyučováním

Pohybová činnost před zahájením výuky je většinou realizována v prostoru družiny. Především jsou vhodné činnosti, které žáky příliš nerozruší, ale naopak je vedou k soustředěné pozornosti a připraví je na učební činnost. Vhodná jsou jógová cvičení a cvičení s hudbou. Důležitá je optimistická atmosféra (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

2. Tělovýchovné chvilky v rámci vyučovacích hodin

Pohybovou činnost během vyučovacích hodin jednotlivých vyučovacích předmětů realizujeme ve třídě vždy, kdy je to potřebné (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997). Dlouhodobé přetěžování nepřiměřeného věku a značná emoční zátěž v řadě školních situací mohou negativně ovlivnit nejen výkonnost žáků ve vyučování, ale i jejich osobní pohodu a dlouhodobě tělesné i duševní zdraví (LOKŠOVÁ, LOKŠA, 1999).

3. Pohybové aktivity v průběhu přestávek

Pohybová činnost o přestávkách by měla být realizována v prostoru třídy, chodby, tělocvičny a hřiště. Záleží na místních podmínkách školy. K pohybové aktivitě je vhodné žáky motivovat nabídkou různého náčiní a náradí. Zde převládají spontánní pohybové činnosti (KREJČÍ, 2005).

4. Pravidelná pohybová aktivita v družinách

Při pohybových činnostech v družině dáváme přednost cvičení mimo školní budovu (na hřišti, v parku apod.). Pohybové aktivity by neměly být pouze spontánní, ale také řízené a cílené. Vhodná jsou kompenzační a relaxační cvičení a pohybové hry (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

5. Cvičení v přírodě

Poznatky, dovednosti a schopnosti z různých tematických celků tělesné výchovy i jiných vyučovacích předmětů se uplatňují v komplexní organizační formě zvané „cvičení v přírodě“ (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

6. Zájmová pohybová činnost organizovaná školou

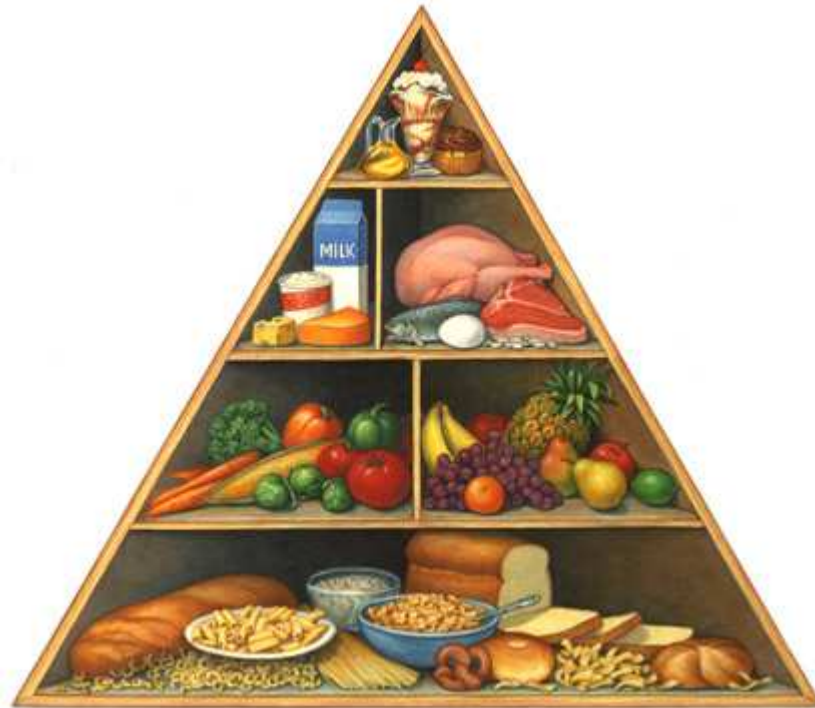
Do pohybového programu školy patří i nepovinné předměty s pohybovým programem, předmět zdravotní tělesná výchova, kroužky, výlety a pobyt na škole v přírodě (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

2.5.2 Výchova ke zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Je velmi důležité, aby celý život rodiny a školy byl ve shodě s tím, co děti z pohledu zdraví potřebují (KREJČÍ, 2003)

Vyvážená strava pozitivně ovlivňuje zdraví. Potraviny jsou rozděleny do tzv. potravinových skupin. Základ pyramidy tvoří chléb, výrobky z obilovin, těstoviny, rýže – potraviny, které pocházejí ze zrna a kterých potřebujeme nejvíce. Nad základnou je umístěna skupina zeleniny + brambor a skupina ovoce, včetně skořápkatého (ořechy), které jsou pro zdraví velice důležité, především v syrovém a čerstvém stavu. Na třetím stupni pyramidy je skupina mléka a mléčných výrobků a skupina zahrnující zdroje bílkovin živočišných a rostlinných. Vrchol pyramidy tvoří potraviny obsahující cukry, tuky, sůl, které vědomě omezujeme. Chuť na ně je návyková a jejich konzumace ve větším množství přináší zdravotní rizika (BÄUMELTOVÁ IN KREJČÍ, 2003).

Obr. 2: Potravinová pyramida



(Zdraví, rodina, příroda, 2008)

<http://www.novyvek.cz/?sekce=maminka&pg=clanek&id=391> [2011 – 01 - 15]

Každý žák by se měl naučit uspořádat svůj denní režim dne neboli režim práce a odpočinku. Fyziologickým podkladem správného zařazování pravidelně se opakujících činností během 24 hodin je biologická rytmicita funkcí lidského organismu. Zároveň se tak vytváří dynamický stereotyp, který je základem návyků a dovedností. Usnadňuje, zrychluje a zkvalitňuje vykonávání činností a zároveň snižuje množství energie potřebné k jejich provedení (PROVAZNÍK a kol., 1998).

Tab č. 1: Optimální režim dne (KREJČÍ, 2003)

24 hodin		
spánek 8 hodin	práce 8 hodin	volný čas 8 hodin

2.5.3 Specifika tělesné výchovy žáků se zrakovým postižením

Zrakové postižení či úplná ztráta zraku ovlivňují výběr metod výuky, a to především v činnostech s převažující zrakovou a pohybovou činností. Specifika tělesné výchovy vyplývají z omezení, jehož příčinou je porušení či úplná ztráta zraku. Tělesná výchova u zrakově postižených dětí je velmi vhodným léčebným a rehabilitačním prostředkem. U žáků slabozrakých a se zbytkem zraku se snaží rozvíjet i zbytky zraku, ale i činnost ostatních smyslů. Pro všechny zrakově indisponované děti má velký význam nácvik koordinace pohybů, prostorové orientace, lokalizace, pohybové jistoty. Její obtížnost spočívá v omezené možnosti kontroly zrakem (KEBLOVÁ, 1996).

Obsah tělesné výchovy zrakově znevýhodněných dětí základní školy navazuje na pohybové dovednosti získané v předškolním věku. Je zaměřen především na rozvoj všech zdatnostních i dovednostních složek pohybového rozvoje jako u zdravých dětí stejného věku, ale s úpravami a redukcemi, které vyplývají z konkrétního stavu jejich zrakového postižení. Doplnují jej reedukační cviky, pohybové hry i prvky zdravotní tělesné výchovy. Nejvíce omezení se vztahuje na žáky slabozraké a se zbytkem zraku.

Aby učitel tělesné výchovy mohl plnit úkoly tělesné výchovy, musí:

- znát zdravotní stav a pohybové schopnosti každého žáka
 - rozvíjet pohybové schopnosti dítěte
 - zaměřit tělesnou výchovu na výcvik všech analyzátorů
 - výběr cviků podřídit potřebám dětí (věku, pohlaví a stupni zrakového postižení)
- (KEBLOVÁ, 1999).

Do hodin pohybových aktivit se zařazuje házení a chytání ozvučených míčů, cviky rovnováhy a pohybové hry. U dětí se zbytkem zraku a nevidomých je kladen důraz na zlepšování správného držení těla, chůzi a na zdokonalování koordinačních schopností, na orientaci. Nácvik správné chůze lze provádět se všemi dětmi najednou ve stejném rytmu (nevidomí žáci se mohou opírat rukou o ramena vidoucích spolužáků jdoucích před nimi anebo se držet švihadla).

Vhodné cviky volí učitel v každé hodině tělesné výchovy i v případech, kdy se chůze dítěti jeví jako bezchybná. Dítě se zrakovými indispozicemi si musí tento návyk stále upevňovat, neboť má sklony k pohodlné (šouravé, hlučné) chůzi. Při nácviku prostých, koordinačních, kompenzačních i relaxačních cvičení je důležité,

aby učitel cviky slovně komentoval a zároveň předcvičoval tak, aby si je mohly i těžce zrakově postižení žáci konkrétně na učiteli ověřit hmatem (KEBLOVÁ, 1999).

Žáci se sníženou zrakovou ostrostí mohou být i přes svá omezení výbornými sportovci ve srovnání se zdravými dětmi, neboť jejich vizuální postižení může být kompenzováno určitým pohybovým nadáním. Pro žáka se zrakovým postižením je velkou pomocí, jsou – li tělocvičná nářadí zvýrazněna reflexní červenou či oranžovou barvou, např. odrazové místo na odrazovém můstku, místo na koze, bedně, žíněnce, kam pokládáme ruce. Také na vodících liniích hracích ploch, cílů hodu a na balónech mohou být vyznačeny reflexní pruhy buď pomocí lepicí pásky či barevných pruhů látek. U skupinových her a i mimoškolních zápasů se osvědčilo používání barevných triček pro rozeznání spoluhráčů. Vhodná barva je červená, modrá, žlutá, zelená (HAMADOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Je-li do výuky zařazeno cvičení na nářadí, musí mu předcházet seznámení s nářadím zrakem i ohmatáním, následně nácvik správného základního postavení, ale i nácvik správného uchopení nářadí. Zrakovému i sluchovému rozvoji přispívá cvičení s náčiním, např. medicinbaly, s krátkými i dlouhými tyčemi, se švihadlem, s malými i velkými ozvučenými míči.

Z atletických disciplín se doporučuje běh, u nevidomých i skoky. Je velmi důležité, aby zrakově indisponovaný žák udržel správný směr. Běhat lze za ozvučeným cílem (hlas učitele, rolnička, zvukový terčík apod.), nebo s traserem (vidoucí spolužák běží trasu před běžcem), po trase vyznačené např. napnutou gumou. Lze využít i běh ve dvojici se zdravým dítětem, se kterým se dítě se zrakovým znevýhodněním drží za ruku.

Skoky jsou u většiny dětí se zrakovým postižením vyloučeny. Pokud je mohou provádět, upřednostňují se skoky do výšky, neboť dálka je pro ně neznámým prostorem. Při skoku do dálky nesmíme zapomenout označit odrazové místo (KÁBELE, 1976).

Při tělesné výchově by měla být věnována pozornost:

- **Těžce slabozrakým** – pro sníženou zrakovou ostrost obou očí, obtížnou orientaci v prostoru
- **Jednookým jedincům**, kteří mají většinou na druhém oku sníženou zrakovou ostrost a tím mají těžce narušené i prostorové vidění a zúžené zorné pole

- **Dětem s trubicovým viděním** – pro nesnadnost až nemožnost prostorové orientace
- **Šeroslepým** – pro špatnou orientaci za šera nebo v nedostatečně osvětlených prostorách
- **Světloplachým** – pro špatnou orientaci za silného světla

Některé zrakové vady vylučují provádění některých cviků, které by mohly zhoršit zdravotní stav žáka. Vhodné je zvolit náhradní cvičení, která rozvíjejí orientační schopnost žáků (KEBLOVÁ, 1999).

2.5.4 Zrakové vady a jejich kontraindikace při tělovýchovných aktivitách

Zelený zákal (glaukom)

Celková tělesná zátěž při výuce tělesné výchovy snižuje nitrooční tlak, který je během první půlhodiny výrazně zvýšen, avšak následně dochází k jeho poklesu. Teprve dlouhodobé zvýšení nitroočního tlaku je nebezpečné. Opatrnost je nutná u pacientů se zánětlivým onemocněním oka (HAMADOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Sklony k odchlípení a krvácení do sítnice

U krátkozrakosti existuje zvýšené riziko odchlípení sítnice. Není-li krátkozraký žák dostatečně vyšetřen, je nutné vyhnout se vertikálnímu zrychlení, silovým cvikům a poskokům, cvikům na nářadí kombinovaným se skoky, těžké atletice, skoku do výšky i dálky, shybům, zvedání (např. judo), nezamýšleným a náhlým pádům na zem (bruslení, sjezd), u zimních sportů sjezdovému lyžování.

Při plavání by žák neměl skákat do vody z odrazových můstků. Krvácení do sítnice mohou zapříčinit silné otřesy celého těla, nárazy na hlavu, pády, zátěž vlivem těžkých břemen zejména v předklonu. Učitel by měl být informován oftalmologem, které cviky žák se zrakovým postižením nemůže vykonávat.

Traumatické změny polohy čočky

Při změně polohy čočky hrozí subluxace (částečné odtržení čočky od závěsného aparátu) či luxace čočky (úplné odtržení čočky od závěsného aparátu) s těžkými následky jako je stoupající nitrooční tlak (vznik akutního záchvatu glaukomu po několika hodinách), luxace čočky do sklivce, takže dochází k výraznému poklesu centrálního vidění a oko se stává vysoce dalekozrakým. Je

porušena spolupráce čočky s pupilou nutná pro ostré vidění a je nemožný odhad vzdálenosti, oko je zvýšeně světloplaché (HAMADOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

Optické pomůcky při tělesné výchově

Oftalmolog určí, zda jsou brýle při hodinách tělesné výchovy nutné či zda je schopnost zrakového vnímání dítěte dostačující i bez korekce. Při dalekozrakosti nemusí žáci za jistých podmínek nosit brýle, netrpí-li zvýšenou unavitelností a nevyskytuje-li se u nich skrytý strabismus a je-li schopnost přizpůsobení se oka dostačující pro nároky tělesné výchovy. U krátkozrakých jedinců musí být brýle nošeny i při velmi malém počtu dioptrií, neboť je výrazně snížena zraková ostrost při vidění do dálky. Obroučky brýlí by měly jít za ucho, aby pevně seděly. Tyto elastické koncovky obrouček mohou být připevněny optikem na obroučky brýlí z kovu i z umělé hmoty. Kontaktní čočky nabízejí optické a praktické výhody pro sport a snižují riziko úrazů při nošení brýlí. Nabídka kontaktních čoček je různorodá, proto je vhodné si zvolit ty správné (HAMADOVÁ IN VÍTKOVÁ, 2004).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce je vytvoření projektu Týden zdraví ve třídách ZŠ, kde jsou integrovaní žáci se zrakovým postižením a díky jeho realizaci rozvinout koncentraci a zlepšit sebepojetí.

3.2 Úkoly práce

Pro práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné české i zahraniční literatury a odborných časopisů.
2. Na základě obsahové analýzy stanovit cíl a úkoly práce.
3. Na základě prostudované odborné literatury sestavit výukový program Týden zdraví pro integrované žáky mladšího školního věku se zrakovým postižením.
4. Realizace výukového programu.
5. Analýza výsledků, případně provedení korekce výukového programu.
6. Zpracování a vyhodnocení získaných výsledků.
7. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady práce

Pro výzkum bylo stanoveno 5 výzkumných předpokladů. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného výzkumu a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

H 1: Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení do výuky lze pozitivně zlepšit testy koncentrace pozornosti.

H 2: Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení do výuky lze pozitivně zlepšit výsledky testu zaměřeného na sluchové vnímání.

H 3: Předpokládám, že projekt Týden zdraví pozitivně ovlivní stravovací režim žáků se zrakovým postižením.

H 4: Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení a pohybových aktivit zaměřených na rozvoj prostorové orientace u žáků se zrakovým postižením lze pozitivně zlepšit výsledky testu taktilního vnímání a paměti.

H 5: Předpokládám, že projekt Týden zdraví pozitivně ovlivní duševní zdraví žáků se zrakovým postižením a přispěje k lepšímu sebepojetí.

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Charakteristika souboru

Pomocí Speciálně pedagogického centra v Jihlavě se mi podařilo oslovit celkem 5 žáků se zrakovým postižením, 3 dívky a 2 chlapce ve věkovém rozpětí 9 – 11 let. Žáci navštěvují 3., 4. a 5. ročník ZŠ.

Petr navštěvuje 3. ročník základní školy v Havlíčkově Brodě. Chlapec trpí těžkým stupněm slabozrakosti pravého oka a lehkou slabozrakostí levého oka. Pochází z funkční rodiny. Od narození byl vychováván v domácí péči rodičů, kteří ho mají rádi, a kteří s ním prošli veškerou lékařskou péčí a operačními zákroky, které chlapec absolvoval. Chlapec je mírné, klidné povahy, nerad na sebe upozorňuje. Pohybovým aktivitám se věnuje každý den.. Pravidelně s rodiči navštěvuje plavecký bazén, za příznivého počasí často a rád jezdí na kole.

Barbora navštěvuje 5. ročník základní školy v Jihlavě. Zrakové funkce jsou v pásmu zbytků zraku (těžce slabý zrak). Pochází z funkční rodiny. Od narození byla vychovávána v domácí péči rodičů. Dívka je mírné, klidné povahy. Mezi její pravidelné odpolední pohybové aktivity patří procházky, 1x týdně navštěvuje plavecký bazén.

Jana navštěvuje 5. ročník základní školy v Jihlavě. Dívka trpí těžkou slabozrakostí levého oka a lehkou slabozrakostí pravého oka. Pochází z funkční rodiny. Od narození byla vychovávána v domácí péči rodičů. Dívka je přátelská, občas se u ní projevují příznaky ADHD. Mezi její pravidelné pohybové aktivity odpoledne strávená venku s kamarády. Aktivně se nevěnuje žádnému sportu.

Jakub navštěvuje 4. ročník základní školy v Jihlavě. Trpí středně těžkou slabozrakostí levého oka a lehkou slabozrakostí pravého oka. Chlapec pochází z neúplné rodiny. Od narození byl vychováván pouze matkou. Chlapec je velmi klidný, uzavřený vůči okolí. Aktivně se nevěnuje žádnému sportu.

Alice navštěvuje 5. ročník základní školy v Havlíčkově Brodě. Dívka trpí vážnými poruchami binokulárního vidění. Pochází z funkční rodiny. Od narození byla vychovávána v domácí péči rodičů. Ráda chodí na procházky s pejskem a ven s kamarády. Ráda jezdí na kole.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Před zahájením programu byly provedeny vstupní testy 10. 1. 2011 a 14. 2. 2011 výstupní. Všichni žáci a jejich rodiče byli informováni o programu a o anonymitě získaných dat a jejich použití v této diplomové práci. Při sestavování programu Týden zdraví bylo vycházeno z odborné literatury, kdy bylo nejvíce informací čerpáno od autorů Krejčí, Vachule, Vachulová, Janečka.

Projekt trval týden, ale jednotlivá jógová a relaxační cvičení byla zařazována do výuky po dobu 4 týdnů. Do projektu byly zahrnuty hry pro rozvoj smyslů, prostorové orientace, jógová a relaxační cvičení, návštěva bazénu, obchodu se zdravou výživou, diskuze o zdravé výživě a správném životním stylu.

4.3 Použité metody

Pro výzkumnou část diplomové práce jsem zvolila smíšený typ výzkumu, který využívá oba typy výzkumných strategií.

Při sestavování diplomové práce byly použity následující metody:

- Obsahová analýza literatury (MIOVSKÝ, 2006)
- Případová studie (HENDL, 2005)
- Test koncentrace pozornosti (POKORNÁ, 2011)
- Test sluchové pozornosti (vlastní konstrukce, 2011)
- Test rozvoje taktilního vnímání (vlastní konstrukce, 2011)
- Interview (MIOVSKÝ, 2006)
- Volné výpovědi (MIOVSKÝ, 2006)
- Explorace
- Statistické metody a procentuální vyjádření pro vyhodnocení

Kvalitativní výzkum a případová studie

Kvalitativní výzkum je široké označení pro rozdílné přístupy. Na začátku výzkumu vybereme téma a stanovíme základní výzkumné otázky, které můžeme v průběhu výzkumu modifikovat nebo doplňovat. Z tohoto důvodu se někdy kvalitativní výzkum považuje za pružný typ výzkumu. Shromažďujeme a analyzujeme jakékoliv informace, které přispívají k objasnění výzkumných otázek.

Sběr dat a jejich analýza probíhají v delším časovém intervalu, výzkumný proces má longitudinální charakter. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně a podle výsledků se rozhodne, která data budou pro další výzkum potřebná. Snažíme se získat integrovaný pohled na předmět studie, přičemž používáme většinou málo standardizované metody získávání dat. Data se induktivně analyzují a interpretují. Ve svém hledání významů a snaze pochopit aktuální dění vytváříme podrobný popis toho, co jsme pozorovali a zaznamenali. Dbáme na to, abychom nevynechali nic, co by pomohlo objasnit situaci (HENDL, 2005).

Případová studie je jedním ze základních přístupů kvalitativního výzkumu. Používáme ji především tehdy, chceme-li podrobně popsat a analyzovat jeden nebo několik málo případů. Snažíme se zachytit složitost případu a popsat vztahy v jejich celistvosti. Předpokládáme, že důkladné studium jednoho případu umožní lepší porozumění jiným podobným případům. Osobní případová studie si klade za cíl podrobně zkoumat určitý aspekt u jedné osoby. V závislosti na požadovaném typu výsledků rozlišujeme případové studie. Exploratorní studie si kladou za cíl prozkoumat neznámou strukturu případu a působící vztahy, definovat hypotézy nebo dokonce navrhnout teorii. Explanatorní studie vysvětlují případ tím, že rozvádějí jednotlivé příčinné řetězce. Deskriptivní případové studie podávají komplexní popis jevu. Evaluační studie provádí popis, exploraci nebo explanaci, ale jde v ní především o hodnocení nějakého programu nebo intervence na základě určitých hodnotových kritérií (HENDL, 2005). Pro svoji práci jsem si zvolila evaluační výzkum.

4.4 Projekt – Týden zdraví

Projekt je založen na efektu neobvyklosti. „Týdny zdraví“ jsou dětmi i dospělými vnímány a prožívány jako nezapomenutelný zážitek a atraktivní výzva. Na „Týdny zdraví“ navazuje tzv. konsolidační fáze, kdy se mají dále rozvíjet a opakovat jednotlivé, dětmi akceptované, aktivity s důrazem na jejich kladný účinek. Zvolený program pak zaujímá pevné místo v každodenním životě a postupně se stane zvykem. Tyto týdny lze považovat za významné kroky na cestě k individuálním schopnostem ovlivňovat své zdraví. Každý „Týden zdraví“ získá na základě rozhodnutí učitelů, dětí i rodičů určité téma, jež umožní mnohostranné propojení pohybových aktivit s dalšími zdravotně orientovanými činnostmi. Účinky „Týdnů zdraví“ na zdraví se mohou projevit jen za předpokladu pravidelnosti (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 2001).

„Týdny zdraví“ probíhají podle následující struktury:

- Ranní cvičení (doplněné zpěvem, motivačními příběhy..) Využívány jsou především cviky z jógy a psychomotoriky.
- Během dopoledního vyučování by měl být uplatňován kinestetický učební styl (jednotlivé činnosti ve výuce doplněné aktivním pohybem) a sezení na gymnastických míčích. Jedna vyučovací hodina každého dopoledne by měla být věnována některému tématu z výchovy ke zdravému životnímu stylu. Zde se žáci seznámí se správným denním režimem, vhodnou stravou, způsoby odpočinku a relaxace se všemi faktory pozitivně ovlivňujícími zdraví.
- O přestávce by žáci měli mít možnost pohybového vyžití s využitím cvičebních pomůcek a náčiní.
- Odpoledne by měly být nabídnuty různé pohybové aktivity. Vyvrcholením by mělo být „společné odpoledne strávené s rodiči“, kde žáci předvedou, co se během týdne naučili a vtáhnou i rodiče do her (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 2001).

Projekt - Jóga a zdraví

PONDĚLÍ

Ranní přivítání s žáky. Učitel žáky stručně seznámí s projektem Týden zdraví.

Motivace: *Milí žáčci, zavřete oči a zkuste se zamyslet, co je v životě nejdůležitější.*

Následně provedeme rozbor jednotlivých odpovědí a pokusíme z nich sestavit stupnici (na jednotlivých stupních může být více odpovědí). Zavedeme diskuzi k tématu zdraví a zkusíme vyjmenovávat jednotlivé faktory, které ho ovlivňují (např. zdravá a vyvážená strava, pravidelný spánek, dostatek pohybu, pravidelná hygiena).

Prostředí: tělocvična

Jógový program – CO JE JÓGA? (KREJČÍ, 2003)

Děti s učitelem utvoří kruh, pokud budeme cvičit na podložkách, uspořádáme je při zahájení do kruhu „jako paprsky“. Zaujmeme pozici vadžrásana (klek sedmo) s rovnými zády. Přivítáme žáky jógovým pozdravem „HARI ÓM“ a oni nám společně odpoví. Jógový pozdrav „HARI ÓM“ provádíme tak, že spojíme dlaně před hrudníkem (prsty vzhůru) a lehce se ukloníme. Po pozdravu zůstaneme ještě chvíli v kruhu a každý žák o sobě poví něco zajímavého. Učitel stručně vysvětlí, co je to jóga.

Uvádím citaci KREJČÍ (2003, s. 32): *„Slovo jóga znamená sjednocení, spojení. Tak, jako jsou při jógovém pozdravu těsně spojené naše dlaně, tak je spojeno naše 'já' s celým okolním světem, s přírodou, s vesmírem. Jsme součástí toho všeho a ve svých činech můžeme toto sjednocení uskutečňovat např. i tím, že neničíme přírodu, chováme se k sobě ohleduplně.“*

Jógová a dechová cvičení

- Začínáme v lehu. Celé tělo je uvolněné, ležíme na zádech v ose páteře, navodíme představu pomyslné čáry, která prochází tělem. Dýcháme nosem, klidně a neslyšně. Zkusíme prodloužit nádech a výdech. S nádechem vzpažíme a protáhneme se. Opakujeme 3x.
- Návuk plného jógového dechu v poloze na zádech:
 - a) Malou plyšovou hračku nebo ruce položíme na břišní stěnu a nacvičujeme brániční dýchání, kdy se při nádechu břišní stěna zvedá, při výdechu klesá.
 - b) Položíme dlaně ze strany na hrudník a nacvičujeme hrudní dýchání, kdy se při nádechu hrudník rozpíná a při výdechu zmenšuje svůj objem.
 - c) Spojíme předcházející cvičení do jedné nádechové „vlny“, což představuje plný jógový dech. Dbáme na to, aby děti dýchaly nosem. Výdech má být o něco delší než nádech. Dýcháme volně, neslyšně.
- V poloze s nádechem vzpažíme a protáhneme se. Opakujeme 3x. Zůstaneme ve vzpažení a točíme celé tělo doprava a pak doleva. Opakujeme 3x.

Vyprávění o ježkovi (KREJČÍ, 2003)

Žákům přečteme příběh a následně provádíme jednotlivé ásany. Při cvičení si znovu připomínáme děj příběhu a žáci se aktivně zapojují (vzpomínají, která zvířátka se vyskytla ve vyprávění).

Cvičíme v příjemném a klidném prostředí, v dobře vyvětrané místnosti. Je důležité, aby v místnosti bylo teplo a žáci měli pohodlné oblečení. Všechny pozice provádíme tak, aby byly pohodlné a přinášely příjemné prožitky a radost. Žáky nenutíme k dlouhým výdržím v dané pozici. Žáky hodnotíme kladně i v případě, že pozice není zacvičena dokonale. Pravidelným opakováním ásan se tělo uvolní a žáci se ve cvičení zdokonalí. U ásan, které jsou prováděny ve stoji na jedné noze, je nutné žákovi se zrakovým postižením pomoc s udržení rovnováhy.

Vyprávění o ježkovi (KREJČÍ, 2003)

Víte děti, co udělá ježek, když se něčeho poleká? Ano, schoulí se do klubíčka. Představte si, že jsme takovými ježky a kutálíme se pryč. Posadíme se. Všude je ticho a klid a ježek se už nebojí. Vykoukne a vidí, že je na louce. Tráva se vlní („turecký“ sed, pomalé úklony vpravo – vlevo, vpřed – vzad). Všude je plno krásných květin různých barev (žáci předvádějí rozvíjení květin, jejich růst)). Ježkovi

se tu líbí. Najednou před ním usedne motýl. Uklání se a zdraví ježka. Zve jej na procházku loukou. Ježek si vykračuje a motýlek nad ním poletuje. Oba vidí berušku, jak leze po stéble, broučka, který někam spěchá a zakopl (leh na záda, třepeme rukama a nohama), a krásnou luční kobyliku. Ježkovi se na louce moc líbí a chvilku si tu odpočine.

Ásany: Ježek
 Motýl
 Beruška
 Kobylika

Relaxace (KREJČÍ, 2003)

Žáci zaujmou polohu v lehu na zádech (šavásana). Učitel navozuje představy sluncem vyhřáté trávy, barevných květin, vonící louky. Žáci si představí květinu, která se jim na louce líbí nejvíce. Relaxaci ukončíme hlubšími nádechy a výdechy. Pomalu se protáhneme a posadíme. Třeme dlaně o sebe až jsou teplé. Přiložíme je k očím a necháme teplo proudit do očí. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Jakou květinu jste děti viděly? Umíte ji pojmenovat? A na závěr si každý žák tu svoji namaluje.

Následně proběhne zhodnocení cvičení. Žáci poví svoje pocity a sdělí, která poloha byla pro ně nejpříjemnější. Zavedeme téma na duševní zdraví a zeptáme se žáků, co si pod tímto výrazem představují a zda by dokázali uvést příklady, které přispívají k duševnímu zdraví. Pokud si žáci pod tímto termínem nedokáží nic představit, vysvětlíme jim, že se jedná o činnosti, které přispívají k naší vnitřní rovnováze. Jedná se o činnosti, které děláme rádi, s úsměvem, a které nám pomáhají zvládat náročné situace (např. zájmové kroužky, setkávání s přáteli, rodinné procházky, návštěvy divadla...).

Prostředí: třída

Hra: „Co rád dělám“

Připravíme si kartičky se symboly různých činností (např. televize, počítač, kniha, míč, hokejka, kolo atd.). Určený žák si vybere kartičky s činnostmi, které dělá nejraději. S dětmi diskutujeme o vhodnosti a nevhodnosti jednotlivých činností.

Diskuze na téma optimální režim dne

Žákům rozdáme dotazníky, do kterých budou po celý týden zapisovat své pohybové aktivity. Vysvětlíme jim jakým způsobem budou záznamy provádět. Zdůrazníme, že je důležité psát skutečné a pravdivé informace. Následně zkusíme s žáky na tabuli sestavit optimální režim dne, během školního týdne a víkendu.

Hra: „Kdo jsem?“ (BÄUMELTOVÁ, KREJČÍ, 2001)

Žáci utvoří dvojice. Každý má na zádech připevněný lístek s nápisem libovolné pohybové aktivity. Úkolem žáků je pomocí zjišťovacích otázek (odpověď ano – ne) zjistit „kdo jsem?“, jakou pohybovou aktivitu představují.

Prostředí: tělocvična

Pohybové aktivity zaměřené na integraci žáků se zrakovým postižením + rozvoj prostorové orientace

Hra: „Uzlová hra“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Pomůcky: šátky na oči, nejméně 60 cm dlouhá šňůra pro každého hráče

Žáci si zaváží oči a rozdělíme je do dvou stejně početných družstev, která utvoří kruh. Na znamení učitele každý hráč sváže svoji šňůru se šňůrou spoluhráče po své pravici a tímto vznikne kruh. Družstvo, které první položí tento kruh na zem a vstoupí do něho, vyhrává.

Hra: „Závody míčů“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Pomůcky: šátky na oči, 2 ozvučené míče

Žáci si zaváží oči šátkem a rozdělíme je na dvě družstva. Každé družstvo utvoří kruh na rozpažení. Uprostřed kruhu je jeden vedoucí. Na znamení oba vedoucí házejí míč postupně všem hráčům, ti jim ho ihned vracejí (vedoucí tleská). Vyhrává družstvo, jehož míč dříve 3x oběhne kruh. Kdo míč ztratí, sám ho musí najít a ze svého místa jej vrátit vedoucímu. Jinak hráč nesmí své místo opustit.

Hra: „Hřejivý jako slunce“ (VOPEL, 2008)

Žáci si lehnou na záda, zavřou oči a třikrát se zhluboka nadechnou a vydechnou.

Představte si, že dnes je krásný den a že veškeré své starosti a trápení zabalíte do šedivého mraku, který se nad vámi vznáší. Mrak se všemi svými starostmi nechte odplout pryč. Představte si, že je nad vámi hluboké modré nebe a hřejí vás něžné sluneční paprsky. Cítíte se zcela bezpečně, všechno kolem vás je klidné. Jemný vánek hladí vaše tělo, jako by se ho dotýkala samá malá peříčka. Cítíte pocit lehkosti a štěstí. Představte si, že každý z vás je dnes nádherný jako nebe, hřejivý jako slunce a jemný jako vánek. Při nádechu si představ, že naplňuješ své tělo zlatým světlem, od hlavy až po konečky prstů u nohou. Při výdechu si představ nepříjemné pocity, které necháváš proudit z těla ven. Vdechuješ zlaté světlo a vydechuješ nepříjemné pocity.

Jsi jako malé peříčko unášené jemným větříkem. Jsi jako sluneční paprsek dopadající na zem. Uvolni ještě víc své tělo, svá ramena a paže, boky a nohy, uvolni a učiň poddajnými i ruce a chodidla. Představ si, že jsi jako duha složená z mnoha různých barev, které máš v sobě. Na světě neexistuje nikdo jiný, kdo by chápal a cítil stejným způsobem jako ty. Je to dobrý pocit, že můžeš být zde a že patříš k nám (15 vteřin). Pomalu navrať pozornost ke svému tělu, které zde leží na zemi. Uvědomuj si svou hlavu, paže, nohy. Vdechuj a vydechuj dál lehce a osvěžujícími způsoby. Dnes se cítíš jako duha a můžeš svými barvami potěšit sám sebe i ostatní. Otvírej pomalu oči a začni se opět pohybovat. Až budeš mít oči úplně otevřené, objevíš všude kolem sebe jiné pestré duhy.

Reflexe: Kdy jsi napjatý?
 Kdy jsi uvolněný?
 Která zvířata se dovedou výjimečně dobře uvolnit?
 Proč jsi jedinečný?
 Proč je každé dítě jedinečné?
 Co je na duze krásné?

ÚTERÝ

Prostředí: tělocvična

Jógový program – OVLÁDÁNÍ TĚLA A MYSLI (KREJČÍ, 2003)

Hodinu zahájíme opět v kruhu, pozdravem „HARI, ÓM“. Nejprve shrneme informace z předešlého dne a pak budeme pokračovat dalším výkladem, kde vznikla jóga. Jóga vznikla v Indii. Záznamy o józe jsou staré téměř 5 tisíc let. Jsou různé cesty jógy, tak jako my jsme různí. My budeme cvičit Rádžajógu. Rádž znamená král. Staneme se vládci nad svým tělem a myslí. Cvičením jógy se naučíme lépe ovládat své tělo a usměrňovat svou mysl, aby byla klidná a vnímavá.

Hra: „Klubíčko“

Žáci sedí v kruhu. Jednomu dáme velké klubko vlny. Tento žák volá jménem kamaráda a vzápětí mu klubko hodí, podrží si přitom začátek vlny. Vyvoláním dalších žáků a kutálením nebo házením klubka vznikne mezi dětmi barevná „pavučina“. Všichni jsou „propojeni“. Pociťujeme sounáležitost, spojení všech.

Jógová a dechová cvičení

Začátek je stejný jako byl včera, při setkání s jógou. Zaujmeme polohu Šavásana a provedeme stejná dechová cvičení. Každý cvik opakujeme 3x.

Vyprávění o návštěvě lesa (KREJČÍ, 2003)

Dnes se, děti, vypravíme s ježkem do lesa. Ježek se nám brzy ztratil. Asi hledá kamarády. Jdeme lesem potichu a pozorujeme, co se kolem nás děje. Všude jsou krásné vzrostlé stromy. Pod stromem roste malá houba, po které leze housenka. A když půjdeme úplně potichu, uvidíme jistě další zvířátka, která zde žijí. Víte děti, která by to mohla být?

Ásany: Ježek
 Strom
 Zajíc
 Housenka
 Had

Relaxace (KREJČÍ, 2003)

Žáci opět zaujmou polohu na zádech, paže jsou volně podél těla s dlaněmi otočenými vzhůru, nohy mírně od sebe, oči zavřené. Navodíme dětem představu lesa, šumění a vůně stromů, barev, které jsou zde nejčastější. Můžeme si představit, že jsme opřeni o strom, nebo že jej objímáme a hladíme kůru. Procítíme lásku k celé přírodě.

K relaxačnímu cvičení můžeme využít tichou hudbu se zpěvem ptáků, která nám pomůže navodit pocit úplného uvolnění. Relaxaci ukončíme hlubokými nádechy a výdechy. Uvědomíme si, kde jsme a rozhýbeme prsty u rukou a nohou. Protáhneme se a znovu posadíme, 3x zazpíváme „ÓM“. Protřeme dlaně a teplé přiložíme k očím. Oči pomalu otevřeme, dlaně oddálíme.

Hra s barvami

Připravíme pruhy látky různých barev. Děti si vyberou látku, která se jim nejvíce líbí a zavinou se do ní. Mohou povědět, proč si ji vybraly a jak se v ní cítí. Vhodné jsou barvy: červená, žlutá, hnědá, zelená, oranžová, fialová.

Prostředí: třída

Zdravá výživa

Motivace:

Každý živý tvor musí přijímat potravu, aby mohl žít a udržet si správný chod všech důležitých životních pochodů v těle. Je všeobecně známo, že nesprávně připravená strava (příliš tučná, příliš sladká nebo slaná) vede k poruchám zdraví s vážnými následky. Abychom těmto příznakům předcházeli, je nutné dodržovat zdravou výživu a dodávat našemu tělu potřebné vitamíny a minerály.

Žáky rozdělíme do skupinek pomocí kartiček, na kterých jsou napsané různé druhy zeleniny (např. kapusta, cibule, pórek, česnek, pažitka, mrkev, špenát, rajče, salát, petržel, paprika, cuketa, dýně, řepa, křen, brambory, celer, dýně, zelí..). Na tlesknutí žáci vyhledají spolužáky, kteří mají stejné druhy zeleniny (zelenina: listová, plodová, kořenová a cibulová). Ve třídě nám vzniknou 4 skupiny. Každá skupina dostane čtvrtku formátu A3, kterou si rozdělí na dvě části. Žákům dáme k dispozici reklamní noviny s nabídkou potravin. Jednotlivé potraviny vystřihnou a budou lepit na čtvrtku. Na jednu část žáci nalepí potraviny, které jsou zdravé a na druhou část,

které jsou nezdravé. Až budou mít skupiny svoji práci hotovou, představí ji ostatním spolužákům. Každý žák ze skupinky si vybere ze své nabídky jedno zdravé a nezdravé jídlo, případně pití a řekne, proč je daná potravina zdravá či nezdravá (např. jablko – zdravé – obsahuje vitamín C, chipsy – nezdravé – obsahují hodně tuků)

Hra: „Bazilišek“ (GRELLOVÁ, LITVINOV, 2000)

Každý žák na začátku hry dostává 10 žetonů. V lavici si žáci sednou naproti sobě. Budou střídavě zavírat a otvírat oči tak, aby neviděli otevřené oči kamaráda. Je třeba „ulovit“ zrakem okamžik otvírání očí u kamaráda sedícího naproti a v tomto okamžiku zavřít vlastní víčka. Pokud se žákovi podaří nachytat kamaráda s otevřenýma očima stává se baziliškem a dává fant.

Je důležité, aby oční víčka měli žáci neustále uvolněná, víčka musí volně klesat a zvedat se. Spodní víčko nesmí být napjaté a přimhouřené, naopak horní víčko by mělo lehce přikrývat horní okraj bělmy a rohovky.

Prostředí: tělocvična

Pohybové aktivity zaměřené na integraci žáků se zrakovým postižením + rozvoj prostorové orientace

Hra: „Koulená v kruhu“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Cíl: Procvičování postřehu

Nácvik sluchové orientace

Pomůcky: 1- 2 ozvučené míče, šátky

Postup: Žáci mají zavázané oči šátkem. Klečí v kruhu na upažení. Učitel dá jednomu žákovi míč. Ten se ho snaží co nejrychleji poslat (kutálet) libovolným směrem ostatním spolužákům. Hráči, mezi nimiž se míč vykutálí z kruhu, mají oba trestné body. Hru hrajeme 5 – 10 minut.

Hra: „Kdo to byl?“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Cíl: Procvičování vnímání sluchem a hmatem

Pomůcky: Šátek, případně klapky na oči

Postup: Hráč stojí uprostřed kruhu, má zavázané oči šátkem. Učitel položí některému hráči ruku na rameno, ten zatleská a hráč uprostřed musí k němu dojít a pomocí hmatu ho poznat.

Hra: „Honička zvonička“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Cíl: Nácvik sluchové orientace

Nácvik prostorové orientace

Pomůcky: Zvoneček, stopky, šátky na oči

Postup: Učitel má zvoneček a v krátkých intervalech zvoní. Žáci mají šátky na očích a snaží se ho chytit, kdo se ho dotkne, má bod.

Reflexe: Která z těchto her byla pro vás nejobtížnější?

Jak se vám dařilo určit odkud přichází zvonění zvonečku?

Co vám pomáhalo?

STŘEDA

Prostředí: tělocvična

Jógový program – O NEUBLIŽOVÁNÍ (KREJČÍ, 2003)

Hodinu zahájíme opět v kruhu, pozdravem „HARI, ÓM“. Dnes si povíme o pravidlu, které je v józe nejdůležitější, tzv. pravidlo neubližování (ahimsá). Každý víme, jak nám někdo někdy ublížil, jak nás to bolelo. Chceme-li žít v harmonii a sjednocení se vším, co nás obklopuje, nesmíme si ubližovat. Naopak bychom měli druhým pomáhat, umět se rozdělit, dát něco i bez ohledu na to, jestli mi něco dá ten druhý.

Další důležitým pravidlem je pravdivost (satjá). Pravda je vždy velmi ceněna. Víte, že rodiče jsou radši, když se přiznáte, že jste něco nepěkného provedli, než když zapíráte a snažíte se je oklamat. Lež má krátké nohy a pravda nakonec vyjde najevo. Proto je zbytečné si komplikovat život lží a podvodem. Satjá znamená také být pravdivý sám k sobě, umět přiznat své chyby a omyly. Nevidět chyby jen na ostatních.

Hra: „Zrcadloví dvojníci“ (KREJČÍ, 2003)

Žáci se rozdělí do dvojic. Ve dvojici se postaví čelem proti sobě a rozdělí na první a druhé. První začnou dělat libovolné pomalé a plynulé pohyby tak, aby je druzí mohli sledovat a kopírovat. Zdůrazníme, že pohyby mají být pomalé a plynulé. Důležité je, aby se dvojice pohybovala synchronně a jeden druhého nepletl. Po několika minutách si žáci úlohy vymění. Cvičení vedou druzí a první je kopírují. Na závěr žákům řekneme, že tentokrát nebude jeden předvádět pohyb a druhý ho opakovat, ale oba se budou pohybovat současně. Při hře nemluvíme, pouze vnímáme pohyby druhého žáka.

Jógová a dechová cvičení (KREJČÍ, 2003)

Dnes se naučíme „Pozdrav Zemi“ (Mátré vandanam). Žáci zaujmou polohu šavásana. Představujeme si, že ležíme na zemi a sluníčko nás zahřívá svými paprsky. Dýcháme plným jógovým dechem, zvolna, pravidelně. Představíme si, že uprostřed hrudníku máme své sluníčko, které září a vysílá paprsky do všech stran, aby vykouzilo lidem úsměv na tváři. Klidně ležíme, jenom paže zvolna s nádechem vedeme přes upažení do vzpažení až se nad hlavou překříží, s výdechem se vracíme do upažení. Cvičení 10x opakujeme.

Nácvik sestavy pozdrav Zemi (THAPAR, SING, 2004)

Motivace: *Země, po které chodím, je mojí druhou maminkou. Bez ní by nic nevyrostlo a neměli bychom co jíst. Stále pevně a trpělivě stojí, abychom si na ní mohli postavit dům a bydlet v něm.*

Nácvik sestavy Pozdrav Zemi viz. příloha č. 3

Relaxace (KREJČÍ, 2003)

Uvolníme se v lehu na břiše. Představujeme si, že ležíme na zemi ve stínu stromu. Jak postupuje čas, stínu pomalu ubývá a přibývá slunečního tepla. Představujeme si, že nejprve jsou sluncem zahřívána chodidla, paty, pak kotníky, lýtka atd. Postupujeme dále směrem k hlavě, až je sluncem zahříváno celé tělo.

Zdůrazníme nádech, protáhneme se a zvolna relaxaci ukončíme. Posadíme se do jógového sedu. Představíme si své vlastní sluníčko, které máme ukryté uprostřed hrudníku a jeho paprsky se šíří do všech směrů kolem nás. Jsou to paprsky lásky a porozumění. Cvičíme se zavřenýma očima. Nakonec zazpíváme 3x „ÓM“, protřeme dlaně a přiložíme k očím.

Hra: „V čem jsme stejní“ (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 1999)

Žáci volně chodí po tělocvičně, případně po chodbě. Učitel tleskne a žáci se snaží co nejrychleji vyhledat kamaráda se stejnými znaky, které učitel určí. Když se najdou, spojí se za ruce, např. se spolu spojí podle barvy vlasů, očí, měsíce narození atd. Při hře není dovoleno mluvit.

Prostředí: třída

Malování slunce

Rozdáme dětem čtvrtky, na kterých je předkreslený velký kruh. Nanášením různých barev vyjadřují svou představu slunce. Děti mohou pracovat v malých skupinkách.

Hra: „Kostky“ (FINGERBILD, 2003)

Tato hra slouží k zdokonalování rychlého pohybu očí a soustředěnosti. Žáci sedí v lavici, každé dvojici dáme 3 - 4 kostky (větší velikost než se běžně používá při společenských hrách) a šátek. Jeden z žáků vezme kostky, hodí je na stůl a po

sekundě je zakryje šátkem. Druhý žák mezitím rychle přejede zrakem po všech kostkách a následně nahlas řekne, kterých čísel si povšiml. Následně se žáci vystřídají.

Hra: „Kouzelný pytlík“

Do plátěného pytlíku dáme různé druhy ovoce a zeleniny (jablko, hruška, banán, pomeranč, hroznové víno, citron, mrkev, ředkev, rajče, okurka atd.). Jeden z žáků jde k tabuli. Zavážeme mu oči. Sáhne do sáčku a vytáhne jeden druh zeleniny nebo ovoce a následně danou věc popisuje. Ostatní žáci mají zavřené oči a pokouší se danou věc uhodnout.

Příprava zdravé svačiny

Ve skupinkách si žáci připraví svačinku. Podle vlastní fantazie či předem připraveného receptu si sami vyrobí zdravou pomazánku, kterou namažou na pečivo a dozdobí zeleninou.

Návštěva prodejny se zdravou výživou

Žáci společně s třídním učitelem navštíví prodejnu se zdravou výživou, prohlédnou si potraviny, které se v těchto obchodech prodávají, např. celozrnné obilniny (kaše, vločky, mouky, těstoviny), pomazánky, sirupy, cukrovinky, jogurty, cukry – přírodní, hroznový, ovocný, třtinový.

ČTVRTEK

Prostředí: tělocvična

Jógový program – O BRANÍ A DÁVÁNÍ (KREJČÍ, 2003)

Hodinu zahájíme opět v kruhu, pozdravem „HARI, ÓM“. Dnes si řekneme něco o dalších dvou důležitých pravidlech. Prvním z nich je „nepřisvojování si toho, co nám nepatří“ (astéja). Nejedná se pouze jen o věci, ale také o city a myšlenky druhých lidí. Berme si jen to, co je nám spontánně dáváno, smiřme se se skutečností, jaká je. Nemůžeme mít všechno, po čem toužíme. S tím souvisí i další pravidlo „nehromadění“ (aparigraha). Aparigraha nás vede ke kontrole svých přání a tužeb, abychom nepodlehli chamtivosti. Často shromažďujeme určité věci zcela bezúčelně a stojíme později před problémem, jak se jich zbavit. Umíte dát nějaký příklad takového jednání? Měli bychom si dobře rozmyslet, co si pořizujeme a nemít mnoho věcí. Ten kdo má svůj byt plný zbytečných věcí, na kterých lpí a stále shromažďuje další, mívá i svou mysl neklidnou, plnou zbytečných starostí.

Hra: „Na indiány“ (KREJČÍ, 2003)

Žáci utvoří kruh. Uprostřed kruhu stojí žák se zavázanýma očima. Čeká a snaží se zachytit všechny zvuky. Úkolem ostatních je co nejtíšeji se k němu přiblížit a dotknout se ho. Pohybovat se smí vždy jen jeden žák z kruhu. Žák uprostřed kruhu ukáže na místo, odkud daného žáka slyší. Je-li to správně, jde do středu kruhu označený žák.

Jógová a dechová cvičení

Zopakujeme plný jógový dech s pohybem paží. Lehneme si na záda, s nádechem předpažujeme v pomalém tempu a přecházíme do vzpažení, kde chvíli zadržíme dech a protáhneme se. S výdechem paže pomalu vracíme přes upažení do připažení. Opakujeme 8x – 10x. Zopakujeme si sestavu „Pozdrav Zemi“.

Vyprávění o cestě za pokladem (KREJČÍ, 2003)

Budeme si dnes vyprávět o Indiánech, kteří se vydali hledat poklad, ukrytý daleko v horách. Museli projít zeleným údolím, až k velké řece. Zde pustili své koně a pokračovali dále na člunech, které si vyrobili z padlých kmenů. Dalo jim to hodně práce, ale vidin pokladu byla lákavá. Přeplovli se tedy přes řeku a pokračovali pěšky. Plížili se křovím a vysokou trávou, aby jejich výpravu nikdo nespapřil.

Konečně se dostali k vodopádům, poblíž kterých se ukrývala jeskyně s pokladem. V jeskyni stála obrovská socha kamenné želvy. Pod jejím krunýřem se skrýval poklad. Posledním úkolem hledačů bylo zasáhnout přesně středy tří terčů nad želvou. Po přesném zásahu se začal krunýř želvy rozevírat a zatřpytil se poklad. Děti, víte, co je největším pokladem?

Ásany: Lod'ka
 Želva
 Luk a šíp

Relaxace (KREJČÍ, 2003)

Děti opět zaujmou polohu na zádech, paže jsou volně podél těla s dlaněmi otočenými vzhůru, nohy mírně od sebe, oči zavřené. Navodíme žákům představu zářícího diamantu uvnitř těla poblíž srdce. Je to diamant lásky a porozumění. Prosvětluje celý vnitřek těla a jeho paprsky procházejí ven skrze nás. Po uvolnění relaxace zpíváme mantru „ÓM“.

Dělení pomerančů

Rozdělíme žáky do menších skupinek a necháme je připravit ovocné talíře. Podle indické tradice je ovoce skládáno na talíř velmi ozdobně, do kruhu. Vhodné jsou pomeranče, jablka, rozinky, plátky kokosu, fíky atd.

Význam pohybu pro celkové zdraví člověka – diskuze

Žáci uvádějí význam pohybu pro lidské zdraví. Hovoříme s žáky o důležitosti významu správného držení těla pro tělesné i duševní zdraví a vhodná péče (některé svaly musíme protahovat, jiné posilovat, některé svaly se zkracují, jiné ochabují + klenba nožní). Žáci provedou vyšetření klenby nožní otiskem plosky bosé nohy na zrcadlo a následně zhodnotí své vyšetření. Žáci utvoří dvojice a vzájemně si měří délky paže, chodidla, loktu a obvodu jednotlivých částí těla (např. stehno, pas). Záznamy naměřených hodnot zapisují.

Pohybové aktivity zaměřené na integraci žáků se zrakovým postižením + rozvoj prostorové orientace

Hra: „Geometrické tvary“ (JANEČKA, JEŠINA, 2007)

Cíl: Spolupráce, mezipředmětové vztahy

Pomůcky: Šátek na oči, lano

Popis: Hráči se postaví do řady a zavážou si oči. Do ruky dostanou lano a jejich úkolem je z lana udělat čtverec (trojúhelník, přímku, kolmici). Až budou žáci přesvědčeni, že mají úkol hotový, položí lano před sebe a sundají si šátky.

V průběhu hry musí být všichni žáci v kontaktu s lanem, pouze jednomu žákovi dovolíme obcházet ostatní, aniž by se musel držet lana.

Hra: „Jede vláček kolejíček“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Cíl: Rozvoj prostorové orientace

Pomůcky: Žíněnky, šátky

Postup: Všichni žáci se posadí na žíněnku – „nádraží“, které je poblíž hranic hrací plochy (u stěny). Učitel chodí po tělocvičně recituje: „Jede vláček kolejíček, kolik vozů asi má?“ a řekne jméno jednoho z žáků. Ten se zvedne z „nádraží“ a chytí se vedoucího za ruku. Spolu chodí a opět recitují, učitel zavolá dalšího atd., až všichni žáci v zástupu tvoří vlak. Učitel je vodí po tělocvičně. Neočekávaně zavolá: „Vystupovat!“ Hráči se pustí a každý se snaží co nejrychleji dostat na nádraží. Pět prvních žáků získává bod. Hru několikrát opakujeme, ale měníme umístění „nádraží“. Děti plní úkol s šátkem na očích.

Hra: „Města na pochodu“ (VACHULOVÁ, VACHULE, 1987)

Cíl: Nácvik samostatné chůze

Procvičení paměti, rytmu

Pomůcky: Šátky na oči

Postup: Děti s šátky na očích udělají zástup. Včele je učitel. Každý si zvolí dvouslabičné jméno města (např. Praha, Brno, Kolín, Mělník, Vsetín, Čáslav, Plzeň, Pacov, Znojmo, Příbram, Vlašim, Třinec, Kladno, Hlučín, Písek, Břeclav atd.). Učitel začne pochodovat, žáci za ním, aniž by se jeden druhého drželi, za pochodu volají a odpovídají si: „Praha – Praha – Brno – Brno“, „Brno – Brno – Kladno – Kladno“. Děti mohou pochodovat s tleskáním.

Reflexe: Jak se vám pochodovalo?
Udrželi jste zástup po celou dobu hry?

Návštěva plaveckého bazénu

Přivítání s plavčíkem, který žákům stručně sdělí význam plavání a poučí je o bezpečnosti a chování v prostoru bazénu. Žáci jsou rozděleni do družstev.

Hry na seznámení s vodou:

„Kamaráde, co děláš?“

- stříkám
- plácám (do vody)
- foukám
- bublám
- hlavu schovávám

Hry pro nácvik dýchání:

Hra: „Soutěž lodí“

Žáci stojí v řadě. Každému dáme míček, který si dá žák před sebe. Foukáním se snaží dostat „lodičku“ k určenému místu.

Hra: „Žebřík“

Žáci utvoří dvě řady, které stojí proti sobě. Uchopí se za ruce. Jednotlivec prochází příčky žebříku s potopením hlavy a s výdechem do vody.

Hry pro nácvik splývání:

Hra: „Rybičky“

Žáci vytvoří trojice. Drží se za ruce. Jeden žák se odrazí, přednoží a druzí ho táhnou v poloze na znak přes spojené paže.

Hra: „Hvězdice“

Žáci si lehnou na hladinu, vzpaží a roznoží. Nesmí nadskakovat, ale musí se položit na hladinu. Nadechnou se a zadrží dech. Hlava je v prodloužení trupu. Tento cvik provádíme na prsou i na zádech.

Hry pro potápění a orientaci ve vodě**Hra: „Jízda lanovkou“**

Žáci ručkují po hadici, která rozděluje bazén. Na povel „zastávka“ se musí žáci potopit a dostat se z jedné strany na druhou stranu hadice.

Závěrečné relaxační cvičení

PÁTEK

Prostředí: tělocvična

Hodinu zahájíme opět v kruhu, pozdravem „HARI, ÓM“. Povídáme si s dětmi o poznacích, které díky józe získaly - o přírodě, lásce, neubližování, porozumění.

Jógové a dechové cvičení

Zopakujeme plný jógový dech s pohybem paží. Lehneme si na záda, s nádechem předpažujeme v pomalém tempu a přecházíme do vzpažení, kde chvíli zadržíme dech a protáhneme se. S výdechem paže pomalu vracíme přes upažení do připažení. Opakujeme 8x – 10x

Pohádka O stromečku (KREJČÍ, ROJOVÁ - SÍTA, 2007)

Dědeček Jedlička byl moc hodný na lidi, na zvířátka, na celou přírodu. Rád chodíval na procházky do lesa, pozoroval stromy, poslouchal zpěv ptáků a vždy měl radost, když uviděl srnku, zajíčka nebo nějakého jiného lesního kamaráda. V lese se pohyboval zcela tiše, proto se ho zvířátka většinou nebála a chovala se v jeho přítomnosti úplně přirozeně.

Jednou se stalo něco neobyčejného. Před dědečkem se objevil půvabný zlatý srneček. Byl tak nádherný, že se dědečkovi úplně tajil dech. Srneček přišel až k němu a promluvil lidskou řečí.: „Ty jsi první člověk, který nemyslí na to, že by mě chtěl ulovit. Někteří lidé by rádi získali mou zlatou kůži, protože by ji mohli drazo prodat, jiní mě chtějí chytit a prodat do cirkusu nebo do zoologické zahrady a někdo by mě měl rád doma jen tak pro zábavu. Moc se lidí bojím, pomůžes mi, prosím, ochráníš mě?“

„Ano, pomůžu ti, neboj se,“ uklidňoval dědeček srnečka. Vtom se ozvalo zapraskání větvíček. V křoví se schovával lovec a puškou mířil přímo na srnce. Dědeček se rychle postavil před lovce a řekl: „Odejdi, nestřílej na to ubohé zvíře!“ Lovec se rozesmál: „Ty mi chceš poroučet? Už jsem zabil jiná vzácná zvířata a zlatého srnce dostanu taky.“ Srneček se schovával za dědečkem a srdíčko mu strachy tlouklo o závod. „Tak to budeš muset nejdřív zastřelit mě,“ řekl rázně dědeček, „já jsem totiž slíbil, že srnečka ochráním, a svoje sliby vždycky plním.“ Lovec strčil do dědečka a ten upadl na zem.

Najednou se však v lese ozvaly zvláštní zvuky. Jako by stromy a zvířata volaly o pomoc. Začal foukat silný vítr, stromy se ohýbaly na jednu i druhou stranu, vichřice se zatočila do víru kolem lovce. Ten se vyděsil, zahodil pušku a utíkal pryč, co mu nohy stačily.

Vítr se utišil a stromy začaly radostně šumět. Srneček poděkoval dědečkovi a poprosil ho, aby s ním ještě chvíli zůstal. Šli tichým lesem, velmi šťastní, dva přátelé – člověk a zvíře.

Po chvíli se srneček zastavil a řekl: „Teď už se musíme rozloučit. Za odměnu ti dám semínko kouzelného stromu. Zasad' ho na své zahradě a počkej, až vyroste. Bude to zázračný strom. Kdo si pod něj sedne, bude šťastný a splní se mu každé přání. Ty však nesmíš toto tajemství nikomu prozradit a sám smíš ke stromu přicházet, jen když tě nikdo nevidí. To kouzlo je jen pro tebe a pro ty, kdo ho dokážou sami objevit.“

Všechno bylo tak, jak srneček slíbil. Brzy vyrostl krásný strom a přinášel dědečkovi štěstí. Dědeček toužil po tom, aby i jeho žena, jeho děti, vnoučátka a přátelé objevili kouzlo stromu. Ale uplynulo mnoho let a nikdo z nich se pod stromem ani nezastavil. A on sám nesměl nic prozradit, jinak by kouzlo zmizelo.

Na Štědrý den se dědeček zase posadil pod strom a prosil ho: „Ukaž své kouzlo, prosím, i mým blízkým. Já můžu mít cokoli, co budu chtít, ale přát si něco jen pro sebe už nechci. Tolik si přeji štěstí i pro ostatní. Prosím, splň mi moje přání, už stárnu a byl bych rád, kdyby aspoň můj vnouček Marián poznal tvé kouzlo, je to tak milý a hodný chlapec.“

Mariánek se zrovna objevuje na zahradě s malou sestřičkou Anetkou. Dědeček rychle odchází od stromu, pohladí děti po vláskách a jde si domů uvařit čaj. Mariánek a Anetka se těší na dárečky a vesele si hrají na zahradě.

Najednou uslyší zamňoukání, ohlédnou se a nevěří svým očím. Za nimi stojí kočka, na hlavě má vánoční čepici a na tlapkách boty, jaké děti viděly na obrázcích dědy Mráze. Na ocase má uvázanou mašli. Děti si chtějí kočku pohladit, ale ona jim utíká. Běží až ke kouzelnému stromu, posadí se a začnou se mazlit s kočičkou. Ta jim vypráví příběh o dědečkovi a o kouzelném stromu. „Pod tímto stromem právě sedíte, děti, a teď je kouzlo i pro vás,“ říká kočička před odchodem. „Děkujeme, děkujeme,“ volají šťastné děti a objímají kouzelný strom. Ten na znamení souhlasu lehounce pohybuje větvemi. „A kočičko, taky si to tajemství musíme nechat jen pro

sebe jako dědeček?“ „Ne, teď už nastal čas na to, abyste strom ukázali všem, kteří jsou hodní a mají v srdci lásku,“ řekne kočka a zmizí.

Tentokrát se Štědrý večer slavil na zahradě, kouzelný strom zářil do všech stran a každý pod ním našel dárek, který si přál. Když večer Marián usínal, přemýšlel o tom, jak je možné, že si nikdo tolik let nevšiml, že na jejich zahradě roste zázračný strom. V noci se mu zdál sen o tom, že takových stromů je ještě mnoho a že všechny čekají na to, až si někdo jejich kouzlo uvědomí.

Ásany: Strom
 Ptáček
 Zajíc
 Srnka
 Vítr
 Jak roste květina
 Kočka

Relaxace

Děti opět zaujmou polohu na zádech, paže jsou volně podél těla s dlaněmi otočenými vzhůru, nohy mírně od sebe, oči zavřené a každý si představí štěstí, které naplňuje jeho živost.

Hra: „Kouzelný strom“ (ROJOVÁ, 2007)

Jednoho žáka postavíme do pozice stromu. Ostatní žáci se při hudbě pohybují v okolním prostoru. Po chvílce hudbu vypneme a všechny děti jdou ke „stromu“. Učitel se žáků zeptá, proč si myslí, že je tento strom kouzelný. Děti se zamýšlí nad dobrými vlastnostmi žáka. Žáci, kteří dobře odpoví, se v příštím kole stávají dalšími stromy. Tímto si žáci uvědomují, že každý je krásný a kouzelný.

Prostředí: třída

Zázračné bylinky

Povíme žákům, že i bylinky mohou být kouzelné. Žáci zkusí vyjmenovávat různé druhy bylinek a vždy se pokusí říct, k čemu se daná bylinka využívá. Pro vyhledávání informací dáme k dispozici odborné knihy, encyklopedie, atlasy.

Hra: „Na babku kořenářku“

Každý žák si vylosuje kartičku, kde bude napsaná nemoc (např. nachlazení, bolest v krku, bolest hlavy, kožní problémy..). Žáci si představí, že jsou „babkou kořenářkou“ a pokusí se na daný problém doporučit vhodné bylinky, které nakreslí na čtvrtku.

Každá správná „babka kořenářka“ by měla znát všechny bylinky a koření. Pro žáky nachystáme pytlíčky, ve kterých budou různé druhy bylinek a koření (např. heřmánek, levandule, kmín, majoránka..) a pokusí se je poznat pouze podle čichu.

Prostředí: tělocvična

Hra: „Na opičáka“ (Vachulová, Vachule, 1987)

Cíl: Nácvič orientace v terénu

Pomůcky: pětimetrový provaz, 30 oblázků, zvoneček, stopky, šátky

Postup: K žebřinám přivážeme pětimetrový provaz a kolem rozložíme 30 oblázků. Pak vybereme hráče jako „opičího strážce“, který uchopí konec provazu. „Opičákovi“ a hráčům zavážeme oči šátkem. Ostatní hráči začnou podnikat výpady k žebřinám, snaží se sebrat co nejvíce oblázků a dostat se s nimi mimo „opičákův“ dosah. Koho „opičák“ plácne, ten musí běžet k učiteli, asi 30 m od žebřin, kde získá nový „život“ a pokračuje ve hře. Hrajeme na čas, vítězí ten, kdo získal a odnesl do bezpečí co nejvíce oblázků. Lze vždy odnést do svého „doupěte“ jeden oblázek. „Opičák“ nesmí pustit rukou konec provazu.

Hra: „Udrž směr“ (Vachulová, Vachule, 1987)

Cíl: Rozvoj prostorové orientace

Pomůcky: Míč, palička a plech, šátky

Postup: Žáci mají zavázané oči šátkem. V tělocvičně na podlahu položíme míč. Žák si jej nohama opatrně zjistí, následně několik kroků couvne, vrátí se a míč napoprvé odkopne. Za každý odkopnutý míč získá žák 1 bod.

Obměna:

V tělocvičně na hrazdu zavěsíme plechový kruh (pokličku). Žák si zjistí polohu, poodejde, následně se přiblíží s paličkou v ruce a snaží se hned napoprvé udeřit na „gong“. Za každý „gong“ získá žák bod.

Příběh s pohybem: „Malý vzteklý tygr“ (LISÁ, VESELÁ, 2004)

Učitel žákům čte/ vypráví příběh a oni ho doplňují pohybem.

*Malý vzteklý tygr čelo chmuří,
jako divý stále zuří.*

Děti ukazují, jak dovedou být vzteklé.

*Vystrkuje přitom svoje ostré drápy,
všem jen vyhrožuje, zvířata tím trápí.*

Všichni zvednou ruce a svými prsty znázorňují drápy.

Tygr ve svém vzteku ani netuší, že mu vyplazený jazyk nesluší.

Děti vyplazují jazyk.

Nejvíce se jeho řev po krajině šíří, když má místo masa jen mrkev na talíři.

Děti řvou co nejhlasitěji jako tygr.

*Všichni z něho mají strach, nemají ho rádi,
tygříkovi to však zatím asi málo vadí.*

Všichni krčí rameny a ukazují svou lhostejnost.

*Brzy ho však začne mrzet, že je stále sám,
Přemýšlí a rozhlíží se: „Co teď udělám?“*

Děti se rozhlízejí kolem a vidí, že si jich nikdo nevšímá.

*Naríká a kňučí, jak nešťestí pytel,
že mu nezbyl na světě ani jeden přítel.*

Děti naznačují pláč.

*Slzy mu však přinášejí málo prospěchu,
proto aspoň ve zpívání hledá útěchu.*

Hráči chodí „po čtyřech“ po místnosti a společně zpívají písničku.

*Když dozpívá, zůstane bez pohnutí stát,
nemá žádné kamarády, nemá si s kým hrát.*

Děti zůstanou stát jako přikované.

*Přemýšlí a za chvíličku sám se podiví,
že mohl být na zvířata tak moc ošklivý.*

Děti naznačují, že všechno pochopily, a přitom si ukazují prstem na čelo.

*Příště už se vždycky ke všem lépe zachovám,
abych nikdy nezůstal tak opuštěn a sám.*

Všichni se začnou tvářit přátelsky, z obličejů jim vyzařuje vstřícnost.

*Potom tygr navštívuje všechna zvířátka,
každé z nich ho rádo pozve k sobě za vrátka.*

Vždy děti spolu mluví tichým hlasem.

*Každému pak podá packu pod větvemi v chládku
a z kožíšku vytahuje dárek na památku.*

Dvojice si podává ruce a pantomimicky znázorňuje předávání dárku.

*Zvířátkům však na dárcích příliš nezáleží,
raděj tygra obejmout všechna rychle běží!*

Nakonec se všichni navzájem srdečně objímají.

Diskuze s žáky na téma optimální režim dne

Žáky jsme v předchozích dnech seznámili s pojmem duševní zdraví, zdravá výživa a nyní se zaměříme zhodnocení dotazníků, které žáci po celý týden pilně vyplňovali. Zamyslí se, zda by běžně dosáhli optimálního denního pohybu i v případě, že by se nekonal projekt Týden zdraví. Žáci sdělí své pocity a dojmy, které získali během projektu. Na závěr se rozloučíme sestavou „Pozdrav Zemi“.

Závěrečná besídka „Zdravé odpoledne“

Projekt ukončíme závěrečnou besídkou. Žáci pozvou rodiče, sourozence a přátele na „Zdravé odpoledne“, které se bude konat v prostorách tělocvičny. Žáci společně s učitelem připraví „zdravé“ pohoštění a odpolední program.

Žáci rodiče seznámí s potravinovou pyramidou, optimálním denním režimem a vhodnými cviky podporující zdraví. Do programu budou zařazeny pohybové aktivity, se kterými se žáci v průběhu týdne setkali. Nyní se jich zúčastní i rodiče a všichni přítomní hosté. Žáci předvedou jednotlivá jógová cvičení a následně se je pokusí naučit i ostatní. Odpolední program bude ukončen předáním pamětních listů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 1

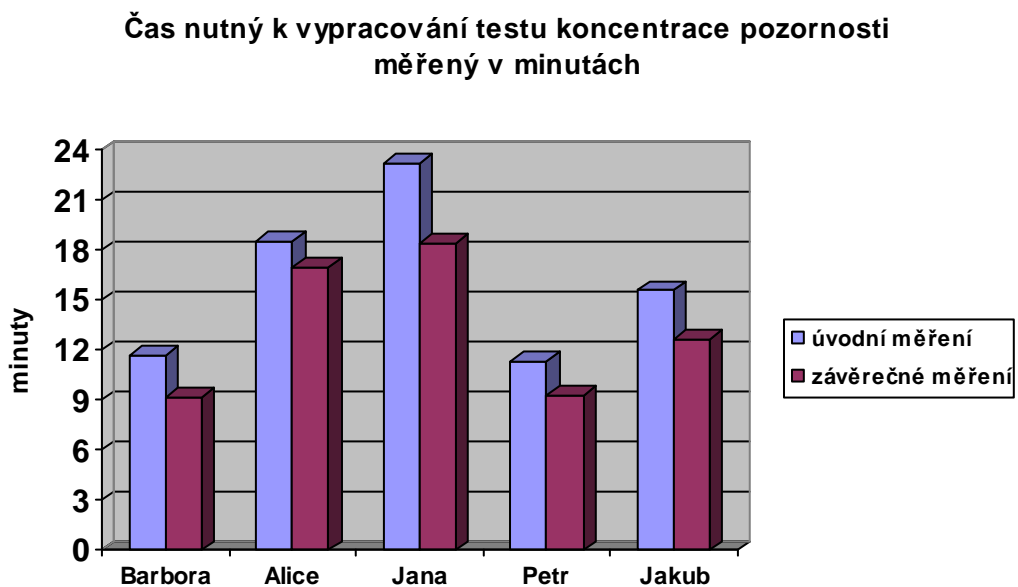
- 1) Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení do výuky lze pozitivně zlepšit testy koncentrace pozornosti.

Výzkumná otázka se potvrdila.

Test koncentrace pozornosti

Cílem tohoto testu bylo zjistit výkonnost v oblasti soustředění a pozornosti. Test byl zadán před začátkem projektu Týden zdraví a znovu proveden po 4 týdnech, kdy byla po danou dobu do výuky pravidelně zařazována jógová cvičení. Všichni žáci se zrakovým postižením test zvládli bez chyby, avšak s odlišnými časovými výsledky. Proto jsem se zaměřila pouze na rychlostní výkonnost.

Graf č. 1: Test koncentrace pozornosti



Z tohoto grafu vidíme, že jógová a relaxační cvičení měla pozitivní vliv na snížení času potřebného ke zpracování testu pozornosti. Vlivem jógových cvičení se podařilo všem 5 žákům zpracovat test rychleji. Úspěšnost relaxačních cvičení při našem měření byla 100%. Z grafu lze vyčíst, že rychlostní výkonnost jednotlivých

žáků je rozdílná. Barboře se podařilo čas z 11,67 min. snížit na 9,15 min., celkový čas potřebný k vypracování testu byl zkrácen o 21,59%. Alice zvládla druhý test vypracovat o 1,55 min. rychleji než test první. Svůj čas snížila z 18,56 min. na 17,01 min, to je o 8,35% méně. Jana ke zpracování prvního testu potřebovala 23,23 min., k druhému testu už jen 18,37 min. Její čas byl snížen celkem o 4,86 min., to je o 20,92% méně. Petr snížil čas z 11,34 min. na 9,31 min, celkový čas byl zkrácen o 17,90%. Jakub potřeboval k vypracování prvního testu 15,58 min., k druhému testu 12,67 min. Jeho čas byl snížen o 2,92 min, to je o 18,73% méně. Test v nejkratším časovém úseku zvládla Barbora, která současně dosáhla největšího rozdílu. Nejmenší rozdíl mezi jednotlivými časy měla Alice, ta svůj výkon zlepšila pouze o 8,35%.

Diskuze:

Výsledky prokázaly, že žáci se zrakovým postižením zvládli test pozornosti lépe po skončení projektového týdne a následném 4 týdenním zařazováním jógových cvičení do vyučování. Schopnost dosahovat lepších výsledků při manipulaci s pozorností dle mého názoru může souviset i s lepším sebeovládáním. Žáci dokázali zvýšit především rychlost při své práci a celkově lépe nakládali se svou pozorností. K tomu je zapotřebí určitá míra osobní kontroly. Jistá míra sebekontroly může být velkým krokem k posunu vlastní osobnosti. Sebekontrola a sebekázeň je často zapotřebí k dosahování vytyčených cílů. Kladné výsledky tohoto testu poukazují na pokrok v oblasti koncentrace.

5. 2 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 2

- 2) Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení do výuky lze pozitivně zlepšit výsledky testu zaměřeného na sluchové vnímání.

Výzkumná otázka se potvrdila.

Test sluchové pozornosti

K testu sluchové pozornosti jsem využila pohádku o Hloupém Honzovi. Žáci z CD přehrávače poslouchali pohádku a vždy, když uslyšeli jméno Honza

(v jakémkoliv pádě), udělali na papír čárku. U každého žáka jsem kontrolovala, zda je čárka poznamenaná ve správném okamžiku.

Graf č. 2: Počet chyb ve sluchové pozornosti na začátku a na konci šetření



Diskuze:

Z grafů je zřejmé, že počet chyb se u 4 žáků snížil a u 1 žáka stagnuje. Největší rozdíl je zřejmý u Alice. U Petra nedošlo k žádnému zlepšení. Na začátku šetření měla nejvíce chyb Jana. Zde došlo jen k mírnému zlepšení. Lze předpokládat, že celkové větší % chyb může být ovlivněno projevy ADHD.

5.3 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 3

- 3) Předpokládám, že projekt Týden zdraví pozitivně ovlivní stravovací režim žáků se zrakovým postižením.

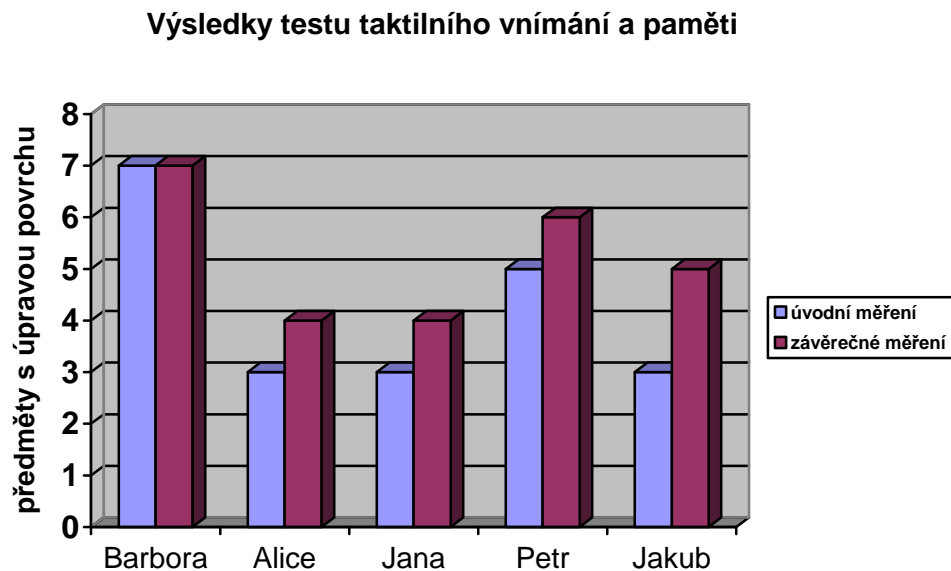
Výzkumná otázka se potvrdila.

Test rozvoje taktilního vnímání

Cílem tohoto testu bylo zjistit rozvoj taktilního vnímání při zařazení pohybových aktivit zaměřených na rozvoj smyslů a vnímání do výuky. Test byl zadán před začátkem projektu Týden zdraví a znovu proveden po 4 týdnech.

Žáci měli za úkol projít stezku po různém povrchu (karton polepený kobercem, vatou, hlinou, molitanem, pískem, plechem, kožešinou) a následně vyjmenovat povrch dané stezky ve správném pořadí. Toto cvičení je nutné provádět bez obuvi.

Graf č. 3: Výsledky testu taktilního vnímání a paměti



Diskuze:

Test nejlépe zvládla Barbora, avšak při úvodní a závěrečném měření dosáhla stejného výsledku. Nejvíce se zlepšil Jakub o 2 správně rozpoznané předměty, ostatní žáci se zlepšili o jeden předmět. Žáci byli schopni vyjmenovat všechny druhy povrchů, ale problém se objevil při zapamatování pořadí. Z výsledků je zřejmé, že po 4 týdnech se objevilo zlepšení paměti u 4 žáků.

5. 4 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 4

- 4) Předpokládám, že pravidelným zařazováním jógových cvičení a pohybových aktivit zaměřených na rozvoj prostorové orientace u žáků se zrakovým postižením lze pozitivně zlepšit výsledky testu taktilního vnímání a paměti.

Výzkumná otázka se potvrdila.

Cílem tohoto šetření bylo zjistit, zda týdenní program přispěje k lepšímu přístupu žáků ke správnému stravovacímu režimu. Žáky a následně i jejich rodiče jsem 14 dní před zahájením projektu požádala, zda by si žáci každý den po dobu 6 týdnů zaznamenávali veškeré potraviny a tekutiny, které během dne zkonsumují, včetně časových údajů. Upozornila jsem, že tyto informace budou využity k výzkumnému účelu, proto je důležité informace zaznamenávat dle skutečnosti.

Nejprve jsem se zaměřila na rozbor jídelníčků, které mi žáci odevzdali před zahájením projektu. Po dobu 4 týdnů žáci stále pokračovali v zapisování údajů o své stravě. Po důkladném prozkoumání jednotlivých jídelníčků žáků se potvrdilo, že i týdenní program může mít pozitivní vliv na změnu ve stravovacím režimu.

Alice

Rozbor jídelníčku před zahájením projektu:

Alice ráno nesnídá a první jídlo je až dopolední svačina ve škole. Mezi dalšími nevhodnými návyky je pitný režim. I když Alice denně vypije cca 1,6 litru tekutin, ale často se objevují nevhodné nápoje. Pitný režim je z 80 % tvořen ovocnými limonádami a coca-colou. V jídelníčku chybí pravidelné zastoupení zeleniny. Ta je konzumována pouze formou salátů ve školní jídelně. Mléčné výrobky jsou zastoupeny 3 – 4x týdně. Příjem denní porce jídla je 4 – 5 dávek, avšak večere je často nepřiměřeně vydatná.

Rozbor jídelníčků po 4 týdnech ukončení projektu:

Alice denní režim začíná snídaní, ta je většinou tvořena jogurtem nebo přesnídávkou. Ovocné limonády z větší části jsou nahrazeny ovocnými čaji a neperlivou vodou. Zelenina je stále podávána pouze jen ve školní jídelně.

Barbora

Rozbor jídelníčků před zahájením projektu:

U Barbory denní režim začíná vždy snídaní, kterou většinou tvoří bílé pečivo nebo chléb se salámem a se sýrem. Ke snídani je pravidelně podáváno ovoce. Příjem denních dávek jídla je 6 - 7 porcí. V jídelníčku jsou příliš zastoupeny sladké tyčinky a bonbony či lízátko konzumovaná během dne. Zelenina a mléčné výrobky jsou

podávány každý den. Pitný režim je pravidelně dodržovaný, cca 2 litry denně (většinou slazené ovocné čaje, ale i neperlivá voda).

Rozbor jídelníčků po 4 týdnech ukončení projektu:

S porovnáním jídelníčku před zahájením projektu došlo k omezení příjmu sladkých tyčinek. Nyní jsou nahrazovány nutričně hodnotnými sušenkami a jejich konzumace je zařazena v dopoledních hodinách. Ovocné čaje jsou nyní slazeny třtinovým cukrem. V jídelníčku jsou více zastoupeny potraviny ze zdravé výživy.

Jana

Rozbor jídelníčků před zahájením projektu:

U Jany denní režim začíná vydatnou snídaní, kterou často tvoří ovesné vločky, případně obilné kuličky + hrnek ovocného slazeného čaje. Příjem denních dávek jídla je 4 - 5 porcí denně. Pitný režim je nevyhovující. Jana vypije pouze cca 0,8 litru tekutin denně (slazené ovocné čaje, džusy, ovocné šťávy) . Zelenina je v jídelníčku zastoupena cca 4 - 5 x týdně. Mléčné výrobky jsou konzumovány každý den.

Rozbor jídelníčků po 4 týdnech projektu:

Při porovnání stravovacího režimu došlo u Jany ke zvýšenému množství příjmu zeleniny a ovoce. V době, kdy probíhal projekt byl dodržován i správný pitný režim. Po skončení projektu opět došlo k jeho snížení.

Petr

Rozbor jídelníčků před zahájením projektu:

U Petra stravovací režim začíná vydatnou snídaní, kterou tvoří celozrnné pečivo a chléb namazaný máslem či sýrem + ovoce a hrnek bylinného sypaného čaje. Příjem denních dávek jídla je 5- 6 porcí. Dopolední svačinu tvoří mléčné výrobky, ovoce, zelenina. Oběd je podáván ve školní jídelně. Odpolední svačina představuje obložené pečivo + ovoce. Večeře je často složená ze zeleninových pokrmů či lehčích forem jídla. Pitný režim je pravidelně dodržovaný (džusy, bylinné čaje, neperlivá voda). Zelenina, ovoce a mléčné výrobky jsou do jídelníčku zařazovány pravidelně každý den. Sladkosti jsou konzumovány pouze v omezeném množství.

Rozbor jídelníčků po 4 týdnech ukončení projektu:

U Petra nebyly zpozorovány velké rozdíly ve složení jídelníčku. Stravovací režim byl vyvážený již před zahájením projektu.

Jakub

Rozbor jídelníčků před zahájením projektu:

Denní stravovací režim začíná až dopolední svačinou ve škole. Svačinu převážně tvoří bílé pečivo s uzeninou a sýrem. Příjem denní dávky jídla je 7 – 8 porcí. Jednotlivé porce jsou příliš vydatné a večeře jsou podávány těsně před spánkem. V jídelníčku jsou příliš zastoupeny sladkosti a uzeniny. Ovoce je konzumováno pravidelně každý den. Zelenina a mléčné výrobky jsou do stravovacího režimu zařazeny 4 - 5x týdně. Pitný režim je dostatečný, avšak složený z nevhodných nápojů (limonády, džusy).

Rozbor jídelníčků po 4 týdnech ukončení projektu

U Jakuba denní režim začíná snídaní, která je tvořena obilnými kuličkami. Počet denních dávek jídla je snížen na 6 – 7 porcí. Večeře jsou stále podávány těsně před spánkem. Sladkosti byly mírně omezeny, avšak uzeniny jsou v jídelníčku stále zastoupeny. V pitném režimu se neobjevují jen limonády a džusy, ale i bylinné čaje.

Diskuze

Jednotlivé rozborů jídelníčků potvrdily, že žáci se zrakovým postižením po absolvování projektu Týden zdraví se více zaměřili na správný stravovací režim. Dva žáci před zahájením projektu ráno nesnídali. V průběhu projektového týdne se snažili dodržovat s ostatními žáky správný denní režim a začali každé ráno snídat. Pitný režim byl u čtyř žáků dodržován již před uskutečněním projektu, ale u většiny žáků byly zařazeny nezdravé nápoje s vysokým obsahem cukru. Žáci se je postupně snažili omezovat a nahrazovat neperlivou vodou či bylinnými čaji. U Jany zpočátku nebyl dodržován pitný režim. V průběhu projektu Jana zvýšila příjem tekutin, avšak po ukončení projektu se opět hodnoty příjmu nápojů snížily. Zde je nutný důsledný dohled ze strany rodičů a učitele.

Z jednotlivých záznamů ze stravovacího režimu bylo zřejmé, že nejvíce vyhovující byly jídelníčky sestavované v době konání projektu. Porovnáním 1. týdne a 5. týdne lze říci, že došlo k celkovému zlepšení ve stravovacích návycích.

Žáci se snaží dodržovat pitný režim. Poslední jídlo je podáváno 3 hodiny před spánkem. Žáci omezili příjem sladkostí a nahradili je ovocem a ovocnou přesnídávkou.

Je třeba si uvědomit, že výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdraví. U dětí je důležitá pravidelná strava. Počet denních jídel by neměl klesnout pod pět. Rodiče by měli sledovat skladbu denního jídelníčku dítěte a dle potřeby volit vhodné pokrmy připravované v domácím prostředí. Důležitá je vydatná snídaně a dodržování pitného režimu.

Je zřejmé, že jeden týden nestačí k tomu, abychom dětem dali dobré základy pro jejich zdravý a šťastný život. Je nutné, aby si žáci sami uvědomili, jak mohou pozitivně ovlivňovat svoje zdraví. Pro děti je důležitá podpora ze strany učitelů a rodičů.

5. 5 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 5

- 5) Předpokládám, že projekt Týden zdraví pozitivně ovlivní duševní zdraví žáků se zrakovým postižením a přispěje k lepšímu sebepojetí.

Výzkumná otázka se potvrdila.

Šetření jsem provedla na základě rozhovorů s jednotlivými učiteli a rodiči. Učitelé se shodli, že žáci v projektovém týdnu se aktivněji zapojovali do výuky. Pokroky viděli především v tělesné výchově. Žáci se zrakovým postižením byli plně začleněni do tělesné výchovy. Hodiny tělesné výchovy je bavily. Sami pozorovali úspěch, který je motivoval pro další práci. Jógová cvičení pro děti byla zajímavá, dokonce jednotlivé ásany cvičili i o přestávkách. Paní učitelky se shodli, že jógové cviky měli velmi pozitivní vliv i na žáky s ADHD. Tito žáci byli klidnější a soustředěnější. U Petra bylo patrné rozšíření kontaktů s ostatními spolužáky. O přestávkách tráví více volné chvíle s kamarády.

Metoda volné výpovědi byla realizována ve dvou částech a to bezprostředně po skončení projektu, kdy byly zjišťovány subjektivní výsledky a účinky projektu na

žáky. V druhé části, která byla realizována 2 měsíce po realizování projektu, byly zjišťovány subjektivní názory na přínos projektu po jeho skončení.

Metoda volné výpovědi byla realizována bezprostředně po skončení projektu.

Žákům byla v závěru poslední vyučovací hodiny tedy 15.1. 2011 položena otázka: „Jak hodnotíte projekt Týden zdraví, čím si myslíte, že byl pro vás prospěšný? Všech pět žáků hodnotilo projekt kladně. Dle jejich názoru byl pro ně projekt Týden zdraví zábavný a zajímavý. Naučili se nové cviky, které nyní můžou cvičit i o přestávkách. Jsou to pro ně nové a oblíbené aktivity, které předtím neznali, a moc se jim líbí. Nyní se prý budou více snažit dodržovat správný stravovací režim, aby byli zdraví.

Metoda volné výpovědi realizována 2 měsíce po skončení projektu

Metoda volné výpovědi byla použita 14.3., tedy téměř 2 měsíce po ukončení projektu. Žákům byla položena otázka: „Byl pro tebe projekt Týden zdraví přínosem i po jeho skončení?“ Jestli ano, tak v čem?“ Odpovědí se zúčastnilo všech pět žáků: Všichni žáci uvedli, že nyní tato cvičení provádí společně s paní učitelkami, když jsou ve škole unavení. Tato cvičení jim pomáhají při únavě. Tři žáci dokonce naučili jednotlivá jógová cvičení i své blízké, což se dá hodnotit jako pozitivní projev kladného postoje k účinkům projektového týdne.

5. 6 Případová studie

Chlapec Petr, 9 let

Integrovaný již od mateřské školy.

Období do 3 let

Diagnostika: Afakie, amblyopie z anopsie, nystagmus a jiné nepravidelné pohyby oka

Osobní anamnéza: Petr S., 10 let, těhotenství proběhlo bez komplikací, porod proběhl v 33. týdnu těhotenství, následoval pobyt v inkubátoru, který se negativně podepsal na zraku.

Rodinná anamnéza: Oba rodiče a mladší bratr jsou zdraví, v celé širší rodině kataraktu nikdo neměl.

Období novorozence, kojence, batolete

Rodiče byli hned po narození Petra informováni o veškerých možných následcích předčasného porodu. Na doporučení lékařů rodiče pravidelně dojížděli do Střediska rané péče v Brně. Psychická podpora speciálních pedagogů rodině pomohla v počátečních fázích šoku a popření, a později i v přijetí Petrova postižení. Matka se řídila radami odborníků ze Střediska rané péče a snažila se uzpůsobit pokojíček Petrovým potřebám a vytvořila vhodné podmínky pro rozvoj zrakových dovedností (syté barvy, zvukově stimulační hračky, příjemná atmosféra, slovní kontakt, doteky, hlazení).

Období batolete

Hrubá motorika – Petr se zdokonaloval v chůzi – začala kolem 1,5. roku, nejdříve v postýlce, dále pak za ruku s některým z dospělých z rodiny. Podle nábytku v místnosti, rozlišoval Jakub přesné místo, kde se právě nacházel.

Jemná motorika – od 2. roku začal pravidelně nosit brýle s odpovídajícími dioptriemi. byla zaměřena na nejrůznější skládací stavebnice, na předměty denní potřeby, které vydávaly zvuk nebo jej jakýmkoliv způsobem zaujaly.

Řeč – řeč se vyvíjela v normě. Neobjevily se žádné problémy s výslovností.

Citový a sociální vývoj – Petr vyrůstal v láskyplném prostředí, neměl problémy dát najevo své city. Upřednostňoval menší skupinky lidí.

Předškolní období

Petr začal v pěti letech navštěvovat mateřskou školu v místě bydliště. Integrace proběhla bez vážných problémů. Paní učitelka byla srozuměna s jeho zdravotním stavem a přijala veškerá opatření, jež byla nutná pro zdárné výchovné a vzdělávací působení. Po obdržení diagnostiky od odborníků vytvořila IVP, kde se zaměřila na jednotlivé složky výchovy v předškolním období.

1. Dítě a jeho tělo

Po tělesné stránce byl Petr stejně vyzrálý jako jeho vrstevníci. Hrubá motorika vývojově odpovídala jeho věku. Koordinace pohybů byla plynulá. Očním lékařem bylo nařízeno omezení na určité pohybové aktivity v TV (např. skoky, kotouly, běhání), které by měly negativní vliv na jeho zrak. Jemná motorika byla rozvíjena manipulací různými předměty, např. stavebnice, dřevěné kostky, hry s autíčky. Grafomotorika byla rozvíjena správným úchopem pastelky, správným sezením u stolu, modelováním a barevnými prstovými barvami. Zraková a sluchová percepce probíhala pomocí průpravných cvičení analýzy a syntézy, pravidelně byly prováděny cvičení očních pohybů, většinou hravou formou. K základním hygienickým návykům byl Petr veden již od dvou let.

2. Dítě a jeho psychika

U Petra se psychická stránka rozvíjela prostřednictvím všech smyslů. Paní učitelky často využívaly hry, které rozvíjejí hmat, čich a sluch. Nástup do mateřské školy byl pro Petra traumatizující. I když měl ve školce kamarády, vždy při vstupu do školního zařízení plakal. Ke zlepšení došlo až v druhém pololetí. Rozumový vývoj probíhal bez vážných problémů. Myšlení převládalo konkrétní a předmětné. Paměť si Petr cvičil především opakováním básniček a písniček.

3. Dítě a ten druhý

Zpočátku měl Petr vážný problém zvyknout si na prostředí mateřské školy a odloučit se během dne od matky. Často se u něj objevovala tvrdohlavost, umíněnost a vztek. Zpočátku měl problém s navazováním kontaktů mezi vrstevníky, upřednostňoval spíše jednotlivce před skupinou. Rozhovor s dospělými osobami mu nedělal vážné problémy. Jeho povahové vlastnosti se projevovaly především v situacích, v nichž si nebyl zcela jistý (např. když se mu nedařilo při učení,

objevoval se vztek a rezignace). Přijetí svého handicapu nesl Petr v dětském období díky své rodině statečně. Členové z širší rodiny se zapojili do společného života rodiny a to vedlo k vytvoření co nejpřírozenějších podmínek pro další citový vývoj.

4. Dítě a společnost

Rodina Petrovi zajišťovala psychickou podporu a pocit bezpečí, i častá přítomnost babičky a dědečka z matčiny strany. V tomto věku to byly pro něho důležité životní hodnoty. Začal se učit zvládat některé úkoly sám, což vyvolávalo pozitivní reakci v pohledu na svět.

5. Dítě a svět

Rozvíjení poznání světa probíhalo u Petra prostřednictvím četby (např. prohlížení si obrázků zvířat), sledováním dokumentárních pořadů o přírodě a častými rodinnými vycházkami do lesa a okolí.

Volnočasové a pohybové aktivity v předškolním věku

Petrovou velkou zálibou byly stavebnice, kostky, malování prstovými barvami a společenské hry. Rodiče jsou příznivci sportovních aktivit, proto Petra naučili jezdit již v pěti letech na kole a pravidelně navštěvovali plavecký bazén.

První stupeň základní školy

Petr byl zařazen do 1. třídy základní školy v místě bydliště jako integrované dítě.

Integraci předcházela tato opatření:

- byl stanoven nižší počet žáků
- byly zapůjčeny potřebné pomůcky a učebnice ze speciálně pedagogického centra
- lavice se sklopnou deskou byla pro Petra umístěna v první lavici – uprostřed, bylo nutné vyvarovat se oslnění, aby mohl žák pracovat na matném povrchu pracovní plochy
- byl vytvořen individuální vzdělávacího plánu
- probíhá osobní a telefonická spolupráce se speciálně pedagogickým centrem a se zákonnými zástupci

1. Kompenzace k učení

Paní učitelka se snaží přistupovat k Petrovi stejným způsobem jako k ostatním dětem. K výuce čtení je využívána sklopná deska, výrazná záložka, čtecí okénko a k výuce psaní je také využívána lavice se sklopnou deskou, sešity s tlustými výraznými širokými linkami a černou fixu s tlustou stopou. V matematice Petr používá praktické pomůcky s názorem a zvětšené pracovní listy. Při pracovním vyučování a výtvarné výchově paní učitelka zohledňuje rychlost a kvalitu provedení. Prvouka patří mezi jeho oblíbené předměty. Petr nemá problém s vyjadřováním svých myšlenek. Na hodiny tělesné výchovy dochází k Petrovi asistentka, která s ním pracuje individuálně.

2. Kompetence k řešení problémů

Paní učitelka se snaží rozvíjet u dětí myšlenkové operace formou her – rébusy, slovní hříčky, doplňovačky. Petr se aktivně zapojuje, i když mu práce trvá déle než ostatním, ale je schopný dané úkoly zvládnout sám.

3. Kompetence komunikativní

Pro komunikativní schopnosti je dán pevný základ z rodiny. Matka si s Petrem často povídá a čte mu pohádky. Slovní zásobu obohacují i vybrané pořady v televizi (např. pohádky, vědomostní soutěže). Při kontaktu s cizími lidmi je zpočátku nervózní, ale později je schopný kontakt navázat.

4. Kompetence sociální a personální

Přítomnost zrakově postiženého žáka ve třídě není nikomu na obtíž. Spolužáci jej bez problémů přijali mezi sebe.

5. Kompetence občanské

Petr si začal uvědomovat svůj handicap během 1. třídy. Vnímal překážky, jež mu zabraňovaly být jako ostatní (např. tělesná výchova). Chybí mu sebevědomí, proto je nutné jej průběžně chválit.

6. Kompetence pracovní

Petr je ve škole velmi snaživý. Práci se vždy snaží dokončit. V případě, že se objeví velmi těžký příklad objevuje se vztek a agrese. Je nutné práci přerušit, odpočinout si a až následně pokračovat v práci.

Mimoškolní aktivity

Petr rád vykonává jakoukoliv pohybovou činnost - jízda na kole, plavání, procházky, výlety, relaxační cvičení. Omezení cítí pouze ve sportovních hrách, kdy má problémy s postřehem.

Případovou studii jsem chtěla poukázat, že jednotlivé vývojové etapy u žáků se zrakovým postižením probíhají odlišně. Ale při důsledné péči, je možné žáka integrovat do základní školy, aniž by pocíťoval velká omezení. I tito žáci mohou žít plně s námi, aniž bychom si uvědomovali podstatné rozdíly. Je jen na nás jaký přístup k těmto žákům zaujmeme.

6 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo vytvořit projekt Týden zdraví zaměřený na výchovu ke zdraví a rozvoj prostorové orientace u žáků se zrakovým postižením. Přínos projektu spočíval v aktivním zapojení všech žáků do činností, které pozitivně ovlivňují jejich zdraví a vytváří u dětí správné návyky, postoje a přístupy důležité pro zdravý životní styl. Každé ráno žáci cvičili, svačili zdravě, sportovali, získávali zkušenosti z oblasti zdravého životního stylu a zdravé výživy.

Všechny výzkumné otázky byly potvrzeny. Pravidelné zařazování jógových cvičení pozitivně ovlivnilo koncentraci pozornosti, sluchové pozornosti a rozvoj taktilního vnímání a paměti u žáků se zrakovým postižením. Projekt Týden zdraví pozitivně ovlivnil i stravovací režim žáků se zrakovým postižením. Žáci se snažili dodržovat pitný režim, včetně vhodného výběru nápojů a do svého jídelníčku zařadili více zeleniny a ovoce. Přínos projektu dle paní učitelek měl i na psychický stav žáků se zrakovým postižením. Žáci s nadšením pracovali ve skupinách a účastnili se pohybových aktivit. Během přestávek tito žáci více komunikovali se spolužáky. Dříve práci ve skupinách odmítali, raději pracovali na úkolu sami a o přestávkách trávili většinu času u své lavice. Jógová cvičení měla nejen pozitivní vliv na žáky se zrakovým postižením, ale i na ostatní spolužáky. Nyní paní učitelky využívají jednotlivé ásany jako relaxační cvičení během vyučovací hodiny.

Projekt byl úspěšně ukončen a je zřejmé, že pouze jeden týden nestačí k tomu, abychom dětem dali dobré základy pro jejich zdravý a šťastný život. Proto je důležitá motivace a podpora ze strany učitelů a rodičů. Avšak i sami žáci by si již měli uvědomovat, jak mohou pozitivně ovlivňovat své zdraví.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

BALUNOVÁ, K., HEŘMÁNKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ L. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Polygrafické středisko UP v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0381-1

BATES, W. H. *Lepší zrak bez brýlí Batesovou metodou*. Krakow: AKASHA, 2000. ISBN 83-904452-9-8

EDELSBERGER, L., KÁBELE, F. a kol. *Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy*. Praha: SPN, 1988. ISBN 14-664-88

FINGERBILD, B. *Léčení zraku*. Krakov: Arkadiusz Wingert. 2003. ISBN 83-918940-0-2

GRELLOVÁ, N., LITVINOV, S. *Vidím bez brýlí*. Krakov. AKASHA: 2000. ISBN 83-904452-8-X

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Český Těšín: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4

JANEČKA, Z. JEŠINA O. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné výchovy. 2007. ISBN neuvedeno

JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-941-1.

KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN, 1976. ISBN neuvedeno

KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima, 1998. ISBN 80-7216-051-6

KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80-7216-080-X

KEBLOVÁ, A. *Čich a chuť u zrakově postižených*. Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80-7216-081-8

KEBLOVÁ, A. LINDÁKOVÁ, L. Novák, I. *Náprava poruch binokulárního vidění*. Praha: Septima, 2000. ISBN 80-7216-121-0

KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*. Praha: SEPTIMA, 2001. ISBN 80-7216-191-1

KUCHAŘOVÁ, A. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy. 2010. 65 s. Vedoucí diplomové práce Vladislav Mužík.

KUDELOVÁ, I., KVĚTOŇOVÁ, L. *Malé dítě s těžkým poškozením zraku*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-24-9

- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice: EM GRAFIKA S.R.O., 2003. ISBN 80-239-2052-9
- KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2001. ISBN 80-7040-507-4
- KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, L. *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-063-8
- KVĚTOŇOVÁ - ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-84-2
- LISÁ, D., VESELÁ, A. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-885-2
- MICHALÍK, J. *Škola pro všechny aneb integrace je když....* Vsetín: ZŠ Integra, 1999. ISBN 80-238-9885-X.
- MICHÁLEK, M. *Nebojte se nevidomých!* Praha: Okamžik, 2004. ISBN 80-903247-3-8
- MICHALÍK, J. *Školská integrace dětí s postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN – 80-244-0077-4
- MICHALÍK, J. *Škola pro všechny aneb integrace je když...* Vsetín: ZŠ Integra, 1999. ISBN – 80-238-9885-X
- MIOVSKÝ, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-1362-4
- MONATOVÁ, L. *Pedagogika speciální*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-210-0164-X.
- MONATOVÁ, L. *Speciálně pedagogická diagnostika z hlediska vývoje dětí*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-86-9
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7
- MÜLLER, O. a kol. *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0231-9
- NIELSENOVÁ, L. *Učení zrakově postižených dětí v raném věku*. Praha: ISV, 1998. ISBN 80-85866-26-9
- PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno. Paido, 1998. ISBN 80- 85931-6
- PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0

- POKORNÁ, V. *Rozvoj vnímání a poznávání*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-794-7
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-647-6
- PŘINOSILOVÁ, D. *Diagnostika ve speciální pedagogice*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-142-3
- ROJOVÁ-SÍTA, V. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9
- SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1733-3
- THAPAR, M., SINGH, N. *Jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, 2006. ISBN 80-7336-275-9
- VACHULOVÁ, J., VACHULE R. a kol. *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. Praha: NOVINÁŘ, 1987. ISBN neuvedeno
- VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3
- VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1074-4
- VALENTA, M. *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0698-5
- VÍTKOVÁ, M. et al. *Možnosti reedukace zraku při kombinovaném postižení*. Brno: Paido, 1999
- VÍTKOVÁ, M. a kol. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9
- VOPEL, K. *Skupinové hry pro život 3*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-398-7
- Vyhláška MŠMT ČR č. 72/2005 Sb. *O poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*.
- WIENER, P. *Orientace zrakově postižených*. Praha: Avicenum, 1998. ISBN – 80-89391-5
- WIENER, P. RUCKÁ, R. *Terapie zrakového handicapu*. Praha: Mascom, spol. s r.o., 2006. ISBN 80-239-6774-6

INTERNETOVÉ ZDROJE:

APA ESF [online]. [cit. 2.11.2010].

Dostupné na www: http://adaptech.cz/Katalog/katalog_software.php

JIHLAVSKÁ ASTRONOMICKÁ SPOLEČNOST [online]. [cit. 15.02.010].

Dostupné na www: www.jiast.cz/wp-content/uploads/t10_8.jpg

NOVÝ VĚK [online]. [cit. 15.1. 2011].

Dostupné na: [www http://www.novyvek.cz/?sekce=maminka&pg=clanek&id=391](http://www.novyvek.cz/?sekce=maminka&pg=clanek&id=391)

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM [online]. [cit. 15.11. 2010].

Dostupné na www:

http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-071.pdf

SONS ČR - Klasifikace zrakového postižení podle WHO. [online] [cit. 23.11.2010]

Dostupné na www: <http://sons.cz/klasifikace.php>

Příloha č. 1: Metodika k jógovému programu – CO JE TO JÓGA?

VYPRÁVĚNÍ O JEŽKOVÍ (KREJČÍ, 2003)

Víte děti, co udělá ježek, když se něčeho poleká? Ano, schoulí se do klubíčka. Představte si, že jsme takovými ježky a kutálíme se pryč. Posadíme se. Všude je ticho a klid a ježek se už nebojí. Vykoukne a vidí, že je na louce. Tráva se vlní („turecký“ sed, pomalé úklony vpravo – vlevo, vpřed – vzad). Všude je plno krásných květin různých barev (žáci předvádějí rozvíjení květin, jejich růst). Ježkovi se tu líbí. Najednou před ním usedne motýl. Uklání se a zdraví ježka. Zve jej na procházku loukou. Ježek si vykračuje a motýlek nad ním poletuje. Oba vidí berušku, jak leze po stéble, broučka, který někam spěchá a zakopl (leh na záda, třepeme rukama a nohama), a krásnou luční kobyliku. Ježkovi se na louce moc líbí a chvílku si tu odpočine.

Ásany: ježek, motýl, beruška, kobylika

Ježek

Výchozí pozice: leh na zádech

Popis: Přednožíme skrčmo, obejmeme kolena rukama a přitáhneme je co nejbližší k trupu.

S výdechem předkloníme hlavu ke kolenům.

S nádechem návrat do lehu. Opakujeme 2 – 3x.



Motýl

Výchozí pozice: sed, ruce na kolena

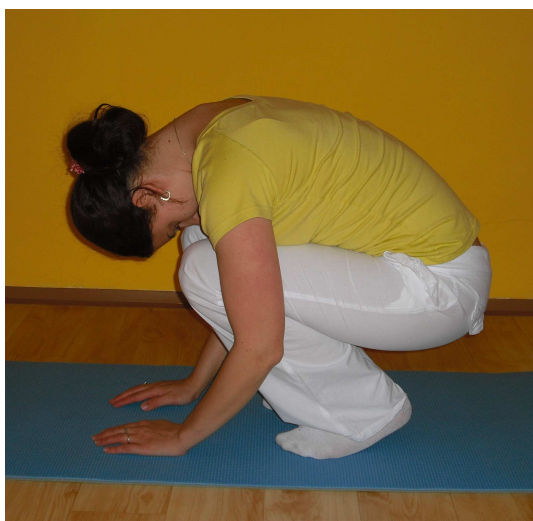
Popis: Skrčíme nohy, spojíme chodidla a přitáhneme paty co nejbližší k tělu. Propleteme prsty u rukou a obejmeme špičky nohou. Páteř držíme vzpřímeně. Lehce kmitáme koleny nahoru a dolů (pohyb motýlích křídel).



Beruška

Výchozí pozice: vzpor dřepmo na plných chodidlech

Popis: S výdechem se vyhrbíme, svěsíme hlavu ke kolenům. S nádechem vzpor dřepmo na špičkách, napřímíme záda, zakloníme hlavu. Opakujeme celé 3x.



Kobylka

Výchozí pozice: leh na břiše, paže podél těla, hlava opřena o bradu

Popis: Ruce zasuneme pod stehna, můžeme sevřít v pěst. S nádechem zanožíme pravou. Krátká výdrž v pozici. S výdechem přinožíme. Zacvičíme totéž druhou nohou. Celé cvičení 2x zopakujeme.



Zajíc

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžrásana)

Popis: S nádechem vzpažíme, s výdechem se zvolna předkláníme, až se čelem opřeme o podložku, uvolníme celé tělo. S nádechem vzpažíme a vrážíme se do výchozí pozice. Můžeme cvičit s výdrží. Dýcháme plným jógovým dechem.



Příloha č. 2: Metodika k jógovému programu – OVLÁDÁNÍ TĚLA
A MYSLI

VYPRÁVĚNÍ O NÁVŠTĚVĚ LESA (KREJČÍ, 2003)

Dnes se, děti, vypravíme s ježkem do lesa. Ježek se nám brzy ztratil. Asi hledá kamarády. Jdeme lesem potichu a pozorujeme, co se kolem nás děje. Všude jsou krásné vzrostlé stromy. Pod stromem roste malá houba, po které leze housenka. A když půjdeme úplně potichu, uvidíme jistě další zvířátka, která zde žijí. Víte děti, která by to mohla být?

Ásany: ježek, strom, zajíc, housenka, had

Ježek

Výchozí pozice: lež na zádech

Popis: Přednožíme skrčmo, obejmeme kolena rukama a přitáhneme je co nejblíže k trupu. S výdechem předkloníme hlavu ke kolenům. S nádechem návrat do lehu. Opakujeme 2 – 3x.



Strom

Výchozí pozice: stoj spatný

Popis: Zvolna přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlo opřeme o vnitřní stranu pravého stehna. Upažením přejdeme do vzpažení a zde spojíme dlaně. Pomalu spouštíme spojené dlaně před hrudník – krátká výdrž. Uvolníme se ve stoji spojném a totéž zacvičíme na druhou stranu.

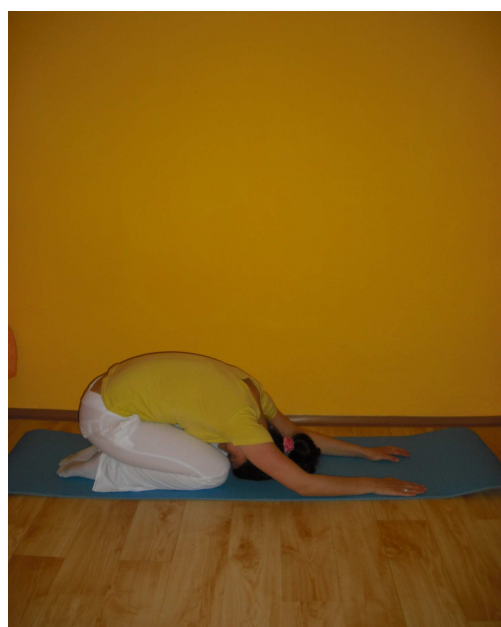
(Při cvičení této polohy je nutné věnovat větší pozornost žákům se zrakovým postižením a případně jim pomoci udržet rovnováhu).



Zajíc

Výchozí pozice: lež na zádech

Popis: Přednožíme skrčmo, obejmeme kolena rukama a přitáhneme je co nejblíže k trupu. S výdechem předkloníme hlavu ke kolenům. S nádechem návrat do lehu. Opakujeme 2 – 3x.



Housenka

Výchozí pozice: klek sedmo

Popis: Zacvičíme zajíce. Z této pozice se pomalu suneme vpřed, brada těsně při zemi vede pohyb do polohy housenky, tj. lež na břiše, kdy se podložky dotýkají špičky nohou, kolena, hrudní, ruce (jsou pod rameny) i brada. Cvik ukončíme uvolněním v lehu na břiše.



Had

Výchozí pozice: leh na břicho, paže podél těla, hlava opřena o čelo

Popis: S nádechem zdvihneme hlavu, ramena, hrudník, pocítujeme stah zádového svalstva. S výdechem se vracíme do výchozí pozice.



Příloha č. 3 – Metodika k nácviiku sestavy Pozdrav Zemi

POZDRAV ZEMI – MÁTRÉ VANDANAM

(THAPAR, SINGH, 2006)

Základní pozice: stoj spojná

Dýchání: normální dech

Počet opakování: 2 – 4 kola

1.

Stoj spojný, připažíme. Vyrovnáme záda a díváme se rovně před sebe.



2.

Dlaně spojíme u srdíčka – tak lidé na druhé straně světa vyjadřují druhým svou lásku a úctu.

3.

Přejdeme do pozice klek sedmo.
Rozevřeme paty, palce nohou se stále
dotýkají. Vytvoří se tak místo pro
hýždě. Zvolna dosedneme mezi paty.
Dlaně máme stále spojené u srdíčka.



4.

S výdechem se zvolna předkláníme
až se čelem opřeme o podložku,
uvolníme celé tělo. Tomu se říká
poloha díkůvzdání.



5.

Pomalu se suneme vpřed, až se nám narovná nohy a dlaně máme pod rameny. brada těsně při zemi vede pohyb. Kolena i dlaně necháváme stále na stejném místě.



6.

Pomalu se nadechujeme, zvedneme paže kousek nad zem a obloučkem je natáhneme co nejvíce před sebe.



7.

Paže vrátíme stejným způsobem zpátky a dlaně položíme pod ramena.



8.

Zatlačíme na paže i kolena, zvedneme zadeček a posadíme se zpátky na paty. Paže máme natažené před sebou.



9.

Pomalu se zvedneme do pozice klek sedmo. Ruce spojíme před hrudníkem.



10.

Postavíme se. Paty držíme u sebe, ruce máme stále sepjaté na pozdrav a pomalu spouštíme lokty k tělu.

Příloha č. 4 – Metodika k nácviu pohádkové jógy

O STROMEČKU (KREJČÍ, ROJOVÁ - SÍTA, 2007)

Dědeček Jedlička byl moc hodný na lidi, na zvířátka, na celou přírodu. Rád chodíval na procházky do lesa, pozoroval stromy, poslouchal zpěv ptáků a vždy měl radost, když uviděl srnku, zajíčka nebo nějakého jiného lesního kamaráda. V lese se pohyboval zcela tiše, proto se ho zvířátka většinou nebála a chovala se v jeho přítomnosti úplně přirozeně.

Jednou se stalo něco neobyčejného. Před dědečkem se objevil půvabný zlatý srneček. Byl tak nádherný, že se dědečkovi úplně tajil dech. Srneček přišel až k němu a promluvil lidskou řečí.: „Ty jsi první člověk, který nemyslí na to, že by mě chtěl ulovit. Někteří lidé by rádi získali mou zlatou kůži, protože by ji mohli drazé prodat, jiní mě chtějí chytit a prodat do cirkusu nebo do zoologické zahrady a někdo by mě měl rád doma jen tak pro zábavu. Moc se lidí bojím, pomůžes mi, prosím, ochráníš mě?“

„Ano, pomůžu ti, neboj se,“ uklidňoval dědeček srnečka. Vtom se ozvalo zapraskání větvíček. V křoví se schovával lovec a puškou mířil přímo na srnce. Dědeček se rychle postavil před lovce a řekl: „Odejdi, nestřílej na to ubohé zvíře!“ Lovec se rozesmál: „Ty mi chceš poroučet? Už jsem zabil jiná vzácná zvířata a zlatého srnce dostanu taky.“ Srneček se schovával za dědečkem a srdíčko mu strachy tlouklo o závod. „Tak to budeš muset nejdřív zastřelit mě,“ řekl rázně dědeček, „já jsem totiž slíbil, že srnečka ochráním, a svoje sliby vždycky plním.“ Lovec strčil do dědečka a ten upadl na zem.

Najednou se však v lese ozvaly zvláštní zvuky. Jako by stromy a zvířata volaly o pomoc. Začal foukat silný vítr, stromy se ohýbaly na jednu i druhou stranu, vichřice se zatočila do víru kolem lovce. Ten se vyděsil, zahodil pušku a utíkal pryč, co mu nohy stačily.

Vítr se utišil a stromy začaly radostně šumět. Srneček poděkoval dědečkovi a poprosil ho, aby s ním ještě chvíli zůstal. Šli tichým lesem, velmi šťastní, dva přátelé – člověk a zvíře.

Po chvíli se srneček zastavil a řekl: „Teď už se musíme rozloučit. Za odměnu ti dám semínko kouzelného stromu. Zasad' ho na své zahradě a počkej, až vyroste. Bude to zázračný strom. Kdo si pod něj sedne, bude šťastný a splní se mu každé přání. Ty však nesmíš toto tajemství nikomu prozradit a sám smíš ke stromu

přicházet, jen když tě nikdo nevidí. To kouzlo je jen pro tebe a pro ty, kdo ho dokážou sami objevit.“

Všechno bylo tak, jak srneček slíbil. Brzy vyrostl krásný strom a přinášel dědečkovi štěstí. Dědeček toužil po tom, aby i jeho žena, jeho děti, vnoučátka a přátelé objevili kouzlo stromu. Ale uplynulo mnoho let a nikdo z nich se pod stromem ani nezastavil. A on sám nesměl nic prozradit, jinak by kouzlo zmizelo.

Na Štědrý den se dědeček zase posadil pod strom a prosil ho: „Ukaž své kouzlo, prosím, i mým blízkým. Já můžu mít cokoli, co budu chtít, ale přát si něco jen pro sebe už nechci. Tolik si přeji štěstí i pro ostatní. Prosím, splň mi moje přání, už stárnu a byl bych rád, kdyby aspoň můj vnouček Marián poznal tvé kouzlo, je to tak milý a hodný chlapec.“

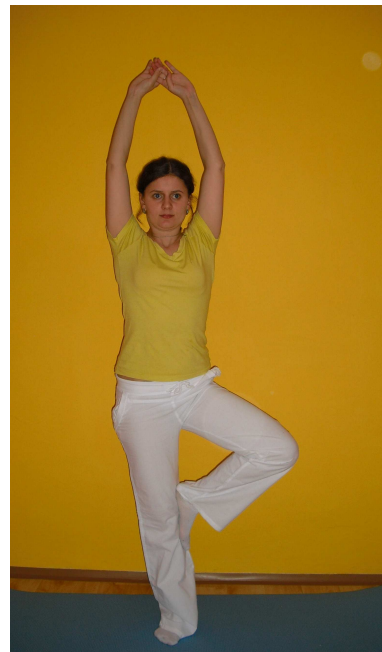
Mariánek se zrovna objevuje na zahradě s malou sestřičkou Anetkou. Dědeček rychle odchází od stromu, pohladí děti po vláskách a jde si domů uvařit čaj. Mariánek a Anetka se těší na dárečky a vesele si hrají na zahradě.

Najednou uslyší zamňoukání, ohlédnou se a nevěří svým očím. Za nimi stojí kočka, na hlavě má vánoční čepici a na tlapkách boty, jaké děti viděly na obrázcích dědy Mráze. Na ocase má uvázanou mašli. Děti si chtějí kočku pohladit, ale ona jim utíká. Běží až ke kouzelnému stromu, posadí se a začnou se mazlit s kočičkou. Ta jim vypráví příběh o dědečkovi a o kouzelném stromu. „Pod tímto stromem právě sedíte, děti, a teď je kouzlo i pro vás,“ říká kočička před odchodem. „Děkujeme, děkujeme,“ volají šťastné děti a objímají kouzelný strom. Ten na znamení souhlasu lehounce pohybuje větvemi. „A kočičko, taky si to tajemství musíme nechat jen pro sebe jako dědeček?“ „Ne, teď už nastal čas na to, abyste strom ukázali všem, kteří jsou hodní a mají v srdci lásku,“ řekne kočka a zmizí.

Tentokrát se Štědrý večer slavil na zahradě, kouzelný strom zářil do všech stran a každý pod ním našel dárek, který si přál. Když večer Marián usínal, přemýšlel o tom, jak je možné, že si nikdo tolik let nevšiml, že na jejich zahradě roste zázračný strom. V noci se mu zdál sen o tom, že takových stromů je ještě mnoho a že všechny čekají na to, až si někdo jejich kouzlo uvědomí.

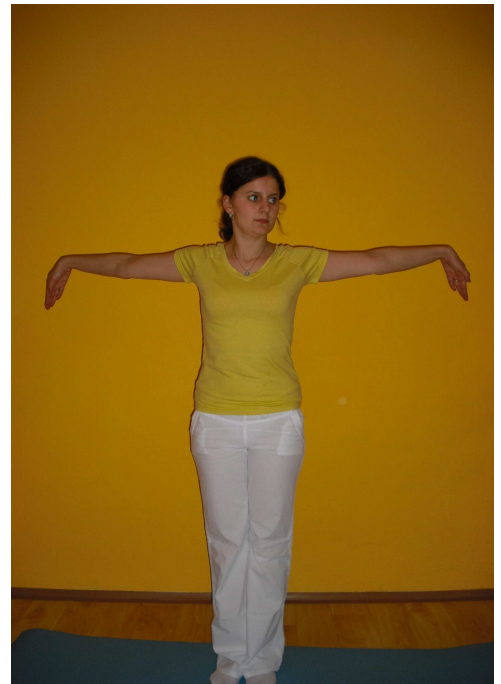
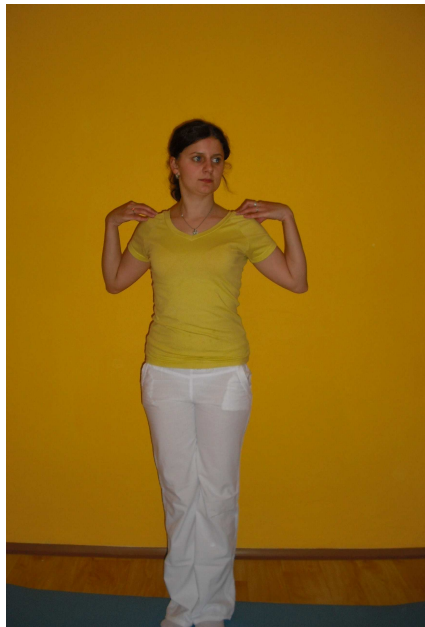
Strom

Postavíme se do stoje spojného, stojíme vzpřímeně a uvolněně. Zaměříme pohled na pevný bod před sebou a pomalu přeneseme váhu těla na levou nohu. Pravou nohu skrčíme únožmo a položíme chodidlo na vnitřní stranu levého stehna. Zvolna upažíme tak, že dlaně směřují dolů. Chvilí setrváme v pozici a potom se pomalu vrátíme do výchozí pozice. Zopakujeme cvičení druhou nohou. Provedeme 2x na každou stranu.



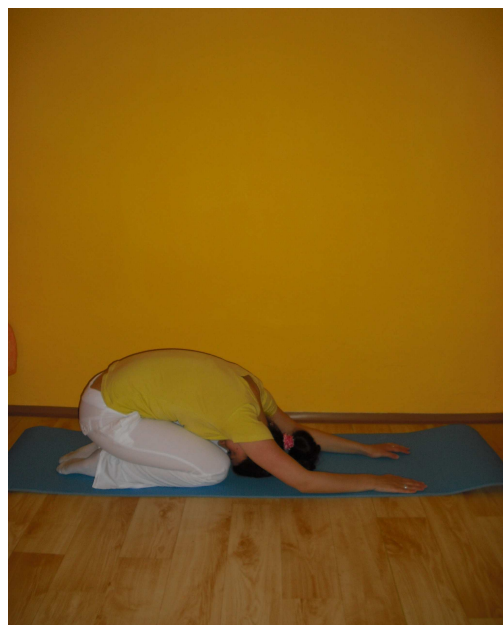
Ptáček

Cvičení provádíme ve stoji nebo při pohybu. Rukama napodobujeme mávání ptačích křídel. Při cvičení mohou být paže natažené (velká křídla), nebo pokrčené v loktech s prsty na ramenou (malá křídélka). Provedeme asi 10 pohybů rukama nahoru a dolů.



Zajíc

Posadíme se do sedu na patách a položíme ruce na kolena. Trup je vzpřímený a uvolněný. S nádechem vzpažíme a s výdechem se s rovnými zády a nataženými pažemi předkloníme tak, aby se čelo a celá předloktí dotýkaly podložky. Hýždě zůstávají na patách. V pozici se 5x nadechneme a vydechneme. Potom přejdeme s nádechem zpět do sedu na patách, ruce jsou ve vzpažení. Trup, hlava a paže jsou po celou dobu tohoto pohybu v jedné přímce. S výdechem se vrátíme do výchozí polohy. Cvičení provádíme celkem 3x.



Srnka

Položíme se na břicho, opřeme se o lokty a vložíme bradu do dlaní. Pomalu a uvolněně skrčujeme střídavě pravou a levou nohu do zanožení. Cvičíme přibližně 1 minutu.



Vítr

Zhluboka se nadechneme a dlouze uvolněně vydechujeme tak, že foukáme do dlaně, na květinu, peříčko apod. Provedeme 5 hlubokých výdechů.



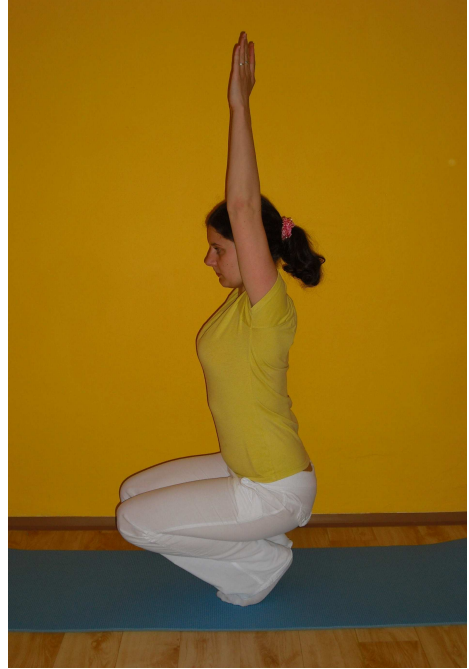
Srnka

Položíme se na břicho, opřeme se o lokty a vložíme bradu do dlaní.
Pomalou a uvolněně skrčujeme střídavě pravou a levou nohu do zanožení.
Cvičíme přibližně 1 minutu.



Jak roste květina

1. Posadíme se do dřepu, hlavu skloníme ke kolenům, ruce položíme na zem. (Nejprve je semínko zasazené v zemi.)
 2. Zvedneme hlavu a sepneme ruce nad hlavou tak, že se dlaně dotýkají. (Květinka začíná růst.)
 3. Z této pozice přecházíme pomalu do stoje spojného. (Květinka se rozrůstá.)
 4. Pokrčíme ruce v loktech, dlaně obrátíme vzhůru. (Ruce vytvářejí rozevřený květ.)
- Během celého cvičení klidně dýcháme.



Kočka

Posadíme se do sedu na patách. Záda jsou vzpřímená a uvolněná, dlaně leží volně na stehnech. S nádechem předpažíme dlaněmi dolů a s rovnými zády přejdeme do kleku. S výdechem vyhrbíme záda do kočičího hřbetu a opřeme dlaně o podložku. Skloníme hlavu a podíváme se směrem k pupíku. S nádechem prohne páteř a hlavu zvedneme do záklonu. Kočičí hřbet a pronutí zad 3x opakujeme. Po posledním vyhrbení přejdeme s nádechem do kleku s předpažením a s výdechem se vrátíme do výchozí polohy. Cvičení opakujeme ještě 2x.





Pozice blaženosti

Položíme se pohodlně na záda. Nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně podél těla dlaněmi vzhůru. Zavřeme oči a uvolníme oční víčka. Vnímáme, jak se uvolňuje celé tělo. Prožíváme pocit klidu a míru. Při relaxaci můžeme poslouchat příjemnou hudbu nebo pěknou pohádku. V pozici setrváme tak dlouho, dokud je to příjemné.



Příloha č. 4 – DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ ŽÁKŮ NA 1. STUPNI ZŠ

Převzato z diplomové práce (KUCHAŘOVÁ, 2010)

A) Osobní údaje (dopiš, zakroužkuj)

- 1) Je mi let, chodím do třídy.
- 2) Jsem: chlapec dívka
- 3) Můj pan učitel / moje paní učitelka se zajímají o to, zda mám dostatek pohybu v mém denním režimu, tj. ve škole i mimo školu:
určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne
- 4) Myslím si o sobě, že mám dostatek pohybu v mém denním režimu, tj. ve škole i mimo školu:
určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne
- 5) Proč si myslím, že mám / nemám dostatek pohybu (např. aktivně sportuji / jsem nemocný):

Pohybujete se dostatečně? Sečti si vybarvená políčka v tabulce během jednoho dne a zapiš si hodnotu do prázdného řádku. Lehce tak zjistíš, zda se pohybujete dostatečně.

Popros rodiče nebo paní učitelku o pomoc!

ZELENÉ ČINNOSTI	ORANŽOVÉ ČINNOSTI	ČERVENÉ ČINNOSTI
alespoň 120 minut denně	alespoň 60 minut denně	alespoň 30 minut denně

B) Pohybová aktivita (vyplň přiložené tabulky)

Převzato z diplomové práce (KUCHAŘOVÁ, 2010)

Jak pracovat s přiloženou tabulkou?

- Během dne nebo večer před spaním **zaznamenej svůj pohyb do přiložené tabulky**. V tabulce je každá hodina rozdělena na pětiminutové úseky – každé políčko tedy vyjadřuje 5 minut.
- **Do tabulky zapisuj pohybové činnosti**, které jsi prováděl/a v uvedené dobu. Trvání těchto činností vyznač vybarvením příslušných políček. **Barvu políčka zvol podle velikosti zatížení**, tj. podle toho, jak moc tě pohyb unavoval, jak ses u pohybu zadýchal/a a jak rychle ti bušilo srdíčko. Návod je uveden na další straně.
- **Nevybarvuj čas**, kdy jsi nevykonával/a žádnou „barevnou“ činnost - např. seděl/a jsi ve škole, u televize, u počítače apod., anebo jsi jen postával nebo popocházel/a krátkou dobu.

Jak posuzovat velikost zatížení?

Mírné zatížení – při těchto činnostech se trochu zadýcháš, ale necítíš téměř žádnou únavu ani bolest svalů. Patří sem chůze doma i ve škole trvající aspoň 5 minut, chůze do školy i ze školy, procházky venku, přemísťování z místa na místo, pomalá chůze do schodů, procházky se psem, mírné poskakování, hry venku s kamarády, ale i domácí práce jako je utírání prachu, mytí nádobí apod.

Střední zatížení – při těchto činnostech se více zadýcháš a unavíš, cítíš, že se trochu potíš. Po takové činnosti si obvykle potřebuješ trochu odpočinout. Patří sem rychlá chůze, běžná jízda na kole, běhání a pohybové hry o přestávce, běh mírným tempem, rekreační jízda na kolečkových bruslích, jízda na koloběžce, hry s míčem, ale i náročnější úklid jako je vysávání, mytí podlahy; zahradní práce aj.

Vysoké zatížení – při těchto činnostech se velmi zadýcháš, silně ti tlučí srdíčko, hodně se zpotíš, cítíš velkou únavu a potřebuješ odpočinek. Patří sem např. rychlá a delší jízda na kole, rychlý, usilovný běh, usilovně hraný fotbal, florbal, basketbal, déletrvající skákání přes švihadlo, několikakilometrová chůze po kopcích, plavání na delší vzdálenost, sportovní soutěže (např. utkání ve florbalu) apod.

Příklad vyplnění

Petr šel v pondělí ráno do školy. Z domu vyšel v 7:15 a cesta mu trvala asi 15 minut. Pak čekal před školou. Ve škole (než zazvonilo) si házel asi 10 min. s kamarády míčkem. V 8:00 začalo vyučování, během něhož celou dobu seděl v lavici. Každou přestávku si Petr opět házel s kamarády míčkem nebo běhal po chodbě. O velké přestávce svačil. Po vyučování šel na oběd a po obědě do družiny, kde hrál asi půl hodiny na hřišti fotbal. Byl udýchaný a docela unavený, v družině pak hrál s kamarády pexeso...

7:00	7:05	7:10	7:15	7:20	7:25	7:30	7:35	7:40	7:45	7:50	7:55
			cesta do	školy					háze	míčk	
8:00	8:05	8:10	8:15	8:20	8:25	8:30	8:35	8:40	8:45	8:50	8:55
									háze	míčk	
9:00	9:05	9:10	9:15	9:20	9:25	9:30	9:35	9:40	9:45	9:50	9:55
10:00	10:05	10:10	10:15	10:20	10:25	10:30	10:35	10:40	10:45	10:50	10:55
									háze	míčk	
11:00	11:05	11:10	11:15	11:20	11:25	11:30	11:35	11:40	11:45	11:50	11:55
12:00	12:05	12:10	12:15	12:20	12:25	12:30	12:35	12:40	12:45	12:50	12:55
								fotba	v		

Vyplň, jak vypadá tvůj všední den:

Datum:

Převzato z diplomové práce (Kuchařová, 2010)

7:00	7:05	7:10	7:15	7:20	7:25	7:30	7:35	7:40	7:45	7:50	7:55
8:00	8:05	8:10	8:15	8:20	8:25	8:30	8:35	8:40	8:45	8:50	8:55
9:00	9:05	9:10	9:15	9:20	9:25	9:30	9:35	9:40	9:45	9:50	9:55
10:00-	10:05-	10:10-	10:15-	10:20-	10:25-	10:30-	10:35-	10:40-	10:45-	10:50-	10:55
11:00-	11:05-	11:10-	11:15-	11:20-	11:25-	11:30-	11:35-	11:40-	11:45-	11:50-	11:55-
12:00-	12:05-	12:10-	12:15-	12:20-	12:25-	12:30-	12:35-	12:40-	12:45-	12:50-	12:55-

13:00-	13:05-	13:10-	13:15-	13:20-	13:25-	13:30-	13:35-	13:40-	13:45-	13:50-	13:55-
14:00-	14:05-	14:10-	14:15-	14:20-	14:25-	14:30-	14:35-	14:40-	14:45-	14:50-	14:55-
15:00-	15:05-	15:10-	15:15-	15:20-	15:25-	15:30-	15:35-	15:40-	15:45-	15:50-	15:55-
16:00-	16:05-	16:10-	16:15-	16:20-	16:25-	16:30-	16:35-	16:40-	16:45-	16:50-	16:55-
17:00-	17:05-	17:10-	17:15-	17:20-	17:25-	17:30-	17:35-	17:40-	17:45-	17:50-	17:55-
18:00-	18:05-	18:10-	18:15-	18:20-	18:25-	18:30-	18:35-	18:40-	18:45-	18:50-	18:55-

19:00	19:05	19:10	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	19:55
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19:05	19:10	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	19:55	20:00
20:00	20:05	20:10	20:15	20:20	20:25	20:30	20:35	20:40	20:45	20:50	20:55
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20:05	20:10	20:15	20:20	20:25	20:30	20:35	20:40	20:45	20:50	20:55	21:00
21:00	21:05	21:10	21:15	21:20	21:25	21:30	21:35	21:40	21:45	21:50	21:55
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21:05	21:10	21:15	21:20	21:25	21:30	21:35	21:40	21:45	21:50	21:55	22:00
22:00	22:05	22:10	22:15	22:20	22:25	22:30	22:35	22:40	22:45	22:50	22:55
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22:05	22:10	22:15	22:20	22:25	22:30	22:35	22:40	22:45	22:50	22:55	23:00

Příloha č. 5 - Uvolňovací oční cviky (Bates, 2000)

V průběhu každého dne provádíme uvolňovací cviky pro napnuté a strnulé svaly očí. Svaly očí jsou ztuhlé u všech lidí s vadou zraku. Těmito cvičeními se oči opět stanou pružnými a poddanějšími, budou se pohybovat a přizpůsobovat mnohem volněji. Cvičení by se mělo provádět v pohodlné pozici, pravidelně každý den 4 – 5 minut.

1. Pohyby očima nahoru a dolů

Hlavu držíme v klidu a důkladně se uvolníme. Očima pohybujeme směrem nahoru (co nejvíce), potom zase co nejnižší dolů, vždy tak, aby bylo ve svalech očí cítit určité napětí. Pohyby očí jsou pomalé a pravidelné. Cvičení provádíme bez námahy a používáme co nejméně síly. Po několika pohybech zavřeme oči a necháme je několik sekund, aby si odpočinuly. Když si takto oční svaly uvolníme, budeme se schopni podívat výš nahoru i níž dolů než předtím.

Ten samý cvik provádíme se zavřenými očima. Nejen že si tím procvičíme oční svaly, ale dojde zároveň i k masáži oční bulvy.

2. Pohyby očima do stran

Očima pohybujeme nejprve silně doprava, potom silně doleva. Na každou stranu tak daleko, jak to bude možné. Nenásilně alespoň 6x. Několik sekund si se zavřenými očima odpočineme. Podobně jako v předchozím cvičení se svaly uvolní a budeme vidět více do stran. Opakujeme 2 - 3x. Ten samý cvik provádíme i se zavřenými očima!

Očima opisujeme do prostoru před sebou velké písmeno "H". Podobně jako v předchozích případech se oči uvolní a budeme vidět více do stran. Opakujeme 2 - 3x.

3. Pohyby očima po úhlopříčkách

Podíváme se silně vpravo nahoru, potom vlevo dolů, vlevo nahoru a vpravo dolů. Zavřeme oči a necháme je 3 - 4 sekundy odpočinout. Několikrát opakujeme! Očima opisujeme do prostoru před sebou velká písmena "A" a "K"!

4. Kroužení očima

Podíváme se silně nahoru a potom očima opisujeme co možná největší kruhy směrem doprava, dolů, doleva a zpět nahoru. Opakujeme 4x. Stejný cvik opakujeme opačným směrem. Necháme oči odpočinout a provedeme celé cvičení znovu, tentokrát se zavřenýma očima!

5. Cvičení akomodace (zaostřování) oční čočky

Před oči si dáme ukazovák na vzdálenost asi 20-30 cm, tak blízko, dokud jej budeme vidět ostře. Postavíme se před nějaký předmět vzdálený minimálně 5 metrů. Svůj zrak zaostříme na prst a hned nato na vzdálený předmět. Opakujeme 10x. Na 3-4 sekundy oči zavřeme oči a necháme je odpočinout. Celý postup opakujte 2-3x. Celé cvičení provádíme dost rychle, ale důkladně, vždy s dokončenou akomodací, aby si oční čočka a oční bulva na tuto činnost zvykaly. Toto cvičení provádíme co nejčastěji, můžeme i při chůzi!

Studená voda

Studená voda je další efektivní prostředek k uvolňování očí a okolních tkání. Nakloníme se nad umyvadlo, ponoříme ruce do vody, nabereme vodu do dlaní a rázně ji šplícháme do zavřených očí. Opakujte 20x. Toto cvičení velmi osvěžuje oči. Je to dobrý prostředek vždy, když cítíme, že máme oči unavené, nejlépe však minimálně 3x denně. Důležité je, aby voda byla studená, nikoli vlažná!