



Bakalářská práce

Volnočasové aktivity dětí se zrakovým postižením

Studijní program:

B0111A190016 Speciální pedagogika

Autor práce:

Lucie Žuchová

Vedoucí práce:

Mgr. Zdeňka Braumová, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Volnočasové aktivity dětí se zrakovým postižením

<i>Jméno a příjmení:</i>	Lucie Žuchová
<i>Osobní číslo:</i>	P21000133
<i>Studijní program:</i>	B0111A190016 Speciální pedagogika
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra sociální práce a speciální pedagogiky
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazování.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BENEŠ, P., 2019. *Zraková postižení: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2110-6.

FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V., 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.

HEISSIGEROVÁ, J., aj., 2021. *Oftalmologie: pro pregraduální i postgraduální přípravu 2.* aktualizované a doplněné vydání. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-704-4.

KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M., 2015. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0782-5.

ŠUMNÍKOVÁ, P., 2018. *Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7603-005-3.

Vedoucí práce:

Mgr. Zdeňka Braumová, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

21. června 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 26. dubna 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

Mgr. Hana Ryšlavá, Ph.D.
garant oboru

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat Mgr. Zdeňce Braumové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za její cenné rady, odborné vedení a podporu, kterou mi poskytla během konzultací. Také bych chtěla poděkovat organizacím za jejich ochotu rozeslat dotazníky a respondentům za jejich účast při vyplňování.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové aktivity dětí se zrakovým postižením. Cílem je zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány. Bakalářská práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část se zabývá třemi kapitolami. Kapitoly popisují důležité pojmy pro pochopení tématu této práce. První kapitola se věnuje dítěti se zrakovým postižením, druhá volnému času a třetí se věnuje inkluzivnímu směřování v pedagogice volného času. Empirická část se skládá ze tří kapitol a šesti podkapitol. Věnuje se průzkumnému šetření, kde je rozebraný cíl průzkumného šetření a jeho hlavní průzkumné otázky. Dále je v této kapitole popsána metodologie, průzkumný vzorek, průběh průzkumného šetření a výsledky průzkumu. Druhá kapitola se týká diskuse a poslední navrhaných opatření. Na konci práce je uvedený závěr, seznam zdrojů a seznam příloh.

Klíčová slova: dítě, zrakové postižení, volný čas, volnočasové aktivity, inkluzivní pedagogika volného času.

Annotation

The bachelor thesis focuses on leisure activities of children with visual impairment. The aim is to find out what kind of leisure activities are offered for children with visual impairment, whether and to what extent these opportunities are used by children. The bachelor thesis consists of a theoretical and an empirical part. The theoretical part deals with three chapters. The chapters describe important concepts for understanding the topic of this thesis. The first chapter deals with the child with a visual impairment, the second one with leisure and the third one with inclusive orientations in leisure pedagogy. The empirical part consists of three chapters and six subchapters. It is devoted to the exploratory research, where the aim of the research and its main research questions are discussed. Furthermore, the methodology, the survey sample, the survey process and the survey results are described in this chapter. The second chapter covers the discussion and the last proposed measures. Finally, the paper concludes with a conclusion, a list of sources and a list of appendices.

Keywords: child, visual impairment, leisure, leisure activities, inclusive leisure pedagogy.

Obsah

Seznam tabulek a grafů	10
Úvod.....	11
Seznam použitých zkratk a symbolů	13
Teoretická část	14
1 Dítě se zrakovým postižením.....	15
1.1 Dítě se zrakovým postižením ve věku 6 – 17 let.....	15
1.2 Zrakové postižení	16
1.3 Nejčastější typy zrakových vad u dětí	17
1.4 Klasifikace zrakového postižení	18
1.4.1 Charakteristika osob slabozrakých, se zbytky zraku a osob nevidomých	19
1.5 Prostorová orientace a samostatný pohyb dětí školního věku.....	20
2 Volný čas	23
2.1 Dělení volnočasových aktivit	23
2.2 Pohybové dovednosti dětí se zrakovým postižením.....	24
2.2.1 Doporučení k výuce pohybových dovedností u dětí se zrakovým	25
postižením	
2.3 Možnosti pohybových aktivit dětí se zrakovým postižením	26
2.4 Vybrané organizace, poskytující volnočasové aktivity pro děti se zrakovým	29
postižením.....	
3 Inkluzivní směřování v pedagogice volného času	32
Empirická část.....	33
4 Průzkumné šetření.....	34
4.1 Cíl průzkumného šetření.....	34
4.1.1 Hlavní průzkumné otázky	34
4.2 Využitá metodologie	34
4.3 Průzkumný vzorek.....	35

4.4	Průběh průzkumného šetření	36
4.5	Vyhodnocení průzkumného šetření	38
5	Diskuse.....	52
6	Navrhovaná opatření.....	57
	Závěr	59
	Seznam použitých zdrojů	61
	Seznam příloh.....	66

Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1: Klasifikace zrakového postižení podle WHO	18
Tabulka č. 2: Kategoriální systém rozlišení zrakového postižení podle IBSA.....	26
Tabulka č. 3: Názvy organizací.....	49
Graf č. 1: Věk dětí respondentů	38
Graf č. 2: Pohlaví dětí respondentů.....	39
Graf č. 3: Věnování se volnočasovým aktivitám ve škole	41
Graf č. 4: Kategorie volnočasových aktivit ve škole	41
Graf č. 5: Počet kroužků, kterým se děti věnují ve škole.....	42
Graf č. 6: Zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit ve škole	43
Graf č. 7: Věnování se volnočasovým aktivitám mimo školu	44
Graf č. 8: Kategorie volnočasových aktivit mimo školu.....	45
Graf č. 9: Počet kroužků, kterým se děti věnují mimo školu.....	46
Graf č. 10: Účast na táborech.....	48
Graf č. 11: Hodnocení množství volnočasových aktivit v Praze	49
Graf č. 12: Inkluzivnost organizací pro volný čas	50

Úvod

Tato bakalářská práce nese název Volnočasové aktivity dětí se zrakovým postižením, přičemž cílem této práce je zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány.

Volnočasové aktivity dětí se zrakovým postižením představují klíčový aspekt v jejich životech. Vytváří prostor nejen pro radostné zážitky, ale také jsou klíčové pro podporu osobního rozvoje a sociální integrace. Aktivity jsou založené na dobrovolnosti, což umožňuje volný výběr podle svých zájmů. Více je toto téma rozepsané v teoretické části v kapitole číslo 2.

Bakalářská práce se dělí na teoretickou a empirickou část. Teoretická část bakalářské práce je strukturovaná na tři hlavní kapitoly, poskytující stěžejní informace pro pochopení tématu. První kapitola je zaměřena na vysvětlení pojmu dítě se zrakovým postižením. Autorka dále rozvádí tento pojem a popisuje určité věkové období, na které se soustředí v empirické části. Tato kapitola také obsahuje vysvětlení pojmu zrakového postižení, nejčastější typy zrakových vad u dětí, klasifikaci zrakového postižení, prostorovou orientaci a samostatný pohyb těchto dětí, což je důležité ve vykonávání aktivit.

Druhá kapitola je zaměřena na volný čas. Autorka zde uvedla dělení volnočasových aktivit a pohybové dovednosti dětí se zrakovým postižením, ke kterým uvedla doporučení pro jejich výuku. Kapitola rovněž přináší přehled možností pohybových aktivit pro děti se zrakovým postižením a uvádí konkrétní příklady. V této kapitole autorka také uvedla vybrané organizace, které poskytují volnočasové aktivity pro tyto děti na území Prahy.

Poslední, třetí, krátká kapitola se věnuje inkluzivnímu směřování v pedagogice volného času.

Empirická část této práce se zaměřuje na průzkumné šetření a jeho výsledky. Autorka vytvořila online dotazník a oslovila organizace, zaměřené na volnočasové aktivity pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu, prostřednictvím e-mailu. Tyto organizace požádala, zda by rozeslaly dotazník rodičům těchto dětí. V empirické části autorka odpovídá na cíl bakalářské práce, který si rozdělila na dvě průzkumné otázky: jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu a v jaké míře jsou nabízené volnočasové aktivity těmito dětmi využívány. Výsledky jsou prezentovány v podkapitole 4. 5 ve formě grafů a tabulek s doprovodným komentářem autorky.

Empirická část je rozdělena do tří kapitol a šesti podkapitol. První kapitola se týká průzkumného šetření. Podkapitoly zahrnují cíl průzkumného šetření, kde jsou stanoveny dvě hlavní průzkumné otázky, dále využitá metodologie, popis průzkumného vzorku, průběh samotného průzkumného šetření a vyhodnocení. Další dvě kapitoly se věnují diskusi a navrhovaným opatřením, určeným rodičům a organizacím. V závěru je bakalářská práce shrnuta.

Seznam použitých zkratek a symbolů

Zrakové postižení	ZP
Dítě se zrakovým postižením	DZP
Osoba se zrakovým postižením	OZP
Centrální nervový systém	CNS
Speciálně vzdělávací potřeby	SVP
Prostorová orientace a samostatný pohyb	POSP

Teoretická část

1 Dítě se zrakovým postižením

Autorka této bakalářské práce zde uvede kapitolu, která se věnuje vývoji zrakového vidění dítěte, od narození do šesti let. Kochová a Schaeferová (2015, s. 26) zmiňují, že jsou důležité tři části zrakové dráhy, které umožňují vidět. Části se týkají oka, očních nervů a mozkového centra. Posloupnost je zde uvedena v logické návaznosti, jelikož oko přijímá informace z okolí jako první, ty se přenášejí zrakovým nervem do mozkového centra a vzniká obraz. Pokud je některá z těchto částí narušena nefunkčností nebo špatným fungováním, tak osoba získá zrakovou informaci nejasnou, neúplnou nebo žádnou. Zrak narozeného dítěte se vyvíjí do šesti let věku. Dále autorka popíše fáze vývoje zraku. Dítě se po narození začíná orientovat v rozlišení světla a tmy. Vnímá periferně a později se rozvíjí centrální vidění. V prvním měsíci se zaměřuje na fixaci předmětu, střídavě jedním okem a od dvou měsíců oběma očima. Dítě navazuje oční kontakt, zajímá se o pohyby rtů a vnímá pohyby ve svislé rovině. Od třetího měsíce intenzivně reaguje na pohyby, zajímá se o pohyb svých rukou, prodlužuje se zraková vzdálenost, střídá pohledy na dva objekty a stále se zlepšuje ostrost vidění. Od šestého měsíce začíná spojovat vnímané obrazy v jeden a využívá zorné pole v plném rozsahu. Do desátého měsíce dítě uchopuje a rozpoznává drobné předměty, sleduje obrázky a pozoruje dospělého. Zdokonaluje se ostrost vidění a rozpozná částečně zakryté předměty. Do jednoho roku poznává známé osoby a učí se orientovat v domácím prostředí. Kolem třetího roku věku dítěte, se upevňuje schopnost vidět oběma očima, a dochází k zdokonalení ostrosti vidění. Tento vývoj je ukončen kolem pátého až šestého roku, kdy je ostrost vidění již plně vyvinuta (Kochová a Schaeferová 2015, s. 26–28).

1.1 Dítě se zrakovým postižením ve věku 6 – 17 let

Autorka této bakalářské práce, se zaměří na děti se zrakovým postižením ve věku od 6 – 17 let, tedy na děti, které se vzdělávají na základních školách. Autorka se ve výzkumném šetření odkazuje právě na tyto děti, a proto je důležité si tuto kapitolu vymežit.

Nástup do školy, a to jak u dětí intaktních, tak i u dětí s různým znevýhodněním, je obdobím náročným, přinášejícím změny, které ovlivňují každodenní rutinu dítěte. Je důležité, aby dítě respektovalo autoritu učitele a bralo spolužáky jako své rovnocenné. *Školní období je bráno jako období přípravy na budoucnost* (Finková, et. al. 2007, s. 65.). Období se stává klíčovým pro rozvoj schopností, dovedností a osvojování si poznatků. Na vývoj dítěte mají vliv pedagogové a rodiče, kdy důraz je kladen na schopnosti

a výkony. *Dobré výsledky jsou potvrzením kvality dítěte a tím i potvrzením pozitivní hodnoty rodičů, potvrzením přijatelného vývoje a snížením negativního významu zrakové vady* (Finková, et. al. 2007, s. 65.). S celkovým vývojem souvisí nabývání vyšší míry sebevědomí a také se rozvíjí schopnost sebehodnocení. Ve formování osobnosti hrají důležitou roli základní psychické potřeby a jejich transformace v průběhu vývoje. Mezi tyto potřeby patří stimulace a učení, pohybové aktivity, bezpečí, pozitivní identity a seberealizace a potřeba otevřené budoucnosti. Stejně tak jako období nástupu do školy, tak i období puberty bývá velmi náročné. Dochází k modifikaci všech složek osobnosti na základě dynamické proměny. Primárním úkolem je osamostatnění se a hledání vlastní identity. Dítě má jiný postoj ke svému znevýhodnění a může ho považovat jako omezující v různých oblastech života. Pokud se jedná o znevýhodnění získané, tak se často pojí s traumatickým zážitkem, vyvolávající pocit nejistoty ohledně budoucnosti a bývá tabuizován (Finková, et- al. 2007, s. 65–66). Dítě může zažívat výrazná zklamání, která se vážou k nedostatečnému dosažení klíčových kompetencí, ovlivňující rovnocennost s intaktními dětmi. K začlenění se do skupiny vyhledávají děti různé sporty, volnočasové aktivity, módu a oblékání, kde mají klíčovou roli pedagogové, kteří by měli dětem projevovat empatii, poskytovat podporu a měli by se snažit o začlenění dítěte do kolektivu. Pro běžný život, je důležité, aby dítě ovládalo práci s kompenzačními pomůckami, sebeobslužné činnosti a samostatný pohyb (Hamadová 2007, s. 91–93).

1.2 Zrakové postižení

Zrakové postižení lze definovat, jako snížené zrakové schopnosti či poškození zraku, které se dělí na různé stupně a druhy. Narušené či nefunkční zrakové schopnosti, ovlivňují činnosti v běžném životě a pro optimální vidění nestačí běžná optická korekce (SONS 2024). Pojem optimální vidění, znamená schopnost vnímat okolí a různé podněty, bez jakékoliv zrakové vady. Je možné provést diagnostiku v prenatálním období, ačkoli zjištění zrakových odchylek nastává většinou až později. Rodiče si všimají nedostatečné reakce dítěte na své okolí a také nedostatku očního kontaktu. Je důležité, aby rodiče navázali spolupráci s odborníky – oftalmology, neurology a dalšími lékaři, popřípadě s ranou péčí, která rodiče nasměruje k dalším možnostem (Kochová a Schaeferová 2015, s. 28–29).

Zrakové postižení se řadí k nejzávažnějším postižením, jelikož zrak je považován za jeden z pěti nejdůležitějších smyslů (Beneš 2019, s. 116). Podle Beneše (2019, s. 101) zrakovou percepcí získáváme 90 % informací a podle Jankové a kol. (2023, s. 9)

je to 80 % informací. *Zrakové vnímání má vliv na rozvoj celé osobnosti jedince, na utváření představ, rozvoj paměti, myšlení, rozvoj motorických kompetencí aj.* (Janková a kol., 2023, s. 9). Závažnost zrakového postižení ovlivňuje doba vzniku – období prenatální, perinatální a postnatální, *a pro volbu speciálně-pedagogických postupů, metod a forem práce, je důležité si zjistit, zda je vada vrozená či získaná* (Janková a kol., 2023, s. 9). Hlavním orgánem zraku je oko, které umožňuje vnímat, barvy, světlo, pohyb a prostorové rozložení předmětu (Trnka 2012, s. 9). Jedná se o párový orgán, uložený v kostěné očníci, neboli v orbitě a je tvořen třemi tkáněmi. Těmi jsou bělma a rohovka, žloutnata, skládající se z cévnatky, řasnatého tělesa a duhovky a poslední je sítnice. První vrstva je důležitá pro tvar, pevnost a mechanickou ochranu oka, druhá je důležitá pro výživu oka a třetí odpovídá za zrakový vjem (Heissigerová et. al. 2021, s. 27). Hamadová et. al. (2007, s. 12) dále zmiňují, že se v sítnici nacházejí zrakové buňky, tedy tyčinky a čípky. Tyčinky se podílejí při černobílém vnímání a vidění za šera a čípky umožňují barevné vidění a vidění za denního světla. Čípky jsou také významné tím, že mají místo nejostřejšího vidění, nazývané – žlutá skvrna. Hamadová et. al. (2007, s. 13–14) popisují důležité pomocné orgány oka, mezi které patří víčka, slzné ústrojí a okoohybné ústrojí. Víčka zajišťují zvlhčení povrchu oka při mrkání a také tvoří ochrannou vrstvu, stejně tak jako řasy. Důležitou částí oka jsou optická prostředí, kam se řadí rohovka, oční komorová voda, čočka a sklivce. Optická prostředí oka propouštějí a lámou světelné paprsky, což vede k vytvoření obrazu na sítnici. V místě, kam světlo dopadlo, dochází k podráždění a vzniklý vzruch je přenášen zrakovou dráhou, do zrakového centra v mozku. U OZP, je důležitá podpora ostatních smyslů, zejména hmatu a motoriky. Také je u těchto osob zásadní využívání kompenzačních pomůcek, například optických korekčních a rehabilitačních, které pomáhají posilovat, využívat, suplovat či rehabilitovat zbylé zrakové funkce (Beneš 2019, s. 101).

1.3 Nejčastější typy zrakových vad u dětí

Autorka zde zmiňuje tuto kapitolu, protože se v dotazníku ptá rodičů na zrakovou diagnózu jejich dětí. Z průzkumného šetření pak lze zjistit, zda uvedené nejčastější typy zrakových vad u dětí, odpovídají jejich skutečné četnosti sledované skupiny.

Podle Trnky (2012, s. 12–13) se mezi nejčastější zrakové vady řadí refrakční vady, porucha sítnice, porucha zrakového nervu, katarakta (šedý zákal), glaukom (zelený zákal), světloplachost a úrazy. Ve společnosti pro ranou péči je zmíněno hned

několik nejčastějších zrakových vad u dětí. Autorka této bakalářské práce, z důvodu rozsahu, zmínila jen některé. Mezi nejznámější tedy patří – CVI = *centrální porucha zraku a poruchy zrakové dráhy* (Společnost pro ranou péči 2024), afakie = nepřítomnost čočky, ptóza = pokles horních víček, aniridie = absence duhovky, kolobom = rozštěp, atrofie zrakového nervu = chybné vyvinutí, nevyvinutí či úbytek vláken, degenerativní myopie = těžký stupeň krátkozrakosti – může dojít až k odchlípnutí sítnice, glaukom, katarakta, hypoplazie zrakového nervu = nedostatečné vyvinutí v oblasti sítnice, nystagmus = nekontrolované pohyby očí, odchlípení sítnice, refrakční vady, retinoblastom = nitrooční nádor, rohovkové anomálie, sítnicové dystrofie = postupné zhoršování zraku až slepota například – Leberova vrozená slepota (Společnost pro ranou péči 2024).

1.4 Klasifikace zrakového postižení

Tabulka č. 1: Klasifikace zrakového postižení podle WHO

Kategorie	Maximum zrakové ostrosti	Minimum zrakové ostrosti	Zorné pole
Lehká a střední slabozrakost	6/18 = 0,3	6/60 = 0,1	
Silná slabozrakost	6/60 = 0,1	3/60 = 0,05	
Těžce slabý zrak	3/60 = 0,05	1/60 = 0,02	Koncentrické zúžení pod 20°
Praktická nevidomost	1/60 = 0,02	Světlocit se správnou projekcí	Koncentrické zúžení pod 5°
Úplná nevidomost	Světlocit s chybnou světelnou projekcí	Naprostá ztráta světlocitu	

(Janková a kol., 2023, s. 10)

Zrakovou ostrostí rozeznáváme detaily, které se zobrazují na sítnici v určité velikosti a poloze. Určuje hodnotu, která se nazývá – vizus. Vizus, neboli centrální zraková ostrost, se zapisuje zlomkovou čarou. Znamená to tedy, že pokud je zlomek s čísly 6/18, tak intaktní osoba vidí z osmnácti metrů daný jev, kdežto osoba se zrakovým postižením, zrakovou vadou, vidí tento jev ze šesti metrů. Zápis zrakové ostrosti se v klasifikaci zrakových vad uvádí buďto zlomkem, nebo desetinným číslem, což je označení pro výpočet uvedeného zlomku (Středisko optometrie odborné vyšetření zraku 2024 a). Zorné pole je důležité k orientaci v prostoru a periferního vidění (Středisko optometrie odborné vyšetření zraku 2024 b). Keblová (2001, s. 18) definuje zorné pole jako *část*

prostoru, kterou vidíme okem dívajícím se nehybně vpřed a jeho poškození je projeveno defekty, výpadky, které redukují viditelný prostor. Barvocit je významný pro schopnost rozeznávání barev. Poruchy mohou ovlivnit vnímání určité barvy, nebo dokonce zcela zamezit vnímání jedné či všech barev. Nejčastěji se jedná o červenou a zelenou barvu (Keblová 2001, s. 17).

1.4.1 Charakteristika osob slabozrakých, se zbytky zraku a osob nevidomých

Slabozrakost je podle Finkové, et. al. (2007, s. 43) považována za *orgánové postižení obou očí, které i při optimální brýlové korekci činí jedinci problémy v běžném životě*. Omezuje rychlost a přesnost zrakových schopností, deformuje zrakové představy a ovlivňuje kognitivní činnosti a sociální interakce. Pojí se s tím i problémy se samostatným pohybem a orientací v prostoru, proto je klíčová reedukace zraku (Hamadová, et. al. 2007, s. 37). V knize od Finkové, et. al. (2007, s. 43–45) se lze dočíst, že kategorii osob se slabozrakostí, můžeme rozdělit na tři základní skupiny – osoby lehce, středně a těžce slabozraké. Často se zde vyskytují komplikace, které zahrnují omezení zorného pole, trubicové vidění, zrakový defekt, výpadky zorného pole, také poruchy barvocitu a nystagmus. Doba vzniku může být v období prenatalním, perinatálním, postnatálním, také se dá rozdělit na vrozenou a získanou. Slabozrakost se nepříznivě projevuje ve výchovně-vzdělávacím procesu, kde může ovlivnit vnímání předmětů, rozlišování číslic, písmen, barev či dalších symbolických zobrazení. Je zde tedy klíčové dbát na zrakovou hygienu, která se týká vyšší světelné intenzity, využití optiky, jako jsou různé lupy a také by se mělo dbát na střídání zrakové práce, která se týká vzdálenosti. Důraz je zde kladen na *správné umístění sledovaného objektu v prostoru, zajištění dostatečné velikosti a barevné kontrastnosti objektu, odstranění přemíry detailů* a často je pro tyto děti nutné zvětšit text (Finková, et. al. 2007, s. 44–45).

Osoby se zbytky zraku se staví mezi slabozrakost a nevidomost, přičemž etiologie může být vrozená nebo získaná. V rámci speciální pedagogiky jsou definovány, jako osoby se zrakovou vadou na rozmezí praktické slepoty a těžké slabozrakosti (Finková, et. al. 2007, s. 45). Hamadová et. al. (2007, s. 38) se zmiňují, že u těchto osob dochází jak k ustálené zrakové vadě, tak i k postupnému zhoršení či zlepšení. Podobně, jak už bylo zmíněno u osob slabozrakých, i u osob se zbytky zraku dochází k poklesu či deformaci zrakových schopností, představ a také k obtížím s orientací v prostoru, vyžadující používání bílé hole. Dále se sem podle Finkové et. al. (2007, s. 45–46) řadí *snižování grafických schopností a omezení pracovních možností*. Je důležité, aby docházelo

k rozvíjení zrakových schopností, hmatové percepce a dodržování zrakové hygieny. Ve vzdělávacím procesu se děti učí číst Braillovo písmo a zvětšený černotisk, často s využitím optických kompenzačních pomůcek v podobě lupy.

Osoby nevidomé mají nejtěžší stupeň zrakového postižení a řadíme mezi ně jedince s praktickou a totální nevidomostí (Hamadová, et. al. 2007, s. 39). Elitologie se dělí stejně jako u předešlých zrakových postižení na vrozenou a získanou nevidomost. Vrozená nejčastěji nastává dědičností, porušením plodu v období prenatálním a infekčními chorobami matky, v době těhotenství. Získaná bývá způsobena například chorobami zrakového analyzátoru, komplikacemi při infekčních nemocech, otravami, poruchami CNS či diabetem (ČPZP 2024). Osoby, které postihla nevidomost během života, mají zachované vizuální představy v paměti, což je klíčové v rozvoji obrazového myšlení a prostorové orientace. Podle Finkové et. al. (2007, s. 42) je důležité, aby měly osoby nevidomé rozvíjeny ostatní smysly na takové úrovni, aby kompenzovaly nedostatky vizuálního vnímání. Osoby musí pracovat jak s nižšími kompenzačními činiteli, tak i s vyššími. Mezi nižší patří sluch, hmat, čich, chuť a naopak k vyšším se řadí paměť, řeč, myšlení, obrazotvornost a představivost. Jelikož tyto osoby nemohou pracovat s vizualizací, tak používají Braillovo písmo. *Braillovo písmo je systém šesti bodů, kdy jednotlivá písmena jsou tvořena vytlačěním kombinací jednoho až pěti bodů, k jeho psaní se používá nejčastěji speciální pomůcka Pichtův stroj* (Finková et. al. 2007, s. 42–43). Ohledně POSP, jsou tyto osoby závislé na průvodcovských službách, chůzi s bílou holí, hmatových popisech, ozvučených prostředí či na speciálně vycvičené vodící psi. Osoby s nevidomostí se potýkají s limitací pracovního uplatnění a také mají problém s postavením ve společnosti, což nastává například v případě chybné výchovy či z pohledu společnosti (Finková et. al. 2007, s. 43). Ve vzdělávacím procesu se využívají kompenzační pomůcky, probíhá zde výcvik POSP a také rozvoj ostatních smyslů. V publikaci od Jankové a kol. (2023, s. 12) se lze dočíst, že ve vzdělávacím procesu jsou používány speciální braillovské učebnice, přičemž je zásadní, aby se děti naučily Braillovo písmo ovládat, jelikož v pozdějším věku je tato dovednost problematičtější.

1.5 Prostorová orientace a samostatný pohyb dětí školního věku

Pro potřeby bakalářské práce, je zde důležité vymezit prostorovou orientaci a samostatný pohyb, dále jen POSP, v kontextu volnočasových aktivit dětí se zrakovým postižením. Je důležité umět ovládat POSP, jelikož to aktivity vyžadují.

Autorka zde zmiňuje, na základě autorky Šumníkové, hlavní domény pro POSP, které lze rozvíjet zábavnou formou učení.

Podle Kochové a Schaeferové (2015, s. 83–84) se jedná o *způsob, jakým chápeme to, kde právě jsme, jaká je souvislost tohoto místa s okolím, kudy odtud apod.* Orientace začíná na vlastním těle a později se přesouvá do prostoru, přičemž je důležité postupovat od jednoduchého ke složitějšímu a zároveň věnovat pozornost tomu, že každé dítě má své individuální tempo a potřeby. Šumníková (2018, s. 92) zmiňuje hlavní domény pro prostorovou orientaci, kterými jsou pohybové dovednosti, orientační schopnosti, koncepty, zrakové a sluchové funkce, které je vhodné rozvíjet formou zábavných aktivit a her. Autorka této bakalářské práce s paní Šumníkovou naprosto souhlasí, jelikož se všechny osoby rády učí zábavnou formou. Pokud je něco zábavné, tak se většinou daná činnost, informace uloží do paměti. Šumníková (2018, s. 92) tyto domény dále rozepsala. K pohybovým dovednostem se řadí ochranné techniky, trailing neboli kluzná prstová technika, chůze s průvodcem a užití technik dlouhé hole či dalších pomůcek v různých prostředích. Tyto vypsané body by dětem předala předvedením a realizací, navrhla by hry či aktivity, které odpovídají věku a kvízy, kde děti určí, v jakých situacích se využívají konkrétní techniky bílé hole. U orientačních schopností, to je identifikování a využití orientačních bodů, sledování instrukcí a pokynů, aktuálních informací z prostoru, schopnost plánovat zároveň provést trasu a omluva. Jejimi návrhy byly verbalizování trasy, poznávání orientačních bodů, pohyb podle nahrávky, připravit a sledovat trasu na základě vyrobených plánek. Koncepty dále rozvedla na uvědomování si vlastního těla, a to i v prostoru, směřování a postavení těla a také vnímání prostředí. Návrhem jsou hry sloužící k orientaci na vlastním těle, sledování různých typů map a situace, které se dějí v běžném životě, jako je například občerstvení. Zrakové funkce vymezila velikostí zorného pole, zrakovou ostrostí, zrakovými dovednostmi – vyhledávání, skenování a sledování a jako poslední vymezila zrakové funkce využíváním optických pomůcek. Šumníková by zvolila pomůcky sloužící k orientačnímu vyšetření zorného pole a zrakové ostrosti, monokulární vidění, pohybování s předměty a vyhledávání správných informací, například na informační tabuli. Jako poslední zde popsala sluchové funkce, do kterých zařadila identifikaci, lokalizaci, sledování zvuku a postavení těla. Tyto možnosti by dětem učila určováním zvuků v pohybu, sledováním dopravních situací v ulicích, nacvičování různých zvuků na audionahrávkách a vyhledávání spadlých předmětů. Osoby se zrakovým postižením musí zvládat terénní změny, davy lidí, přecházení ulice, schody, obrubníky a překážky

či různé objekty na trase. Také se musí umět přizpůsobit oslnění, povětrnostním podmínkám, noční slepotě a změnám, které nastávají ze světelných podmínek. A v neposlední řadě musí umět vnímat a následně interpretovat, zvuky, vůně, názvy ulic a spoustu dalších faktorů (Šumníková 2018, s. 92–93).

2 Volný čas

Volný čas, neboli z anglického jazyka *leisure time* (Hofbauer 2004, s. 13), lze charakterizovat, jako činnost, kterou člověk vykonává bez tlaku závazků. Patří sem činnosti, které přináší člověku radost, uspokojení a příjemné zážitky. Vše probíhá na základě svobodné vůle člověka, který do takové činnosti vstupuje s očekáváním, přináší relaxaci, zábavu a rozvíjení osobnosti (Hofbauer 2004, s. 13). Volný čas nabízí osvobození od povinností, přináší radost, uspokojení potřeb, sociální interakci a objevování. Obsahuje rekreaci, sport, hru, umění a kulturu, cestování, vzdělávání, svátky, oslavy, zdraví a fitness. Volný čas přispívá k lepší kvalitě života, spokojenosti a rozvoji sociálních vztahů (World Leisure Organization 2020, In: Hamřík 2022, s. 11).

2.1 Dělení volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity se dělí na organizované a neorganizované. Autorka této bakalářské práce více specifikuje tyto dva pojmy, v následujících podkapitolách.

Organizované volnočasové aktivity jsou strukturované činnosti, podporující rozvoj dovedností a probíhají pod vedením lektora či supervizora (Eccles & Gootman 2002, Larson 2000, In: Hamřík 2022, s. 43). Aktivity posilují sociální interakci s vrstevníky, zážitkové učení a realizaci lidských zájmů (Vandell et al. 2015, In: Hamřík 2022, s. 43). Mezi ně patří například sportovní, kulturní, náboženské, umělecké – kreativní aktivity, volnočasová centra či mládežnické organizace (Badura et al. 2021, In: Hamřík 2022, s. 44).

Neorganizované volnočasové aktivity probíhají naopak bez jasně dané struktury, cílů a bez účasti lektora či supervizora. Často jsou spojovány s problematickým chováním, zaplní velké množství času a bývají sociálního charakteru (Osgood, Anderson & Shaffer 2005, In: Hamřík 2022, s. 55). Aktivity zahrnují setkání s přáteli, hraní her, hra na hudební nástroj, pohybové aktivity, četba či procházky (Hamřík 2022, s. 55). Přestože jsou některé aktivity přínosné, nadměrné hraní her na počítači, tabletu či telefonu a působení těchto zařízení na člověka, hlavně při večerních hodinách, může mít negativní dopad. Dopady mohou mít účinky na fyzické zdraví, jako je špatný spánek, obezita a kardiovaskulární onemocnění nebo psychologické důsledky, jako jsou problémy chování, závislost či deprese a také psychoneurologické účinky, což mohou být například strukturální změny mozku (Lissak 2018, In: Hamřík 2022, s. 55). Aby tu nebyla vymezená jen negativa, aktivity přináší i pozitiva, například kognitivní procesy

vyšší úrovně, jako je rozhodování, plánování, potlačování pocitů viny, nežádoucích myšlenek či práce s informacemi v paměti (Zelazo, Carlson & Kesek 2008, In: Hamřík 2022, s. 56).

Volnočasové aktivity mohou být rozděleny do sedmi kategorií. Mezi společenskovední činnosti patří činnosti zaměřené například na jazykové vzdělání, poznatky ohledně historie a společnosti. Tělovýchovné, sportovní a turistické, které se týkají sportu, posilují fyzickou zdatnost, rychlost a obratnost, přičemž turistické aktivity se řadí i do společenskovedních činností. Esteticko-výchovné činnosti podporují kreativitu a fantazii, jako je například keramika, hudební nástroje či malba. Činnosti směřované na práci s počítačem se řadí mezi nejmladší a prohlubují dovednosti při práci s počítačem. Přírodovědné aktivity podporují získávání znalostí, dovedností a vztah k přírodě. Rukodělné činnosti, jako je například vaření či práce s korálky, rozvíjí jemnou motoriku, pracují s postupem a věnují se manuálním činnostem. Poslední, technické činnosti, jako je například modelářství, rozvíjejí také jemnou motoriku a zaměřují se na detaily a přesnost (Hájek 2011, In: Knotková 2022, s. 36–37). Autorka se dále, na základě rozsahu práce, zaměřila na pohybové aktivity, které jsou podle ní důležité pro DZP, a to z důvodu psychické pohody, sociální interakce, fyzického zdraví, rozvoje motoriky a sensorického vnímání.

2.2 Pohybové dovednosti dětí se zrakovým postižením

K pohybu se váže senzomotorické učení, což je proces smyslového vnímání a pohybování se. Senzomotorické učení lze vymezit jako *souhrn nervových procesů, při kterých jsou aktivována jak sensorická (sensibilní, aferentní, přijímací) tak motorická (eferentní, výkonná, pohybová) nervová vlákna* (Bláha 2020, s. 13.). Pohyb je tedy řízen jak exekutivní, tak i percepční stránkou, která se podílí na výsledku provedení pohybu, a to na základě představ, které tomu předchází. Nabízí se otázka, která se týká dětí s nevidomostí nebo s těžkým zrakovým postižením – jak se promítá přísun podnětů do realizace a osvojování pohybových dovedností. Uvedené osoby mají *podstatné změny v kvantitě a kvalitě sensoricko-percepčních operací, což předznamenává zvýšenou závislost na kinestetickém, akustickém a taktilním vnímání a příslušných analyzátorech* (Bláha 2020, s. 13.). Absence či postupná ztráta zrakového vnímání, je zásadní při realizaci pohybu a aktivního zasahování v prostředí. Intaktní dítě je zvidavé a nezáměrně podněcováno okolím, k vytváření dalšímu pohybu. Funkční zrakový analyzátor je předpokladem pro imitační učení. Vytváří se tak pohybové stereotypy,

kteře se podílejí na pohybových dovednostech. Děti, které postihl různý typ zrakového postižení či nevidomost, tíží nedostatek vizuálních informací, které se promítají do utváření představ o vlastním tělesném schématu, aktivním zasahování do prostředí a o celkovém fungování okolí. ZP nebo nevidomost je limitující v rozvoji přirozené touhy po pohybu, což může vést k pasivitě či zapomínání (Nielsenová 1998, In: Bláha 2020, s. 15.). DZP přichází o výhodu učit se efektivně senzomotorickým činností. Pro zajištění dobré kvality života jsou pohybové schopnosti a dovednosti nezbytné (Bláha 2020, s. 14–16).

2.2.1 Doporučení k výuce pohybových dovedností u dětí se zrakovým postižením

U dětí se zrakovým postižením je potřeba zohlednit stupeň postižení, příčinu onemocnění či zrakové postižení pro nalezení vhodných aktivit a vyloučení nevhodných. Dále je vhodné zohlednit dobu vzniku postižení, dosavadní stupeň výchovy a pohybové přípravy (Bláha 2020, s. 20). Práce s DZP vyžaduje kombinaci taktilního vnímání s verbální komunikací, jelikož posilují motoriku, správné provedení a pochopení pohybu. Pro úplnou představu pohybu je potřeba využít informace pomocí taktilních, akustických a kinestetických receptorů. U dětí předškolního a mladšího školního věku, musí být při fázích vytváření představy o struktuře pohybu a u složitých či komplexních pohybů větší zásah edukátora (Bláha 2020, s. 20–21).

Při osvojování motorických dovedností, lze využít čtyři způsoby učení. Ty se nazývají imitační, instrukční, zpětnovazební a ideomotorické učení. Imitačním učením se rozumí vizuální vnímání a používá se, pokud osoba nemá vyšší stupeň postižení zrakové percepce. Na základě tohoto učení je urychlen proces vytváření představ o prostoru a pohybu. Nadále by se měly využívat receptory taktilní, akustické a kinestetické, jelikož nemusí být zraková percepce dostačující. Samotná zraková percepce může způsobit únavu a může být pro osoby se ZP vysilující. Instrukční učení je podávání informací, které osoba se ZP, dokáže zpracovat natolik, že jeho pojmový aparát zvládne samotnou interpretaci pohybu. Stejně jako v imitačním učením, se musí dbát na využívání všech receptorů (Janečka & Bláha 2013, In: Bláha 2020, s. 22–23). Zpětnovazební učení lze brát jako výraz „pokus a omyl. Považuje se za problematické, jelikož se OZP nemá o co opřít. Toto učení lze provést individuálně, a to pouze u vybraných činností, jako je například plavání. Podmínkou je dobře vytvořená představa a zvládnutá činnost. Edukátor musí korigovat zpětnou vazbu jedince a provedeného pohybu, bez čehož se nelze obejít (Bláha 2020, s. 23). Posledním učením je ideomotorické učení,

což je proces vytvoření si správné pohybové představy (Scherer et al. 1983, In: Bláha 2020, s. 23). Edukátor musí vždy dbát na správné provedení pohybu, musí identifikovat chyby a následně je napravit. Jelikož špatné osvojení může vést k demotivujícímu faktoru ve vztahu s pohybovými činnostmi, což je podmíněno zraněním či nepříjemnými prožitky (Bláha 2020, s. 22).

Při pohybových aktivitách musí být kladen větší důraz na úpravu hrací plochy, jako je přesné vymezení a rozměry, vhodné pomůcky, které odpovídají stupni osvojených pohybových dovedností a psychosociálnímu vývoji žáků. Měly by se používat signalizační, výstražné a zabezpečovací pomůcky, které jsou nezbytné pro ochranu zdraví, během pohybu. Také se musí dbát na lékařské doporučení, zdravotní stav dítěte, možnosti dítěte, používání speciálních metod a přístupů a v neposlední řadě je důležitý odpočinek (Bláha 2020, s. 28–29).

Pokud chce edukátor začlenit DZP do pohybových programů s intaktními dětmi, musí vést intaktní děti k nápomoci. Týká se to vedení dětí se ZP, komunikace, která slouží pro popis prostoru, vybavení, pomůcek, aktivity či kdo se nachází v místnosti. Dále musí mít povědomí o začlenění dítěte se ZP do kolektivu a zapojení do spolupráce (Bláha 2020, s. 29–30).

2.3 Možnosti pohybových aktivit dětí se zrakovým postižením

Tabulka č. 2: Kategoální systém rozlišení zrakového postižení podle IBSA

<i>STUPEŇ (TRÍDA)</i>	<i>FUNKČNÍ SCHOPNOST</i>
<i>I. STUPEŇ (B1)</i>	<i>Ohraničuje nulové vnímání světla (totální slepota) až po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury.</i>
<i>II. STUPEŇ (B2)</i>	<i>Ohraničuje schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 (6,7/200), nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů.</i>
<i>III. STUPEŇ (B3)</i>	<i>Zahrnuje zrakovou ostrost 2/60 (6,7/200 až 20/200) nebo ohraničení zorného pole v hodnotách 5–60 stupňů.</i>

(Bláha 2020, s. 33)

Mezi možnostmi pohybových aktivit patří atletické dovednosti, tandemová cyklistika, koloběh – koloběžka, plavání, lyžování, fotbalové, hokejové, košové, pálkovací, raketové – tenisové hry, dále hry založené na kutálení, zasahování terčů a přehazování přes síť (Bláha 2020, s. 42–54). Autorka se rozhodla uvést osm aktivit vzhledem rozsahu bakalářské práce.

Atletické dovednosti zahrnují běhy, skoky a hody. Běh je dělen podle stupně zrakového postižení. Nižší stupeň zrakového postižení se koná bez přítomnosti navigátora či traséra, ale v kategoriích B1 a B2 by měl být. Podmínkou je, že osoby v kategorii B1 musí nosit tmavé brýle a B2 mohou využívat vizuální úpravy, jako jsou například kužely, válečky, prášek, křída či barva. Trasér je spojen s daným běžcem krátkým provázkem či gumičkou a nesmí běžce postrkovat, táhnout a při dobíhání se nesmí vzdálit více než 0,5 m (Janečka et al. 2012, In: Bláha 2020, s. 42). Naopak navigátor se pohybuje před běžcem a naviguje signalizačním zařízením či hlasem. Běh lze uskutečnit i bez navigátora či traséra. Tento způsob lze provést *připoutáním se k lanku, jehož druhý konec je ukotven do bodu, který tvoří střed kružnice obíhání* (Bláha 2020, s. 43). Skoky patří mezi náročné dovednosti, vyžadující spolupráci s navigátory. Jedná se o koordinační, psychickou a prostorově náročnou aktivitu, která vyžaduje odvahu a sebezapření. Skokan musí být seznámen s rozběžištěm a doskočištěm. Nejprve se provádí skok z místa z nároku a poté s rozběhem ve spolupráci s navigátorem. Podmínkou při této aktivitě je klid a žádné rušivé elementy – hluk. Navigátor stojí buďto v doskočišti, nebo za ním. Musí se ubezpečit, že ho skokan vnímá ještě před samotným zahájením skoku. Bod odrazu se odpočítává kroky z hrany odrazového pásma blíže k doskočišti. Skokan následně provádí rozběh ve směru, ve kterém stojí navigátor a *měření délky skoku se provádí z místa doskoku k nejbližšímu místu otisku odrazové nohy* (Janečka et al. 2012, In: Bláha 2020, s. 42). Při pohybové aktivitě – hody, je důležité, aby edukátor korigoval dítě, a to v postoji, vedení paže, ruky, nakročení, chůzi a rozběhu (Bláha 2020, s. 43–45). **Tandemová cyklistika** se využívá ve volnočasových aktivitách v rodině, ve školním či sportovním zařízení. Jedná se o cyklistiku na dvojkole, která je vhodná pro osoby se ZP. Kolo je určeno pro dva jezdce, a to pro předního pilota a zadního zadáka. (Charvát, et al. 2024). Pro bezpečnou jízdu je důležité používat ochranné pomůcky, dbát na spolupráci, která se týká nasedání, sesedání a samotné jízdy. Nasedání na tandemové kolo probíhá na společný signál s připraveným našlápnutím a pro sesedání z kola je důležitá dohoda, která spočívá v určení strany sesedání a dotyku nohou o zem (Bláha 2020, s. 45–46). **Plavání** dětí se ZP je individuální činnost, řízená a kontrovaná edukátorem. Jedná se o zpětnovazebné učení, jelikož si dítě se ZP samo uvědomí úspěch či neúspěch a provedení pohybu. Start se provádí z bloku, vedle bloku či z vody. K oznámení konce bazénu je důležitý asistent neboli tapper, který informuje plavce poklepem (Bláha 2020, s. 48–49). Plavci, kteří jsou v kategorii B1, musí používat neprůhledné plavecké brýle. Tapping se provádí poklepem tyče

na plavcovu hlavu či záda a on provede obrátku. Lze použít i jiný způsob oznámení, jako je příslušné elektronické zařízení. Tapping je povinný pro kategorii B1 a ostatní plavci si mohou určit své podmínky oznámení konce bazénu (Trnka, et al. 2024a).

Lyžování lze rozdělit na běh na lyžích a sjezdové lyžování. Při běhu na lyžích je důležité, aby v kategoriích B1 a B2, měli lyžaři traséra, který vede lyžaře pouze podle hlasu. Výjimkou jsou označené úseky tratě, ve kterých trasér musí lyžaře v těchto kategoriích držet. Lyžařský běh končí protnutím paprsku měřicího zařízení, které určí čas. Pro startování je určeno pořadí běžců od kategorií B3 až po B1, aby se na trati zabránilo předbíhání. Další podmínkou pro kategorii B1, je stejně jako při aktivitě plavání nutné, aby měli lyžaři neprůhledné brýle. Lze vytvořit i štafetu, kterou tvoří osoby s různým typem zrakového postižení (Trnka, et al. 2024b). Při sjezdovém lyžování je také povinný trasér, ve všech kategoriích ZP. Také používání neprůhledných brýlí u kategorie B1 a je zde zakázán kontakt mezi lyžařem a trasérem. Trasér s lyžařem komunikuje pouze hlasem. V kategoriích B2 a B3 je trasér vždy před lyžaři a v kategorii B1 může být před či za lyžařem. Trasér je označen oranžovou vestou s písmenem G. Sjezdové lyžování zahrnuje disciplíny jako sjezd, superobří slalom, obří slalom, slalom či kombinace superobřího slalomu a slalomu. Takový nácvik sjezdu se provádí ve třech krocích. Prvním krokem je jízda s lyžařem na zádech, druhým je jízda s lyžařem s tyčí a třetím krokem je následování traséra podle hlasu (Trnka, et al. 2024c).

Páلكovací hry jsou vhodné pro každého. Lze je upravit tak, aby vyhovovaly všem zúčastněným. U dětí se ZP to jsou úpravy, týkající se odpalování míče, jako je odpal běžnou pálkou, pálkou se širokým barelem ze stativu či jiným domluveným způsobem. Dále se změna týká dobíhání mety, která se u dětí se ZP provádí s oporou nataženého gumolana, které vede k označené metě. Mezi páلكovací hry patří například páلكovaná, brenball a beep-baseball (Bláha 2020, s. 61–71). **Goalball** je míčová hra, která vyžaduje nasazené neprůhledné klapky – brýle. Používá se ozvučený gumový míč a vždy hrají dvě družstva, rozdělena po třech. Hřiště je hmatově označeno, a to podlepenou šňůrou o tloušťce 0,3 cm. Po celé šířce hřiště jsou umístěny branky o šířce 9 metrů a výšce 1,30 metrů, také je zde důležitá asistence dvou rozhodčích, zapisovatele, časoměřiče plus dva časoměřiči deseti sekund a čtyř brankových rozhodčích. Hráč má za úkol do deseti sekund provést hod míčem a vítězí družstvo s vyšším počtem gólů (Trnka 2012, s. 52–54). Hra **showdown** se odehrává na obdélníkovém stole se dvěma hráči. Tento stůl, má na obou koncích umístěné brankové jamky, přičemž uprostřed je středová deska, pod kterou musí projít ozvučený míček odpálený pálkou. Hra je určena pro dva hráče

a cílem je, aby se hráč trefil do soupeřovy branky. Vítězem se stává ten, kdo dosáhne jedenácti bodů nebo ten, kdo je ve vedení. Podmínkou pro tuto hru jsou neprůhledné brýle (Trnka 2012, s. 59–60). **Zvuková střelba** je stimulovaná a zprostředkovaná střeleckým trenažerem umožňující zvukovou orientaci při míření na terč. Střelec má nárok na tři střelné rány. Podmínkami pro tuto aktivitu jsou neprůhledné brýle a věk dosahující patnácti let. Střelec má právo na asistenta a samotná střelba se provádí vestoje, obouruč s napnutými pažemi bez opory. Asistent střelci slouží k navigaci při příchodu na stanoviště a také ho navádí na zvukový signál terče (Trnka 2012, s. 62–64). **Dalšími aktivitami** mohou být různé zájmové kroužky, zřizované školou či jinou organizací. Mezi zájmové kroužky patří literární, výtvarný, počítačový či turistický kroužek, dále vaření, keramika, tanec, jízda na koni, hudební nauka, hra na hudební nástroj, sborový a sólový zpěv a různé jazykové kurzy. Děti se ZP mohou využívat i tábory, které se zaměřují jak na sportovní, tak i kreativní aktivity. *Tábory mají za cíl integraci dětí se zrakovým postižením do běžného života a odbourávání jejich strachu ze sociálního kontaktu* (Jantová, Janto 2023). Také se věnují prostorové orientaci, sociálním dovednostem, sebeobsluze a samostatnosti dětí se zrakovým postižením (Jantová, Janto 2023).

2.4 Vybrané organizace, poskytující volnočasové aktivity pro děti se zrakovým postižením

Autorka této bakalářské práce zde vyjmenuje organizace v pražském regionu, které se zabývají volnočasovými aktivitami a jsou sepsané na stránkách organizace Tyfloservis. Jsou zde sepsané klubové, kulturní a zájmové činnosti pro nevidomé a slabozraké, kam patří například – SNOS oblastní pobočky, aktivklub, vokál klub a klub učitelů hudby, Život trochu jinak, Divadélko Verva, Mathelier – modelování potmě, Okamžik, Sdružení Hapestetika. Dále sporty pro nevidomé a slabozraké, jako je například – Tyfлотuristický oddíl při škole Jaroslava Ježka, Český svaz zrakově postižených sportovců, Goalball Club Perun, klub Slavia Praha – obor zrakově postižených a Tyflodrom. Také jsou na stránkách zmíněné knihovny, které mohou také pořádat různé besedy a zajímavá setkání s významnými lidmi, což lze také považovat za volnočasovou aktivitu (Tyfloservis 2022). Také jsou v Praze základní školy, které jsou zaměřené na děti se zrakovým postižením, mezi které patří Škola Jaroslava Ježka a škola Zrak. Vzhledem k rozsáhlejšímu obsahu práce, vybrala autorka tři zařízení poskytující volnočasové aktivity dětem se zrakovým postižením v pražském regionu.

Jedná se o Školu Jaroslava Ježka MŠ, ZŠ, PrŠ a ZUŠ pro ZP a s ní spolupracující Tyflosturistický oddíl z. s.

Škola Jaroslava Ježka MŠ, ZŠ, PrŠ a ZUŠ pro ZP zajišťuje všestrannou péči dětem a mládeži se zrakovým postižením, zahrnující výuku speciálních dovedností, které pomáhají k vyšší samostatnosti a soběstačnosti, což vede k usnadnění života ve složitých životních situacích a stává se to nutnou podmínkou úspěšné integrace. Škola nabízí odbornou péči, výuku POSP, výuka práce s elektronickými a optickými pomůckami, technika psaní na počítačové klávesnici, individuální logopedickou péči, tyflosturistickou péči, zrakovou stimulaci a muzikoterapii, zajišťují ortoptickou péči, *systematickou přípravu k získání sociálních dovedností* (Škola Jaroslava Ježka 2024a) – práce v domácnosti, komunikační dovednosti či sebeobslužné dovednosti, sportovní aktivity týkající se atletiky, plavání, lyžování, jízdy na tandemu, goalball a showdown. Dále také zájmové kroužky – vaření, jízda na koni, literární, tyflosturistický či počítačový, také nabízí přístup k internetu, péči psycholožky, zdravotní sestry a sociální pracovnice, péči pediatra a odborná oční či zubní vyšetření, pomoc výchovného poradce a *poradenskou službu Speciálně pedagogického centra pro děti se zrakovým postižením i pro děti, které nejsou žáky Školy Jaroslava Ježka* (Škola Jaroslava Ježka 2024a). Všechny tyto vymezené služby, které škola nabízí, jsou pro žáky bezplatné. Na ZUŠ mají děti možnost hudebního vzdělávání, kde se vyučuje hra na hudební nástroje sborový i sólový zpěv a hudební nauka. Děti mohou také využívat pobyty ve škole v přírodě a škola nabízí i ubytování (Škola Jaroslava Ježka 2024a).

Ve školní družině a klubu nabízí zájmové kroužky. Většina z nich je již zmíněna výše, ale navíc se zde provádí keramický kroužek, hipoterapie, canisterapie. Také organizují návštěvy koncertů, divadel, pořádají besedy a setkání s významnými osobnostmi a v neposlední řadě připravují děti na vyučování ve formě domácích úkolů či cvičení na hudební nástroj (Škola Jaroslava Ježka 2024b).

Tyflosturistický oddíl s. z., je nezisková organizace, která pomáhá osobám se zrakovým a kombinovaným postižením. Nabízí aktivity a pobyty dětem po celý rok. Na stránkách jsou uvedené *jarní prázdniny na běžkách, sjíždění českých vod, letní čtrnáctidenní tábor a podzimní prázdniny na nových místech* (Tyflosturistický oddíl 2024a). O víkendech se věnují turistice či různým akcím, které se konají nepravidelně v průběhu celého roku a požádají pravidelné schůzky s dětmi Školy Jaroslava Ježka, kde spolu vaří, hrají hry v tělocvičně sloužící k rozvoji POSP a vzájemné spolupráce dětí,

také chodí na vycházky, přičemž věnují pozornost památkám v Praze, oslovují různé kulturní organizace a sjednávají s nimi prohlídky pro nevidomé (Tyfloturistický oddíl 2024b).

3 Inkluzivní směřování v pedagogice volného času

Pojem inkluze, je z latinského jazyka *inclusio* (Hlušiková 2003, In: Lechta 2016, s. 34), což v překladu znamená přijetí. *Inkluzivní škola přijímá všechny děti bez ohledu na jejich sociální situaci, vyznání, rodinnou konstelaci, postižení, rasu, příslušnost k menšině a vzdělává je individuálně podle jejich potřeb a existence různorodosti je vnímána jako obohacení a přínos* (Inkluze.cz 2024). Hrušáková (2021) zmiňuje, že cílem inkluze je podpora rovných šancí dětí a mládeže ve vzdělávání, což se týká jak povinného, tak i zájmového vzdělávání. Autorka této bakalářské práce souhlasí s paní Hrušákovou, která na stránkách zmiňuje svůj názor, týkající se současti dětí s jakýmkoliv znevýhodněním na veškerých zájmových kroužcích, jelikož by každý měl mít možnost dělat to, co ho baví a naplňuje, protože podstata těchto volnočasových aktivit je v rozvíjení silných stránek dětí (Hrušáková 2021).

Inkluzivní pedagogika se často spojuje s pojmem integrace. Odlišnost spočívá v zařazení dětí do vzdělávacího zařazení. Integrace nabízí dětem se SVP *prostředky a podporu pro naplnění jejich vzdělávacích potřeb* (Vrubel 2015, Pipeková a kol. 2010, In: Beneš 2019, s. 12). Integrace je zaměřená na potřebu znevýhodněné osoby, znalosti specialistů, používání speciálních intervencí, zaměřuje se na prospěch integrovaného a změny v jeho okolí, také na vzdělávání a závěrečné hodnocení, které se realizuje s pomocí experta. Naproti tomu stojí inkluze, která je zaměřená na potřeby všech vzdělávaných, využívá znalosti běžných pedagogů, je zaměřená na výuku pro všechny osoby, soustředěna na celou skupinu, vzdělávací instituci a pedagog při hodnocení zdůrazňuje vzdělávací faktory. Inkluzivní škola snižuje vyčlenění, a to jak z kolektivu, tak i z výuky, jelikož se vzdělávají všichni společně. (Beneš 2019, s. 12–13). Lechta (2016, s. 37) uvádí, že inkluze používá tezi – škola pro všechny. Inkluzivní trend se snaží místo *normálního a speciálního školství* vytvořit pouze jediný systém: *při začlenění má škola vytvořit podmínky pro edukaci všech žáků bez jakéhokoli rozdílu* (Lechta 2016, s. 37).

Empirická část

4 Průzkumné šetření

4.1 Cíl průzkumného šetření

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány.

4.1.1 Hlavní průzkumné otázky

První průzkumná otázka: Jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu?

Druhá průzkumná otázka: V jaké míře jsou nabízené volnočasové aktivity těmito dětmi využívány?

4.2 Využitá metodologie

Přesto, že chtěla autorka této bakalářské práce původně použít kvalitativní metodu průzkumného šetření, nakonec se rozhodla pro kvantitativní metodu získávání dat, pomocí dotazníku, který vytvořila. Kvalitativní metodu nebylo možné realizovat, jelikož organizace poskytující volnočasové aktivity dětem se zrakovým postižením neměly zastřešující osobu, která by se věnovala otázkám souvisejícím s ochranou osobních údajů dle GDPR. Autorka projevila pochopení pro situaci organizací, a proto tedy zvolila metodu kvantitativní, která je výhodnější pro získání většího počtu odpovědí, což může být přínosné pro zvolené téma bakalářské práce.

Zvolenou technikou sběru dat byl tedy dotazník. Jedná se o zcela anonymní a dobrovolný dotazník, který byl rozeslán v elektronické podobě prostřednictvím e-mailu organizacím v pražském regionu, jež se věnují volnočasovým aktivitám dětí se zrakovým postižením. Autorka požádala tyto organizace o rozeslání dotazníku rodičům těchto dětí. Dotazník byl rozeslán začátkem března 2024 a ukončen koncem tohoto měsíce, přičemž vyplnění zabere přibližně pět minut.

Dotazník je sestaven ze třinácti otázek, z nichž jsou tři otevřené, čtyři uzavřené a šest polouzavřených, které v dotazníku převažují. Také zde nechybí prostor pro případné dotazy rodičů dětí se zrakovým postižením. První tři otázky se týkají vstupních informací a jsou úvodní ohledně představy skupiny dětí, na které je bakalářská práce zaměřena. Konkrétně zjišťují zrakovou diagnózu dětí, jejich věk a pohlaví.

Dále dotazník zahrnuje otázky, které naplňují průzkumné otázky a týkají se nabídky a využívání volnočasových aktivit. Je zde uvedené zapojení dětí ve volnočasových aktivitách v rámci školního zařízení nebo mimo školu, a kterých konkrétních aktivit se to týká, popřípadě jakým jiným způsobem tráví děti volný čas. Autorka také

prostřednictvím dotazníku zjišťuje, zda mají rodiče zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit ve škole, zda děti využívají tábory, jaká je spokojenost rodičů těchto dětí ohledně množství volnočasových aktivit v pražském regionu a zda by rodiče preferovali, aby všechny organizace pro volný čas byly inkluzivní. Otázky jsou rozděleny na povinné a nepovinné v závislosti na tom, jak rodiče odpověděli na předchozí dotaz, nebo zda mají přehled o dané problematice. Struktura je podrobněji vysvětlena v samotném dotazníku, který je součástí příloh této bakalářské práce. U tohoto dotazníku se jedná o prosté procentní vyjádření.

Autorka na základě položených otázek v dotazníku a odpovědí respondentů, zaslala krátký dotazník, e-mailem, pro samotné organizace. Dotazník se týkal dostupnosti aktivit pro děti s různým typem zrakového postižení, plánovaného rozšíření nabídky aktivit, žádostí rodičů či dětí o rozšíření nabídky, populárních aktivit a jaká je obsazenost ohledně táborů. Autorka vedla i telefonní rozhovor s jedním zástupcem z organizace, který poskytl další informace. Tato forma průzkumu byla zvolena, jako doplněk k dotazníku a částečně odpovídá na první průzkumnou otázku, na kterou odpovídá i samotné šetření, kde jsou zahrnuty aktivity od dalších organizací a také na ni odpovídá teoretická část práce, ve které jsou v podkapitole č. 2. 4 vypsány organizace poskytující volnočasové aktivity. Jedná se o netradiční a pouze informativní formu sběru dat, jelikož se autorce nedostalo dostatečné množství informací a počet organizací. Odpovědi od těchto organizací jsou uvedeny v příloze č. 2. Na druhou průzkumnou otázku odpovídá samotné průzkumné šetření.

Jeden z rodičů poskytl v prostoru pro případné dotazy autorce své telefonní číslo. Autorka telefonní kontakt využila pro získání dalších respondentů.

4.3 Průzkumný vzorek

Cílovou skupinou této bakalářské práce jsou děti ve věku od 6 do 17 let se zrakovým postižením na úrovni horšího stupně vidění. Bližší charakteristika respondentů je uvedena v kapitole 1. Autorka si toto věkové rozmezí, tedy školní období, vybrala z důvodu předpokladu široké škály nabídky volnočasových aktivit, jelikož jsou některé omezené věkem. Také předpokládala, že právě školní prostředí bude vhodné pro průzkumné šetření, jelikož škola nabízí hned několik volnočasových aktivit.

Jelikož nebylo možné získat souhlas od rodičů dětí, v souladu s GDPR pro provedení průzkumného šetření přímo s dětmi, tak se autorka rozhodla oslovit rodiče, kteří splňují

kritéria relevantní pro téma bakalářské práce. Jedná se o rodiče, jejichž děti využívají kroužky na území Prahy a byli ochotní se zapojit do tohoto šetření. Autorka oslovila, prostřednictvím e-mailu, organizace zaměřené na volnočasové aktivity pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu. Jedná se o školy, neziskové organizace, spolky a další. Tyto organizace požádala o spolupráci při rozeslání dotazníku rodičům těchto dětí. Na organizace se autorka odkazuje v teoretické části v podkapitole 2. 4 Vybrané organizace, poskytující volnočasové aktivity pro děti se zrakovým postižením.

Dotazník byl rozeslán čtrnácti organizacím a odpovědělo na něj 29 respondentů, přičemž byla předpokládána návratnost odpovědí alespoň 25.

4.4 Průběh průzkumného šetření

Autorka vytvářela dotazník v půlce měsíce února 2024 a byl dokončen ke konci tohoto měsíce. Rozeslán organizacím byl začátkem března, konkrétně 4. 3. 2024 a ukončen 31. 3. 2024. Autorka kontaktovala organizace e-mailem a seznámila je s názvem své bakalářské práce, která se zaměřuje na možnosti volnočasových aktivit dětí se zrakovým postižením a míru využití. Také zmínila, že je dotazník zcela anonymní a že vzhledem k omezenému časovému rámci, by byla velice ráda, kdyby byl dotazník poslán a vyplněn co nejdříve. Tímto způsobem autorka kontaktovala organizace i s prosbou ohledně rozhovorů, které, jak už bylo zmíněno, nebylo možné realizovat z důvodu GDPR a stejně tak i dotazník určený dětem. V hlavičce dotazníku je vysvětlen jeho účel, že je zcela anonymní a dobrovolný a nechybí zde ani poděkování respondentům za vyplnění.

Autorka se na základě položených otázek v dotazníku ptala organizací, přes e-mail, krátkým dotazníkem, zda jsou jejich nabízené volnočasové aktivity přístupné pro všechny děti s různým typem zrakového postižení, zda plánují rozšířit nabídku aktivit a zda je rodiče nebo děti žádali o rozšíření nabídky, jaká aktivita se řadí mezi populární a jaká je obsazenost ohledně táborů. Dále vedla telefonický rozhovor s jedním zástupcem organizace, který vyjádřil přesvědčení, že autorka práce nenajde dítě, které by nevyužívalo žádnou volnočasovou aktivitu, neboť rodiče i děti jsou vděčný za jakoukoliv nabízenou aktivitu. Avšak autorka popisuje v kapitole č. 5 situaci, kdy jeden rodič zmínil neúčast jejich syna na aktivitách.

Dotazníky, jak už bylo zmíněno, byly rozeslány v elektronické podobě přes e-mail a byly vytvořeny autorkou této práce na online stránce Google Forms, která po vyplnění a odeslání ukládá odpovědi a následně je i analyzuje. Rodiče mají u otázek napsané pokyny, které určují postup v případě, že odpověď na uzavřenou otázku je – ne, přičemž další otázka je navazující. Rodiče pak musí pokračovat na další, která je označena číslem v závorce.

Jakmile bylo vyplňování dotazníku ukončeno, tak autorka zkontrolovala odpovědi a případně opravila nejasnosti, týkající se stejných odpovědí, které byly uváděny odděleně a nebyly zahrnuty do procent. Po převedení dat do vhodného formátu mohla autorka vytvořit grafy a tabulky a vypočítat procenta z průzkumného šetření.

Nakonec autorka data interpretovala v podobě psaného textu, provedla diskusi, která korespondovala s teoretickou částí a se samotným průzkumem a také navrhla příslušná opatření. Na závěr provedla sebereflexi, ve které se zmínila o limitaci metody získávání dat pomocí dotazníku a doporučila, jak by postupovala v budoucnu.

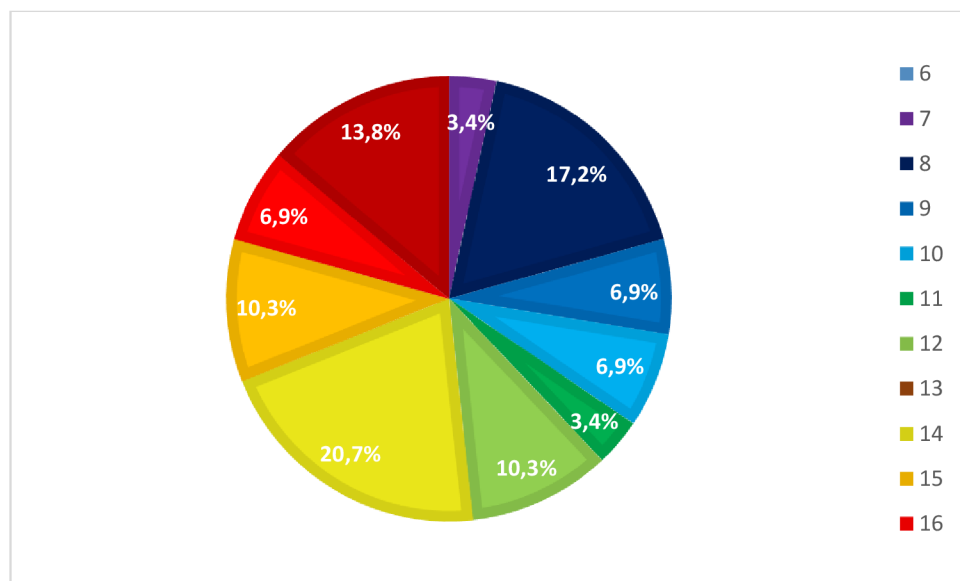
4.5 Vyhodnocení průzkumného šetření

V této empirické části autorka zobrazí data v podobě grafů a tabulek pro přehledné zobrazení výsledků, které jsou získané z dotazníku.

Jak již autorka zmínila, první tři otázky se týkají pouze úvodních informací, ohledně dětí, na které je bakalářská práce zaměřena.

Úvodní otázky – charakteristika respondentů

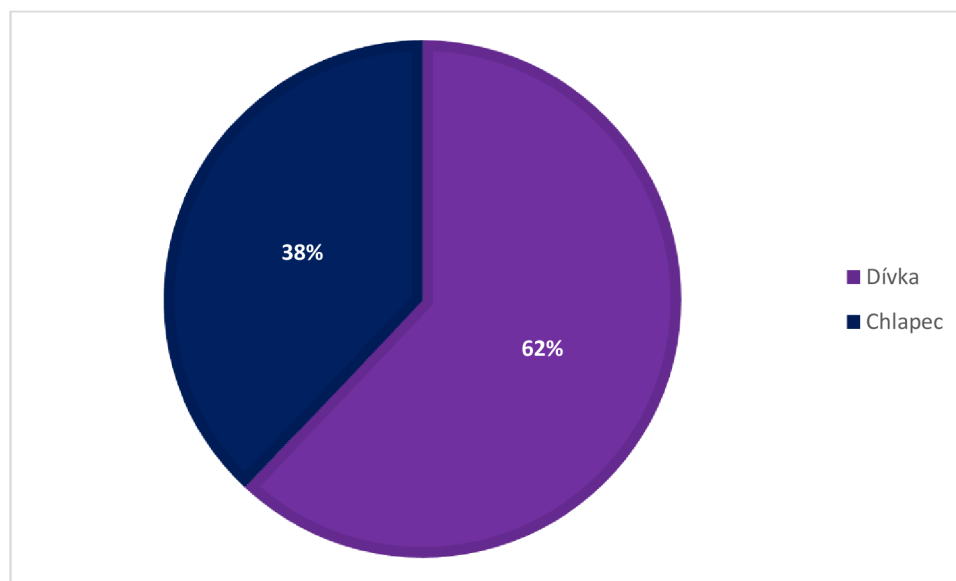
Položka č. 1 : Jaký je věk Vašeho dítěte?



Graf č. 1: Věk dětí respondentů

Tento graf se týká věku dětí respondentů (rodičů). Z grafu lze vyčíst, že kromě dvou věkových kategorií, a to konkrétně 6 a 13 let, je v každé kategorii zastoupeno alespoň jedno dítě. Nejvíce zastoupeny jsou zde děti, ve věku 14 let, představující 20,7 % z celkového počtu. Naopak nejméně, pokud autorka nezapočítává věk, který zde není zastoupen vůbec, jsou děti ve věku 7 a 11 let, přičemž oba údaje činí 3,4 %.

Položka č. 2 : Jakého pohlaví je Vaše dítě?



Graf č. 2: Pohlaví dětí respondentů

Z grafu je patrné, že se průzkumného šetření zúčastnilo více rodičů s dívkami, než s chlapci, procentně 62 % a 38 %.

Otázky směřující k cíli bakalářské práce

Položka č. 3 : Jaká je zraková diagnóza Vašeho dítěte?

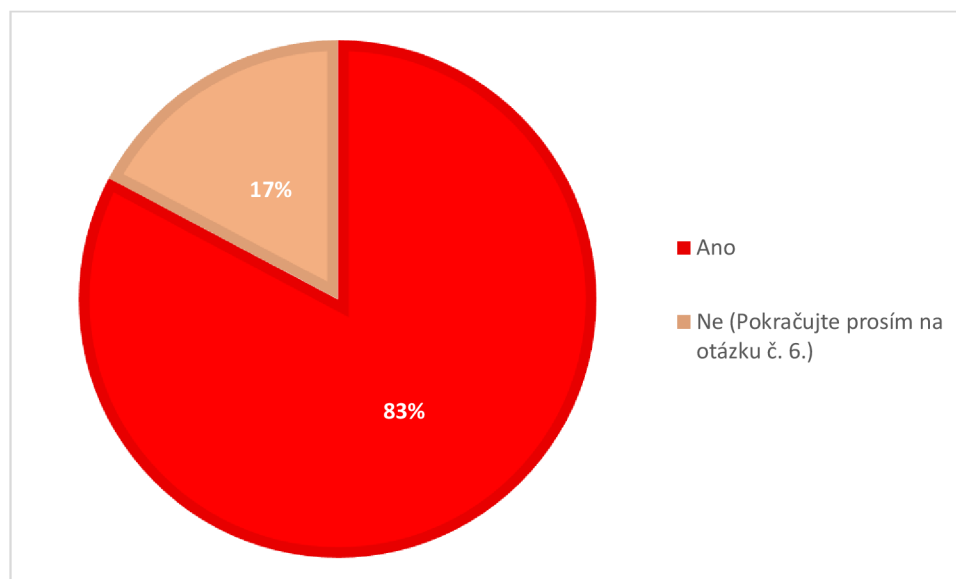
Odpovědi rodičů autorka uvedla do následujících bodů:

- *Bardet-Biedlův syndrom, retinis pigmentóza, rod-cone-dystrofy, strabismus, katarakta*
- *CVI a ptóza víček*
- *centrální zraková vada, ale i lehká mentální retardace, genetická mutace*
- *katarakta – šedý zákal*
- *kongenitální katarakta*
- *Leberova slepota*
- *na jedno oko nevidí vůbec, na druhé do pár metrů*
- *nevidomost*
- *nevidomost na jedno oko*
- *nevidomá*
- *nystagmus, světloplachost*
- *oboustranná atrofie očních nervů*

- *praktická nevidomost*
- *slabozrakost*
- *slabozrakost*
- *světlocit na jednom oku, výpadky zrakového pole na druhém*
- *tunelové vidění*
- *tupoizrakost*
- *tupoizrakost, astigmatismus*
- *3V předních segmentů očí – těžce slabozraká*
- *vrozená katarakta a sekundární glaukom*
- *vrozený glaukom*
- *vrozený šedý zákal, mikroftalmus*
- *achromatopsie*
- *hypolazie terčů zrakového nervu*
- *praktická slepota*
- *praktická slepota levého oka a retinopatie pravého oka st. 3, nystagmus, 6 dioptrií na dálku, zorný úhel 15 st.*
- *slabozraké*
- *vrozená oboustranná katarakta, sekundární glaukom na pravém oku*

Autorka následně rozdělila odpovědi na jednotlivé diagnózy. Z analýzy poskytnutých odpovědí od 29 rodičů vyplývá, že nejčastější zrakovou diagnózou, u dětí, je katarakta, která postihuje 21 % z nich. Druhou nejčastější zrakovou diagnózou je nevidomost, do níž autorka připočetla i jednostrannou nevidomost, a týká se 17 % dětí. Slabozrakost je třetí nejčastější zrakovou diagnózou, představující 14 %. Čtvrtou je glaukom, diagnostikovaný u 10 % dětí, a pátou nejčastější zrakovou diagnózou je praktická slepota, tupoizrakost, retinopatie, CVI a nystagmus, přičemž každá z těchto diagnóz činí 7 %. U všech ostatních diagnóz činí každá 3 %. Je důležité zmínit, že výše uvedené odpovědi ukazují, že děti mají více než jednu zrakovou diagnózu, což je důvodem pro vyšší součet procentuálního zastoupení jednotlivých diagnóz.

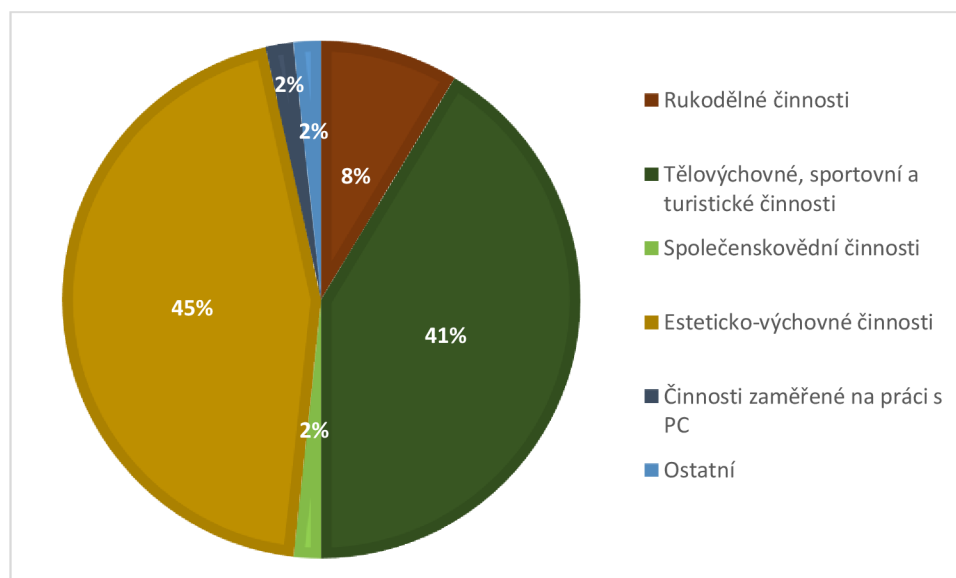
Položka č. 4 : Věnuje se Vaše dítě volnočasovým aktivitám ve škole?



Graf č. 3: Věnování se volnočasovým aktivitám ve škole

Graf uvádí, že se volnočasovým aktivitám, které jsou nabízené ve škole, věnuje 83 % dětí a zbylých 17 % aktivity nevyužívá. Pokud zde respondenti zvolili z nabízených možností odpověď – ne, tak pokračují na otázku č. 7. Jestliže zvolili odpověď – ano, pokračují k následující otázce, která se zaměřuje na konkrétní využívané aktivity.

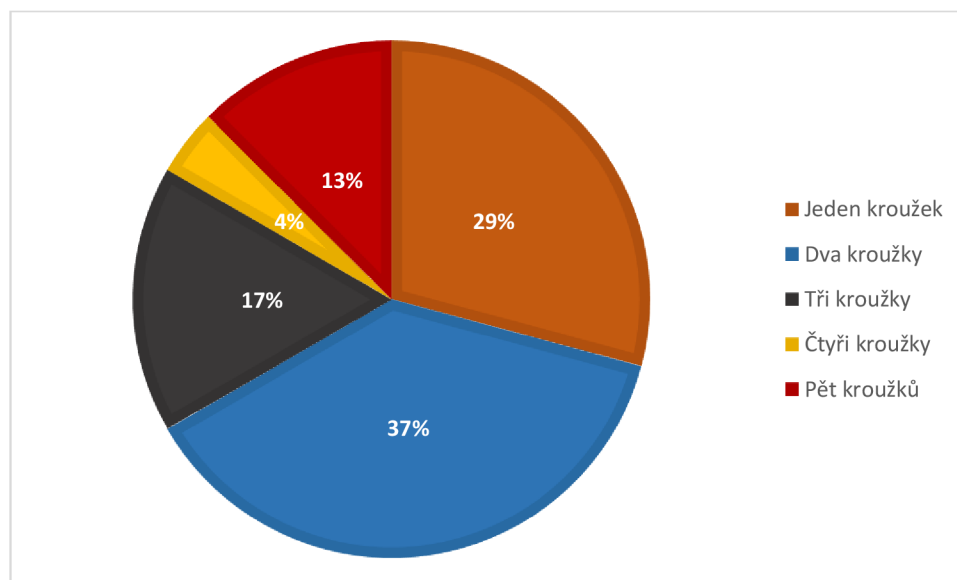
Položka č. 5 : Které to jsou?



Graf č. 4: Kategorie volnočasových aktivit ve škole

V této tabulce jsou zaznamenány odpovědi od 24 rodičů, což představuje 100 %, jelikož otázka navazuje na předchozí a je zaměřena pouze na rodiče, jejichž děti

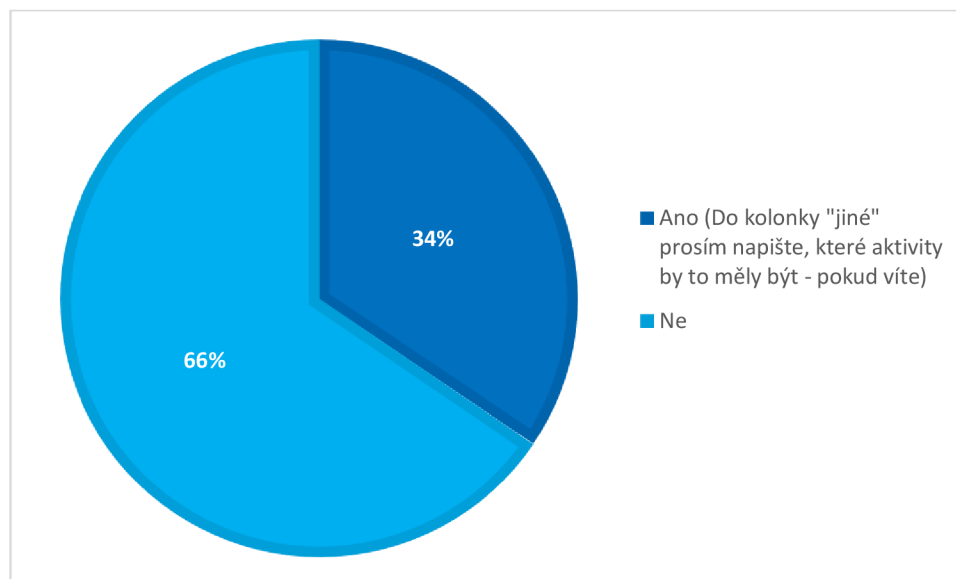
využívají aktivity nabízené školou. Rodiče mohli zaškrtnout více políček, a proto se objevilo 58 odpovědí, což vykazuje, že jsou zde děti, které mají více kroužků. Z grafu lze vyčíst, že děti nejčastěji využívají esteticko-výchovné činnosti, což činí 45 %. Rodiče do této kategorie konkrétně vypsali sborový zpěv (14 %), keramiku (10 %), klavír (7 %), flétnu (5 %), sólový zpěv (3 %), literární kroužek (2 %), kytaru (2 %) a klarinet (2 %). Druhou kategorií jsou tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti, které se týkají 41%. Rodiče do této kategorie vypsali showdown (10 %), jízdu na koni (9 %), plavání (7 %), turistický kroužek (5 %), goalball (5 %), jízdu na kole – tandem (4 %) a běžky (2 %). Další kategorií jsou rukodělné činnosti, ve kterých rodiče uvedli vaření, což činí 8 %. Následují společenskovední činnosti, kde jsou uvedené jazykové kurzy (2 %), činnosti zaměřené na práci s počítačem, kde byl počítačový kroužek (2 %) a ostatní, kde jsou šachy (2 %).



Graf č. 5: Počet kroužků, kterým se děti věnují ve škole

Graf určuje, kolika kroužkům se děti věnují. Výsledky ukazují, že 37 % dětí má dva kroužky, 29 % dětí jeden kroužek, 17 % tři kroužky, 13 % pět kroužků a 4 % dětí, čtyři kroužky. Graf také ukazuje, že rodiče své děti v zapojování se do různých aktivit podporují, jelikož se zde najdou i ty děti, které mají kroužků pět.

**Položka č. 6 : Chtěl/a byste nabídku volnočasových aktivit na škole rozšířit?
Například z důvodu místní časové dostupnosti**



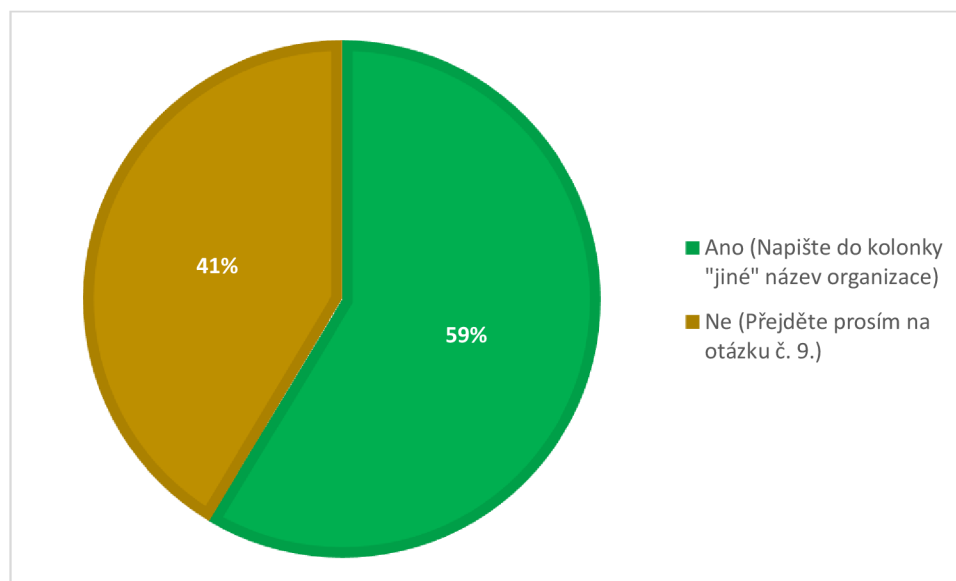
Graf č. 6: Zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit ve škole

Z tohoto grafu vyplývá, že většina rodičů, konkrétně 66 %, neprojevila zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit na škole, přestože autorka očekávala opak.

Školní prostředí by mohlo být podle autorky ideálním místem pro všechny aktivity, jelikož do ní děti dochází každý den a ušetřilo by to tak cestování, jestliže jsou ostatní volnočasové aktivity v jiných částech Prahy.

Ostatní rodiče (34 %), kteří projevili zájem o rozšíření nabídky, autorka požádala, aby specifikovali, kterých konkrétních aktivit by se to mělo týkat, pokud ovšem mají představu. Z deseti rodičů se autorce dostalo šesti odpovědí. Tyto aktivity se autorka rozhodla shrnout v následující větě. Navrhovanými aktivitami byly – atletika, tanečky, sebeobrana, jóga nebo nějaký klidný sport, zoo kroužek a další hudební nástroje.

Položka č. 7 : Chodí Vaše dítě na volnočasové aktivity mimo školu?



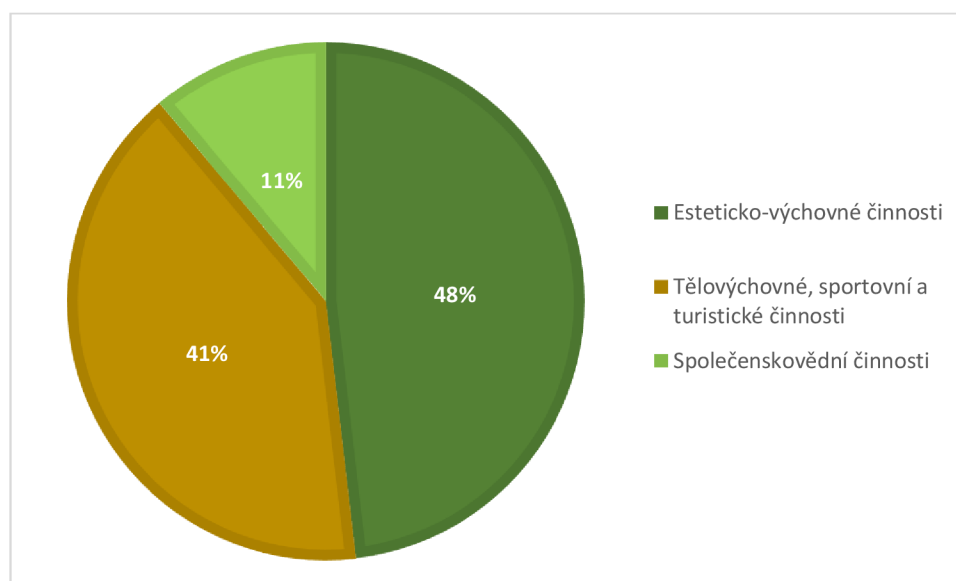
Graf č. 7: Věnování se volnočasovým aktivitám mimo školu

Graf číslo 6 zobrazuje, zda se děti věnují volnočasovým aktivitám mimo školu. Větší procento, tedy 59 %, zobrazuje děti, které tyto služby využívají, zatímco nižší procento (41 %), děti, které je nevyužívají. Autorka zde očekávala nižší procento dětí, které tyto aktivity nevyužívají, a to z hlediska cestování. Naopak, si autorka myslí, že se tyto aktivity týkají spíše těch, které se na škole nenabízejí, nebo jsou dostupnější v místě bydliště rodičů.

Autorka poprosila rodiče, kteří na tuto otázku odpověděli – ano, aby do kolonky – jiné, uvedli název organizace, ve kterých se jejich děti účastní volnočasových aktivit. Na tuto prosbu odpovědělo pouze osm rodičů, kteří zde vypsali organizace s názvy – OFdance, Goalball Club Perun, Tyfloturistický oddíl, Kyklop, ZUŠ Jaroslava Ježka a základní umělecké školy, u nichž neuvodli přesný název. Tato otázka navazuje na další, která se týká zjištění konkrétních využívaných aktivit.

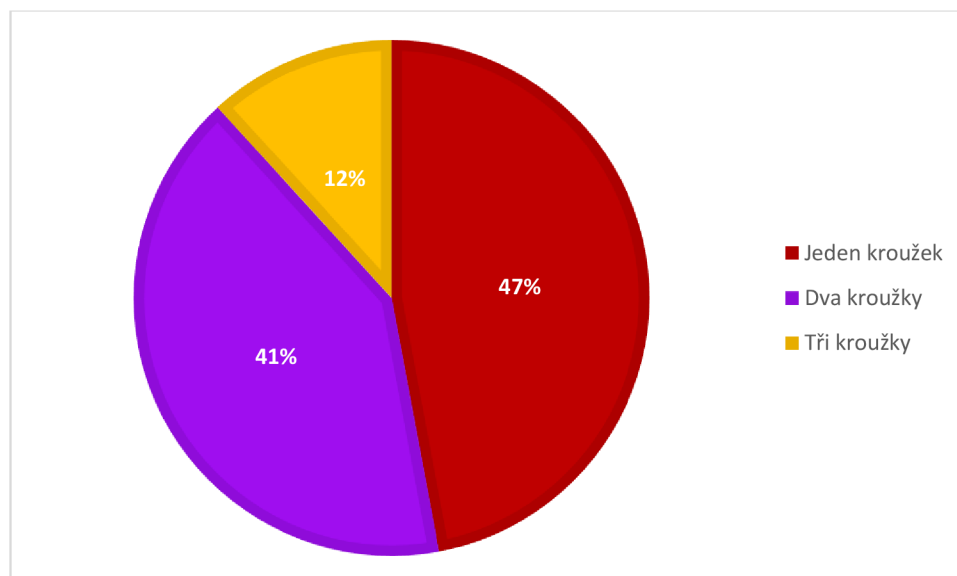
Naopak rodiče, kteří zvolili odpověď ne, požádala, aby přešli na otázku číslo 10.

Položka č. 8 : Které aktivity to jsou?



Graf č. 8: Kategorie volnočasových aktivit mimo školu

Na tuto otázku, dle předchozí, odpovědělo 17 rodičů, což představuje 100 %, jelikož je zaměřena pouze na rodiče, jejichž děti využívají aktivity nabízené organizacemi mimo školu. Rodiče mohli zaškrtnout více políček, a proto se zde objevilo 27 odpovědí, což vykazuje, že jsou zde děti, které mají více kroužků. Z uvedeného grafu vyplývá, že děti nejčastěji chodí na esteticko-výchovné činnosti, což činí 48 %. Konkrétně rodiče uváděli hru na klavír (11 %), sborový zpěv (11 %), sólový zpěv (11 %), flétnu (7,4 %), kytaru (3,7 %) a hru na bicí (3,7 %). Na druhém místě děti využívají tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti (41 %), kdy konkrétně rodiče uvedli plavání (22 %), turistický kroužek (3,7 %), jógu (3,7 %), break dance (3,7 %), goalball (3,7 %) a tanec (3,7 %). Poslední kategorií jsou společenskovědní činnosti, kde rodiče uvedli jazykové kurzy a činí 11 %.



Graf č. 9: Počet kroužků, kterým se děti věnují mimo školu

Tento graf uvádí, kolika kroužkům se děti věnují, mimo školu. Výsledky ukazují, že 47 % dětí má kroužek jeden, 41 % má kroužky dva a 12 % dětí má tři kroužky. Stejně tak, jako u grafu č. 5, lze vidět, že rodiče své děti v aktivitách podporují.

Položka č. 9 : Jakým jiným způsobem tráví Vaše dítě volný čas?

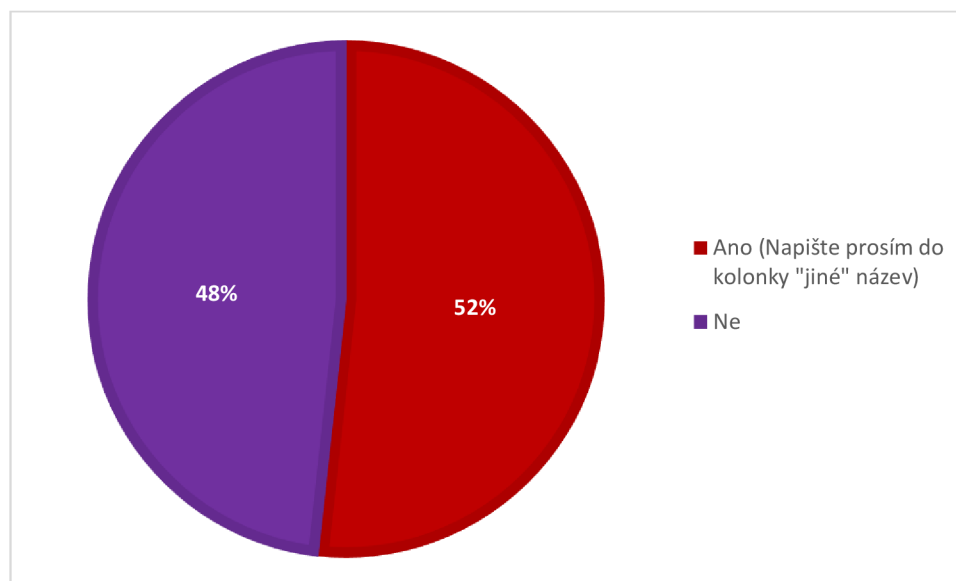
Autorka se rozhodla tyto odpovědi od rodičů zaznamenat v následujících bodech.

- *jízda na kole, brusle, plavání, výlety, procházky v přírodě*
- *sportem – chodíme společně na procházky, klasickým fotbalem a rybolovem*
- *učení, zpěv, trávení času s kamarády, procházky*
- *různě*
- *internátní aktivity, sport, akce s rodinou*
- *odpočinek, s přáteli, tvoření z korálků*
- *zpěv, kultura, hrady a zámky*
- *moje dítě chodí na internát, je tam celý týden a chodí domů v pátek, doma je jen v sobotu a v neděli zase odjíždí, takže sobotní den většinou tráví odpočinkem*
- *sportem, učením, čtením knížek, korálkováním, skládáním origami, výlety s rodiči, společenské hry, hraní s panenkami*
- *jízda na koloběžce, četba, poslech hudby, procházky se psem*
- *hraje si, čte si, kouká na YouTube*
- *když nehraje goalball, leží u mobilu a poslouchá videa*

- většinu času je ***** v Praze na internátu, takže hodně aktivit má tam. Učí se prostorovku, chodí společně na různé akce a o víkendu chodíme na výlety, nebo plavání a k prarodičům
- četba a poslech knih, aktivity s rodinou – návštěva muzea, procházky, kino, divadlo, plavání, výlety, výtvarné aktivity
- venku na hřišti, návštěva prarodičů, moc času jí nezbyvá
- převážně telefon, ráda zpívá, občas si ještě hraje – panenky, plyšáci
- o víkendu výlety s rodinou, jinak Jihlava nenabízí moc aktivit pro zrakově postižené
- chodí ven s kamarádkami, venčení psa, péče o morčata, králíka, kočku
- s rodinou
- výlety, trávení času s rodinou, sledování YouTube
- pobyt venku, zpěv
- plavání, jazykové kurzy, procházky s pejskem
- poslechem hudby, čas se zvířaty
- poslechem hudby
- hudba
- hry na počítači, trávení času s přáteli a rodinou, studium
- s dětmi ze sousedství
- je venku
- počítače

Z těchto odpovědí vyplývá, že děti se nejčastěji věnují sportu, kultuře, rukodělným činnostem, sledování sociálních sítí, hudbě, trávení času s rodinou, kamarády a se zvířaty, odpočinku, učení a čtení knih.

Položka č. 10 : Jezdí Vaše dítě na tábory?



Graf č. 10: Účast na táborech

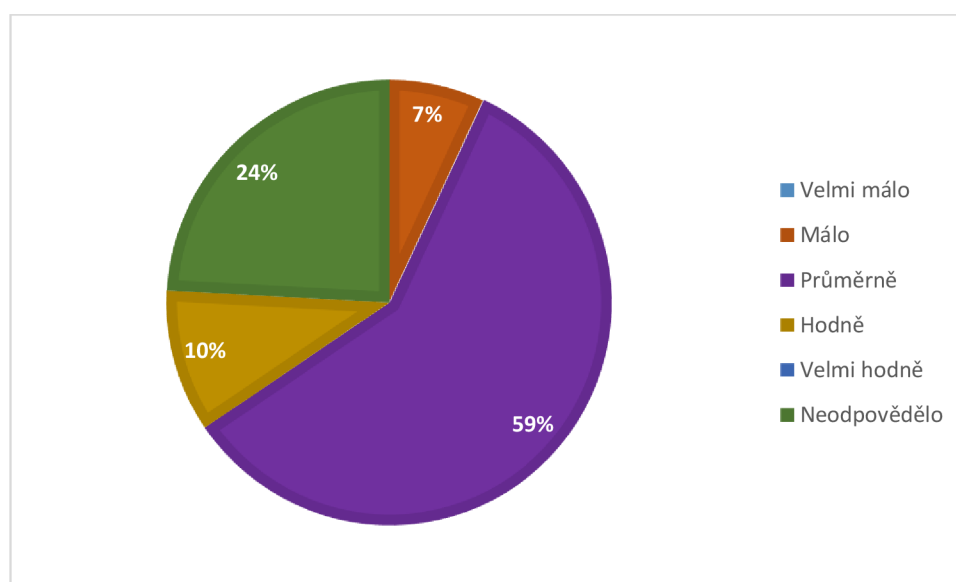
Výsledky tohoto grafu ukazují, že je vyšší procento dětí, které na tábory jezdí, přičemž poměr je téměř vyrovnaný, konkrétně 52 % a 48 %. Autorka požádala rodiče, aby do kolonky – jiné, uváděli názvy táborů či organizací, které je poskytují. Zjistila, že se jedná o organizace, které byly osloveny s cílem, získat data od respondentů. Pro zajímavost se autorka organizací Život trochu jinak a Tyfloturistického oddílu zeptala, prostřednictvím e-mailu – krátkým dotazníkem, na obsazenost. Z odpovědí těchto organizací vyplývá, že jejich tábory jsou vždy plně obsazené, což naznačuje vysoký zájem rodičů o tuto formu volnočasové aktivity. Po položení otázky, ohledně nejvíce populární volnočasové aktivity, odpověděla organizace Tyfloturistický oddíl, že se sem řadí Sobí pobyty, Podzimky a samotný tábor. Organizace Život trochu jinak, zde uvedla letní tábor pro zrakově postižené děti. Informace ohledně dalšího zjišťování uvedla autorka v kapitole č. 5 – Diskuse.

Tabulka č. 3: Názvy organizací

Názvy organizací	Počty dětí navštěvující jednotlivé organizace, které poskytují tábory
Život trochu jinak	8 (53 %)
Tyfloturistický oddíl	8 (53 %)
Tábor Veverská Bítýška	4 (27 %)
Domino	1 (7 %)

V této tabulce jsou uvedené odpovědi od 15 rodičů, což představuje 100 %, jelikož se týká pouze rodičů, jejichž děti jezdí na tábory. Jeden z rodičů zmínil koňský tábor, avšak bohužel více nspecifikoval název. Další rodič zde pouze uvedl tábory, pořádané lesnickými školami a ČVUT, ale také více nspecifikoval název. V tabulce je patrné, že nejvíce děti se účastní táborů organizací – Život trochu jinak a Tyfloturistického oddílu, což činí u každého 53 % dětí. Dále Tábor Veverská Bítýška, na který jezdí 27 % dětí a tábor Domino se 7 % účastí. Rodiče zde uváděli, že se jejich děti účastní více táborů a autorka tyto data rozdělila podle jednotlivých organizací, pro lepší přehlednost a porovnání.

Položka č. 11 : Jak byste zhodnotil/a množství volnočasových aktivit v pražském regionu? (Opravte, pokud máte přehled o aktivitách)

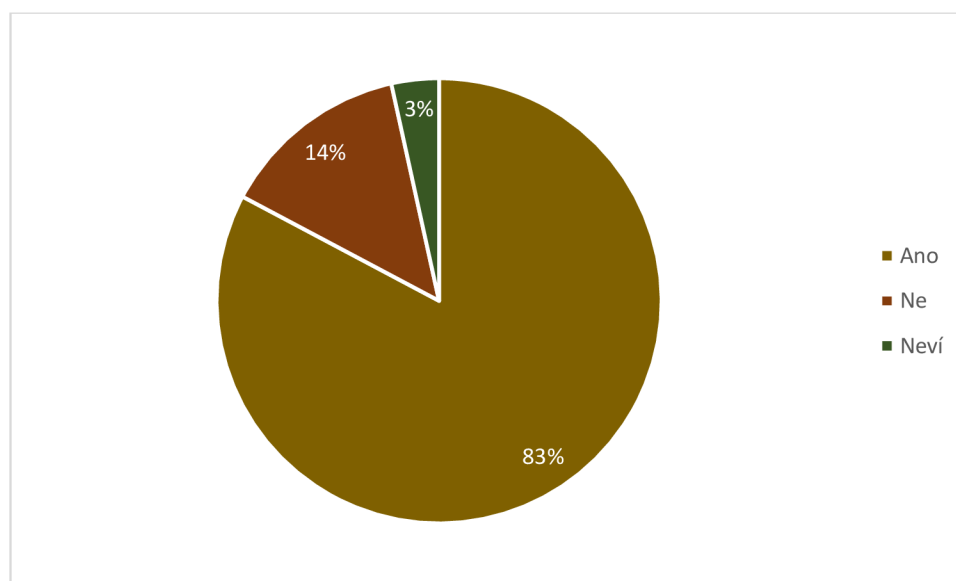


Graf č. 11: Hodnocení množství volnočasových aktivit v Praze

Na tuto otázku odpovědělo 22 rodičů z 29 dotazovaných, což činí 76 %. Otázka nebyla povinná, jelikož se týkala těch rodičů, kteří mají o volnočasových aktivitách v Praze pro zřetelně postižené děti přehled.

Získaná data naznačují, že nejvyšší procento respondentů, konkrétně 59 %, označilo nabízené volnočasové aktivity, jako průměrné. Tento výsledek, je podle pohledu autorky, neutrální postoj rodičů k nabídce aktivit, což může naznačovat, že jsou nabídky dostatečné. Dalších 10 % rodičů na tuto otázku odpovědělo, že je nabízených aktivit v Praze hodně a 7 % hodnotilo, že jich je málo.

Položka č. 12 : Myslíte si, že by měly být všechny organizace pro volný čas inkluzivní? Že by každá měla nabízet alespoň jednu aktivitu pro děti se zrakovým postižením s podporou asistenta?



Graf č. 12: Inkluzivnost organizací pro volný čas

Graf uvádí, že 83 % rodičů je pro to, aby byly organizace pro volný čas, inkluzivní. Zbývajících 14 % by nechtělo, aby byly organizace inkluzivní a jeden rodič (3 %) uvedl, že neví, jelikož jejich syn o volnočasové aktivity nestojí. Další rodiče zde uvedli následující odpovědi: *Vždy jde o daný typ aktivity. Byla by to fajn možnost, ale organizace na to nemají finance.*

Položka č. 13 : Prostor pro případné dotazy

V tomto prostoru rodiče uvádějí následující odpovědi:

Jeden z rodičů poskytl autorce své telefonní číslo, pro případné dotazy. Autorka telefonní kontakt využila pro získání dalších respondentů.

- *jako rodiče osoby se zrakovým postižením jsme nespokojeni s nabídkou a aktivitami pro tyto osoby v rámci jednotlivých měst. Jde i o podporu*

pracovních míst a zaměstnávání těchto osob. Tato problematika je mnohem složitější.

- *hodně štěstí s bakalářkou, taková témata jsou nejen pro děti velice prospěšná.*

5 Diskuse

V této části bakalářské práce autorka odpoví na cíl bakalářské práce. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány.

Autorka tento cíl rozdělila na dvě otázky, konkrétně: Jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu? V jaké míře jsou nabízené volnočasové aktivity těmito dětmi využívány?

Průzkumné šetření bylo zaměřeno na analýzu a preferenci volnočasových aktivit dětí se zrakovým postižením, a to jak v rámci školního prostředí, tak mimo školu. Součástí tohoto průzkumného šetření bylo také zhodnocení dostupnosti volnočasových aktivit v pražském regionu z pohledu rodičů, otázka ohledně rozšíření nabídky aktivit ve školním prostředí, a zda by rodiče byli pro inkluzi všech organizací poskytujících volnočasové aktivity.

Začátek průzkumného šetření byl zaměřen na získání úvodních informací o dětech dotazovaných respondentů. Tyto informace poskytovaly obecný popis skupiny dětí se zrakovým postižením, s nimiž autorka pracovala. Skupina byla více konkretizována v kapitole číslo 1. Vstupní otázky se týkaly věku, pohlaví a zrakové diagnózy dětí. Autorka se v teoretické části, v podkapitole č. 1. 3, zmiňuje o nejčastějších typech zrakových vad u dětí a zjištění ukázalo, že četnost těchto zrakových diagnóz odpovídá zkoumané skupině. V dotazníku se objevily i ty zrakové diagnózy, které v teoretické části zmíněny nebyly, přičemž se jedná například o Bardet-Biedlův syndrom či achromatopsii. Navrhovaná opatření pro budoucí výzkum by mohla zahrnovat důkladnější zkoumání, jak konkrétní zrakové diagnózy u dětí ovlivňují možnosti výběru a účast na volnočasových aktivitách, zda z toho vyplývají nějaká omezení. Autorka by získala cenné informace, které se mohou týkat lepšího porozumění v oblasti inkluze, což by vedlo k většímu zapojení dětí se zrakovým postižením do volnočasových aktivit a zároveň by to posílilo celkovou kvalitu života těchto dětí. Pojem – inkluze autorka vysvětluje v kapitole č. 3.

Ohledně inkluze se autorka v dotazníku ptala rodičů, zda si myslí, že by měly být všechny organizace pro volný čas inkluzivní. Většina rodičů odpověděla, že ano, což naznačuje, že rodiče vidí v inkluzi přínos a podpořili by tuto myšlenku. Nicméně si autorka uvědomuje, že dotazník neposkytuje přímou otázku ohledně

porozumění pojmu inkluze. Přesto předpokládá, že rodiče jsou s tímto pojmem minimálně obeznámeni, jelikož se jedná o aktuální a často diskutované téma. Jedná se o aspekt, který by bylo vhodné zahrnout do dalších průzkumných otázek. Dále se domnívá, že kdyby byly organizace inkluzivní, mohlo by to vést k rozšíření nabídky aktivit pro děti s různými potřebami a napomohlo by to místní nedostupnosti volnočasových aktivit v každém městě. Zároveň by inkluzivní přístup organizací mohl zlepšit sociální vztahy a interakce, což by vytvořilo přátelské prostředí pro všechny děti.

Jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením v pražském regionu?

Rodičům byly v dotazníku položeny tři otázky, které se týkaly využívání volnočasových aktivit dětmi, a to jak ve školním prostředí, tak i mimo školu. Dále se autorka rodičů dotazovala na konkrétní aktivity, na které jejich děti chodí a také se ptala, zda děti jezdí na tábory.

V porovnání školského zařízení a organizací mimo školu vyšlo, že děti chodí více na volnočasové aktivity, které jsou poskytované školou. Autorka se domnívá, že důvody využívání těchto aktivit jsou takové, že škola poskytuje širokou nabídku aktivit na jednom místě, což rodiče i děti pravděpodobně ocení. Také se ukázalo, že ve školním prostředí převažuje u dětí větší počet kroužků, kterým se věnují. Například 13 % dětí má ve škole pět kroužků, zatímco mimo školní prostředí, mají děti maximálně tři.

Praha poskytuje hned několik organizací, které se věnují volnočasovým aktivitám, přičemž autorka tyto organizace uvedla v teoretické části, v kapitole 2. 4. Autorka v tomto šetření zjistila, že jsou ve školním prostředí využívané tyto kroužky: sborový zpěv, sólový zpěv, keramika, showdown, vaření, jízda na koni, plavání, klavír, flétna, kytara, klarinet, turistický kroužek, goalball, jízda na kole – tandem, literární kroužek, počítačový kroužek, jazykové kurzy, běžky a šachy. V organizacích mimo školu jsou navíc uvedené tyto kroužky: jóga, break dance, tanec a bicí. Jelikož mezi organizacemi byla oslovena Škola Jaroslava Ježka a škola Zrak, tak bylo zjištěno, že tyto aktivity, které jsou navíc, nenabízí. Když se autorka v průzkumném šetření ptala rodičů, zda by chtěli rozšířit nabídku volnočasových aktivit na škole, tak někteří rodiče vyjádřili zájem o přidání následujících aktivit: atletiky, tance, sebeobrany, jógy či jiného klidného sportu, zoo kroužku a dalších hudebních nástrojů. Z těchto požadavků vyplývá, že aktivity, jako jóga, tanec a další hudební nástroje

jsou využívány v organizacích mimo školu. Pokud by se tyto aktivity zařadily do vyjmenovaných školních prostředí, tak by to rodiče i děti jistě ocenili. Autorka zjistila, že ve škole, ale i mimo školu, jsou podle kategorií volnočasových aktivit dětmi nejvíce využívány esteticko-výchovné činnosti a na druhém místě jsou tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti.

Další formou volnočasových aktivit jsou tábory, u kterých se v tomto průzkumném šetření ukázalo, že jejich využívání bylo odpověďmi respondentů vyrovnané. Autorku tyto údaje zaujaly, a proto se obrátila na organizace prostřednictvím e-mailu, kde byl uveden krátký dotazník, ve kterém byla otázka týkající se obsazenosti. Jak již bylo výše zmíněné, autorce se dostalo odpovědi, že jsou jejich tábory plně obsazené. Což vykazuje zájem rodičů o tuto formu volnočasové aktivity. Pro adekvátnější výsledky by však muselo odpovědět více respondentů.

Také se autorka ptala organizací na nejvíce populární volnočasovou aktivitu, a zda plánují rozšířit nabídku volnočasových aktivit. Organizace odpovídaly, že by chtěly, ale například ohledně školy je to náročné z časových důvodů, jako je rozvrh. Další odpovědí bylo, že se organizace stále vyvíjí a reaguje na aktuální potřeby v komunitě a jedna organizace zmínila, že by dělali rádi menší akce, formátu na jeden víkend, kdy by se jednalo o pobytové akce nebo akce se vzdělávacím přesahem. Také se autorka ptala na to, zda jsou jejich nabízené aktivity přístupné pro všechny děti s různým typem ZP. Dvě organizace zde uvedly, že ne. Jedna uvedla, že se to týká hlavně sportovních aktivit, kdy dětem brání diagnóza, ohledně předklonů, skoků a potápění hlavy. Druhá, že je jejich tábor dostupný dětem, které splňují určité předpoklady, týkající se sebeobsluhy a autonomního pohybu v prostředí. Poslední otázky se týkaly toho, zda rodiče nebo děti žádali organizace o rozšíření nabídky. Ohledně dětí, uvedly dvě organizace odpověď, že ano a jedna konkrétně uvedla, že se to týkalo organizování besed se známými osobnostmi, jelikož si děti často vybírají, koho by chtěly potkat. U rodičů se ozvala pouze jedna organizace, že je o to rodiče žádaly a týkalo se to pravidelných schůzek v dalších městech.

Jak již autorka zmínila výše, tato forma průzkumu byla zvolena, jako doplněk k dotazníku a částečně odpovídá na první průzkumnou otázku. Jedná se o netradiční a pouze informativní formu sběru dat, jelikož se autorce nedostalo dostatečné množství informací a počet organizací. Odpovědi zaznamenala do přílohy č. 2.

V jaké míře jsou nabízené volnočasové aktivity těmito dětmi využívány?

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že děti se zrakovým postižením aktivně využívají volnočasové aktivity, a to jak ve školním prostředí, tak i mimo školu. V grafech č. 3 a 7, vždy převažuje skupina dětí, která se účastní organizovaných volnočasových aktivit, přičemž některé z nich jsou zapojeny do více než jedné aktivity. Pojem organizované volnočasové aktivity autorka více specifikovala v teoretické části bakalářské práce, v podkapitole č. 2. 1.

V průzkumném šetření, je z celkového počtu dotazovaných zaznamenáno jedno dítě, které nevyužívá organizované volnočasové aktivity, což uvedl jeden z rodičů v dotazníku, konkrétně u grafu č. 12. Zjištění naznačuje, že existuje skupina dětí, která z různých důvodů zůstává nezapojena do organizovaných volnočasových aktivit, i když nabídka aktivit je podle rodičů dostačující, graf č. 11. Dalším navrhovaným opatřením pro budoucí průzkum, by mohlo být zjištění důvodů, proč se děti nezapojují do volnočasových aktivit. Autorka se domnívá, že důvody souvisí s nedostatečnou nabídkou, místní a časovou situací, popřípadě s individuálními rozdíly a potřebami dětí, ohledně zrakového postižení. Identifikované překážky by mohly vytvořit strategie, které by podporovaly účast dětí ve volnočasových aktivitách, což pomáhá v rozvoji dovedností, posiluje sociální kontakty a celkově přispívá k lepší kvalitě života, jak již bylo zmíněno v teoretické části této bakalářské práce, v kapitole č. 2 a 2. 1.

V dotazníku byla položena otázka, jakým jiným způsobem tráví děti rodičů volný čas, tedy neorganizované volnočasové aktivity. Tento pojem je také více přiblížen v kapitole č. 2. 1. Odpovědi by mohly být prospěšné pro organizace, při tvoření dalších volnočasových aktivit, jelikož se zde shodly některé odpovědi. Ty se například týkaly sportu, kultury, rukodělných činností, hudby, trávení času se zvířaty, odpočinku a čtení knih. Je možné, že kdyby se přidaly nové volnočasové aktivity, například ve školním prostředí, tak by mohl být vyšší zájem od dětí, které si ze současných aktivit nic nevybraly.

Autorka v bakalářské práci, a to jak v teoretické části, tak i v empirické, často uvádí školní prostředí. Jak již autorka zmínila u grafu č. 6, škola je podle ní ideálním místem pro všechny volnočasové aktivity. To z toho důvodu, že to je místo, kam děti dochází každý den, je pro ně známé a ušetřilo by to tak cestování, jestliže jsou ostatní aktivity v jiných částech Prahy. Autorka by tedy navrhovala, aby škola poskytovala všechny

aktivity či takové, které by splňovaly požadavky dětí, čímž by se mohla zvýšit jejich dostupnost, eliminovalo by se dojíždění rodičů s dětmi po Praze na různé kroužky a usnadnilo by to i náklady spojené s dopravou.

6 Navrhovaná opatření

Autorka již některá navrhovaná opatření uvedla v diskusi. V této kapitole se zaměří na opatření pro rodiče a organizace, které směřují k zlepšení nabídky a využívání volnočasových aktivit.

Navrhovaná opatření pro rodiče

- **Komunikace s organizacemi** – rodiče by měli dávat organizacím zpětnou vazbu, ohledně volnočasových aktivit a aktivně s nimi komunikovat. Zpětná vazba by se měla týkat návrhů, ohledně rozšíření nabídky volnočasových aktivit, které by vyhovovaly zájmu dětí se zrakovým postižením. Spolupráce mezi rodiči a organizacemi by mohla vést k lepšímu porozumění potřebám DZP a mohlo by to přispět k vytvoření vhodných a rozmanitějších programů.
- **Zapojování dětí do volnočasových aktivit** – autorka si myslí, že by každé dítě mělo mít alespoň jednu volnočasovou aktivitu, jelikož aktivity přispívají k posilování sociálních vztahů a interakcím a zlepšují celkovou kvalitu života dětí se zrakovým postižením. Je důležité, aby rodiče podporovali své děti v účasti na aktivitách, jelikož tím dítěti pomáhají budovat vztahy a rozvíjet samotné dítě.

Navrhovaná opatření pro organizace

- **Získávání zpětné vazby od rodičů i dětí** – organizace by měly pravidelně sbírat zpětnou vazbu, například pomocí pravidelných dotazníků, od rodičů a dětí ohledně volnočasových aktivit. Tím by zjistily, zda jsou stávající aktivity dostačující, nebo zda je potřeba aktivity rozšířit či posílit, aby lépe vyhovovaly potřebám a zájmu DZP. Získané odpovědi by mohly být pro organizace cenné, jelikož by pomohly lépe porozumět potřebám dětí i rodičů.
- **Rozšíření nabídky volnočasových aktivit** – na základě předchozího návrhu, by měly organizace zvažovat možnosti rozšíření nabídky volnočasových aktivit a pokusit se návrhy od dětí či rodičů zrealizovat. Například každá organizace by mohla poskytovat, ohledně kategorie tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti tanec a u kategorie rukodělné činnosti – tvoření z korálků, origami, výroba dekorací, svíček, ... Je ovšem důležité, aby aktivity byly přizpůsobeny potřebám a schopnostem DZP.
- **Prosazovat inkluzi ostatním organizacím** – organizace by měly podporovat inkluzivní přístup ohledně volnočasových aktivit. Mohla by proběhnout různá

školení, workshopy, spolupráce s ostatními organizacemi, aby byly aktivity dostupné pro všechny děti. Je důležité, aby se do prosazování zapojili rodiče, jelikož znají nejlépe potřeby, preference a schopnosti svých dětí. Také by to mohlo pomoci v posílení partnerství mezi rodinami a organizacemi.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou nabídky volnočasových aktivit pro děti se zrakovým postižením, zda a v jaké míře jsou tyto možnosti dětmi využívány.

Teoretická část této bakalářské práce vysvětluje klíčové pojmy, které jsou stěžejní pro porozumění zkoumaného tématu. Pojmy se týkaly rozebraného cíle a byly strukturovány do tří hlavních kapitol.

První kapitola se týkala dítěte se zrakovým postižením a samotného zrakového postižení, čímž bylo získáno základní povědomí a specifika o těchto pojmech. Druhá kapitola se věnovala volnému času a volnočasovým aktivitám, kde byl popsán význam a různé možnosti aktivit. Poslední kapitola se věnuje inkluzivnímu směřování v pedagogice volného času, kde je zdůrazněno, že by měl každý dělat to, co ho baví a naplňuje.

Pro sběr dat v empirické části zvolila autorka online dotazník, který byl určen rodičům dětí se zrakovým postižením. Dotazník obsahoval otázky, které směřovaly k zjištění cíle bakalářské práce. Týkaly se možností volnočasových aktivit ve škole, ale i mimo školu, kterým aktivitám se děti věnují nejvíce, zda by byla potřeba přidat volnočasové aktivity, také jakým jiným způsobem děti tráví svůj čas, z čehož lze vyvodit výsledky týkající se přidání aktivit, zhodnocení množství aktivit v Praze a zda si rodiče myslí, že by měly být všechny organizace pro volný čas inkluzivní. Také autorka zvolila cestu informačního, doplňujícího dotazníku pro organizace, kterým zjistila další informace.

V průzkumném šetření se ukázalo, že rodiče hledají možnosti pro rozvoj zájmů svých dětí, jak ve škole, tak i mimo školu. Jak již bylo zmíněno, existuje skupina dětí, která z různých důvodů zůstává nezapojena do organizovaných volnočasových aktivit, což může naznačovat nedostatečnou nabídku nebo dostupnost aktivit. Z průzkumného šetření rovněž vyplývá, že rodiče vyjadřují neutrální postoj k množství volnočasových aktivit v Praze, což signalizuje, že nejsou ani příliš spokojeni, ani nespokojeni. Dále se ukázalo, že rodiče vidí v inkluzi přínos, což naznačuje, potřebu existence více inkluzivních volnočasových aktivit. Děti by měly mít možnost zapojit se do různých volnočasových aktivit, bez ohledu na své bydliště či znevýhodnění. Je tedy důležité prosazovat inkluzi ostatním organizacím, jak bylo navrženo v navrhovaných opatřeních. Zlepšila by se dostupnost a rozmanitost nabídky volnočasových aktivit pro děti se speciálními potřebami, konkrétně v této práci, pro děti se zrakovým postižením.

Přes všechny obtíže, které nastaly během oslovení organizací a získávání respondentů, byla autorka ráda, že se jí nakonec podařilo získat potřebné množství respondentů. Ovšem pokud by byl získán větší počet respondentů, tak by byla data pravděpodobně odlišná a mohla by poskytnout ucelenější obraz odpovědí na danou problematiku. Proto se tedy musí brát data s rezervou. Teoretická část bakalářské práce je rozsáhlá, přičemž všechny informace jsou pro toto téma stěžejní. V empirické části by se autorka, v budoucím průzkumu, zaměřila více na důvody toho, proč děti rodičů nevyužívají aktivity nabízené ve škole, mimo školu nebo tábory. Také by se zaměřila na to, zda a jakým způsobem děti omezuje zraková diagnóza při výběru volnočasových aktivit. Dále by se zajímala o důvody, proč by chtěli děti i rodiče nabídku aktivit rozšířit a naopak, proč by nechtěli. Rovněž by zkoumala, proč rodiče vyjadřují neutrální postoj k množství volnočasových aktivit a proč si myslí, že by organizace pro volný čas neměly být inkluzivní. Tyto důvody by mohly být pro budoucí průzkum zajímavé. Autorka by pro získání těchto informací musela vytvořit rozsáhlejší dotazník a získat data od více respondentů, nebo by musela získat rodiče, kteří by s autorkou provedli rozhovor, kde by se mohla doptávat na určité nejasnosti.

Seznam použitých zdrojů

BADURA et al. 2021. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 44. ISBN 978-80-244-6182-3.

BENEŠ, P., 2019. *Zraková postižení: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami* [online]. Praha: Grada. [vid. 19. 3. 2024]. ISBN 978-80-271-2110-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/zrakova-postizeni-5047/>

BLÁHA, L. 2020. *Náměty k začlenění žáka se zrakovým postižením do provozování vybraných pohybových aktivit.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7561-240-3.

ECCLES & GOOTMAN 2002, LARSON 2000. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 43. ISBN 978-80-244-6182-3.

FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V., 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.

HÁJEK 2011. In: KNOTKOVÁ, A., 2022. *Pedagogika volného času* [online]. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, s. 36. [vid. 18. 4. 2024]. ISBN 978-80-7435-867-8. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/pedagogika-volneho-casu.pdf>

HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z., 2007. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání.* 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-159-1.

HEISSIGEROVÁ, J., et. al., 2021. *Oftalmologie: pro pregraduální i postgraduální přípravu.* 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-704-4.

HLUŠÍKOVÁ, 2003, In: LECHTA, V., 2016. *Inkluzivní pedagogika.* Praha: Portál, s. 34. ISBN 978-80-262-1123-5.

HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas.* 1 vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

HRUŠÁKOVÁ, J., 2021. Inkluze v zájmovém vzdělávání z pohledu pedagoga volného času. In: *Centrum APA* [online]. 1. 3. 2021 [vid. 24. 3. 2024]. Dostupné z: <https://apa.upol.cz/index.php/vsechny-aktuality/110-inkluzie-v-zajmovem-vzdelavani-z-pohledu-pedagoga-volneho-casu>

CHARVÁT, et al., 2024. Tandemová cyklistika. In: *Volnočasové aktivity AKKONALIS* [online]. [vid. 9. 2. 2024]. Dostupné z: <https://akkonalis.cz/cyklo-tandem-tandemova-cyklistika/>

JANEČKA & BLÁHA 2013, In: BLÁHA, L. 2020. *Náměty k začlenění žáka se zrakovým postižením do provozování vybraných pohybových aktivit*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, s. 22–23. ISBN 978-80-7561-240-3.

JANEČKA et al. 2012, In: BLÁHA, L. 2020. *Náměty k začlenění žáka se zrakovým postižením do provozování vybraných pohybových aktivit*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, s. 42. ISBN 978-80-7561-240-3.

JANKOVÁ, J. a kol, 2023. *Katalog podpůrných opatření*. 3. vyd., první vydání ve Wolters Kluwer ČR., Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7676-551-1.

JANTOVÁ, A., JANTO, P., 2023. Volný čas dětí se zrakovým postižením. In: *Šance dětem* [online]. Aktualizováno 22. 9. 2023 [vid. 15. 2. 2024]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-deti-se-zrakovym-postizenim>

Kdo jsme – A, 2024. In: *Tyfloturistický oddíl* [online]. [vid. 23. 3. 2024]. Dostupné z: <https://tyfloturistak.cz/o-nas/>

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

KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M., 2015. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0782-5.

LECHTA, V., 2016. *Inkluzivní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1123-5.

NIELSENOVÁ 1998, In: BLÁHA, L. 2020. *Náměty k začlenění žáka se zrakovým postižením do provozování vybraných pohybových aktivit*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, s. 15. ISBN 978-80-7561-240-3.

O škole – A, 2024. In: *Škola Jaroslava Ježka, Fakultní škola Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy* [online]. [vid. 23. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.skolajj.cz/o-skole/>

Organizace pomáhající nevidomým, 2022. In: *Tyfloservis* [online]. Aktualizováno 31. 12. 2022 [vid. 5. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.tyfloservis.cz/organizace-pomahajici-nevidomym/#knihovny-a-informace>

OSGOOD, ANDERSON & SHAFFER 2005. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 55. ISBN 978-80-244-6182-3. LISSAK 2018. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 55. ISBN 978-80-244-6182-3.

Pravidelně pořádané akce – B, 2024. In: *Tyfloturistický oddíl* [online]. [vid. 23. 3. 2024]. Dostupné z: <https://tyfloturistak.cz/akce/>

SCHERER et al. 1983, In: BLÁHA, L. 2020. *Náměty k začlenění žáka se zrakovým postižením do provozování vybraných pohybových aktivit.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, s. 23. ISBN 978-80-7561-240-3.

Školní družina a školní klub – B, 2024. In: *Škola Jaroslava Ježka, Fakultní škola Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy* [online]. [vid. 23. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.skolajj.cz/skolska-zarizeni/skolni-druzina-a-skolni-klub/>

ŠUMNÍKOVÁ, P., 2018. *Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením.* Praha: Univerzita Karlova. [vid. 20. 3. 2024]. ISBN 978-80-7603-005-3. Dostupné z: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmx1YmtfXzI0ODYwMzFfX0FO0?sid=084e5d0f-4fbd-4ff0-8386-323af477bf8f@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

TRNKA, et al. – A, 2024. Plavání. In: *ČAZHS TANDEM TEAM* [online]. [vid. 11. 2. 2024]. Dostupné z: <https://cazhs.webnode.cz/sporty/plavani/>

TRNKA, et al. – B, 2024. Běh na lyžích. In: *ČAZHS TANDEM TEAM* [online]. [vid. 11. 2. 2024]. Dostupné z: <https://cazhs.webnode.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

TRNKA, et al. – C, 2024. Sjezdové lyžování. In: *ČAZHS TANDEM TEAM* [online]. [vid. 11. 2. 2024]. Dostupné z: <https://cazhs.webnode.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

TRNKA, V., 2012. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1958-3.

VANDELL et al. 2015. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 43. ISBN 978-80-244-6182-3.

Vidíme to, co ostatní přehlíží 2024. In: *Život trochu jinak, z.s.* [online]. [vid. 23. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.zivotjinak.cz>

VRUBEL 2015, PIPEKOVÁ a kol. 2010. In: BENEŠ, P., 2019. *Zraková postižení: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami* [online]. Praha: Grada, s. 12. [vid. 20. 3. 2024]. ISBN 978-80-271-2110-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/zrakova-postizeni-5047/>

WORLD LEISURE ORGANIZATION 2020. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.* vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 11. ISBN 978-80-244-6182-3.

Začlenění ve školách 2024. In: *Inkluze.cz ...aneb, jak to děláme v Rytmusu* [online]. [vid. 24. 3. 2024]. Dostupné z: <https://inkluzecz.cz/inkluzeskola/>

ZELAZO, CARLSON & KESEK 2008. In: HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj.*: vyd. Olomouc: Univerzity Palackého, s. 55. ISBN 978-80-244-6182-3.

Zorné pole – B, 2024. In: *Středisko optometrie odborné vyšetření zraku* [online]. [vid. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.vysetreni-zraku.cz/inpage/zorne-pole/>

Zraková ostrost – A, 2024. In: *Středisko optometrie odborné vyšetření zraku* [online]. [vid. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.vysetreni-zraku.cz/inpage/zrakova-ostrost/>

Zrakové postižení, 2024. In: *SONS, Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. [vid. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.sons.cz/zrakovepostizeni>

Zrakové vady – Nejčastější zrakové diagnózy u dětí v SPRP, 2024. In: *Společnost pro ranou péči* [online]. [vid. 5. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.ranapece.cz/zrakove-vady/>

Zrakové vady, 2024. In: ČPZP, *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna* [online]. [vid. 18. 3. 2024]. Dostupné z: <https://cpzp.cz/clanek/3359-0-Zrakove-vady.html>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Vzor dotazníku

Příloha č. 2: Odpovědi od organizací

Příloha č. 1: Vzor dotazníku

Hvězdičkou jsou označené povinné odpovědi.

1. Jaký je věk Vašeho dítěte? *

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

2. Jakého pohlaví je Vaše dítě? *

- Dívka
- Chlapec

3. Jaká je zraková diagnóza Vašeho dítěte? *

Text stručné odpovědi

4. Věnuje se Vaše dítě volnočasovým aktivitám ve škole? *

- Ano
- Ne (Pokračujte prosím na otázku číslo 6.)

5. Které to jsou?

- Keramika
- Literární kroužek
- Turistický kroužek
- Počítačový kroužek
- Vaření
- Jízda na koni
- Jízda na kole – tandem
- Jazykové kurzy

- Flétna
- Klavír
- Kytara
- Sborový zpěv
- Sólový zpěv
- Plavání
- Showdown
- Jiné...

6. Chtěl/a byste nabídku volnočasových aktivit na škole rozšířit? Například z důvodu místní časové dostupnosti *

- Ano (Do kolonky „jiné prosím napište, které aktivity by to měly být – pokud víte)
- Ne
- Jiné...

7. Chodí Vaše dítě na volnočasové aktivity mimo školu? *

- Ano (Napište do kolonky „jiné“ název organizace)
- Ne (Přejděte prosím na otázku č. 9.)
- Jiné...

8. Které aktivity to jsou?

- Keramika
- Literární kroužek
- Turistický kroužek
- Počítačový kroužek
- Vaření
- Jízda na koni
- Jízda na kole – tandem
- Jazykové kurzy
- Flétna
- Klavír
- Kytara
- Sborový zpěv
- Sólový zpěv

- Plavání
- Showdown
- Jiné...

9. Jakým jiným způsobem tráví Vaše dítě volný čas? *

- Text dlouhé odpovědi

10. Jezdí Vaše dítě na tábory? *

- Ano (Napište prosím do kolonky „jiné“ název)
- Ne
- Jiné...

11. Jak byste zhodnotil/a množství volnočasových aktivit v pražském regionu?

- Velmi málo
- Málo
- Průměrně
- Hodně
- Velmi hodně

12. Myslíte si, že by měly být všechny organizace pro volný čas inkluzivní? Že by každá měla nabízet alespoň jednu aktivitu pro děti se zrakovým postižením s podporou asistenta? *

- Ano
- Ne
- Jiné...

13. Prostor pro případné dotazy

- Text stručné odpovědi

Příloha č. 2: Odpovědi od organizací

1. Která z Vašich nabízených aktivit se řadí mezi nejvíce populární?

- Sobí pobyty, tábor, Podzimky.
- Hipoterapie a canisterapie.
- Letní tábor pro zrakově postižené děti.

2. Jaká je její obsazenost?

- Všechny naše akce mají omezený počet účastníků a všechny je plně obsadíme.
- 45 a 47.
- V procentech to je 100 %, a co se kapacity týče, tak je kolem 14 dětí.

3. Jsou volnočasové aktivity přístupné pro všechny děti s různým typem zrakového postižení?

- Ano
 - Odpověděla jedna organizace
- Ne
 - Odpověděly dvě organizace
 - Především u sportovních aktivit. Často dětem brání diagnóza např. zákaz předklonů, skoků, potápění hlavy atd.
 - Letní tábor je omezen, a to jen na děti, které splňují určité předpoklady týkající se sebeobsluhy, autonomního pohybu v prostředí atd.

4. Plánujete rozšířit nabídku volnočasových aktivit?

- Všechny tři organizace odpověděly, že ano
 - Stále se vyvíjíme a reagujeme na aktuální potřeby v komunitě.
 - Již z časových důvodů (týdenní rozvrh) nelze.
 - No, rádi bychom dělali menší akce formátu na jeden víkend, jednalo by se buď o pobytové akce, nebo akce s nějakým vzdělávacím přesahem.

5. Žádaly Vás děti o rozšíření volnočasových aktivit?

- Ano
 - Odpověděly dvě organizace
 - Ohledně organizování besed se známými osobnostmi, si často vybírají, koho by chtěly potkat.
- Ne
 - Odpověděla jedna organizace

6. Žádali Vás rodiče dětí o rozšíření volnočasových aktivit?

- Ano
 - Odpověděla jedna organizace
 - Pravidelné schůzky v dalších městech.
- Ne
 - Odpověděly dvě organizace