

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

Bakalářské kombinované studium  
2009–2012

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Lucie Juhanová

Praktické dovednosti v životě zrakově postižených

**Praha 2012**

**Vedoucí bakalářské práce:**  
Mgr. Jana Janková

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor Combined Studies  
2009–2012

**BACHELOR THESIS**

Lucie Juhanová

Praktical life skills od blind and visually  
impaired people

**Prague 2012**

**The bachelor thesis work supervisor:**  
Mgr. Jana Janková

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 3. března 2012

*Lucie Juhanová*

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Jankové za odborné vedení, cenné rady, praktické připomínky a pomoc při zpracování této bakalářské práce. Zároveň bych chtěla poděkovat PaedDr. Pavlu Belšanovi za poskytnutí rozhovoru i podporu během zpracování této bakalářské práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá praktickými dovednostmi v životě zrakově postižených. Teoretická část je zaměřena na problematiku rané péče o zrakově postižené dítě, vzdělávání zrakově postižených a osvojení dovedností v domácnosti zrakově postižených. Dále sleduje problematiku osvojení práce s kompenzačními pomůckami, jejich kvalitu, dostupnost. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části této práce prostřednictvím interview. Praktická část analyzuje formou kvalitativního průzkumu osvojení praktických dovedností, kvalitu a dostupnost kompenzačních pomůcek. Dále se zabývá informovaností po ztrátě zraku a úspěšností integrace zrakově postižených žáků do běžných škol.

.

## **Klíčové pojmy**

Interview, kompenzační pomůcky, nevidomý, osvojení dovedností v domácnosti zrakově postižených, raná péče o zrakově postižené dítě, sebeobsluha, slabozraký, společnost pro ranou péči, speciálně pedagogické centrum, vzdělávání zrakově postižených, zrakově postižený.

## **Annotation**

This bachelor thesis addresses practical life skills of blind or visually impaired people. The theoretical part focuses on issues associated with an early care of a visually impaired child, it looks at education in general of visually impaired people, as well as at learning and achieving home maintenance skills of visually impaired people. It further deals with usage of a variety of visual impairment aids, their quality and availability. The theoretical knowledge is used in a form of an interview and summarized in the practical part of the thesis. By conducting a qualitative survey, the practical part analyzes achieving real-world life skills, quality of aids and their availability to blind and visually impaired people. It also examines information availability for people who suffered a sight loss and success in integration of visually impaired students in regular schools.

## **Key words**

Blind person, early care of a visually impaired child, education of visually impaired people, institution for an early care of visually impaired children, interview, learning and achieving home maintenance skills of visually impaired people, self-care, specialized educational center, visually impaired, visual impairment aids, visually impaired person.

# OBSAH

ÚVOD .....	9
------------	---

## TEORETICKÁ ČÁST

<b>1. Osvojení praktických dovedností.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Raná péče o zrakově postižené dítě.....</b>	<b>15</b>
2.1 Vývoj zrakově postiženého dítěte a jeho odlišnosti .....	16
2.2 Vývoj zrakových dovedností.....	18
2.3 Vývoj motoriky .....	19
2.4 Sebeobsluha.....	21
2.5 Vývojové odlišnosti v batolecím věku zrakově postiženého .....	21
2.6 Společnost pro ranou péči .....	22
<b>3. Vzdělávání zrakově postižených .....</b>	<b>25</b>
3.1 Předškolní vzdělávání.....	25
3.2 Nástup do základní školy .....	26
3.3 Integrace žáků do běžných škol.....	27
3.4 Speciálně pedagogické centrum .....	27
3.5 Optické pomůcky .....	28
3.6 Neoptické pomůcky.....	30
3.7 Elektronické pomůcky.....	30
3.8 Relaxační cvičení .....	32
3.9 Možnosti vzdělávání.....	32
<b>4. Domácnost zrakově postižených .....</b>	<b>34</b>
4.1 Osvětlení.....	35
4.2 Označování věcí .....	35
4.3 Uspořádání kuchyně .....	36
4.4 Nakupování a skladování potravin .....	37
4.5 Nalévání tekutin a příprava nápojů .....	38
4.6 Práce s nožem.....	39
4.7 Práce se sporákem .....	40
4.8 Vaření, smažení, opékání, pečení .....	41
4.9 Stolování.....	42
4.10 Úklid domácnosti .....	43
4.11 Oblečení – třídění, šití, praní a osobní hygiena.....	44

## PRAKTICKÁ ČÁST

<b>5. Cíl průzkumu.....</b>	<b>46</b>
5.1 Pracovní hypotézy .....	46
5.2 Použité metody, techniky, postupy.....	47
5.3 Harmonogram postupu .....	48
5.4 Výběr a charakteristika výzkumného vzorku .....	48

5.5	Sběr a analýza dat .....	49
5.6	Interpretace výsledků .....	56
5.7	Dílčí závěry a doporučení.....	57
<b>ZÁVĚR.....</b>		<b>60</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ .....</b>		<b>61</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ.....</b>		<b>63</b>
<b>POUŽITÉ WEBOVÉ STRÁNKY .....</b>		<b>63</b>



## ÚVOD

Ztráta zraku pro mnohé znamená začít znovu. Navzdory moderním technologiím a kompenzačním pomůckám zažívá zrakově postižený nejedno úskalí.

Pokud člověk ztratí zrak v průběhu života, stává se negramotným – nemůže číst ani psát. V té chvíli je zásadní pomoc rodiny a vyhledání organizace, která pomůže v dalších krůčcích na dlouhé cestě (Belšan, et al., 2007). Ztráta zraku nemusí znamenat ztrátu samostatnosti v běžných činnostech. Zrakově postižení znají své možnosti. Některé činnosti opravdu bez zraku zvládnout nelze. Ale je daleko více těch, které zvládnout lze. Chce to trpělivost (Schindlerová, 2007). Belšan (2007, s. 29) říká: *„Po ztrátě zraku jsem si postupně posiloval sebedůvěru.“*

Teoretická část této práce se zabývá problematikou informovanosti po ztrátě zraku, zvládnutí práce s kompenzačními pomůckami, jejich kvalitou a dostupností. Dále se zabývá ranou péčí o zrakově postižené dítě, jeho výchovou a vzděláním, osvojením praktických dovedností v domácnosti.

Praktická část této bakalářské práce se zabývá problematikou, která úzce souvisí s poznatky v teoretické části. Prostřednictvím interview s PaedDr. Pavlem Belšanem analyzuje informovanost po ztrátě zraku a následné možnosti, dále zvládnutí práce s kompenzačními pomůckami, jejich kvalitu, dostupnost. V neposlední řadě se zabývá integrací zrakově postižených žáků do běžných tříd.

Život bez zraku si nedokážeme představit nebo jen s obtížemi. Nikdy však nemůžeme cítit a prožít to, co prožívají lidé nevidomí. Člověk by si měl více všimnout lidí kolem sebe. Vzájemné poznání je přeci cestou k odstranění předsudků nebo dokonce diskriminace (Belšan, et al., 2007). Toto téma může být výzvou k zamyšlení pro jedince, kteří předsudky mají. Místo zavření očí před pomocí nevidomému, by je měli otevřít, protože zrakově postižení to udělat nemohou. Belšan (2007, s. 24) říká: *„Nejdůležitější je, že těch, kteří jsou vstřícní a pomoc jsou ochotni kdykoliv poskytnout, je většina. Určitě to můžeme*

*považovat za jeden ze znaků kulturní vyspělosti těch, s kterými žijeme společně v této zemi. A je k zamyšlení, jak to každý z nás může svým jednáním povýšit a zlepšit!“*

Schindlerová (2007, s. 15) nakonec připomíná: *„Vždy mějme na paměti, že jde v první řadě o člověka a teprve později o člověka se zrakovým postižením. Není to cejch, je to okolnost.“*

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Osvojení praktických dovedností

Při osvojování praktických dovedností mohou zdravotně postiženým pomáhat **odborní instruktoři**. Bohužel, ne vždy tomu tak je. V takovém případě může pomoci i proškolený pomáhající dobrovolník určité organizace nebo sdružení. S osvojením ale může pomoci v podstatě kdokoli. Postačí mít kvalitní příručku pro získání praktických dovedností, například „Na ruce si nevidím“ od Olgy Schindlerové. Výhodou je, že samotná autorka bývala zkušenou odbornou instruktorkou. Praktická stránka věci není proto opomíjena. Výhodou jsou dnes **moderní technologie**. Příručky i odborná literatura se vydává v elektronické nebo zvukové podobě. Poslouží tak samotným nevidomým. V publikacích o praktických dovednostech zrakově postižených se vychází zejména ze zkušeností odborných instruktorů i samotných zrakově postižených (Schindlerová, 2007).

Při osvojování praktických dovedností mohou být velkou oporou i **průvodci**. Důležití jsou zejména při chůzi nebo při osvojování dovedností ve společnosti. Nevidomý dostává informaci od průvodce především o okolním prostředí. Nejde ale jen o slovní kontakt (Cerha, 1990).

Cerha (1990, s. 2) radí průvodcům: *„Průvodce nabízí svou pomoc nenápadně a přirozeně, ale jasně, tak, aby nevidomý bezpečně poznal, že hovoří s ním. Nevidomého sám nikterak netahá, ale pouze nabídne svou paži. Ten se průvodce chytne v místě nad loktem, popřípadě se svou dlaní dotýká spodní hrany jeho předloktí.“*

Pokud vede průvodce nevidomého, není potřeba říkat pokyny vpravo nebo vlevo. Automaticky ho průvodce vede a nevidomý každý pohyb vycítí (Van Dyck, 1996).

Tyfloservis a Tyflocentrum jsou původní projektem Sjednocené unie nevidomých a slabozrakých – SONS. Poskytují poradenství, klienta zaučí s kompenzačními pomůckami. Zprostředkují nabídku poradenských,

informačních, sociálních, vzdělávacích služeb. Pořádají i kurzy sebeobsluhy (Slowik, 2007).

Macháčková (2007, s. 4) říká: *„Umění naslouchat – nejen lidem, ale i zvukům prostředí – je důležitým prvkem v komunikaci a vztazích s okolím; u nevidomých o to víc, že nemohou používat zrak a jsou odkázáni na ostatní smysly. Zvuky z prostředí jsou důležitým zdrojem informací o charakteristikách a vzájemných vztazích jednotlivých objektů a jejich pohybu. V exteriérech i interiérech pomáhají lidem se zrakovým postižením při určování vlastní polohy a směru pohybu. Proto instruktoři prostorové orientace a samostatného pohybu kladou takový důraz na nácvik naslouchání zvukům okolního prostředí.“*

Proto je důležité, aby si zrakově postižený osvojil **prostorovou orientaci a samostatní pohyb**, ale **rozvíjel i vnímání**. Existuje kurz na vnímání zvuku, který se přizpůsobuje věku i zkušenostem. Stejně tak jako kurz prostorové orientace (Macháčková, 2007). Určité oblasti z prostorové orientace učí i PaedDr. Pavel Belšan.

Společnost **Brailcom** zprostředkovává důležité informace nevidomým a slabozrakým. *„Právě v důsledku ztráty zraku vzniká u takto postižených ohromný informační deficit.“* *„Společnost Brailcom byla založena roku 1996. Jejím zakladatelem byla nadace Fond slepých, kterou v roce 1993 založil Jan Buchal, předseda správní rady nynějšího Nadačního fondu slepých, který je po transformaci nadace Fondu slepých jejím přímým nástupcem. Činnost naší organizace je tedy zaměřena na vytváření mnohostranných materiálních podmínek pro pomoc při překonávání překážek na cestě duchovního vývoje nevidomého a slabozrakého člověka. Jednou z překážek pro nevidomého a slabozrakého je obtížnější přístup k hodnotným informacím, které jsou pro zdravé lidi dnes běžně přístupné. Tyto hodnotné informace může každý člověk použít k vlastnímu sebezdokonalování, což u nevidomého a slabozrakého může vést až k vyrovnání se se svým těžkým údělem.“* (dostupné na <http://www.brailcom.cz/about>). Společnost Brailcom nabízí mnoho služeb. *„Nabízíme kompletní služby v oblasti vývoje softwaru na zakázku: vedení projektů, návrh softwarů, programování, tvorba dokumentace, lokalizace,*

*testování, řešení chyb, komunikace s uživateli, integrace softwaru do distribuce. Brailcom se specializuje především na technologie založené na Free/Open Source Software a otevřených standardech. V souladu s tím také poskytujeme veškeré zdrojové kódy a dokumentaci k vyvíjenému softwaru pod svobodnou licenci. Tím má zákazník záruku ochrany investic a svobodné vůle při dalším rozvíjení svých informačních technologií.“* (dostupné na <http://www.brailcom.cz/profile>).

Dalším důležitým krokem je **zvolit vhodné pomůcky** a přístroje pro domácnost, osobní potřebu. Některé klasické lze zakoupit v obchodě s domácími potřebami. Speciální kompenzační pomůcky zakoupíme ve specializovaných obchodech, např. v prodejnách tyflopomůcek. Organizace či sdružení pomohou i s otázkou výběru kompenzačních pomůcek. Jsou to například tyto: Okamžik, SONS ČR, Tyfloservis, o. p. s., Tyflocentrum, o. p. s., Centrum zrakových vad, s. r. o. nebo centra prodpory samostatného studia Carolina, Tereza a další (Matysková, 2009).

**Zákon 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním a vyhláška 388/2011 Sb. o provedení z. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením** jsou dostupné i na <https://brailshop.eu/legal>.

Stále se musí brát v úvahu, kdy ke zhoršení či ztrátě zraku došlo. Jestli je člověk zrakově postižený od narození, od mládí nebo jestli je pro něj ztráta zraku čerstvou událostí či projevem nadcházejícího stáří. Člověk **nevidící od narození** má výhodu především v tom, že své zrakové postižení akceptuje a bere ho jako fakt. Je alespoň trochu samostatný, umí se orientovat v bytě, psát a číst Braillovo písmo. Může znát řadu stejně postižených a mít srovnání svých schopností s ostatními. Zrakově postižený však často nemá potřebné informace a odvahu, aby se osamostatnil a staral se o svou domácnost. Některé činnosti nikdy nevykonával, aby si například neublížil. Většinou se k němu dostal až výsledný produkt práce. Člověk může dostat z některých činností předčasný strach. Naopak se může stát, že se zkušený člověk přeceňuje. Člověk, který byl část svého života vidícím, má skutečné a reálné zkušenosti. Činnosti zná. Stačí se jen tyto činnosti naučit poslepu (Schindlerová, 2007).

Schindlerová (2007, s. 17) tuto skutečnost hned vyvrací: „Jenže takový člověk je dosti často ještě v psychickém šoku ze ztráty svého zraku, všechno neguje, „nic neumí“, „nic nemůže“, „nic nechce“. Jeho nová situace ho zcela zaskočila, změnila jeho samotného i jeho blízké, okolní svět je najednou cizí a často se zdá tak nepřátelský a nebezpečný. Také většinou ještě nezná a neumí využívat kompenzační pomůcky a techniky, neumí Braillovo písmo, nedokáže si pustit magnetofon, sám nevyjde z bytu. Také nemá srovnání, většinou ještě nezná nikoho podobně postiženého a neví tedy, co všechno lze zvládnout. A v poslední řadě vůbec není uvyklý využívat jakékoli pomoci sociálních služeb. Často tedy, když není aktivní jeho okolí, se o nabídce různých kurzů dovídá později, než by měl.“

Pokud se jedná o dítě se získanou poruchou zraku, je nutné zaměřit se na zmírnění traumatizujících zážitků. I krátká zraková zkušenost ovlivňuje vývoj kognitivních funkcí (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

## 2. Raná péče o zrakově postižené dítě

V akademickém prostředí se postupně odklání od pojmu raná péče k pojmu **raná intervence**. Tato problematika je dobře popsána v odborné literatuře (Opatřilová, 2008).

**Narození dítěte** je pro rodiče významnou událostí. Ovlivňuje v široké míře vztahy v rodině. Rodiče se na příchod nového člena těší a připravují. Zároveň si musí osvojit mnoho nových a náročných dovedností (Prevendárová, 1998).

**Narození nevidomého dítěte** způsobí rodičům starosti a může být příčinou mnoha nepříjemných chvil. Většinou se rodiče snaží udělat cokoliv pro nápravu. Může však dojít k problémům mezi nimi samotnými či nakonec až k rozpadu rodiny. Pokud nemá novorozenec nápadné oči, málokdo vadu pozná. Pokud je vada nápadná na první pohled, rodiče mohou být zahlceni otázkami od příbuzných, sousedů, přátel. Rodiče pak mohou přestat chodit do společnosti lidí, dítě raději izolují od ostatních. Předcházejí tak nepříjemným situacím. Rodiče by však dítě neměli izolovat, naopak by ho měli co nejvíce seznamovat s prostředím i společností (Smýkal, 1980).

Právě v kojeneckém období je velmi důležité dítě neizolovat. Naopak mu svět zpřístupnit, dopřát mu jistotu. Zároveň ho vést k samostatnosti. Pokud je dítě izolováno od okolního světa, může se u něj utvářet pocit bezvýznamnosti při poznávacích procesech (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

Alena Keblová (2001, s. 22) říká: „*Většina dětí se zrakovým postižením je v péči specialistů již od narození, popřípadě ihned po zjištění zrakové vady. Preventivní prohlídky se provádějí u každého dítěte ve čtyřech letech, tedy před vstupem do školy. Zrakový screening patří do zdravotní péče o děti.*“

Rodiče spolu s odborníky se tak mohou hned po zjištění postižení zaměřit na **vytvoření vhodných podmínek** pro výchovu a rozvoj jejich dítěte a dále s odborníky spolupracovat na dalších postupech. Nutné je zaměřit se na rozvoj ostatních smyslů. Především hmat bude velmi důležitým smyslem v životě zrakově postiženého dítěte. Proto je nutné od útlého věku dbát na rozvoj jemné motoriky. V pozdějším věku je vhodné dítě aktivizovat

a motivovat ho k činnostem. S tím souvisí i dodávání odvahy při samostatném pohybu. Přesto se neodstraňují ale přizpůsobují jeho možnostem (Smýkal, 1980).

U **slabozrakých dětí** je důležité dbát na rady lékaře. V pozdějším věku je žádoucí dítě vést k udržování a čištění brýlí, které je nezbytné. Dítě musí dbát i na bezpečnost, brýle se často při dětských hrách rozbijí. Hrozí tak nebezpečí úrazu. U některých poruch vidění může postačit překrytí zdravého oka, nebo speciální zraková cvičení. U některých takových poruch může dojít správnými postup i k jejich odstranění. Proto je velmi důležité spolupracovat s očním lékařem (Smýkal, 1980).

## 2.1 Vývoj zrakově postiženého dítěte a jeho odlišnosti

Riziko negativních odlišností souvisí samozřejmě s typem, stupněm, rozsahem a dobou vzniku postižení, ale zároveň má velký vliv i vnější prostředí. **Správný vývoj dítěte** je závislý na znalostech rodičů. Důležitým faktorem je vytvoření životních podmínek, kontakt se společností, seznamování se s vnějším prostředím. **Opoždění** nastává ve chvíli, kdy dítě začíná mít problémy s orientací v prostoru a později ve vztazích s vrstevníky. Dítě má také rozdílné představy o předmětech a jejich vlastnostech. Je třeba přistoupit k náhradním možnostem při poznávání světa. Je nutné rozvíjet vůli, odvalu, samostatnost, touhu, soustředění a další. Opoždění vývoje dítěte přichází mezi 1. až 3. rokem, popřípadě 4. rokem. Opoždění řeči má své opodstatnění – dítě nemůže řeč odezírat ze rtů. I vidící děti potřebují odezírat pro správný rozvoj řeči. Pro **rozvoj sluchu** pomohou hračky se zvukovou podporou. Důraz se musí klást na **rozvoj hmatu**, který je nepostradatelný. Už v útlém věku se dítě pomocí hmatu seznamuje s předměty a jejich vlastnostmi. Rozvoj hmatu je důležitý v pozdějším věku, hlavně pro vládnutí psaní Braillova písma (Smýkal, 1980).



**Hmat** sice neposkytuje tolik informací, kolik je zapotřebí, ale je kompenzační funkcí, která se musí u dítěte cíleně rozvíjet a systematicky cvičit. Prostor, v němž lze vnímat pomocí hmatu, je ohraničen roztažením paží. Nazývá se haptický prostor. V pozdějším věku proto dávají zrakově postižení přednost verbální informaci (Vágnerová, 1999).

Pokud se dítě učí chodit, je nutné ho **pohybově aktivizovat**. Nejlepším způsobem je nejprve lezení. Dítě leze a poznává hmatem věci okolo sebe a povrchy pod sebou. Získává tak užitečné zkušenosti. Rodiče mohou použít v takovém případě chodítka, dítě se v něm cítí bezpečně (Smýkal, 1980).

Pokud dítě není aktivizováno, dochází ke snížení aktivity, spavosti a apatii. Tyto činnosti pak tlumí další stimulaci (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

Alena Keblová (2001, s. 22) říká: *„Zrakově postižené dítě je sice limitováno v mnoha dovednostech, avšak mělo by se učit dovednosti ve stejném věku jako zdravé děti, například učit se chodit, mluvit, samostatně jíst, a to průměrně mezi jedním a dvěma lety.“*

I v řeči zrakově postiženého dítěte jsou určité odlišnosti. Objevuje se **verbalismus**. Tento jev znamená užívání slov a frází se zkresleným obsahem nebo bez pochopení obsahu. Zrakově postižené dítě si nemůže slova spojit se zrakovou zkušeností. Odlišnosti jsou zřejmé i v komunikaci. Chybí zde oční kontakt, který je pro matku a dítě důležitý. Okolo druhého měsíce věku se objevuje responzivní úsměv, který je odpovědí na hlas matky. Časem úsměv vymizí, protože není vizuálně posilován. Zrakově postižené dítě je mimicky chudší, proto emoce a zájem nelze z tváře vyčíst. Při navazování kontaktu může mít vidící člověk pocit odmítnutí (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

Říčan, Krejčířová, et al. (2006, s. 130) říkají: *„Proces zrání a učení bez účasti zraku je složitý a významně odlišný od vývojového procesu dětí vidících bez omezení nebo s omezením, při kterém jsou zrakové funkce sice postižené, ale schopné zprostředkovat vizuální informace o světě.“*

U dětí s těžkým postižením zraku se vyskytují **nápadné aktivity**. Je to hopsání, kývání, kývání nebo mačkání očí. Doplňují si tak hladinu aktivace dle svých možností. Tyto činnosti nejsou nutně negativního charakteru. Objevují

se i je-li o dítě dobře postaráno a přetrvávají až do doby, kdy se dítě musí začít kontrolovat. Většinou je vhodné navštívit dětského psychologa. Ten posoudí, zda se jedná o aktivitu, která podléhá vědomé kontrole nebo o nevědomý automatismus. Tyto nápadné aktivity jsou pro ostatní neobvyklé. Proto je vhodné nenápadně je formovat do činností společensky přijatelných (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

Tyto aktivity se také nazývají **abnormálními aktivitami – automatismy**. Je to reakce na opoždění psychomotorického vývoje vlivem senzorní deprivace. V kojeneckém období nabírá na významu i **sociální stimulace**. Právě v tomto období bývá dítě nejvíce závislé na matce, důležitá je i role otce. Zvýšené sociální podněcování může dítě aktivizovat. Díky aktivnímu působení lidského faktoru má sociální stimulace i kompenzační význam (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

## 2.2 Vývoj zrakových dovedností

Srovnáním normálního zrakového vývoje s vývojem zraku jejich dítěte, může včas odhalit problém. **První měsíc po narození** dítě sleduje okna a světlá místa. V tomto období by dítě mělo reagovat na prudké světlo zúžením zornic. Po zhasnutí či ztlumení světla by se zornice měly zpět rozšířit. Pokud tomu tak není, dítě nemá zornicový reflex. Oči novorozenec otáčí na opačnou stranu než hlavu. Tento reflex po několika týdnech vymizí. **Do třetího měsíce** dítě hledá očima zdroj zvuku, sleduje blízké předměty v pohybu, otočí hlavu za předmětem, usmívá se. **Do pátého měsíce** má již pěti otevřené, dívá se na ně a hraje si s nimi, fixuje předměty i metr vzdálené, natahuje se pro hračku. **Do sedmi měsíců** by dítě mělo mít správnou koordinaci obou očí. Pohyb by měl být souměrný a společný. Jakékoliv sebemenší odchylky jsou důvodem návštěvy očního lékaře. Když vidí obličej známé osoby, začne žvatlat. Při setkání s cizí osobou, reaguje opačně – pláčem. **Do jednoho roku** sleduje předmět už jen očima, sleduje i výrazy obličeje u druhých. Některé zrakové

funkce už jsou dobře vyvinuté – fixace, sledování, přenesení pohledu, konvergence, divergence. Už se zároveň rozvíjí i prostorové vidění. Do roka a půl dítě umí pojmenovávat obrázky, předměty, osoby. **Do dvou let** začíná napodobovat činnosti, manipuluje s předměty, kreslí si. **Od tří let** začíná poznávat základní barvy, části těla, přiřadí geometrické tvary. **Ve třech letech** by dítě mělo nastoupit do mateřské školy. I tady paní učitelky mohou rozpoznat, že něco není v pořádku a rodičům doporučit návštěvu očního lékaře. **Do věku čtyř let** rozpozná barvy, velikosti, tvary i vlastnosti předmětů. **Do pěti let** se plně vyvine prostorové vidění (Keblová, 2001).

**Opoždění vývoje** dítěte přichází mezi 1. až 3. rokem, popřípadě 4. rokem. Může to být varování pro rodiče. Důležité je včasné odhalení problému a včasná návštěva lékaře (Smýkal, 1980).

**První problémy** mohou nastat už v prvních týdnech života zrakově postiženého dítěte. Dítě vidící vyhledává obličej matky a navazuje první oční kontakt. Většině těžce zrakově postiženým dětem postačuje vzdálenost od obličeje matky okolo 20–30 cm. Jsou však i novorozenci, kteří nerozliší detaily ani na tuto vzdálenost. Míra a úroveň zrakové stimulace však stále záleží především na matce. Omezení zrakových funkcí souvisí i s opožděním motorických dovedností. A pokud jde o dítě slabozraké, musí se co nejvíce vizuálně podněcovat. Zanedbáním podněcování může být i v pozdějším věku rozvoj zrakového vnímání značně omezeno. V kojeneckém období můžeme napomoci dítěti a dávat mu do ruky kontrastní hračky (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

## 2.3 Vývoj motoriky

U dětí s vrozenou slepotou je **vývoj motoriky** výrazně opožděn. Keblová (2001, s. 23) upozorňuje: „*Jak dalece se zrakově postižené dítě bude v pohyblivosti opožďovat, to záleží na rodičích, popř. na učitelkách v mateřské škole. Pouze včasný dostatek podnětů však vytváří základ pro správný vývoj*

*dítěte.*“ Pro zrakově postižené novorozence není příjemné ležet na bříšku a zvedat hlavu. Tato poloha však posiluje důležité svaly nutné k rozvoji hrubé motoriky. Úkolem rodičů je **dítě aktivizovat** dítě do této polohy. Mohou se o to pokusit ohnutím jedné nohy a natažením druhé, aby se dítě přetočilo na bok. Je velmi důležité aktivizovat dítě i k lezení, protože málokdy začíná lézt samo. Podněty k lezení mohou být formou her, rodiče musí zajistit a dbát na bezpečnost. Aktivizovat dítě je vhodné i pomocí zvukových hraček nebo míčů. Zrakově postižené dítě začíná sedět a chodit ve stejném věku jako dítě zdravé. Ze začátku však potřebuje pomoci. Zvláště při výcviku správné chůze je nutná pomoc dospělého. Dá se tak předejít nedostatkům. Zrakově postižené dítě má tendenci nohama hledat cestu, klenba nohy se tak správně nevyvíjí. Aby dítě získalo jistotu při pohybu, je také důležitý správný výběr obuvi. Měla by být pevná s tenkou podrážkou, aby materiál pod sebou dítě lépe rozeznalo. Obuv by měla být z materiálu, který netlumí zvuk. Může napomoci k lepší orientaci. Neméně důležitý je nácvik rovnováhy a jejího zvládnutí. Začínáme s cvikem, při kterém dítě stojí na jedné noze. Nejprve je nutná pomoc nebo opora zdi nebo nábytku. Děti cvičení více baví formou hry. Při napodobování zvířat se zvuky se dítě i pobaví (Keblová, 2001).

Keblová (2001, s. 25) vysvětluje: *„Jemná motorika jako prostředek kompenzace nebývá u zrakově postižených poškozená, často bývá na vyšší úrovni než u intaktních osob, je však třeba ji adekvátně rozvíjet.“* Už v kojeneckém období má dítě brát věci do rukou, otáčet hlavu. Zdravé dítě už v prvních měsících pozoruje své ruce, dítě se zrakovým postižením tuto možnost nemá. Svě ruce začíná užívat okolo šesti měsíců. Pokud si dítě už umí sednout, mělo by mít kolem sebe hračky, aby je mohlo uchopit, ohmatat i pustit. Mezi takovými hračkami by měla být alespoň jedna se zvukovým efektem (Keblová, 2001).

**Rozvoj prostorové orientace** u nevidomých dětí předškolního věku a v nácviku jednotlivých dovedností a schopností je dobře popsán v odborné literatuře. Například v publikaci od Balunové, Heřmánkové a Ludíkové: Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením. Nalezneme zde i komplexní nácvik prostorové orientace. Zvládnutí prostorové orientace je

zásadní vzhledem k budoucí úspěšné samostatnosti dítěte (Balunová, et al., 2001).

## 2.4 Sebeobsluha

V samoobslužných činnostech bude mít zrakově postižené dítě jistě opodstatněné **opožďení**. Nemá možnost tyto činnosti odpozorovat. Už od jednoho roku dítěte se může učit názvům jednotlivého oblečení. Postupně je nutné dítě zapojovat do oblékání. Nejprve po dítěti požadujeme alespoň spolupráci v pohybech rukou a nohou. Poté je vhodné dítě vést již k samostatnému oblékání s počáteční pomocí. Při jídle by dítě mělo mít možnost vše ohmatat – matčinu ruku, lžici i obsah talíře. Při krmení je vhodné, aby dítě drželo matčinu ruku. Pomůže to dítěti sledovat pohyby i směr lžice. Všechny činnosti spojené s nácvikem je vhodné vykonávat formou hry. I když jde o nácvik samostatnosti, dítě by mělo vědět, že není při svém snažení samo. Důležité je mít stejné návyky a zásady, které si dítě nese až do dospělosti (Keblová, 2001).

## 2.5 Vývojové odlišnosti v batolecím věku zrakově postiženého

V tomto období je třeba snížit míru **závislosti dítěte na matce**. Proto musí dojít k rozvoji kontaktu se všemi členy rodiny. Důležité je dítě podporovat, vytvořit v něm jistotu. Pokud získá jistotu v orientaci v prostoru, dítě se aktivizuje a může dojít ke zmírnění automatismů. V tomto období je vhodné i upevňovat pohybové dovednosti. Ve **vývoji motoriky** se uplatňuje retence a eliminace. Držení předmětu se nazývá retence a naopak odhození, puštění předmětu se nazývá eliminace. Manipulace s předměty je však obtížná, dítě předmět nevidí. Když ho ani nenahmatá, matka mu předmět musí dát do ruky nebo položit v jeho dosahu. **Neverbální složka komunikace** je stále

značně omezená, proto **řeč verbální** je pro zrakově postižené dítě prostředkem kompenzace. Díky řeči dítě dostává důležité informace z okolí. Verbální stránka řeči by však neměla převažovat nad jinou zkušeností. O klasické hry nemusí mít zrakově postižené dítě zájem. **Řeč** batolete se rozvíjí a je schopno některá slova spojovat s jejich vlastnostmi nebo funkcemi. Může se však objevit **verbalismus**. Předejít se tomu může tím, že se mu poskytují v hojně míře zprostředkovaně zkušenosti. Děti se sice tolik neprosazují, bývají spíše pasivní. I přesto je vhodné v tomto období nastavit řád či hranice. Během batolecího období se dostaví **negativismus**. Na počátku předškolního věku dochází k vyrovnání vývojového deficitu, především díky rozvoji řeči jako prostředku kompenzace (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

## 2.6 Společnost pro ranou péči

Říčan, Krejčířová, et al. (2006, s. 138): *„Filozofie podpory rodin je založena na zkušenosti z přesvědčení, že nejlepší cesta, jak pomoci dítěti s postižením, je podpora celé jeho rodiny.“*

**Společnost pro ranou péči** je nestátní organizace. Poskytuje odborné služby v oblasti rané péče, podpory a pomoci všem rodinám, v kterých se narodilo dítě se zrakovým nebo kombinovaným postižením. Tyto služby jsou poskytovány prostřednictvím Středisek rané péče (dostupné na [http:// www.ranapece.cz/index.php/cs/o-nas.html](http://www.ranapece.cz/index.php/cs/o-nas.html)).

Říčan, Krejčířová, et al. (2006, s. 138) dále vysvětlují: *„Středisko spolupracuje s Oftalmopedickým ústavem v Praze při depistáži a konzultuje odborné oftalmologické postupy. Podle potřeby spolupracuje s dalšími institucemi.“*

Rodiče se většinou obracejí na středisko ihned po narození dítěte a to na radu porodníků nebo později na radu lékaře. Naopak kontakty na rodiny s postiženým dítětem získávají odborníci středisek přímo z nemocnic (Keblová, 2001).

Střediska rané péče poskytují své **služby** rodinám dětí s postižením zraku od narození do 4 let. Rodinám dětí s kombinovaným postižením nabízejí své služby od narození do 7 let. Všechny služby jsou poskytovány zdarma. Mezi základní služby patří návštěvy poradců a konzultantů v rodinách, ambulantní zraková stimulace, semináře pro rodiče, pomoc s výběrem předškolního zařízení, zprostředkování poradenství v oblasti sociálně-právní. Střediska půjčují svým klientům hračky, pomůcky nebo literaturu. Rodičům je k dispozici i čtvrtletní zpravodaj Rolnička. Rodiče mají možnost setkat se s psychologem nebo rehabilitační pracovnící. Střediska také vypracovávají metodiky stimulace zraku, rozvíjení kompenzačních dovedností (dostupné na <http://www.ranapece.cz/index.php/cs/o-nas/stediska-rane-pee.html>).

Květoňová-Švecová (2000, s. 41) říká: „*Cílem zrakové stimulace je dosažení maximálního rozvoje zbylých funkcí a jejich možné využití v běžném životě dítěte.*“

Středisko by měla vyhledat především matka, u které může být vztah s dítětem narušen. Matka ztrácí jistotu a vyhýbá se kontaktu s dítětem. Pracovník střediska rodinu podpoří a poskytne informace, jak postupovat v péči o dítě. Velkým přínosem je setkávání rodin s dětmi stejně postiženými. Předávají si tak tolik ceněné informace i zkušenosti. Při těchto setkání je přítomen i odborník, který rodiče podporuje a dodává jim potřebnou sílu i sebevědomí (Keblová, 2001).

Výhodou je i navštívení pracovníky středisek v rodinách po celé České republice (Slowík, 2007).

Je vhodné, aby do rodiny docházel dlouhodobě jeden pracovník. Dále ve střediscích pracují specialistky na raný vývoj dětí, psychologky, rehabilitační sestry, sociální pracovnice. Při práci s rodinou se nejdříve pracovník střediska snaží rodině naslouchat, podpořit je a porozumět jim. Rodinní příslušníci by se měli pokusit vyjádřit své pocity, emoce. Dále je důležité porozumět odlišnostem v komunikaci a zároveň tak začít používat mimozrakové signály. Poté by pracovník měl poskytovat informace o příčinách odlišností ve vývoji dítěte. Měl by rodině poskytnout informace o kompenzačních pomůckách, vhodných hračkách, úpravě prostředí.

Především se ale pracuje s postoji rodičů, tak, aby byl zachován hodnotový systém rodiny (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

Rodina se však může rozhodnout, že nabízených služeb střediska rané péče nevyužije (Květoňová-Švecová, 2000).



### 3. Vzdělávání zrakově postižených

#### 3.1 Předškolní vzdělávání

**Zrakově postižené děti** mohou navštěvovat běžnou mateřskou školu formou individuální integrace nebo speciální mateřskou školu – zaměřenou na vzdělávání zrakově postižených dětí (Slowík, 2007).

Další možností je speciální třída při klasické mateřské škole, kde je ale třeba uvážit přítomnost asistenta pedagoga či osobního asistenta. Výhodou speciální mateřské školy je úzká spolupráce se speciálně-pedagogickým centrem.

Děti by v tom věku neměly zůstat doma, ale seznamovat se s okolím a především s vrstevníky. Především se dítě může náležitě připravit na vstup do školy (Smýkal, 1988).

Květoňová-Švecová (2000, s. 47) říká: „*Dominující aktivitou v tomto věku dítěte je hra, kterou lze definovat jako hlavní poznávací prostředek, nejvyššího stupně dětského vývoje, jako nejčistší a nejduchovnější výplod člověka.*“

Hlavním úkolem je **rozvíjet kompenzační smysly**. U dětí, které mají zrakové vnímání alespoň částečně zachované, se provádí **reedukace**. Neméně důležitým úkolem je příprava na vstup do základní školy. Děti si za toto období musí osvojit dovednosti zaměřené na rozvoj zrakových funkcí, sluchového vnímání, hmatu, čichu, chuti, prostorové orientace a samostatného pohybu. Ve speciálních mateřských školách pro zrakově postižené mají děti zařazené do denního režimu logopedická, zraková a orientační cvičení (Květoňová-Švecová, 2000).

V tomto období se intenzivně rozvíjí **dovednosti sebeobsluhy**. Nejlépe využívat formou hry při oblékání, obouvání, stolování, osobní hygieně. Zvládnutí sebeobsluhy je předpokladem budoucí samostatnosti (Smýkal, 1986).

Předškolním dětem je už nutné nastavit hranice. Dítě se začíná poznávat a respektovat uznávané normy. Pokud dítě potřebuje používat optické pomůcky, je žádoucí začít už v tomto věku. Zrakově postižené dítě většinou i nerado kreslí. Čím je vada těžší, tím více se dítě zaměřuje na řečové podněty a jejich zapamatování. Často je tak dítě stává spíše posluchačem (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

### 3.2 Nástup do základní školy

**Školní zralost** se posuzuje podle tělesné, duševní a sociální stránky. Bere se v úvahu zvýšená unavitelnost, rozvoj poznávacích procesů, stupeň socializačního vývoje, stupeň samostatnosti, nebo zda kontroluje své chování i emoce. Nástup zrakově postiženého dítěte do základní školy je důležitým mezníkem a zkouškou pro všechny členy rodiny (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

Dnes se více prosazuje **integrate** zrakově postižených dětí do systému běžných škol. S tím souvisí i snahy o integraci zrakově postižených lidí do společnosti (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

Základním faktorem úspěšného vzdělávání jsou především různé formy **kompence**. Zejména použití speciálních pomůcek. Své využití mají optické, digitální, počítačové a ostatní pomůcky. Slabozrakým dobře poslouží třeba silná kontrastní fixa nebo barevné folie. Jak v domácnosti, tak i ve vzdělávání je dobré dodržovat určité zásady. Je to dostatek světla, přiměřená pokojová teplota, omezení hluku a samozřejmá úprava prostoru. Podle zákona mají zrakově postižení žáci právo na vzdělávání s použitím Braillova hmatového písma (Slowík, 2007).

Zásadním problémem je neschopnost vzdělávat se pomocí situačního a náhodného učení především ve společnosti – v sociálním prostředí. Naopak právě sociální prostředí může nevidomému zprostředkovat přípravu na zvládnutí běžných situací (Wolffe, Sacks, 2005).

### 3.3 Integrace žáků do běžných škol

Speciální škola bývá lépe připravena na zvládnání výuky zrakově postižených než běžná škola. Některé speciální školy jsou internátního typu. Někdy odchod do internátu pro dítě znamená ztrátu jistoty. Pokud se rodiče rozhodnou pro běžnou školu, dítě musí zvládat vysoké nároky a sociální adaptaci. Předpoklady úspěšné integrace jsou osobní připravenost dítěte, připravenost rodiny i připravenost školy (Moravcová, Marxtová, et al., 2009).

Má-li tedy tento „integrovaný“ výchovně-vzdělávací proces přinést očekávané ovoce, musí se rozvinout jako komplexní soustava opatření různého druhu a rozhodně neznamená zjednodušení ani zlevnění ve srovnání se systémem speciálních internátních škol. A i zde existuje problém tzv. sociální akceptace, resp. nonakceptace, zrakové vady a žáka, který je takto postižen (Čálek, et al., 1986).

### 3.4 Speciálně pedagogické centrum

Moravcová, Matoušková (2010, s. 41) říkají: „*Speciálně pedagogická centra jsou školská poradenská zařízení, která poskytují služby žákům se speciálními potřebami ve věku od 3 let (do ukončení školní docházky) jejich rodičům a pedagogickým pracovníkům, kteří zajišťují vzdělávání žáků se speciálními potřebami.*“

Speciálně pedagogické centra by měla nabídnout veškeré informace i individuální odbornou a technickou pomoc při výuce dětí v systému školství (Říčan, Krejčířová, et al., 2006).

Moravcová, Matoušková (2010, s. 41) doplňují: „*Speciálně pedagogická centra pro žáky se zrakovým postižením poskytují například následující služby:*

- *Metodickou a poradenskou činnost rodičům a pedagogům v oblasti vzdělávání žáků se zrakovým postižením konzultacemi v SPC, podle možností i pořádání seminářů pro rodiče i učitele*

- *Metodickou podporu a poradenství při návštěvě dětí a žáků v rodinách a ve vzdělávacích zařízeních*
- *Diagnostiku dovedností žáků potřebných pro vypracování individuálního vzdělávacího plánu*
- *Zapůjčování speciálních pomůcek pro rozvoj a vzdělávání žáků v péči SPC*
- *Nácvik dovedností potřebných pro vzdělávání žáků v podmínkách běžné školy*
- *Poradenství o volbě typu vzdělávacího zařízení, poradenství k volbě povolání a další služby podle místních podmínek.“*

### 3.5 Optické pomůcky

Mezi **optické pomůcky** řadíme nejen elektronické a speciální, ale i ty běžné. Běžné pomůcky jsou třeba brýle, kontaktní čočky. Mezi speciální optické pomůcky patří lupa nebo dalekohled. Elektronické pomůcky se rozvíjejí až v prvním desetiletí 21. století. A jsou zásadní nejen během vyučování, ale i při školní přípravě doma (Moravcová, Matoušková, 2011).

Moravcová, Matoušková (2011, s. 4): *„Pro slabozraké žáky je nutné individuálně přizpůsobit učební materiály a podpořit je v přístupu k informacím.“*

Samotný nácvik není ovšem jednoduchý. Moravcová, Matoušková (2011, s. 5) vysvětlují: *„Teprve tehdy, až slabozrací žáci nacvičí plynulé čtení na zvětšeném tisku a ovládnou techniku psaní do široce linkovaných sešitů s psacími pomůckami se širší stopou, lze přistoupit k používání speciálních optických a elektronických pomůcek při domácí přípravě a při výuce.“*

Obtíže mohou nastat, když má žák pomůcku přímo v lavici. Pak často nevidí na vyučujícího a tabuli. Dalším problémem může být málo nebo vůbec čitelné písmo. I když je písmo zvětšené, důležitý je kontrast. Nejvhodnější je světlý text na tmavém pozadí. Někdy školy problémy řeší zajištěním asistenta

pedagoga. Individuálně se dětem věnuje. Nízké finanční prostředky ne vždy umožní zřídít tuto pomoc (Moravcová, Matoušková, 2011).

Moravcová, Matoušková (2011, s. 7) říkají: „*Skupinu speciálních optických pomůcek tvoří zvětšující pomůcky, jejich základem je lupa. Složitější optické systémy nazýváme dalekohledy.*“

Pro práci s **lupou** je vhodné mít sklopnou pracovní desku, použít kontrastní podložku, barevnou záložku. Pokud je text obrácený, je lupa moc daleko. Lupy příložní (řádkové, polokoule, hranol) jsou vhodné pro žáky. Zvětšení není velké, ale snadno se lupa uchopí. Stojánkové lupy umožňují pohodlné čtení. Stojánek dluží k tomu, aby vzdálenost byla stabilní. Na trhu je k dostání stojánková lupa s držadlem na baterie s LED osvětlením. Tato lupa je vhodná pro školní práci. Zvětší 4–6krát. Lupa bez osvětlení je vhodná také ve školní lavici. Vyžaduje však kvalitní osvětlení. Lupy předsádkové (přídavná lupa k optickému systému) se uchycují klipsem na brýle na obrubu. Může být součástí i dalekohledového systému. Musí se dodržovat vzdálenost. Lupu lze i odklopit. Lupy hyperokulární – hyperokuláry vypadají jako brýle. V brýlových obrubách je asférická lupa. Vhodná je hlavně pro čtení. Lupa ruční je trhu také s LED osvětlením. Jsou vhodné pro školní práci. Lupy kombinované pro pohled na blízko i do dálky nehradí zdravotní pojišťovna. Je užitečná především ve volném čase – při nákupu, cestování. Lupy stolní nebo upnuté do speciálních stojánek také nehradí zdravotní pojišťovna. Lupy stolní jsou i s LED osvětlením. Mají ale malé zvětšení. Dalekohledové systémy jsou dvou typů – Galilei a Kepler. Tvoří je soustava čoček. Systém Galilei se nepoužívá při chůzi nebo jiných aktivitách, slouží spíše pro detailní informace v místnosti (Moravcová, Matoušková, 2011).

Moravcová, Matoušková (2011, s. 7) doporučují: „*Lupy s různými druhy osvětlení lze vyzkoušet u očních lékařů – specialistů na SOP, v Centru zrakových vad s. r. o. v Praze a ve střediscích Tyfloservis, o. p. s., v Praze i ostatních regionech ČR.*“

Při výuce se používá i **zabarvená plastová fólie**, která změní kontrast podloženého textu. Zakoupit se dají v papírnictví. Dalšími pomůckami jsou

**barevné filtry a filtrové brýle.** Tyto pomůcky se dají vyzkoušet například v Tyfloservisu (Moravcová, Matoušková, 2011).

### 3.6 Neoptické pomůcky

**Neoptickými pomůckami** se má na mysli osvětlení k optickým pomůckám, sklopné desky, stojánky, psací pomůcky nebo pomůcky pro záznam poznámek. Osvětlení umožňuje lépe vyhledávat detaily a usnadňuje práci. V dnešní době se používá většinou LED žárovka. Sklopná deska má výhodu v uchycení textu. Ve škole je vhodné mít pevnou zvedací desku, taktéž i pro domácí přípravu je vhodná. Psací pomůcka žáka by měla rychle zaschnout, nerozmazávat se a nepropíjet se na druhou stranu. Zakoupit se dají i speciální sešity, písanky nebo bloky v prodejně Tyflopomůcek nebo přímo v tiskárně. Linkování je v zelené, černé nebo modré barvě. Pokud chce zrakově postižený psát na čistý papír, použije šablonu s okénky nebo se z druhé strany vloží folie s linkami. Důležité jsou i barvy a nejen interiéru a exteriéru. Kontrasty barevných ploch jsou zásadní, zvýrazní co je zapotřebí (Moravcová, Matoušková, 2011).

### 3.7 Elektronické pomůcky

**Kamerová televizní lupa** je vybavena nejčastěji LCD monitorem, který má své výhody i nevýhody. Na trhu je několik typů lup. Stolní lupa je vybavena podložkou, která je pohyblivá ve směru textu. Dále je na trhu kamera ruční. Většinou se doporučuje lupa stolní. Některé lupy například zobrazují text dvoubarevně. Naopak výhodou lupy s černobílou kamerou je její kontrastní a kvalitní zobrazení. Pod touto kamerou mohou zrakově postižení vykonávat i drobnou manuální práci a poskytuje širší zorný úhel. Ve škole tak umožní žákovi nacvičit plynulé sledování textu a jeho čtení. Lupa ve spojení s kamerou

do dálky lze využít s nácvičkou dovedností. Vhodných činností k nácvičce práce s lupou je mnoho. Doporučuje se nacvičovat drobnou práci s papírem, textilií, modelínou. Dále je možné například spojovat céčka, zapichovat špendlíky, skládat z drobných stavebnic, třídít a přiřazovat kolíčky nebo knoflíky, hledat rozdíly, obtahovat prstem linie, tvořit dvojice, navlékat korálky nebo těstoviny, skládat půlené obrázky, seřadit předměty dle velikosti vytvářet obrázky z párátek a spoustu dalších. Poté je vhodné nacvičovat i s psacím náčiním a především s textem (Moravcová, Matoušková, 2011).

**Digitální televizní lupa** může ovládat člověk, který umí ovládat počítač. Pro některé zrakově postižené to může být složité. Součástí jsou i programy s hlasovým výstupem, které čtou text – pro psaní v dokumentech, psaní e-mailů, vyhledávání na internetu. Lze také vykonávat činnosti jako běžně na počítači – vypalovat, zálohovat, vytvářet dokumenty. Pro zvládnutí práce s touto pomůckou je nutné nacvičit práci na klávesnici a práci s programy (Moravcová, Matoušková, 2011).

Společnost Brailcom zprostředkovává důležité informace nevidomým a slabozrakým. Právě probíhá projekt „Centrum podpory pro zrakově postižené žáky“. *„Projekt je určen pro nevidomé a slabozraké žáky, pro jejich rodiče, asistenty a také pro učitele základních a středních škol. V rámci projektu se bezplatně seznámí a hlavně naučí ovládat počítačové kompenzační pomůcky na zpřístupnění a zpracování informací. Dále se seznámí a naučí pracovat s výukovým softwarem, speciálně vyvinutým pro nevidomé a slabozraké žáky. Učitelé v rámci projektu mohou vyřešit problémy s výukou těchto žáků pomocí elektronických kompenzačních pomůcek. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.“* (dostupné na [http:// www.brailcom.cz/projects](http://www.brailcom.cz/projects))

### 3.8 Relaxační cvičení

**Relaxační metody** jsou potřebné při dlouhodobější práci s elektronickou pomůckou. Doporučuje se po 15 minutách relaxovat. Jednou z metod je *palming* (Moravcová, Matoušková, 2011).

Moravcová, Matoušková (2011, s. 32) říkají: *„Palming – promnout si ruce do zahřátí, lokty opřít o stůl, hlavu položit do dlaní, dlaně vytváří mističku, prsty jsou přeložené přes sebe, opřeny o čelo, mističky položíme na oči, oči jsou zavřené, nemačkáme je, volně dýcháme, setrváváme několik vteřin, do vidění tmy.“*

Dále se doporučuje střídat pohled do dálky s pohledem do blízka, kouknout se z okna nebo na barevný předmět v místnosti. Dále pomáhají cviky krční páteře nebo okohybných svalů (Moravcová, Matoušková, 2011).

### 3.9 Možnosti vzdělávání

„V současnosti u nás mají děti, žáci, studenti s postižením zraku možnost vzdělávat se jak v běžných školách – mateřských, základních, středních, tak ve speciálních školách zaměřených na vzdělávání zrakově postižených dětí, žáků a studentů, podle Vyhlášky MŠMT ČR č. 73/2005 Sb. jsou to: mateřská škola pro zrakově postižené, základní škola pro zrakově postižené, střední škola pro zrakově postižené – střední odborné učiliště pro zrakově postižené, odborné učiliště pro zrakově postižené, praktická škola pro zrakově postižené, gymnázium pro zrakově postižené, střední odborná škola pro zrakově postižené a konzervatoř pro zrakově postižené. V každém případě mají žáci a studenti, kteří nemohou číst běžné písmo zrakem, právo na vzdělávání s použitím Braillova hmatového písma – § 16 odst. 7 zák. č. 561/2004 Sb.“ (SLOWÍK, 2007, s. 64).

Zrakově postižení mohou samozřejmě studovat i na vysoké škole. Při obtížích je jim nápomocné vysokoškolské podpůrné centrum. Poskytne



nevidomým poradenství, zprostředkují digitalizaci dokumentů, speciálních tisků, zajistí vhodné softwarové počítačové vybavení (Ludíková, Suralová, 2006).

## 4. Domácnost zrakově postižených

Nejen zásadní faktory ovlivňují úspěšnost zvládnání praktických dovedností. Dále záleží i na věku zrakově postiženého, záleží i na tom, žije-li sám nebo s rodinou. Důležité jsou jeho osobní potřeby, přání nebo i cíle. Nejdůležitější je však jedincova motivace a odhodlání ke změnám a učení něčemu novému. Člověku by nemělo být cizí, vytvořit si svůj vlastní systém či styl. Poslouží tak například k vlastnímu označování potravin, pomůcek nebo jakýchkoliv přístrojů (Schindlerová, 2007).

Schindlerová (2007, s. 23) radí, jak prvotně zajistit bezpečný pohyb po bytě: *„Odstranit nebezpečné předměty z nejjfrekventovanějších tras v bytě – malé klouzavé koberečky a předložky se zvednutými rohy, v prostoru visící předměty (květiny, lampy, dekorace), nízký nábytek v cestě (květiny, stoličky). Naopak dobře připevněné rohožky a koberečky někdy orientaci po bytě ulehčí. Ostré rohy nízkého nábytku obrousit nebo na ně dát chrániče. Nenechávat otevřená dvířka skříněk, zavírat po sobě zásuvky. Dveře nechávat buď zavřené, nebo zcela otevřené – jen tak napůl mohou být velmi nebezpečné. Nábytek rozestavět bezpečně podél stěn, vyhnout se zbytečným a nestabilním předmětům, dekoracím, naopak dobře umístěné rádio nebo hlasitě tikající hodiny v orientaci pomůžou. Do velkých prostor, hal můžeme položit běhoun, který poslouží jako vodící linka z pokoje do pokoje.“*

Prvním nejdůležitějším krokem tedy je, aby zrakově postižený dobře znal svůj byt, rozmístění věcí, spotřebičů i nábytku. Na místě jsou jednoduché místnosti bez překážek. Nezbytné je vytvoření vlastního systému uspořádání věcí (Schindlerová, 2007).

Každá věc musí mít své místo. Nepořádek může vyvolat zmatek i stres. Pro slabozraké platí také striktní pravidla. Když není v prostředí kontrast, barvy jim mohou splývat (Macháček, Grillová, 2009).

## 4.1 Osvětlení

**Správné a kvalitní osvětlení** je důležité pro ty, kteří svůj zrak v nějaké míře využívají. Nejjednodušším prvním krokem je dostat okna co nejvíce přirozeného denního světla. Někdy je lepší záclony a závěsy odstranit a udržovat čistá okna. Stěny místností by měly být bílé nebo světlé. Rozmístění osvětlení by mělo být v každém pokoji podobné, aby se intenzita světla neměnila při přechodu z místnosti do místnosti. Oko zrakově postiženého se adaptuje na přechod ze světla do šera a naopak déle než oko zdravé. Dobré tedy je vyvarovat se i tmavým zákoutím. Osvětlení musí být v dostatečné míře po celém bytě. Nakonec i silnější žárovky pomohou. Při drobné ruční práci nebo i psaní a čtení musí mít zrakově postižený další stolní svítidlo. Vhodné je takové, se kterým se dobře manipuluje, dá se otáčet a nasměrovat. Musí stát dostatečně pevně. Některé zrakově postižené oslepuje ostré světlo a působí jim bolest. Na trhu jsou ale vypínače s regulací intenzity světla. Je možné si tak nastavit světlo podle potřeby (Schindlerová, 2007).

## 4.2 Označování věcí

Zrakově postižený si musí vytvořit svůj **systém označování** a používat ho. Doma se takto může označovat nábytek, přístroje, nástroje, potraviny, CD, ovladače a spoustu dalších věcí. Věci se dají rozlišovat i podle jejich vlastností – podle váhy, tvaru, vůně, zápachu, zvuku. Jeden ze způsobů označování jsou nápisy v Braillově písmu. Dalším z mnoha způsobů je využití zářezů, špendlíků, hřebíků, šroubků. Použití mají i různé tvary knoflíků, korálků, čoček, které se lepí na určené místo. Na cedulky u oblečení se mohou vyšít značky. Na trhu jsou i elektronická zařízení na rozpoznání věcí. Jedním takovým je malé zařízení, které může zaznamenat hlasový záznam, který se pak přehraje pomocí přiložení čtečky. **Slabozrací** využívají zvětšené písmo a viditelný barevný kontrast (Schindlerová, 2007).

Schindlerová (2007, s. 41) připomíná: „Pod názvem „Sherlock“ se u nás prodává hlasová čtečka čipových kódů. Souprava obsahuje sadu nalepovacích etiket, které jsou vodě odolné, a na jednu etiketu lze nahrát až dvě minuty záznamu.“

### 4.3 Uspořádání kuchyně

Důležitá je prostorná a čistá **pracovní plocha** ohraničená z jedné nejdelší strany zdí. Místo kuchyňských skříněk jsou lepší výsuvné police. Přesné ukládání pomůcek a nádobí je samozřejmostí. Věci méně využívané mají místo ve skřínkách vzadu, drobné předměty raději v šuplíkách, těžké věci v dolních skřínkách a sklo raději v horních. V kuchyni zrakově postiženého najdeme **pomůcky** klasické, ale i specifické. V kuchyni zrakově postiženého by neměla chybět například označená barevná prkénka, prkénka se sklopnými stranami, hřeben na krájení cibule, kráječ cibule, barevné fólie pro zvýšení kontrastu, obracecí kleště, teflonové chňapky, indikátor hladiny, rychlovarná konvice s podstavcem, ostré nože ve zvláštním stojanu, kráječ chleba, odměrná lžička a hrneček, různé další odměrky, dávkovače tekutin, nálevka na krabicové mléko, různé druhy otvíráků, vývrtka, slévátko, protiskluzová podložka, miska s přísavkou, mluvicí váha, mluvicí hmatové hodiny, hmatový minutník, příbory s reliéfním zdobením, elektrický zapalovač, teflonové hrnce, mluvicí indikátor barev nebo dobře přístupný odpadkový koš (Schindlerová, 2007).

Recepty mohou být napsány Braillovým písmem na folii, která je omyvatelná. Schindlerová (2007, s. 50) připomíná: „Na tomto místě bych ráda zmínila velmi praktickou (ba skoro nepostradatelnou) a zrakově postiženými velmi oblíbenou Hrníčkovou kuchařku, kde jsou všechny recepty bez vážení. Kuchařka existuje v různých variacích – vánoční cukroví, vaření v mikrovlnné troubě. Kniha je k dispozici i na kazetách v Knihovně a tiskárně pro nevidomé.“

Nácvik činností v kuchyni je velmi důležitý, zvláště pro ženy. Ve všech krajských střediscích Tyfloservisu je jako součást nabídky výuky sociální rehabilitace cvičná kuchyň (Šporová, Macháček, 2010).

#### 4.4 Nakupování a skladování potravin

Zrakově postižený musí umět plnou řadu dovedností, aby úspěšně absolvoval návštěvu supermarketu nebo samoobsluhy. Pokud zrakově postižený požádá u pokladny nebo informací o pomoc, je mu většinou přidělena jedna prodavačka. Ta s ním celý obchod projde a postará se o vše, co dotyčný potřebuje (Schindlerová, 2007).

Van Dyck (1996, s. 25) radí: *„Někdy si nevidomý přímo zakoupí předem vybranou věc. Jindy si potřebuje z nabídky vybírat. Chce nejprve vidět, co mají, dávejte mu proto do ruky různé vzorky zboží, aby si mohl udělat představu o tvaru, materiálu, velikosti a kvalitě.“*

Někteří zrakově postižení si oblíbili **nákupy po internetu**, nechají si tak dovést potraviny podle seznamu až domů. Člověk ale musí přesně vědět, co chce v jakém množství a balení. Nákupní seznam může být zaznamenan na diktafon nebo napsán Braillovým písmem. Existuje i možnost, aby seznam přepsal někdo vidící, a následně ho zrakově postižený předá prodavačce. Důležité je také umět **rozlišit bankovky** a mince při placení. Hmatové značky a šablony na bankovky neplní v plné míře svoji funkci. Šablony zase vyžadují obě ruce a soustředění. Nejlepší rada je rozlišit a roztřídit si bankovky i mince doma. U mincí je prvotní jejich velikost. Čím větší a těžší, tím je vyšší i jejich hodnota. Na rozeznání papírových bankovek je na trhu již zmíněná šablona. I u nich platí čím větší bankovka, tím vyšší hodnota (Schindlerová, 2007).

Herman Van Dyck (1996, s. 25) dále radí: *„Při placení je vhodné dávat peníze nevidomému do jeho ruky, tím mu usnadníte jejich ukládání.“*

Ihned po příchodu domů se koupené věci musí označit, roztřídit a uložit na své místo. Potraviny, které mají stejný obal, je dobré hned v prodejně nějak

označit – natrhnout jednomu výrobku obal nebo zabalit do pytlíku. Každý zrakově postižený má svůj systém ukládání a označení potravin (Schindlerová, 2007).

## 4.5 Nalévání tekutin a příprava nápojů

Na samém počátku se učí zrakově postižený napustit vodu do sklenice. Schindlerová (2007, s. 59) vysvětluje: „Zrakově postižený drží sklenici v její horní části a ukazováčkem této ruky se zároveň jakoby zlehka přidržuje konce kohoutku a směřuje tak sklenici pod něj. Snaží se rozeznat množství vody ve sklenici podle váhy, případně podle zvuku. Čím více tekutiny, tím vyšší tón. To se ale pochopitelně mění v závislosti na materiálu, z jakého je sklenice. Toto nalévání je nejjednodušší, zejména proto, že přelitá voda nezpůsobí žádnou katastrofu. Nejdůležitější však bude nacvičit si nalévání z konvice nebo láhve do sklenice. Můžeme využít tři způsobů:

- Sklenice stojí na rovné ploše stolu, blízko k jeho kraji. Jednou rukou přidržujeme pevně sklenici. Láhev držíme druhou rukou o úroveň níž tak, aby její hrdlo bylo ve stejné výšce jako horní okraj sklenice. Hrdlo přiblížíme až k okraji sklenice a láhev pomalu zvedáme a posloucháme tekoucí vodu.

- Sklenice i láhev stojí na stole, těsně vedle sebe. Láhev pomalu oddalujeme a zároveň sklápíme dopředu, dokud se nedotkne hrdlo láhve okraje sklenice. Tento způsob můžeme použít jen tehdy, když není láhev úplně plná.

- Láhev i sklenici každou v jedné ruce držíme proti sobě ve vzduchu. Ukazováčky obou rukou míří proti sobě, až se zlehka dotýkají a směřují tak hrdlo láhve a okraj sklenice k sobě. Sklenici se snažíme držet stále stejně nehybně a rovně, láhev pak pomalu nakláníme a posloucháme vodu. Takto se voda nejlépe nalévá v přírodě nebo alespoň nad dřezem.“

Neméně důležité je rozpoznání, kdy je sklenice plná. Na tekutinu, která není vařící, postačí ohnutý prst přes okraj sklenice, dokud se ho tekutina nedotkne. Oblíbenou metodou je použití zvukového indikátoru hladiny. Tato

speciální pomůcka se využívá i na horké tekutiny. Vypadá jako malá krabička s dvěma ohnutými drátky. Tyto drátky se položí přes okraj sklenice. Když se jich dotkne tekutina, přístroj začne pískat (Schindlerová, 2007).

Díky tomuto přístroji se zrakově postižený člověk neopaří (Slowík, 2007).

Nejlepším zařízením na přípravu vařící vody je moderní rychlovarná konvice s vlastním stojanem. Nejprve se lžičkou nebo odměrkou odměří káva či sypký čaj. U čajového sáčku se nesmí zapomenout na provázek, který musí přesahovat horní okraj hrnku. Pro přípravu kávy je také oblíbený překapávač. Moderní technologie jde stále dopředu. Na trhu je proto možno zakoupit přístroj na výrobu kávy, kam vložíme malý kalíšek a studenou vodu. Opět je tak upuštěno od styku s vařící vodou. Neméně obtížná situace přijde ve chvíli, kdy zrakově postižený musí hotové nápoje přenést z kuchyně na stůl. Při přenášení horkého nápoje se nabízí možnost využít pojízdný vozík s protiskluzovou podložkou nebo vlastnit hrnky, které se dobře přenáší (Schindlerová, 2007).

## 4.6 Práce s nožem

Nože by měly být ostré s pevným držadlem a prkénko s protiskluzovou úpravou. Při dodržování zásad krájení je tato činnost bezpečná – nůž tlačit dolů, zároveň tahat od sebe a k sobě, pozor se musí dávat i na pozici prstů. Lepší je také co největší prkénko. Dnes se dá zakoupit i zubatý nůž přímo na chleba či pečivo, proto je lepší mít na výběr z více druhů nožů. Ostří by mělo být spíše kratší, zrakově postižený má nad ním větší kontrolu (Schindlerová, 2007).

Schindlerová (2007, s. 70) vysvětluje nácvik krájení chleba: „*Samotné krájení si nejlépe nacvičíme na krájení chleba starého tak dva dny. Jestliže rozkrájíme celý pecen na kostičky, budeme mít zácvik poměrně dostatečný. Na krájení chleba odborníci doporučují nůž – pilku. Pecen chleba položíme*

*spodní rovnou kůrkou na prkénko a rozkrajujeme ho postupně na poloviny, pak na čtvrtiny. Z jedné čtvrtky chleba pak krájíme takto malé krajíčky:*

- chleba položíme větší seříznutou stranou na prkénko,*
- nůž držíme v šikovější ruce,*
- druhou rukou držíme chleba a zároveň kontrolujeme šířku krajíce tak, že špičky prstů naměří od seříznutého okraje požadovanou tloušťku krajíce a v tomto místě se postaví nehty kolmo ke kůrce,*
- podle nehtů nasměrujeme nůž a opatrně zařízneme,*
- ostří nože vedeme opravdu těsně podél nehtů, rukou kontrolujeme přímo střenku nože,*
- pohybem od sebe k sobě a zároveň dolů dokrojíme krajíc až na prkénko.“*

Samozřejmě se dá použít i kráječ chleba. Na mazání je vhodné použít nůž příborový. U pečiva, které je položené ve dlani, se lépe kontroluje rozetření ke krajům. Dobře se roztírá od středu ke krajům. Krájení je vhodné nacvičovat na bramborách nebo okurce. Brambora se musí přidržovat, aby zůstala pohromadě. Při krájení cibule se dá použít hřeben na její krájení, který ji drží pohromadě sám. Využit se dá pro zjednodušení struhadlo. Každý má však svoje metody (Schindlerová, 2007).

## **4.7 Práce se sporákem**

Nedá se říct jaký typ sporáku je nejlepší. Každý má své výhody i nevýhody. Nový typ sporáku s indukční deskou by byl nejvhodnější. Varná deska není teplá, ohřívá jen dno hrnců s magnetickým vodivým dnem. Dobře se i udržuje, ale pořizovací cena takového sporáku je stále vysoká. Vhodné označení knoflíků je na místě. Každý zrakově postižený by měl mít svůj systém označování a řídit se jím. Existují jistá pravidla při vaření. Prvním pravidlem je fakt, že se hrnec pokládá a rovná na střed plotýnky před jejím zapnutím. Samozřejmostí je použití teflonových chňapek. Větší hrnce se staví



na plotýnky zadní. Doporučují se hrnce větší než obvykle. Neméně důležité je mít prostor (Schindlerová, 2007).

Schindlerová, et al. (2007, s. 34) vysvětlují, jak postupovat při potřebě zapálení plotýnek: *„Pozor! U plynu – k zapalování používá zapalovače k tomu určené. Zapalovačem sjede po hrnci až pod něj těsně k plotýnce, pak teprve pustí plyn a škrtně zapalovačem. Že plyn hoří, pozná podle zvuku (i čichu) a samozřejmě i podle teploty. Ke kontrole hoření používá nejlépe dlouhou sirku (určenou pro zapalování plynové trouby a krbu), kterou přiloží mezi hořák a dno hrnce – když se sirka zapálí, vydá výrazný zvuk, oheň hoří.“*

Po uvaření se nejprve vypne plotýnka a pak se až sundá hrnec (Schindlerová, et al., 2007).

## 4.8 Vaření, smažení, opékání, pečení

Před **vařením** je potřeba si předem připravit nádoby. Důležité je naučit se při vaření vyhledávat držadla hrnců a pokličky, míchat obsah hrnce, nebo nastavit minutník (Schindlerová, et al., 2007).

Schindlerová, et al. (2007, s. 36) popisuje základní postup při vaření: *„Uživatel použije hrnec vhodné velikosti, měl by být naplněn vodou pouze z poloviny nebo maximálně ze tří čtvrtin. Používá raději o něco větší hrnce a pánve, než je třeba pro dané množství jídla. Do jisté míry tím zabrání přetékání a prskání kolem, ani při míchání nic z hrnce nepřetéká. Průměr dna hrnce by měl co nejvíce odpovídat průměru plotýnky – je-li menší, hrozí popálení a zbytečná ztráta energie, je-li větší, je hrnec nestabilní (může se posunout k jedné straně plotýnky a snadno zvrhnout) a vaření trvá déle. Vloží potravinu určenou k vaření. Hrnec postaví správně na střed plotýnky a zkontroluje rukama. Zapne plotýnku.“*

Schindlerová, et al. (2007, s. 36) popisují techniku **smažení** na cibuli: *„Do kastrolku nebo pánve si nevidomý dá tuk – raději tuhý, lépe se dávkuje (ohmatá) jeho množství. Dá-li ho méně, cibulka se smaží rychleji a tuk se*

*zbytečně nepřepaluje. Vsype nakrájenou cibulku. Míchá a snaží se dobře vnímat. Syrová cibulka se míchá dobře, při zatlačení od vařečky tvrdě odskakuje. Do cibulky se vsákne tuk, je měkká, „těžší“ na míchání, na hmat „gumovatí“. Cibulka tuk vypouští, opéká se, šustí, lehčeji se míchá a pěkně voní.“*

Užitečnou speciální pomůckou je slévátko, které se místo pokličky nasadí na hrnec. U **opékání** opět platí, že je lepší použít ztužený tuk než olej. Zrakově postižený tak lépe kontroluje jeho množství. Praktickou pomůckou jsou obracecí kleště. Dobře se opékání trénuje na krajících chleba (Schindlerová, et al., 2007).

**Pečení** je činnost jednodušší. Zrakově postižený může péci v troubě nebo remosce. Základem pro zvládnutí této činnosti je plné ovládnutí trouby. Pekáč by měl být větší s dobrými úchyty. Opět se využijí obracecí kleště a žáruvzdorné chňapky. Čas pečení je vhodné nastavit na hmatovém nebo mluvícím minutníku. Po dopečení se pekáč postaví na větší prkénko. Při pečení ve starší remosce se musí dodržovat určitá pravidla. Musí být postavena na rovném a odolném povrchu blízko zásuvky. Celá remoska mimo držadla je po dobu pečení rozpálená. Zrakově postižený se proto musí chovat bezpečně. Při kontrolování pokrmu se víko sundá na plotýnku nebo na předem připravené místo. U **pečení moučníků** je nejdůležitější umět správně připravit těsto a zároveň znát systém odměřování. Když je potřeba suroviny zvážit, na trhu je mluvící váha. Na oddělování žloutku a bílku může zrakově postižený použít speciální oddělovač (Schindlerová, et al., 2007).

## 4.9 Stolování

Správné stolování je důležité ve společnosti i doma. Základem je stabilní čtyřhranný stůl, jehož ubrus je přichycen sponou na každém rohu. Je dobré zvolit vhodné oblečení, zejména krátké nebo přiléhavé rukávy. Dále volíme i vhodné jídlo, pokud se stoluje v restauraci. Kuřecí kousky se jí lépe než

špagety. I tak se jí lépe po malých soustech. Zrakově postižený se nejprve hmatem zorientuje o poloze příboru a jeho ostří u nože. Dobře se dá rozlišit i sůl a pepř. Sůl je většinou těžší než pepř. Člověku slabozrakému dobře poslouží osvětlený stůl a prostření ve velkém kontrastu. Jednotlivé porce na talíři mohou být rozdělené kontrastní zeleninou (Schindlerová, et al., 2007).

V restauraci je lepší mít sebou průvodce. Ten zrakově postiženého posadí, popíše mu rozmístění věcí na stole nebo třeba přečte jídelní lístek. Placení by měl zvládnout zrakově postižený sám i bez průvodce. V takovém případě je obsluha ochotná se vším pomoci, od přečtení jídelníčku po popsání prostřeného stolu (Schindlerová, et al., 2007).

Cerha (1990, s. 5) radí průvodci: *„Rozložení pokrmů na talíři může popsát pomocí rozložení číslic na ciferníku hodin.“*

#### 4.10 Úklid domácnosti

Úklid domácnosti je nezbytnou činností. Označené čisticí prostředky uložené na místě nedostupné dětem se předem připraví. Je třeba zvolit vhodné oblečení a dbát na bezpečnost při manipulaci s čisticími prostředky. **Denním úklidem** se má na mysli ustlat postel, vyvětrat místnost, umýt nádobí. Nádobí se ze stolu uklízí od krajů ke středu. Položí se vedle dřezu. Zbytky se shrnou stěrkou. Lógr z kávy či čaj se vysypou. Vhodné je pořídit si dva dřezy, jsou praktické. Každý zrakově postižený má jiný postup při mytí nádobí. Hospodyňka používá klasické pomůcky – houbičku, hadřík, štetku na láhve atd. Musí se dávat pozor na mytí nožů, hrozí poranění. Hmatem zjišťuje, zda je nádobí umyté a nemastné. Nádobí se nejlépe naskládá do odkapávače, poté se utře utěrkou. **Týdenním úklidem** máme na mysli zalití květin, mytí podlahy, luxování, úklid koupelny a toalety. Prach je nejlepší setřít dvakrát týdně. Myje-li se podlaha na kolenu, lépe se hmatem zjišťují mokrá a suchá místa. Větší plocha podlahy se rozdělí na menší části. Po každé umyté části se hadr vymáchá a pokračuje dál. U malých prostor se myje od jednoho konce

k druhému. Podobně postupujeme i u luxování nebo zametání. **Jednou za měsíc** je dobré vyměnit ložní prádlo. Při koupi se vybírá takové, které se nemusí žehlit. Vhodné je zakoupit ložní prádlo z nemačkového materiálu. Napínací prostěradlo je více praktické. Jednou za čas se pak myjí okna nebo rozmrazuje lednička (Schindlerová, et al., 2007).

Důležité je udržovat pořádek každý den. Každá věc musí mít své místo. Přesnost je zásadní. Nevidomý tak úspěšně nachází věci na svém místě (Van Dyck, 1996).

#### **4.11 Oblečení – třídění, šití, praní a osobní hygiena**

Prvním krokem je zavést **system označování** jednotlivých kusů oblečení. S označováním může pomoci člověk vidící, většinou se bez něj zrakově postižený neobejde. Je dobré, aby nevidomý uměl rozeznat materiál oblečení. Prádlo se může rozlišovat výšivkou, přišitím knoflíku, korálku nebo patentky. Když je potřeba rozlišit dva druhy barev, je praktické odstříhnout pouze roh cedulky. Boty by se měly svazovat tkaničkami k sobě. Ponožek by mělo být co nejvíce v jedné barvě, předejde se tak záměně (Schindlerová, et al., 2007).

Schindlerová, et al. (2007, s. 54) radí: *„Při třídění a poznávání prádla se dají využít speciální zvukové pomůcky Colortest, Colorino, které člověku se zrakovým postižením vcelku bezchybně určí barevný odstín.“*

**K třídění prádla** je možné využít colortest. Pomůže k roztřídění bílého a barevného prádla. Ovládací panel pračky lze označit např. konturovací pastou. Manuál lze mít nahraný na kazetě. **Šití** je náročná činnost. Na navlékání lze použít navlékač jehel z prodejny Tyflopomůcek nebo běžný navlékač. Možné je použít speciální jehlu se dvěma oušky. Nit se nenavléká, ale protlačuje z vrchního ouška do spodního (Schindlerová, et al., 2007).

**Zařízení koupelny a toalety** by mělo být snadno omyvatelné, podlaha s protiskluzovou úpravou a ve vaně též podložka. Povrchy by se měly snadno očistit. Poličky se dají nahradit kapsářem. Existuje i pár praktických rad

pro snadnější práci – mít zubní pastu s odklápěcím víčkem, rozlišené zubní kartáčky zářezy, zátky k vaně a umyvadlu připevnit na řetízek, mýdlo s magnetem nebo mýdlo v dávkovači (Schindlerová, et al, 2007).

Pokud musí nevidomý použít **toaletu v restauraci** nebo jiném zařízení, je výhodou mít sebou průvodce. Získá tak popis prostředí. Pro lepší orientaci si může pomáhat holí. Nevidomý nesmí mít zábrany požádat o pomoc i cizí osobu. Především v případě, že je průvodce jiného pohlaví (Cerha, 1990).

Důležité je sdělit nevidomému o jaký typ zařízení se jedná. Tím se má na mysli, zda je to kabina nebo pisoár (Van Dyck, 1996).

Cerha (1990, s. 5) radí: *„Nevidomý bude vděčný, upozorníte-li jej na případné znečištění oděvu a na podobné jiné „nehody“ a pomůžete-li mu při jejich nápravě.“*

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Cíl průzkumu

Úkolem této bakalářské práce je **seznámení se s životem zrakově postižených**. V teoretické části práce jsou charakterizovány období od narození, výchovu a vzdělávání až po osamostatnění a dovednosti v domácnosti zrakově postižených.

**Cílem praktické části** je zmapovat jaké kompenzační pomůcky zrakově postižený aktivně využívá, jaká je jejich kvalita. Dále mapuje proces získávání příspěvku na pomůcky a osobní zkušenost zrakově postiženého. Zjišťuje osobní názory zrakově postiženého, jenž je vyučujícím, na integraci žáků do běžných tříd a vzdělávání zrakově postižených a jejich následné uplatnění.

Úzce souvisí s fakty popsány v teoretické části, ale orientuje se převážně na osobní zkušenost a názory zrakově postiženého jednotlivce.

### 5.1 Pracovní hypotézy

Hypotézy byly stanoveny na základě vytyčení cílů průzkumu, které se buď potvrdí nebo vyvrátí.

- 1) **Hypotéza č. 1:** Informovanost zrakově postižených a jejich rodinných příslušníků o dalších krocích po ztrátě zraku je dostačující.
- 2) **Hypotéza č. 2:** Kvalita kompenzačních pomůcek na našem trhu je vysoká.
- 3) **Hypotéza č. 3:** Zrakově postižený využívá aktivně všechny dostupné pomůcky a není možno je nějakým způsobem nahradit.
- 4) **Hypotéza č. 4:** Na našem trhu nechybí žádná kompenzační pomůcka.

- 5) **Hypotéza č. 5:** Možnosti ncviku praktických dovedností jsou dostačující a dostupné.
- 6) **Hypotéza č. 6:** Integrace zrakově postižených žáků do běžných škol je úspěšná.

## 5.2 Použité metody, techniky, postupy

Pro tento průzkum byl zvolen **kvalitativní přístup**. K ukazatelům pro tuto volbu patří postulát orientace na subjekt s nutností navázání osobního kontaktu při provádění interview v přirozeném prostředí respondenta (Skutil, 2011). Při **sběru dat** byla použita metoda dotazování **technikou polostrukturovaného interview**. Termínem interview rozumíme moderovaný rozhovor, prováděný s určitým cílem za účelem výzkumné studie.

U strategie kvalitativního přístupu je cílem interview zjištění osobní interpretace událostí v životě respondenta. Vypovídá o tom, jaký význam těmto skutečnostem dotazovaný jedinec přikládá. Polostrukturované interview je částečně předpřipraveno v rámcových otázkách, které se přizpůsobují vyvíjejícímu se průběhu rozhovoru (Gavora, 2010).

Důraz byl kladen na čas a místo setkání dle přání respondenta vzhledem k jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu. Při prvním osobním kontaktu byl respondentovi vysvětlen účel a použití získaných informací.

V rámci interview došlo k osobnímu seznámení s konkrétními pomůckami, které respondent aktivně využívá a zároveň k pozorování respondenta při práci s těmito pomůckami.

### 5.3 Harmonogram postupu

V **přípravné fázi** probíhala rešerše odborné literatury a orientace v tématu. Poté byl vymezen výchozí problém, cíl této práce a výběr metody a techniky při sběru dat s časovým plánem tohoto průzkumu – březen 2011. V červnu až červenci 2011 byl proveden výběr výzkumného vzorku, v tomto případě jedince. V srpnu 2011 byl vybraný respondent kontaktován. V září 2011 byla potvrzena spolupráce s respondentem. V listopadu 2011 byla provedena úprava otázek vzhledem k výběru konkrétního respondenta a dohodnutí termínu rozhovoru.

V **realizační etapě** v prosinci 2011 probíhalo získávání dat o respondentovi a realizace interview.

Ve **vyhodnocovací fázi** v lednu – únoru 2012 byla data zpracována a vyhodnocena.

### 5.4 Výběr a charakteristika výzkumného vzorku

V kvalitativním výzkumu jde především o hloubku poznání vybraného případu, podrobný popis zkoumaného a objevení souvislostí, které se nedají hromadným výzkumem poznat, zájem se tedy soustřeďuje na konkrétní případy (Gavora, 2010).

**Metoda záměrného výběru** je z nejčastěji využívaných metod výběru při použití kvalitativního přístupu. Jde o postup cíleného vyhledání účastníků podle určených vlastností nebo stavu. Na základě stanoveného kritéria pak cíleně vyhledáváme ty, kteří tato kritéria splňují a jsou zároveň ochotni zapojit se.

Byla použita metoda prostého záměrného (účelového) výběru. Požadovanou vlastností při výběru byla životní zkušenost zrakově postiženého jedince, angažování ve vzdělávacím procesu i kurzech pro zrakově postižené



a ochota otevřeně spolupracovat. Do výzkumného vzorku byl vybrán jeden respondent splňující v plné míře všechny požadavky – **PaedDr. Pavel Belšan**. Je sportovec duší i tělem, autor legendárních rozhlasových rozcviček či osnov tělesné výchovy pro základní školy. Večer 31. března 1994 oslepl na jedno oko po velké fyzické námaze. Následné vyšetření prokázalo fatální poškození očních cév, zřejmě následek velké fyzické zátěže. Během krátké doby oslepl i na druhé oko. Pan Belšan podstoupil desítky laserových a operativních zákroků nejen v České republice, ale i v zahraničí ve Švýcarsku. Pomalu se začal seznamovat se životem zrakově postiženého. Na této cestě mu byla velkou oporou manželka Jiřina. Učil se chodit s bílou holí. Se svou ženou a syny přeorganizoval domácnost tak, aby měl vždy všechno na stejném místě. Učil se znovu telefonovat, uvařit si kávu, dojít na tramvaj. Svou houževnatostí se nakonec vypracoval tak, že dnes bravurně ovládá počítač, píše skripta a znovu přednáší na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze. Předává zkušenosti studentům, kteří budou pracovat se zdravotně postiženými. Jezdí na sportovní zájezdy s nevidomými, učí je lyžovat. Vyučuje i prostorovou orientaci. Obohacuje život druhých a užívá si aktivního života zrakově postiženého (dostupné na <http://tisk.cirkev.cz/media/porady/porady-redakce-nabozenskeho-vysilani-od-14-1-do-20-1-2012/>).

## 5.5 Sběr a analýza dat

Doslovný přepis výpovědí není v textu dodržen, jde o zkrácený přepis přímých odpovědí. Respondent **PaedDr. Pavel Belšan** od počátku otevřeně spolupracoval. Před realizací interview byly panu Belšanovi poskytnuty konkrétní okruhy otázek.

Rozhovor probíhal v příjemném prostředí respondentova domu v Praze. I když má každá věc své místo, dům působí útulně. Pan Belšan byl velmi zdvořilý. Je to osobnost s šarmem a neuvěřitelným elánem do života. Manželka pana Belšana seděla v křesle nedaleko. Nejdřív probíhal osobní rozhovor.

Zdravotní stav pana Belšana není dobrý, byl unavený. Jakmile však začal mluvit o tématech našeho rozhovoru, ožil a s nadšením odpovídal. Mimo záznam pan Belšan povídal o byrokratických záležitostech dnešní doby nebo o tendencích humanizace. Povídal o pohybu na ulici a o zkušenostech z dopravních prostředků. Nebránil se hovořit o úsměvných příhodách, které se mu v životě staly. Pan Belšan hovořil o tzv. „vysílače“, kterou využívá nevíce ze speciálních pomůcek. V osobním rozhovoru doplňovala informace i manželka Jiřina. Samotný rozhovor probíhal u pana Belšana v pracovně, posadil mě do křesla, rozsvítil za mnou lampu a sám si sedl na kancelářskou židli. Nejprve hovořil s ohromným respektem k tématu, že se musel nejprve naučit jednat racionálně.

Na začátku rozhovoru mi pan Belšan ukazoval zařízení, které zrakově postiženému napoví, co je za den nebo kolik je hodin. *„Ted'ka to má tu zvláštnost, že se to ovládá Braillovým písmem. Čili je to šestibodové písmo. Musí se to naučit. Ale je to velice praktické.“*

**Od koho přichází prvotní pomoc?** *„No tak měla by. Tyfloservis dělá takové akce a podává písemné informace, které jsou vyvěšeny někdy, někde v čekárnách nebo ordinacích. Já sám mám zkušenost, že já sem se žádné informace nedočkal. Mě propustili z oční kliniky s tím, že neuvidím. Víc jsem se nedozvěděl. Ty organizace se snaží popularizovat a vedle toho mají internetové stránky. Když dojde ke ztrátě zraku, tak i v té rodině to vzbudí mimořádnou situaci, lidé jsou ztraceni a víc na ně naléhá ta nastalá situace. Teprve pak se začnou zajímat o možnosti. V odborné literatuře se adaptace charakterizuje, že může trvat až 2 roky. Jsou jedinci, kteří se neadaptují. Nejsou schopni se vyrovnat se ztrátou zraku. Ztráta zraku v průběhu života je zátěž, která doléhá víc na nás, než na ty, kteří mají postižení od narození. Mám tezi, že když člověk oslepne v průběhu života, musí se všechno učit znovu. To není nadsázka. Zrak zprostředkuje barvu, tvar, velikost, vzdálenost, místo a ted'ka tohle. Všechno už tak není. Proto se ty úkony musíme učit znovu. Od nějakých činností musí i ustoupit metodou pokus – omyl, ale bezpečně. Záleží i na okolí, na rodině – může být inspirativní. Já se zabývám konceptem prostorové orientace. To učím.“*

**Mohou pomoci i sociální pracovníci?** „No ano, samozřejmě.“

**A jakým způsobem?** „Ty se vychovávají. Musejí mít kurz. SONS pořádá tyto kurzy. To jsou poskytovatelé sociálních služeb a ty je nabízejí za úhradu. Zdravotně postižený má příspěvek na sociální pomoc, tak si může platit toho poskytovatele sociální péče. Buď ho doprovodí, nebo mu udělá určité úkony a na to jsou taxy. Podle toho jaké má postižení, jsou tři stupně – buď dostane 800 Kč nebo 4000 Kč nebo 12 000 Kč. Pokud je to ležící pacient, tak je to 12 000 Kč.“

**Existují nějaká setkání nebo besedy, kde zrakově postižení předávají zkušenosti a podporují se?** „Tak ty organizace jako Tyflocentrum, Tyfloservis nebo SONS dělají setkávání – rekreační nebo třeba vánoční setkávání a jiná. Při té rekreaci si lidé sdělují zkušenosti pilně, tam se o ničem jiném nemluví. Potom se setkávají v centrech, kde jsou besedy s význačnými lidmi nebo se třeba promítají komentované filmy pro nevidomé. Film běží a někdo to komentuje. To má dobrou odezvu. Je také turistický oddíl. Chodí pravidelně stovky kilometrů za rok. To znám a řadu takových.“

**Jak probíhá kurz sebeobsluhy?** „Já jsem ho neabsolvoval. Je to aktivní výcvik konkrétních činností. V Tyfloservisu mají instalovanou cvičnou kuchyň, učí se nalévat, míchat, vařit a tak dále.“

**Myslíte si, že jsou dnes pomůcky kvalitní?** „Já myslím, že určitě. Některé jsou velice kvalitní. Některé jsou naprosto inovativní, originální, účelové a přímo pro potřeby nevidomých. Takovou pomůckou je třeba elektronický záznamník. Má dvanáct funkcí (pan Belšan mi ukazuje různé funkce – nastavení budíku, čas, z mého data narození zjistí přesný den, třeba i na jaký den vychází Vánoce). Abyste měla představu, stojí 27 000 Kč. Má to diář, hodiny, metronom, nahrává i text. To už nepoužívám.“

**Chybí na trhu nějaká konkrétní pomůcka?** „Pořád se vymýšlí nové a nové věci. Tady mám ozvučený telefon. Tento telefon stojí 20 000 Kč. Abyste měla představu. To je vybava zrakově postiženého. Můžu psát SMS zprávy a číst zprávy. Má to všechny funkce, ale já je nepoužívám. Samotný přístroj stojí jednu korunu. Ten hlasový výstup stojí zbytek.“

**Vše co zrakově postižený potřebuje je dostupné?** „Už ty pomůcky jsou na trhu. To co já mám v počítači, to je 180 000.“

**Kdy nastal rozvoj pomůcek?** „Já myslím, že už v 90. letech.“

**Byl v té době dostatek pomůcek?** „Byl. Vedle toho máme třeba samozřejmě diktafony. Ty existují i pro nás nevidomé. Mám diktafony dva od špičkové, nejlepší firmy Olympus. Tady zas je ta vymoženost, že si nahrávám namlouvané knihy. Dneska existuje knihovna, kde jsou ty tituly namlouvané. Macanova knihovna v Praze ve Smečkách. A vedle toho SONS provozuje digitalizovanou knihovnu, tam už je 18 000 titulů. To mám v počítači. To vám mohu ukázat. V počítači mám knížku a tu si prostě čtu. Já si vybírám knížky taky podle toho, kdo je namlouvá.“

**Kdo je třeba namlouvá? Koho máte rád?** „No tak těch je spousta, zejména třeba v minulé době za socialismu, když měli herci zakázané hraní tak namlouvali knížky. Já mám třeba rád Milana Nedělu. Musím se přiznat, že některé tituly, které se mi v minulosti nelíbily, tak když jsem to pak poslouchal namlouvený tak se mi líbily. Ten diktafon, který má asi 4 GB, tak není tak pohotový na operativní potřebu. Třeba když mi chcete něco říct, tak na to mám druhý diktafon. Tenhle sebou nenosím (pan Belšan mi ukazuje diktafon Olympus 4 GB). Ten stojí 5 tisíc, ten používám jenom na ty knížky a ten druhý nosím u sebe pořád.“

**Prošel jste nějakým kurzem na ovládání počítače?** „Samozřejmě, v SONSU je speciální oddělení. A to už jsou placené kurzy.“

**Jaká je přibližná cena takového kurzu?** „Tak já jsem platil 10 000 Kč. Dneska stojí hodina 150 Kč. Celý ten program zvládnout, všechny aplikace to není žádná legrace. Normálně se používá samozřejmě myš, my musíme používat tzv. klávesové zkratky. My to ovládáme všechno přes klávesy, ty zkratky musíme umět. To jsou kombinace těch zkratek. Čili k tomu co já používám, musím znát takových 60–70 klávesových zkratek. Nejhorší je to u těch funkcí, které děláte občas. Pak pro mě přímo hrozbou je dovolená, když třeba 3 neděle na to nesáhnu. Najednou mám okno a nemůžu si vzpomenout, jak se napíše zavínáč. Pak si vzpomenu.“

**Máte svůj způsob nalévání tekutin?** „K tomu slouží hladinka. Používám ji a je to úžasná pomůcka. Je praktická.“

**Jaké prvotní úpravy interiéru se musí provést?** „Odstranit všechno, co je nebezpečné, co se může skácet, do čeho můžete narazit, co můžete rozbít. Tak to je jedna věc. Já když jsem začínal, tak jsem využil toho, že jsme dali takové lano pod koberec. Tím jsme udělali reliéf a vlastně jsem si udělal takovou vodící rýhu. No, a pak se samozřejmě postupně zdokonalujete, protože si osvojujete vezdejší dotyky, kde už očekáváte, kde co je. Všechny tyto úkoly jsou pod emotivním vlivem. Já naprosto bezpečně projdu úplně suverénně, ale například zvoní telefon, nebo se nesoustředím, a pak už tak suverénní a bezchybný nejsem.“

**Máte nějaký svůj způsob označování?** „Nic takového, ale všechno má svůj řád. Já mám třeba obleky a podle hmatu poznám, co je co. Ale jinak si označuji nalepovacími body třeba na počítači tlačítka, abych o tom nemusel přemýšlet. Nebo na vysílače mám označeno nasměrování, protože to někdy popadnu. Spíše ty praktické věci mám označeny tím nalepovacím bodem.“

**Používal jste někdy pomůcku na rozlišování barev?** „Ne, nepoužíval. Já ty barvy stejně nevidím.“

**Ženy to používají třeba i na třídění prádla na praní.** „Aha, barevné a bílé. To mě nenapadlo, no vidíte to. No, jenomže to stojí dost peněz. Někdo na to dostane příspěvek. Do 24 000 Kč se zjišťuje finanční situace té rodiny, partnera nebo žadatele, co je nad 24 000 Kč si musíte připlatit 10 %. Došlo k absurditě. Já když jsem žádal prvně, tak mi na tom obecním úřadě dali papír s těmito otázkami: vlastníte nějaké nemovitosti, vlastníte pozemky, vlastníte cennosti a jaké, máte bankovní konto, jeho číslo a u jaké banky. To jsem odmítl vyplnit a taky jsem nedostal příspěvek.“

**Chodíte nakupovat?** „No tak chodím běžně. Záleží na tom kam a co. Samozřejmě když měla žena úraz, tak dále, tak jsem chodil nakupovat i sám do supermarketu. A většinou někdo z těch zaměstnanců mně přišel pomoci nebo z těch lidí, co tam nakupovali.“

**Takže tato pomoc v obchodech funguje?** „Já si myslím obecně, že vstřícnost veřejnosti k bílé holi je, že existuje. Řekl bych, že z těch mých životních

*poznatků je to tak, že třetina pomáhá iniciativně sama, třetina pomůže kdykoliv je o to požádáte, třetina uniká. Ty důvody proč uniká samozřejmě nevím. Jsou lidi, kteří se vymlouvají, že by nevěděli, jak pomoci. Ze zkušenosti z dopravních prostředků musím říct, že veřejnost je vstřícná.“*

**Máte šablonu na bankovky nebo máte svůj způsob rozlišení?** *„Tu mám, tu nepoužívám. Mám princip, že u sebe nosím co neméně peněz. Mám provozní jistotu – 200 nebo 300 Kč. A v případě, že budu potřebovat peníze, tak si je vložím do peněženky v naprosto jasném pořadí. Já vím třeba, že mám tři dvoustakoruny a čtyři stakoruny. A co se týká drobných. Když chodím pro chleba, tak mám peněženku tvaru podkovy a nabízím, aby si drobné vybrali. Nesetkal jsem s tím, že by mě někdo okradl. Někdo to i přehání. Říkají, беру si 20 Kč a vracím dvě dvoukoruny a jednu korunu.“*

**Takže vaše zkušenost je pozitivní?** *„Je převážně pozitivní. Samozřejmě člověk se setká i s pitomcem. To se nedá nic dělat.“*

**Dočetla jsem se, že drobné je možné rozlišovat podle velikosti a hlavně podle vroubkování?** *„Ono se to stejně ošoupe stejně.“*

**Při stolování se popisuje pokrm podle hodinových ručiček. Používáte doma tuto metodu?** *„Manželka mi to jasně říká. Pak ovšem nastane problém, když máte vepřové, knedlík a zelí. Tak maso máte od 6 do 9, zelí máte od 9 do 12 a od 12 k 6 máte knedlík. Teď si musíte ukrojit. Jde o to jak velký kus. To si vyzkoušejte. Když mám ty kurzy, tak zprostředkovávám představu podmínek, aby se najedli s klapkami. Když si dáte do úst knedlík, tak si nechcete dát znovu knedlík, dala byste si maso a jak velký maso a pak zelí a ono vám to spadne z vidličky. Takže najíst se důstojným způsobem je nemalý problém. Takže se to řeší tak, že je možný požádat o rozkrájení. Taktičtější je dát si jídlo takové, kde nemusíte krájet. To je východisko. Pochutnat si, je taky problém. Dáte prázdnou vidličku do úst. To je stresující.“*

**Pro koho je důležité vhodné osvětlení?** *„Podle toho jestli máte vyvinutý světlocit. Já nic nevidím, ale vidím světlo z lampy nebo prosvícené okno. Důležité je to pro orientaci.“*

**Bývá to i nepříjemné?** „No ježiš. Protože mám světloplachost, tak když je slunečný den, je to utrpení. Chodím s čepicí sraženou.“ Pan Belšan ukazuje na úroveň očí.

**V dnešní době se prosazuje integrace do běžných škol. Myslíte si, že by to tak mělo být?** „Já jsem zažil několik diplomových prací, které psaly asistentky těch integrovaných dětí. Jen v jednom případě to fungovalo, jinak to většinou nefunguje. Ale ta společnost na to není připravená. Vedl jsem diplomku, kde z třináctičlenného učitelského sboru, který se podílel na výuce, tak tři odmítali jakékoliv přizpůsobení. Přišli s argumentací, že tam nemá co dělat. Ne všichni se integrují do té skupiny spolužáků a spíše se objevují tendence segregace.“

**Myslíte, že do budoucna na to budou školy připraveny?** „Já si myslím, že ne. Má to sekundovat speciálně pedagogické centrum, ale ty to nestíhají. Se domnívám, já. Ti zkušeni, co prošli speciálním školstvím, to hodnotí jako nešťastné řešení. Je i případ, kde ředitel nařídí integraci kvůli finanční podpoře.“

**Je mnoho zrakově postižených, kteří studují vysokou školu?** „Poměrně dost. Zejména práva. To jsou ti, kteří mají dobrou paměť. Znam konkrétně právníka, který je ve výboru zdravotně postižených. Zákony cituje, jak kdybyste to četla.“

**Jakou mají podporu studenti?** „Mají. Z pravidla to má na starosti jeden z proděkanů. Dokonce se schází a vytváří podmínky zdravotně postižených, takže to má vývoj a genezi. Když to začalo v polovině 90. let, tak se lidé hlásili na obory, na které nemohli stačit z objektivních důvodů. V přijímacím řízení je pohovor a objasňuje se náročnost studia, aby měli naději to absolvovat. Škola také vytváří podmínky, třeba digitalizují texty. Mnozí se uplatní velice dobře. Ale se zaměstnaností je problém, zaměstnavatel totiž musí přizpůsobit podmínky.“

**Jsou již dnes digitalizované učebnice?** „No, samozřejmě. Vysoké školy na to mají centra, hodně na Masarykově univerzitě, ČVUT nebo na Vysoké škole ekonomické.“

**Jaké je nejčastější zaměstnání zrakově postižených?** „Často se zabývají muzikou, někteří dělají s počítači, vytváří texty.“

**Žije v lidech pořád předsudek postižení?** „*Jak, kdo. Oni těží z vlastních zkušeností. Už nevidí, že ovládá ozvučený počítač.*“

**Mohl byste říct, že vám hmat nahrazuje oči?** „*Ne, hmat je nejméně rozvinutá schopnost u lidí, kteří přišli o zrak v průběhu života. Braillovo písmo umím, ale neovládám ho. Nejdůležitější je sluch a jeho rozvoj.*“

Pan Belšan hovořil i dále mimo záznam. Snaží se v domácnosti pomáhat co nejvíce, například myje okna i nádobí. Vnímá to jako kompenzaci za činnosti, které vykonávat nemůže. Patří mu velký obdiv.

## 5.6 Interpretace výsledků

**1) Hypotéza č. 1:** Informovanost zrakově postižených a jejich rodinných příslušníků o dalších krocích po ztrátě zraku je dostačující.

- Tato oblast má své nedostatky. První informace by měly přijít od očního lékaře. Respondent má s tímto negativní zkušenost. Tyfloservis se snaží zajistit dostatek informačních letáků v čekárnách a ordinacích očních lékařů. Respektive se zrakově postižený nebo jeho rodina mohou obrátit přímo na Tyfloservis. Ze shrnutí vyplývá, že informovanost je průměrná.

Tato hypotéza se tedy potvrdila – informovanost je dostačující, ale má své nedostatky.

**2) Hypotéza č. 2:** Kvalita kompenzačních pomůcek na našem trhu je vysoká.

- Tato hypotéza se potvrdila. Kvalita pomůcek je velmi vysoká. Pomůcky jsou dle respondenta inovativní, originální, účelové.

**3) Hypotéza č. 3:** Zrakově postižený využívá aktivně všechny dostupné pomůcky a není možno je nějakým způsobem nahradit.

- Respondent využívá aktivně kompenzační pomůcky. Některé se však dají nahradit běžnými, některé se dají nahradit ověřenými postupy či metodami – např. při placení v obchodě nebo některé pomůcky



v kuchyni. Respondent využívá pomůcky, u kterých náhrada není možná. U ostatních si vytvořil svůj systém postupů i kvůli finanční stránce.

Hypotéza je tedy vyvrácena. Některé pomůcky je možno nahradit.

**4) Hypotéza č. 4:** Na našem trhu nechybí žádná kompenzační pomůcka.

- Neustále se vymýšlí nové pomůcky. Dle respondenta v žádné oblasti pomůcka nechybí.

Hypotéza je potvrzena.

**5) Hypotéza č. 5:** Možnosti nácviku praktických dovedností jsou dostačující a dostupné.

- Kurzů na osvojování praktických dovedností je dostatek. Respondent se sám kurzu účastnil a v současné době sám takový vyučuje. Kurzy pořádá Tyfloservis. Dle respondenta je výhodou i zaměření kurzu na určitou konkrétní oblast osvojení.

Hypotéza se tedy potvrdila.

**6) Hypotéza č. 6:** Integrace zrakově postižených žáků do běžných škol je úspěšná.

- Integrace do běžných škol není vždy úspěšná. Respondent – vyučující má pouze jednu pozitivní zkušenost. Dle respondenta na integraci není společnost připravena. Hypotéza se tedy vyvrátila.

## **5.7 Dílčí závěry a doporučení**

Cílem tohoto interview bylo prozkoumat, jaké pomůcky aktivně užívá zrakově postižený, jak práci s nimi zvládá, jaká je jejich kvalita a dostupnost. Také bylo cílem získat osobní názor zrakově postiženého na integraci žáků do běžných škol z pohledu vyučujícího. Cíl práce byl naplněn.

Prokázalo se, že u vybraného respondenta PaedDr. Pavla Belšana je zvládnutí práce s pomůckami na požadované úrovni vzhledem k absolvovaným kurzům. Zkoumaným faktorem byla i kvalita pomůcek a jejich dostupnost.

Po interview lze říci, že se jedná především o finanční dostupnost. Zároveň se ukázalo, že mnoho pomůcek se dá nahradit běžnými. Proto je zásadní, aby si každý zrakově postižený dokázal vytvořit svůj systém a své metody. Inspiraci a podporu může zrakově postižený nalézt na besedách, kurzech nebo rekreacích, které Tyfloservis pořádá. Proto je žádoucí, aby se zrakově postižený jedinec neuzavřel a co nejvíce se stýkal se stejně postiženými. Hlavním zdrojem informací je slovo. Vliv i podpora rodiny je nepostradatelným faktorem při nácviu praktických dovedností a zároveň i zvládnutí práce s kompenzačními pomůckami. A těsné rodinné vazby jsou tím zásadním důvodem, proč všechny činnosti bez zraku zvládnout.

Zkoumán byl zrakově postižený jedinec ve svém přirozeném prostředí. Hodnocen byl i vliv rodiny. Pan Belšan své ženě říká anděl bez křídel, říká to způsobem plným respektu, obdivu, něhy, sounáležitosti i lásky. Při integraci do běžných základních škol vznikly u žáků problémy z velké míry právě nepřipraveností škol nebo pro doslovné odmítání vyučujících se přizpůsobit.

Vyhodnocení získaných informací poukazuje na nutnost zvýšení informovanosti pedagogů běžných škol k vyučování žáků se zrakovým postižením. Jde především o přizpůsobení se vyučujících podmínkám vytvořeným na základě úspěšné integrace zrakově postiženého žáka. Při integraci žáka je nezbytná užší spolupráce s rodinou, pracovníky speciálně pedagogického centra i vyučujícími. Společnost Brailcom má nyní projekt „Centrum podpory pro zrakově postižené žáky“ a je určen pro žáky, rodiče a učitele. Mohla by to být cesta správným směrem.

Respondent upozornil na velmi dobré podmínky studia na vysoké škole. Ty se zabývají při přijímacím řízení i otázkami úspěšného absolvování a vysvětlí zájemci možnosti uplatnění.

Využití závěrů by mohlo vést k návrhu informačního programu pro jedince, kteří ztratili zrak v průběhu života i pro rodinné příslušníky, kteří jsou mnohdy prvními, kteří se zajímají o další kroky. Protože člověk, který přijde o zrak nečekaně v průběhu života, se vlastně stává negramotným – nemůže číst ani psát. Neví, jak by mohl přijímat informace. Vždy ho musí nasměrovat instituce, které se tomu věnují. Výhodou je zapojení rodiny a její spolupráce.

V mé profesi pracuji se zdravotně postiženými dětmi, proto z vlastní zkušenosti vím, že informací pro rodiče dětí a následně žáků je méně než by mělo být. Proto doufám ve větší informovanost, možná prostřednictvím společnosti Brailcom. Spolupráce rodiny s vyučujícími a pracovníky speciálně pedagogického centra je zásadní a nepostradatelná.

## ZÁVĚR

Ztrátu zraku ovlivňuje adaptace na život ve tmě. Jedinec postupně nabývá sebedůvěry. Cesta k samostatnosti je ale dlouhá, zrakově postižený musí mít dostatek trpělivosti a víry. Pan PaedDr. Pavel Belšan uvádí, že taková adaptace může trvat i dva roky a výsledky mohou být velmi rozdílné. Zvládnutí prostorové orientace a samostatného pohybu je zásadní. Zrakově postižení nazývají bílou hůl životní jistotou nebo nepostradatelnou přítelkyní. Určité kompenzační pomůcky lze nahradit, ale bílou hůl může nahradit jen člověk - průvodce. Proto bychom se my vidící měli více koukat kolem sebe. A když je to třeba, měli bychom nabídnout zrakově postiženému pomoc (Belšan, et al., 2007).

Teoretická část této práce byla věnována shromažďování co nejvíce informací o praktických dovednostech v domácnosti. Dále je teoretická část věnována rané péči, výchově a vzdělávání zrakově postižených.

Praktická část této práce se zabývala vyhodnocením interview s PaedDr. Pavlem Belšanem. Interview bylo zaměřeno na informovanost po ztrátě zraku, zvládnutí práce s kompenzačními pomůckami, jejich kvalitu a dostupnost. Dále bylo zaměřeno na integraci zrakově postižených žáků do běžných škol. Pomocí interview byly buď potvrzeny nebo vyvráceny hypotézy a tím splněny i cíle této práce. Interview s panem Belšanem bylo velkým přínosem pro tuto bakalářskou práci.

## SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

BALUNOVÁ, K., HEŘMÁNKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2001. ISBN 80-244-0381-1.

BELŠAN, P., et al. *Nahlédnutí do života beze zraku aneb Jak se vyhnout diskriminaci lidí se zrakovým postižením*. Praha : Okamžik, 2007. ISBN 978-80-86932-15-6.

CERHA, Josef. *Rady průvodcům nevidomých*. Praha : Ústav zdravotní výchovy, 1990.

ČÁLEK, Oldřich, et al. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 1. vyd. Praha : SPN, 1986.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

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

KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. 2. doplněné vyd. Brno : PAIDO, 2000. ISBN 80-85931-84-2.

LUDÍKOVÁ, L., SOURALOVÁ, E. *Speciální pedagogika*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1213-6.

MACHÁČEK, P., GRILLOVÁ, V. *Úpravy interiéru pro slabozraké a nevidomé*. Praha : Tyfloservis, 2009.

MACHÁČKOVÁ, Irena. *Zvuk jako významný zdroj informací*. 1. vyd. Praha : Tyfloservis, 2007. ISBN 978-80-904063-0-8.

MORAVCOVÁ, D., MARXTOVÁ, M., et al. *V září půjde do školy*. 1. vyd. Praha : Raabe, 2009.

MORAVCOVÁ, D., MATOUŠKOVÁ, E. *Rozvoj dovedností zrakového vnímání se speciálními optickými pomůckami a kamerovou televizní lupou*. Praha : Asociace zrakových terapeutů, 2011.

- MATYSKOVÁ, Kateřina. *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. Okamžik, 2009.
- OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. 1. vyd. Brno : Pedagogická fakulta MU, 2008. ISBN 978-80-210-3977-3.
- PREVENDÁROVÁ, Jitka. *Rodina s postihnutým dieťaťom*. 1. vyd. Nové Zámky : Artus, 1998. ISBN 80-967148-9-9.
- ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D., et al. *Dětská klinická psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1049-8.
- SCHINDLEROVÁ, Olga. *Na ruce si nevidím*. 1. vyd. Praha: Okamžik, 2007. ISBN 80-86932-10-9.
- SCHINDLEROVÁ, Olga, et al. *Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých*. 1. vyd. Praha: Tyfloservis, 2007. ISBN 978-80-239-8822-2.
- SKUTIL, M., et al. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. 1. vyd. Praha : Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.
- SMÝKAL, Josef. *Hovory s rodiči o výchově nevidomého dítěte*. Brno: Svaz invalidů, 1988.
- SMÝKAL, Josef. *Těžce zrakově postižené dítě v rodině*. Brno: Svaz invalidů, 1980.
- SMÝKAL, Josef. *Výchova nevidomého dítěte předškolního věku*. Brno: Svaz invalidů, 1986.
- ŠPOROVÁ, L., MACHÁČEK, P. *Cvičná kuchyň pro osoby se zrakovým postižením*. 1. vyd. Praha: Tyfloservis, 2010. ISBN 978-80-904063-3-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha: Portál, 1999. 80-7178-678-0.
- VAN DYCK, Herman. *Ne tak, ale tak*. 1. vyd. Praha: Tyfloservis, 1996.

## SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ

WOLFFE, K. E., SACKS, S. *Teaching social skills to students with visual impairments*. New York: AFB Press, 2005. ISBN 0-89128-882-1.

## POUŽITÉ WEBOVÉ STRÁNKY

**Brailcom: O nás** – online. Praha : Brailcom, 2011 – cit. 2012-3-5. Dostupné na <http://www.brailcom.cz/about>.

**Brailcom: Projekty** – online. Praha : Brailcom, 2011 – cit. 2012-3-5. Dostupné na <http://www.brailcom.cz/projects>.

**Brailcom: Profil** – online. Praha : Brailcom, 2011 – cit. 2012-3-5. Dostupné na <http://www.brailcom.cz/profile>.

**Brailshop: Zákon, vyhláška** - online. Praha : Brailcom 2011 – cit. 2012-3-5. Dostupné na <https://brailshop.eu/legal>.

**Centrum pro ranou péči: O nás** - online. Praha : Centrum pro ranou péči, 2009 – cit. 2012-2-14. Dostupné na <http://www.ranapece.cz/index.php/cs/o-nas.html>.

**Centrum pro ranou péči: Střediska rané péče** – online. Praha : Centrum pro ranou péči, 2009 – cit. 2012-2-14. Dostupné na <http://www.ranapece.cz/index.php/cs/o-nas/stediska-rane-pee.html>.

**Dobrá vůle – o lidech s upřímnou snahou učinit svět lepší** – online. Praha : Tiskové středisko České biskupské konference, 2012 – cit. 2012-1-5. Dostupné na <http://tisk.cirkev.cz/media/porady/porady-redakce-nabozenskeho-vysilani-od-14-1-do-20-1-2012/>.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Lucie Juhanová**

**Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Praktické dovednosti v životě zrakově postižených**

**Rok: 2012**

**Počet stran textu bez příloh: 52**

**Celkový počet stran příloh: 0**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 26**

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 7**

**Vedoucí práce: Mgr. Jana Janková**