

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2014–2017

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kateřina Gricinková**

**Volnočasové aktivity dospělých osob s těžkým zrakovým  
postižením**

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jana Janková

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

2014–2017

**BACHELOR THESIS**

**Kateřina Gricinková**

**Free-time activities of the adults with strong visual  
impairment**

Prague 2017

The Bachelor 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 použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 5.2.2017

Kateřina Gricinková

## **Anotace**

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá problematikou zrakového postižení, jeho diagnostice, klasifikaci, terapii, kompenzačním pomůckám a rehabilitaci. Další část je věnována volnému času obecně a poté možnostem volnočasových aktivit zrakově postižených jedinců. Praktická část je věnována analýze volnočasových aktivit omezené množiny respondentů a jejich časovému rozložení do dnů a týdnů. Analýza je poté konfrontována s nabídkou služeb tyflopédických zařízení v Praze s doporučením pro další rozvoj.

## **Klíčová slova**

Zdravotní postižení, zrakové postižení, volný čas, volnočasové aktivity, tyflopédická zařízení, orientace, SONS, Okamžik, Tyfloservis, Tyflocentrum, Dědina, výzkum

## **Annotation**

The Bachelor Thesis deals – within its theoretical part – with area of visual impairment, its diagnosis, classification, therapy, compensation aids and rehabilitation. Next part focuses on the free time activities putting more stress on free time activities available for adults with strong visual impairment. Practical part of the work is dedicated to analysis of the real free time activities at the limited sample of respondents; their distribution in days or weeks. Outcomes are compared with services offered by special assistance centers in Prague giving the concrete recommendations how to improve the quality of the services.

## **Keywords**

Disabled, visual impairment, free time activities, special assistance center, orientation, SONS, Okamžik, Tyfloservis, Tyflocentrum, Dědina, services, field research

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>1 ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ.....</b>   | <b>9</b>  |
| 1.1 Diagnostika .....   | 11        |
| 1.2 Klasifikace zrakového postižení .....   | 11        |
| 1.3 Terapie .....   | 15        |
| 1.4 Kompenzační pomůcky.....  | 16        |
| 1.5 Rehabilitace.....   | 18        |
| 1.6 Mýty o zrakově postižených.....   | 19        |
| <b>2 VOLNÝ ČAS.....</b>   | <b>21</b> |
| 2.1 Historie volného času.....  | 22        |
| 2.2 Různé pohledy a dělení volného času .....   | 24        |
| 2.3 Faktory ovlivňující volný čas .....   | 25        |
| <b>3 ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ A VOLNÝ ČAS.....</b>   | <b>27</b> |
| 3.1 Společenskovední dělení .....   | 27        |
| 3.2 Pracovně – technické .....  | 28        |
| 3.3 Přírodovědné, ekologické.....   | 31        |
| 3.4 Estetickovýchovné.....  | 32        |
| 3.5 Tělovýchovné, sportovní a turistické .....  | 33        |
| <b>4 ORGANIZACE NABÍZEJÍCÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V PRAZE .....</b>                       | <b>37</b> |
| 4.1 Vzdělávací.....   | 37        |
| 4.1.1 Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s..... | 37        |
| 4.1.2 Mluvící kniha .....   | 38        |
| 4.2 Sociální služby .....   | 38        |
| 4.2.1 Diakonie ČCE – středisko pro zrakově postižené.....                               | 38        |
| 4.2.2 Okamžik.....  | 38        |
| 4.2.3 Timšel .....  | 39        |
| 4.2.4 Tyfloservis .....   | 39        |
| 4.2.5 Tyfлотuristický oddíl .....   | 40        |

|                                      |  |           |
|--------------------------------------|--|-----------|
| 4.3                                  | Spolková činnost.....                              | 41        |
| 4.3.1                                | Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců.....      | 41        |
| 4.3.2                                | SONS .....   | 41        |
| 4.3.3                                | TyfloCentrum Praha, o. p. s.....                   | 42        |
| <b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>          |  | <b>43</b> |
| <b>5</b>                             | <b>VYMEZENÍ VÝZKUMU .....</b>                      | <b>43</b> |
| 5.1                                  | Formulace cíle a design výzkumu.....               | 43        |
| 5.2                                  | Výzkumné otázky .....                              | 44        |
| 5.3                                  | Základní soubor .....                              | 44        |
| 5.4                                  | Vymezení cílové skupiny pro výzkum (vzorek).....   | 44        |
| <b>6</b>                             | <b>VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....</b> | <b>45</b> |
| 6.1                                  | Popis vzorku (deskriptivní statistika).....        | 45        |
| 6.1.1                                | Pohlaví a věková struktura .....                   | 45        |
| 6.1.2                                | Stupeň zrakového postižení .....                   | 46        |
| 6.2                                  | Hlavní otázky .....                                | 48        |
| 6.2.1                                | Objem volného času a způsob využití.....           | 48        |
| 6.2.2                                | Způsob trávení volného času (aktivity).....        | 50        |
| 6.2.3                                | Tyflopedická zařízení.....                         | 56        |
| 6.2.4                                | Využívané služby .....                             | 58        |
| 6.2.5                                | Chybějící služby .....                             | 59        |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                   |  | <b>62</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b> |  | <b>65</b> |
| <b>7</b>                             | <b>SEZNAM LITERATURY .....</b>                     | <b>65</b> |
| <b>8</b>                             | <b>SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b> | <b>66</b> |
| <b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>          |  | <b>68</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ A TABULEK .....</b>  |  | <b>69</b> |
| <b>PŘÍLOHY .....</b>                 |  | <b>70</b> |

## ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem vybrala, protože v mém okolí znám lidi, kteří jsou zrakově postižení. Pro bližší seznámení s oblastí tyflopédie jsem při studiu nastoupila na pedagogickou praxi do Rehabilitačního a rekvalifikačního střediska na Dědině. Zde byla příležitost poznávat prostředí a každodenní činnosti zrakově postižených. Proto mě začala více zajímat témata, která přímo souvisejí s průběhem jejich dne. V průběhu pedagogické praxe jsem pochopila důležitost volnočasových aktivit pro zrakově postižené, ať už z pohledu rehabilitace, rekvalifikace nebo jako motivace. Jelikož valná většina zrakově postižených konzumuje služby tyflopedických zařízení, rozhodla jsem se blíže prozkoumat stranu poptávky po volnočasových aktivitách u postižených a stranu nabídky těchto zařízení. Cílem této práce tedy bude poukázat na případné rozdíly, tj. na služby, které ve stávajících tyflopedických zařízeních chybí.

V první části práce se věnuji teoretickým základům nutným pro úvodní pochopení problematiky, tj. zdravotnímu postižení a hlouběji zrakovému postižení. Jeho diagnostice, klasifikaci a terapii, kompenzačním pomůckám a rehabilitaci.

V druhé kapitole přichází na řadu druhý faktor - volný čas, který pak v další kapitole přechází k teoretickému výčtu volnočasových aktivit zrakově postižených jedinců, podle dostupné literatury.

Poslední kapitolou v teoretické části objektivně mapuji nabídku volnočasových aktivit pro zrakově postižené jedince v Praze a okolí. Informace čerpám z internetových stránek a z osobních návštěv zařízení.

V praktické části této práce se věnuji sběru potřeb samotných zrakově postižených jedinců, evidenci jejich každodenních činností, které vykonávají a také analyzují volnočasové aktivity, kterým se věnují nebo je zajímají. Dále neopomím tyflopedická zařízení a jejich využitelnost pro zrakově postižené jedince.

V závěru práce sestavuji rozdílovou analýzu, kde konfrontuji výsledky dotazníkového šetření volnočasových aktivit s nabídkou tyflopedických zařízení v Praze. Na konci jmenuji služby, které v zařízeních chybí, a které by uvítali zrakově postižení klienti.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ

O lidech s určitým postižením se nejčastěji mluví jako o lidech se zdravotním postižením. Mnoho zdravých lidí si představuje člověka jako pacienta, který je nemocný. Mají pocit, že tento člověk je nešťastný, nemá radost, nemůže mít smysl pro humor a nevyhledává zábavu. V tomto případě je potřeba získat nadhled, který jim otevře oči. Lidé se zdravotním postižením neberou svůj handicap jako nemoc, je to pro ně normální stav. Mnozí, kteří jsou handicapováni od narození, neznají jiný „normální“ stav. Nepotřebují slyšet o svém handicapu jako o něčem, co je hrozné. Pro ně je to normální.<sup>1</sup>

V pracovněprávních předpisech je zdravotní postižení definováno v § 67 *zák. č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti*.

*„Za zdravotně znevýhodněnou osobu se považuje fyzická osoba, která má zachovanou schopnost vykonávat soustavné zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost, ale její schopnosti být nebo zůstat pracovně začleněna, vykonávat dosavadní povolání nebo využít dosavadní kvalifikaci nebo kvalifikaci získat jsou podstatně omezeny z důvodu jejího dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Za dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav je považován stav, který podle poznatků lékařské vědy má trvat déle než jeden rok a podstatně omezuje psychické, fyzické nebo smyslové schopnosti, a tím i schopnost pracovního uplatnění.*

*Skutečnost, že je osobou se zdravotním postižením, dokládá fyzická osoba*

*a) posudkem nebo potvrzením orgánu sociálního zabezpečení v případech uvedených v odstavci 2 písm. a) nebo b),*

*b) potvrzením nebo rozhodnutím orgánu sociálního zabezpečení v případě uvedeném v odstavci 2 písm. c).*

---

<sup>1</sup> SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 59. ISBN 978-80-247-1733-3.

*(6) Za osoby se zdravotním postižením podle odstavce 2 písm. b) se považují i fyzické osoby, které byly orgánem sociálního zabezpečení posouzeny, že již nejsou invalidní, a to po dobu 12 měsíců ode dne tohoto posouzení. “<sup>2</sup>*

## **Zrakové postižení**

Zrak považujeme za jeden z nejdůležitějších smyslů člověka. Díky němu získáváme téměř 90% všech informací.

Ne každý, u koho se vyskytne zraková vada je považován za osobu zrakově postiženou.

Většina lidí se zrakovou vadou používá brýle nebo kontaktní čočky, které fungují dostatečně jako korekce zrakových schopností. Takové vady zpravidla neovlivňují život člověka negativně. Ve chvíli, kdy běžná korekce nedostačuje a člověk je omezen v běžných denních úkonech a činnostech, můžeme diagnostikovat zrakové postižení.<sup>3</sup>

Tyflopédie / oftalmopedie nebo speciální pedagogiku osob se zrakovým postižením známe jako disciplínu, která se zabývá výchovou, vzděláváním a rozvojem osob se zrakovým postižením.

Termín oftalmopedie je z části z terminologie medicínské, ale nezahrnuje obecně zrakové vady. Z hlediska praktického se jeví jako nejvíce vyhovující poslední termín – speciální pedagogika osob se zrakovým postižením.

Cíl tyflopédie je chápán jako maximální rozvoj osobnosti jedince se zrakovým postižením. Důležité je dosažení co možná největší socializace v souvislosti se zajištěním podmínek pro vzdělávání, přípravu na povolání, na pracovní zařazení a společenské uplatnění.

Mluvíme o disciplíně, která neexistuje samostatně, spolupracuje s obory oftalmologie a neurologie, pediatrie, psychiatrie, ORL a s humanitními obory, jako jsou psychologie, pedagogika, sociologie a jiné.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Zákon č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti: část třetí: zaměstnávání osob se zdravotním postižením [online]. 9.12.2015 [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z435\\_2004\\_2](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z435_2004_2)

<sup>3</sup> SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 59. ISBN 978-80-247-1733-3.

<sup>4</sup> FINKOVÁ, Dita. *Základy tyflopédie: předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 52 s. ISBN 978-80-244-2627-3.

## 1.1 Diagnostika

Poznání, že se zrakem není něco v pořádku, vychází buď primárně ze subjektivních obtíží se samotným člověkem, nebo vyzorováním nějakého zrakového omezení. Například děti se zrakovým postižením od útlého věku nevědí, jak mají vidět, takže pokud to nevypozorují lidé v nejbližším okolí, přijde se na vadu pozdě. Závažné vady jsou většinou vyzorovány rodiči nebo lékařem, kteří si všimnou odchylek ve vývoji dítěte. Dítě, které je nevidomé nebo těžce zrakově postižené, nereaguje na běžné podněty, opožďuje se v pohybovém vývoji, v oblasti motoriky i lokomoce. Takové postižení má vliv na komunikaci, emocionální vývoj i na sociální vývoj, kdy jedinec špatně navazuje kontakty. Proto jsou součástí pravidelných prohlídek screeningové vyšetření zrakové ostrosti pomocí optotypů nebo obrázků. Takovýmto způsobem jsou většinou odhaleny slabé vady zraku.

*„Specializovaná diagnostika je záležitostí především odborných lékařů (oftalmolog, neurolog), diagnostiku speciálních výchovných a vzdělávacích potřeb provádí speciální pedagog, zpravidla ve spolupráci s psychologem.“<sup>5</sup>*

## 1.2 Klasifikace zrakového postižení

Zrakový orgán je složen ze tří částí - receptor, oční nerv (dráha spojující oko s centrem) a zrakové centrum mozku. V každé z těchto částí může dojít k poškození buď díky oční chorobě, vadě, nebo poškození s následky, které mají vliv na vidění jako takové. Viděním rozumíme zrakově vnímat, rozlišovat a představovat si prostředí. Viděním centrálním rozlišujeme detaily a barvy a dále máme vidění periferní, které nám umožňuje vnímat prostor a orientovat se v něm. Veškeré signály nervových vad zpracovává mozek ve výsledný zrakový vjem. Osoby se zrakovým postižením jsou lidé s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností. Jejich poškození zraku různým způsobem ovlivňuje činnosti v běžném životě a optická korekce nepostačuje. Osoby se zrakovým postižením dělíme na slabozraké a nevidomé. Podle výsledků oftalmologického vyšetření

---

<sup>5</sup> SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 60-61. ISBN 978-80-247-1733-3.

je možno člověka se zrakovým postižením zařadit do některé z 5 kategorií zrakového postižení:

- kategorie 1: lehká a střední slabozrakost
- kategorie 2: silná slabozrakost
- kategorie 3: těžce slabý zrak
- kategorie 4: praktická nevidomost
- kategorie 5: úplná nevidomost <sup>6</sup>

Dále můžeme zrakové vady klasifikovat podle:

#### **postižených zrakových funkcí**

- snížení zrakové ostrosti
- omezení zorného pole
- poruchy barvocitu
- poruchy akomodace
- poruchy zrakové adaptace
- poruchy okoohybné aktivity
- poruchy binokulárního vidění <sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> *Klasifikace zrakového postižení. Národní informační centrum pro mládež* [online]. Praha: NICM, 2006 [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>

<sup>7</sup> SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 60-61. ISBN 978-80-247-1733-3.

Pro vznik zrakových vad je důležité, kdy zrakové vady vznikly. Podle doby vzniku je dělíme na prenatální, perinatální a postnatální. Zjednodušeně lze dělit na vrozené a získané.

- Vrozené vady – jsou zjištěny cca u 2% novorozenců. Vady jsou způsobeny vývojovými anomáliemi oka. Čím dříve je vývoj oka zasáhnuty, tím závažnější je porucha.

Mezi hlavní příčiny vývojových anomálií řadíme:

- Exogenní příčiny: sem patří mechanické, fyzikální, chemické noxy, poruchy výživy nebo metabolismu matky a podobně. Při porodu nedonošených dětí může vzniknout retinopatie nedonošených.
- Endogenní příčiny: tyto příčiny tvoří cca 20% vrozených vad. Mezi tyto vady patří těžká krátkozrakost, astigmatismus, konkomitující šilhání, vrozený glaukom, vrozený šedý zákal, albinismus a retinoblastom.
- Získané – vznikají většinou působením celkových chorob, jako je diabetes. Po 45. roce vzniká pokles zrakové ostrosti. V průběhu celého života se jedná převážně o úrazy.

**Podle příčiny vzniku dělíme na:**

- orgánové (vady čočky nebo sítnice)
- funkční (tupo-zrakost, strabismus) <sup>8</sup>

Možnosti klasifikace zrakových poruch a vad vycházejí z různých kritérií, při kterých se využívá co nejvíce možných přístupů, aby bylo možné člověka se zrakovou vadou co nejlépe zachytit. <sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007, 24, 35s. ISBN 978-80-7315-159-1.

<sup>9</sup> SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 60-61. ISBN 978-80-247-1733-3.

Tabulka A: Klasifikace zrakového postižení podle WHO

| Položka | Druh zdravotního postižení   |
|---------|--|
| 1       | <p><b>Střední slabozrakost</b><br/>                     zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30)<br/>                     - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1</p>   |
| 2       | <p><b>Silná slabozrakost</b><br/>                     zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10)<br/>                     - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2</p>  |
| 3       | <p><b>Těžce slabý zrak</b><br/> <b>a)</b> zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3<br/> <b>b)</b> koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů</p> |
| 4       | <p><b>Praktická nevidomost</b><br/>                     zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit se správnou projekcí světla nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4</p>                                  |
| 5       | <p><b>Úplná nevidomost</b><br/>                     ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5</p>  |

Zdroj<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009 [online]. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008-, 1.4. 2014, s. 308 [cit. 2015-12-16]. ISBN 978-80-904259-0-3. Dostupné z: [http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast\\_1-4-2014.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast_1-4-2014.pdf)

### 1.3 Terapie

Zraková terapie je zaměřena na diagnostiku a podporu stavu zrakového vnímání. Je to soubor cvičení, speciálních metod a podpory, které využívají rehabilitační a kompenzační pomůcky pro zlepšení stávajících zrakových možností. Zraková terapie je dlouhodobý proces prováděný speciálními pedagogy – tyflopedy/oftalmopedy vyškolenými v oboru zrakové terapie. Zraková terapie se týká všech skupin věkových kategorií.

V prvé řadě se týká prevence zrakových vad a zjišťování stavu zrakového vnímání. Dále se zraková terapie zaměřuje na osoby se závažnějšími zrakovými vadami nebo i přidruženými vadami. Důležitou skupinu tvoří senioři, u kterých se objevují zrakové vady následkem zvyšujícího se věku. Velkou skupinu tvoří děti s poruchami binokulárního vidění, děti šilhavé nebo tupozraké. V poslední době jsou velkou skupinou osoby, které dlouhodobě pracují s počítači značnou část pracovního dne.

Zraková terapie sestává ze dvou důležitých oblastí, a to z funkční diagnostiky a zrakového výcviku.

Speciálně pedagogická podpora prochází přes všechny věkové kategorie. Zabývá se konzultacemi při objasňování zrakových vad a témat, které s nimi souvisejí. Jedná se o konzultace v oblasti kompenzačních pomůcek, úpravy prostředí, stanovení plánu zrakové stimulace a zrakového výcviku, rozvoje zrakových funkcí a nácvik dovedností, dále posílení zrakového vnímání, reedukace obtíží v učení a specifických poruch učení v oblasti českého jazyka, matematiky, anglického jazyka a přípravou dítěte na vstup do první třídy.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> MORAVCOVÁ, Dagmar. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2004, s. 20, 21, ISBN 80-7254-476-4.

## **1.4 Kompenzační pomůcky**

Těžké zrakové postižení ovlivňuje život v mnoha ohledech. Dotýká se většiny činností, jako je vedení domácnosti, vzdělávání, pracovní uplatnění, zábavy i volného času. Některé činnosti bez pomoci nejdou a některé činnosti tyto lidé zvládnou s pomocí druhých nebo s pomocí kompenzačních pomůcek.

Nejvíce problémů člověk pocítuje v běžných, každodenních činnostech života.

- Orientace v prostoru a samostatný pohyb (orientace v neznámém prostředí, využívání MHD).
- Sebeobsluha (základní hygiena, péče o domácnost a děti).
- Práce s informacemi (čtení, psaní, práce s informacemi).

Kompenzační pomůcky je možné rozdělit do takovýchto kategorií: pomůcky pro domácnost, pomůcky pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb, pomůcky pro práci s informacemi a pomůcky pro volný čas a zábavu.

### **Pomůcky pro domácnost**

Tato skupina kompenzačních pomůcek nabízí pomoc při zvládnání domácích prací. Lze sem zařadit mluvicí váhu, hmatové a mluvicí hodiny i budíky, indikátory barev a světla, zvykový hlásič hladiny vody nebo mluvicí teploměr. Osoby se zrakovým postižením mají možnost požádat o finanční příspěvek na zakoupení těchto pomůcek.

### **Pomůcky pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb**

Pomůcky pro prostorovou orientaci umožňují osobám s těžkým zrakovým postižením pohybovat se bezpečně po ulicích nebo cestovat v MHD. Ve městech jsou dnes běžné akustické orientační majáky, ozvučené přechody pro chodce. Základní orientační pomůckou pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb je bílá hůl nebo bílá hůl s červenými pruhy, kterou používají osoby se zrakovým a sluchovým postižením.

Další vhodnou pomůckou pro cestování je dálkový ovladač VPN, který umožňuje dálkovou aktivaci zvukových a hlasových orientačních majáků umístěných na veřejných budovách, v metru nebo dopravních prostředcích. Bílé hole a příslušenství jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.



## **Pomůcky pro práci s informacemi**

Pomůcky pro práci s informacemi lze rozdělit do několika kategorií: optické pomůcky, elektronické pomůcky, digitální čtecí zařízení, elektronické zápisníky s hmatovým nebo zvukovým výstupem, pomůcky pro psaní Braillova bodového písma.

### - Optické pomůcky

Optické pomůcky využívají lidé slabozrací, nebo lidé se zbytkem zraku. Základním principem optických pomůcek je zvětšení obrazu. Mezi optické pomůcky patří různé typy lup, dalekohledové systémy pro pohled do dálky i z blízka, hyperokuláry pro práci z blízka.

Při výběru optické pomůcky zvažujeme povahu a stupeň zrakové vady, potřeby klienta a jeho schopnost pomůcky využívat. Práce s optikou vyžaduje nácvik.

### - Elektronické pomůcky

Do této skupiny patří kamerové lupy, které slouží pro práci s textem, prohlížení obrázků nebo na ruční práce. Lupy je možné koupit jako stolní nebo přenosné.

Kamerová televizní lupa je zařízení složené ze snímací kamery a zobrazovacího zařízení. Pracuje na principu uzavřeného televizního okruhu. Trh nabízí i typy s externí kamerou a jednoduchým přepínáním kamer při práci s textem nebo pohledu do dálky.<sup>12</sup>

### - Digitální čtecí zařízení

Zde se jedná o počítač, klávesnici, myš, reproduktory a skener. Součástí je standardní softwarové vybavení a specializované programy sloužící zrakově postiženým osobám. Tyto programy zvětšují a ozvučují pracovní plochu počítače.

---

<sup>12</sup> MORAVCOVÁ, Dagmar. *Zraková terapie slabozrakých: jak efektivně využít slabý zrak*. Praha: Triton, 200, str. 20, 22. ISBN 978-80-7254-949-8.

- Elektronické zápisníky s hmatovým nebo zvukovým výstupem

Elektronické zápisníky jsou dvojího typu. Buď jako zařízení zrekonstruovaná podle potřeb zrakově postižených jedinců, nebo jako notebooky doplněné o speciální softwarové vybavení.

- Pomůcky pro psaní Braillova bodového písma

Braillovo písmo je ucelený systém reliéfních šesti bodů, který se čte hmatem a píše se prostřednictvím Pichtova psacího stroje nebo pražské tabulky. Pichtův psací stroj je obdoba klasického psacího stroje.

- Pražská tabulka se využívá při psaní jednoduchých krátkých poznámek.

### **Pomůcky pro zábavu a volný čas**

Do této skupiny se řadí drobné hry, hračky pro děti, některé didaktické pomůcky, stolní deskové hry, hmatové knihy a sportovní pomůcky. Různé hry rozvíjí hmatové vnímání. Sportovní pomůcky jsou většinou ozvučené.

Pomůcky pro zábavu a volný čas není možné hradit z veřejného zdravotního pojištění.<sup>13</sup>

## **1.5 Rehabilitace**

Při vážné zrakové vadě, která nelze vyléčit, je zapotřebí se věnovat komplexní rehabilitaci, která pomůže postiženému člověku, aby se zapojil do běžného života ve společnosti. Je zapotřebí rehabilitace v oblasti:

- Medicínské - zde se jedná o léčbu nebo možnou operaci
- Sociální - udržování a rozvíjení rodinných, partnerských, přátelských vztahů
- Pracovní - různé formy zaměstnávání
- Pedagogické - studium, zvyšování kvalifikace, celoživotní učení
- Psychologické - poradenství, psychoterapie<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> MATYSKOVÁ, Kateřina. *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. Praha: Okamžik, 2009, 6-15s. ISBN 978-80-86932-24-8.

<sup>14</sup> SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. Praha: Grada, 2007, s. 63. ISBN 978-80-247-1733-3.

## 1.6 Mýty o zrakově postižených

V této části poukáží na některé omyly, které si myslí člověk, který s jedinci se zrakovým postižením nemá žádné zkušenosti.

1. **Omyl** – člověk, který je vidící, vidí vše jako ostatní vidící, a ten, který používá bílou hůl, nevidí nic.

**Skutečnost** – většina zrakově postižených jedinců má nějaké omezení vidění. Úplnou slepotou (nevidomostí) je postižena jen malá část. I lidé se zbytky zraku někdy potřebují bílou hůl a zase nevidomí, kteří mají průvodce, často bílou hůl nepoužívají.

2. **Omyl** – ve společnosti nevidomého bychom se neměli bavit o barvách, nepoužívat slova „podívej se“ nebo „uvidíš“.

**Skutečnost** – nevidomí sami používají slova jako „podívej se“ a „uvidíš“, není to nic, čemu by se bylo třeba vyhýbat. Vjemy spojené s barvami mají běžně naučené a sami je používají.

3. **Omyl** – nevidomí mají zvláštní schopnosti jako je hudební sluch nebo nadání poznat z hlasu člověka jeho povahu.

**Skutečnost** – nevidomost nezaručuje žádné speciální schopnosti. Hudební sluch musí rozvíjet jako všichni ostatní, je to však silný podnět k procvičování ostatních smyslů.

4. **Omyl** – slepota způsobuje naprostou závislost na ostatních lidech, proto je nevidomý vždy vděčný za každou pomoc.

**Skutečnost** – mnoho nevidomých usiluje o svou maximální nezávislost. Nevyžádaná a nevhodně poskytnutá pomoc může vyvolat nevhodnou reakci.

5. **Omyl** – nevidomí lidé se nezajímají o svůj vzhled, není nutné je upozornit na znečištění nebo nedostatky na oblečení.

**Skutečnost** – nevidomí nechtějí odpuzovat své okolí špinavým nebo nevhodným oděvem. Pokud budou taktně upozorněni, budou nejspíš rádi.

**6. Omyl** – nevidomí lidé nemohou pracovat.

**Skutečnost** – někteří nevidomí pracují v nových oborech jako je učitel hudby nebo pracovník call centra. Pro další zaměstnávání je zapotřebí odborná pomoc a dobrá vůle zaměstnavatelů.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> HOŠOVÁ, Petra, Marie HŮRKOVÁ a Miroslav MICHÁLEK. *Manuál pomoci nevidomým*. Ilustroval Pavla VAŇKOVÁ. Praha: Okamžik, 2015. ISBN 978-80-86932-41-5.

## 2 VOLNÝ ČAS

V sociologii je podle různých autorů pojem volný čas vymežován velmi rozdílně. Můžeme ho chápat jako čas, kdy nám skončila nutná práce a naše povinnosti. V tomto čase děláme činnosti, které nás baví, zajímají, děláme je dobrovolně, rádi, přinášejí nám uspokojení a pocit uvolnění.

Běžně je sem zahrnován odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, společensky prospěšné činnosti nebo činnosti, které s tímto tématem souvisí, ale i čas, který ztratíme při vykonávání těchto činností.<sup>16</sup>

V rámci pedagogiky je pedagogika volného času jednou z pedagogických disciplín, která se zabývá výchovou ve volném čase, cíli, podmínkami a prostředky výchovy ve volném čase. Sleduje rozvoj osobnosti v různých obdobích života jedince, stanovuje teoretická východiska, metodické postupy a doporučení pro volnočasové aktivity.<sup>17</sup>

V pedagogickém slovníku je volný čas specifikován takto: „*Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.*“<sup>18</sup>

Th. Veblen považuje volný čas za čistou dobu volna, G. Friedmann za aktivní odpočinek. Joffre Dumazedier vymezuje volný čas jako soubor činností, které člověk vykonává podle své libosti, pro odpočinek, zábavu, rozvoj své osobnosti, ale až poté, kdy si splnil své povinnosti a závazky k zaměstnání a rodině.

---

<sup>16</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 13 s.

<sup>17</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: Skriptum pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. PedF UK Praha. Praha.

<sup>18</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.

## 2.1 Historie volného času

Oblastí volného času se zabýval již Aristoteles, který ve svém díle „Etika Nikomachova“, uvažuje o otázkách dobra a lidské blaženosti nebo v díle „Politika“, kde bere pěstování hudby, jako vhodnou aktivitu pro náplň volného času.

S nástupem křesťanství se hlavní ideou stal Starý zákon, kdy je práce božím trestem a svět bez práce je připodobňován k ráji, ale trávit volný čas bez komunikace s Bohem je dvojnásobným hříchem.<sup>19</sup>

V období utopismu sepisuje Tomáš More spis „Utopie“, ve kterém je práce chápána jako nezbytnost a po tomto úkolu přichází volný čas. Chtěl zorganizovat takový stát, kde by byla práce rozdělena mezi všechny občany, aby mohli mít volný čas všichni. Podle Tomáše Campanelly je volný čas jen forma pracovního odpočinku. Pokračovatel T. Mora a T. Campanelly, Robert Owen, zkrátil ve své továrně pracovní den, zřídil útulky a zavedl nemocenskou pokladnu. Kritik R. Owena se vrací při využití volného času k individualitě člověka a říká, že pokud bude člověk dělat věci s radostí, stanou se mu i zábavou.

V kapitalismu má volný čas podobu třech zásadních vlastností:

- Je všeobecný (týká se většiny společnosti).
- Je v protikladu k pracovnímu času.
- Je individuální (člověk s ním pracuje samostatně).

V západní sociologii je volný čas velmi rozšířenou disciplínou. Thorstein Veblen napsal „Teorii zahálčivé třídy“, kde píše o „instinktu dělnosti“, který vede člověka k užitečné práci, a je člověku vrozený, zde se však vyšší vrstvy stávají zahálčivými. Byl první, kdo upozornil na spotřební způsob života. Důležitou roli v tomto způsobu trávení volného času mají sdělovací prostředky, které naplňují volný čas většiny pracujících.

V první vlně poválečné literatury se představuje Joffre Dumazedier se svou knihou „Vstříc společnosti volného času“. Tato kniha je považována za zakládající dílo západní sociologie volného času. Dumazedier vysvětluje, že volný čas nelze definovat pouze jako opozici k profesionální práci, ale ani k dodatečné a příležitostní práci navíc, k domácím

---

<sup>19</sup> VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 5,6 s. ISBN 80-7194-187-5.

povinnostem, péči o vlastní osobu, k rodinným, společenským i náboženským závazkům a i k nutnému studiu. To odpovídá třem základním funkcím volného času: k relaxaci, zábavě a rozvoji osobnosti. Zavádí novou kategorii „povolný čas“, kam patří manuální činnosti, které jsou prováděny napůl ze záliby.<sup>20</sup>

David Riesman je autor písíci a zajímavíci se o volný čas v druhé vlně západní sociologie, který v roce 1950 napsal knihu „Osamělý dav“, kdy vzniká nový způsob výchovy, chování a komplexu motivací. Člověk je „řízen vnějškově“. Hlavním kritériem sebehodnocení je soud okolí, vrstevníků, přátel, sousedů a skupina vrstevníků se stává měřítkem všech věcí. V roce 1960 vydává novou práci „Volný čas a práce v postindustriální společnosti“, kde odvolává myšlenky z původního díla. K této změně názoru vede Riesmana obrovský postup masové kultury v západních společnostech.

Marshall McLuhan píše ve svém díle „Smysl komunikačních prostředků: Extenze člověka“ o ztrátě individuality, myšlenku uzavírá závěrem, že dnešní televizně orientovaný styl života je prakticky antiamerický. Fragmentovaný, literární a vizuální individualismus je v elektronicky formované společnosti nemožný.

V období postindustriální společnosti Američan W. W. Rostov vydává dílo „Stádia ekonomického růstu“. Toto dílo nese podtitul „Nekomunistický manifest“. Hlavní pozornost společnosti se přesunuje od problémů výroby k problémům spotřeby a blahobytu, vzniká sociální vrstva manažerů, která vede k dopravní a komunikační explozi.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 7-10 s. ISBN 80-7194-187-5.

<sup>21</sup> VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 11-14 s. ISBN 80-7194-187-5.

## 2.2 Různé pohledy a dělení volného času

Na volný čas lze nahlížet z různých hledisek.

- Z hlediska **ekonomického**.

Zde se jedná o výši investic do zařízení poskytujících volnočasové aktivity a jejich ekonomický návrat. Z volného času se dnes stal byznys, který je využíván na výchovné a vzdělávací činnosti, které jsou většinou dobře prosperujícím odvětvím.

- Z hlediska **sociologického a sociálně psychologického**.

V této oblasti je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase rozvíjí mezilidské vztahy, vztahy na pracovišti. Jestli odpočínutý člověk podává lepší výkon v zaměstnání nebo své nabitě znalosti může uplatnit v zaměstnání nebo při rekvalifikaci.

Do hlediska sociologického je třeba zapojit i hromadné sdělovací prostředky, a to televizi, jejíž působení je v mnoha směrech pozitivní, ale i negativní v důsledku sledování nevhodných pořadů nebo pasivně tráveného volného času bez nějakého hlubšího prožitku.

- Z hlediska **politického**.

U tohoto hlediska je nutné zvážit, do jaké hloubky bude stát zasahovat do organizace volného času obyvatelstva.

Stát zakládá, financuje, sdružuje a organizuje spolky vytvářející volnočasové aktivity. Vytváří podmínky pro uspokojování aktivit mimo organizovanou činnost. Dále se zapojuje do přípravy profesionálních i dobrovolných pedagogů pro tuto činnost a ochraňuje jejich komercializaci.

- Z hlediska **pedagogického a psychologického**.

Zde je nutné brát v úvahu věkové a individuální zvláštnosti, které je třeba respektovat a volný čas k nim upravovat, aby uspokojovaly biologické a psychické potřeby člověka.

Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizovat a vytvářet nové sociální kontakty.



Pokud je činnost konaná na základě dobrovolné účasti, správně pedagogicky motivovaná a usměrňovaná, poskytuje příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností i sociálních vztahů.<sup>22</sup>

- Z hlediska využití volného času ho můžeme členit na **moderní sociologické a pedagogické**.

#### **Moderní sociologické členění**

- Produkční čas – jedná se o dobu věnovanou práci a k potřebnému zajištění nezbytných životních potřeb, tato doba se nekryje s dobou zaměstnání.
- Reprodukční čas – doba potřebná k regeneraci, reprodukci sil a hygieně.
- Vlastní volný čas – zbytek dne, doba, s níž můžeme naložit podle vlastního uvážení.

#### **Pedagogické členění**

- Pracovní čas – pracovní doba, ve většině případů 8 hodin
- Mimopracovní čas – přesun ze zaměstnání a do zaměstnání, uspokojování potřeb, čas povolný a volný.<sup>23</sup>

### **2.3 Faktory ovlivňující volný čas**

Životní styl každého z nás je ovlivňován faktory, které ovlivňují výběr aktivit našeho volného času. Životní styl zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, která se projevuje v jeho chování a ovlivňuje jeho materiální a sociální podmínky.

---

<sup>22</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 14-18 s. ISBN 80-717-8711-6.

<sup>23</sup> VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 25 s. ISBN 80-7194-187-5.

Podle těchto podmínek člověk hospodaří se svým volným časem. <sup>24</sup>

- Věk
- Pohlaví
- Zdravotní stav
- Povolání
- Vzdělání
- Bydliště
- Materiální zajištění jedince
- Roční období
- Pracovní den, volný den
- Celková úroveň kultury člověka a společnosti <sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 29 s. ISBN 80-717-8711-6.

<sup>25</sup> VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Vyd.1.Pardubice:Univerzita Pardubice, 1999. 28s. ISBN 80-7194-187-5.

### 3 ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ A VOLNÝ ČAS

Od roku 1989, po změně politického režimu, byl volný čas začleněn do zájmového vzdělávání i pedagogiky volného času. Velký posun byl i u volnočasových aktivit pro zdravotně postižené osoby, které se díky neziskovým organizacím, speciálním výchovným a vzdělávacím institucím mohly zapojit do nových činností. Byla vytvořena nabídka sportovních, kulturních, vzdělávacích, poznávacích nebo rukodělných aktivit.<sup>26</sup>

*Zájmové činnosti jsou tedy chápány jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.*<sup>27</sup>

Zájmové činnosti u jedinců se zrakovým postižením mají specifika, která vyplývají z nemožnosti využívat zrakové podněty, což pak ovlivňuje celou osobnost.

Pokud jsou upravené podmínky pro vykonávání zájmových činností, mohou se jich zrakově postižení jedinci bez problémů účastnit. Bohužel mnohokrát tomu tak není, protože již jen dopravení se na místo, kde zájmová činnost probíhá, může mít odrazující charakter. V těchto případech pak zrakově postižení jedinci žijí pasivně a nezapojují se do nabízených aktivit.

Volnočasové aktivity můžeme dělit do pěti oblastí činností:

#### 3.1 Společenskovední dělení

Pro jedince se zrakovým postižením jsou to aktivity dobře dostupné, které pro svou realizaci potřebují jen malé úpravy podmínek. Do této nabídky patří aktuální společenské dění, historie, studium cizích jazyků, publicistické, vlastivědné a historické kroužky, šachy, četba literatury, deskové hry.

---

<sup>26</sup> Zrakově postižení a volný čas. *Tyflonet: Informační portál nejen pro zrakově postižené* [online]. TyfloCentrum Olomouc, o.p.s.: ERGONES, sociální firma, 2010 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/moznosti-volnocasovych-aktivit>

<sup>27</sup> LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika STOKLASOVÁ. *Tyflopédie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. 37 s. ISBN 80-244-1189-X.

- **Quardo**

Hra Quardo není moc stará hra, kopíruje české pexeso. Quardo ale není reliéfní, ale výsekové. Na hracích kartách jsou vyseknuté určité obrazce. Hra jich má osm a každý tvar je znázorněn osmkrát. Základ hry spočívá ve sbírání dvojic. Za každou dvojici získá hráč jeden bod. Vyhrává ten, kdo má na konci hry nejvyšší počet bodů.

Autor hry se jmenuje Václav Fanta, který hru stvořil hlavně pro slabozraké a nevidomé.<sup>28</sup>

- **Piškvorky pro nevidomé**

Jedná se o stolní hru, která je vyrobena z laminátové desky, ve které jsou vyvrtány otvory pro hrací figurky, které jsou rozlišeny jak tvarově, tak i barevně.

Pravidla jsou stejná jako u verze pro vidící osoby.<sup>29</sup>

- **Šachy**

Jedná se o klasickou deskovou hru, která je přizpůsobena pro nevidomé osoby. Dřevěná deska je hmatová, má vyvrtané dírký pro zasunutí figurek, aby byly stabilní. Pravidla se od šachů pro vidící osoby neliší.<sup>30</sup>

### 3.2 Pracovně – technické

Tyto volnočasové aktivity pomáhají ke zdokonalování manuálních dovedností, k získávání vědomostí a technických informací a mohou přispět k profesní orientaci. Lze sem zařadit modelářské činnosti, informační a výpočetní techniku, domácí práce, ruční práce, vaření a podobně.

---

<sup>28</sup> *Czech Open předvedl hru pro nevidomé Quardo. Pardubický deník* [online]. 2011 [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: [http://pardubicky.denik.cz/ostatni\\_region/czech-open-predvedl-hru-pro-nevidome-quardo.html](http://pardubicky.denik.cz/ostatni_region/czech-open-predvedl-hru-pro-nevidome-quardo.html)

<sup>29</sup> *Piškvorky pro nevidomé: pisk\_sl (Templum). Společenské-hry.cz* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.spolecenske-hry.cz/view.php?Page=Detail&Zbozi=24678>

<sup>30</sup> *Klasická desková hra Šachy pro nevidomé šachy. Nejlepší Ceny* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <https://www.nejlepsiceny.cz/sachy/klasicka-deskova-hra-sachy-pro-nevidome.html>

## - **Sebeobsluha**

Zvládnutí sebeobsluhy je nutné pro existenci jedince se zrakovým postižením ve společnosti. S rozvojem sebeobsluhy se začíná již v útlém věku, kdy jsou sebeobslužné návyky budovány rodinou. Rodina má možnost kontaktovat speciální pracoviště, kde se dozví jaká péče a metoda je nejvhodnější.

Do sebeobsluhy zařazujeme sebeobsluhu v oblékání, při osobní hygieně, v jídle, udržování pořádku.

### o **Sebeobsluha v oblékání**

Jak se dokáže jedinec se zrakovým postižením dobře obléci, vychází z jeho stupně vývoje. V prvních měsících života se sebeobsluha neliší od stejně starých vrstevníků. Aby dítě dokázalo aktivně pomáhat při oblékání, musí mít vytvořenou představu o těle, kterou postupně doplňuje. Již tříleté dítě je schopné naučit se jednoduché úkony při oblékání a vysvlékání tak, aby si je zautomatizovalo. Návčik klade vysoké nároky na dítě při oblékání a svlékání. Je nutné, aby jej dítě bylo co nejdříve schopno dodržovat.

Velký problém přichází se zapínáním a rozepínáním oblečení. V dnešní době existuje velké množství pomůcek a hraček, které tento návčik simulují. Velkým problémem bývají tkaničky, které jdou ale dnes již nahradit alternativními možnostmi jako je suchý zip nebo tkaničky, které se neváží, ale jen utáhnou a samy drží.

V období okolo puberty by jedinec se zrakovým postižením měl zvládnout roztřídit své oblečení a postupně si osvojit jeho úklid.

### o **Sebeobsluha při osobní hygieně**

Již v batolecím věku by mělo být dítě se zrakovým postižením schopné si umýt ruce mýdlem, dále by mělo být učeno čistit si zuby a poté vymačkávat pastu.

Zvládnutí sebeobsluhy v osobní hygieně by měl zrakově postižený jedinec zvládnout ve stejnou dobu jako jedinec bez postižení.

### o **Sebeobsluha v jídle**

Pro snadnější orientaci zrakově postiženého jedince je vhodné, aby jednotlivé potraviny byly na talíři vždy ve stejném rozložení. U dospělých se používá směr hodinových

ručiček. Každé jídlo, které je od malička podáváno, by mělo být na talíři, aby jedinec věděl, že toto se smí jíst.<sup>31</sup>

Mnohdy je nácvik přípravy jídla nedostatečný. V dnešní době již není problém mít a používat kompenzační pomůcky, které pomáhají při orientaci v kuchyni (hladinka, mluvicí váhy i označení vařičů Braillovým písmem), ale i tak je zpočátku příprava jídla náročným úkonem. Při nácviku se začíná jednoduchými jídly nebo jen uvařením čaje či kávy.

#### - **Prostorová orientace**

Prostorová orientace není důležitá jen pro potřebu hygieny, stravování, ale i pro nácvik pohybu nejprve v uzavřených prostorách a poté v otevřeném prostoru. Jedinec se zrakovým postižením se s dokonalou prostorovou orientací nerodí, ale musí se vše naučit a procvičit, aby byl soběstačný.

Při nácviku se začíná v uzavřených prostorách, kde se musí klient naučit pohybovat s jistotou. Později se přechází k nácviku v otevřeném prostoru, kde je nezbytností bílá hůl, která je pro zrakově postiženého jedince prodlouženou rukou a také jakoby očima. Technice chůze s bílou holí se začíná vyučovat až na základní škole, a to proto, že by dítě dříve neumělo správně vyhodnocovat signály, které jsou z okolního prostředí vysílány. I tak se musí prostorová orientace cvičit již od dětství.

Samotná prostorová orientace je zrakově postiženým jedincům usnadňována mnoha dalšími pomůckami, jako jsou akustické majáčky, ozvučené křižovatky, vodící pásy nebo vodící pásy, které vedou napříč přechodem pro chodce.

---

<sup>31</sup> LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika STOKLASOVÁ. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. 26-29 s. ISBN 80-244-1189-X.

Další kompenzační pomůckou je vodící pes, který svému pánovi může být velice nápomocen, ale zrakově postižený jedinec má ke psu velkou zodpovědnost a musí být schopen se o něho postarat.<sup>32</sup>

- **Keramická dílna**

Keramická dílna umožňuje osobám se zrakovým postižením pracovat s keramickou hlinou na hrnčířském kruhu nebo vypracovávají své výrobky pomocí „volné ruky“.<sup>33</sup>

- **Kartonážní dílna**

Osoby se zrakovým postižením zde mohou získat dovednosti, jak pracovat s papírem. Učí se stříhat a lepit. Současně si zdokonalují jemnou motoriku. Vyrábí jednoduché krabičky, bloky, pouzdra a kazety.<sup>34</sup>

### **3.3 Přírodovědné, ekologické**

Tyto aktivity jsou orientované k prohlubování vědomostí o přírodě, pěstují vztah k ekologii a mohou vzbudit zájem o pěstitelství a chovatelství. Se zrakově postiženým je možné jít do přírody, sbírat lesní plody a pak je následně zpracovávat. Prostřednictvím těchto činností mohou získat informace o živé a neživé přírodě, o živočiších a vyzkoušet péči o domácí mazlíčky.

- **Stálá hmatová expozice, připravená v průběhu let Botanicou zahradou hl. m. Praha**

Botanická zahrada v Praze připravila pro zrakově postižené osoby prohlídkový okruh s ozvučenými informacemi. Okruh obsahuje 60 ozvučených sloupků. U

---

<sup>32</sup> LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika STOKLASOVÁ. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. 30-32s. ISBN 80-244-1189-X.

<sup>33</sup> *Keramická dílna. Dědina: Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/praco.html#keram>

<sup>34</sup> *Kartonážní dílna. Dědina: Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/praco.html#vseob>

všech rostlin je možnost si přečíst názvy v bodovém písmu, ve zvětšeném černostisku nebo si objednat průvodce.<sup>35</sup>

- **Středisko ekologické výchovy hl. m. Prahy – Toulcův dvůr**

Na Toulcově dvoře je vytvořena hmatová stezka pro zrakově postižené osoby, kde si návštěvníci neohmatávají materiál rukama, ale procházejí se bosy.<sup>36</sup>

### 3.4 Estetickovými

Činnosti jsou zaměřeny na rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně – pohybového projevu, na kulturu chování a rozvíjení tvořivosti.

- **Výtvarná zájmová činnost**

U výtvarně zájmových činností je třeba odhadnout hloubku zrakového postižení, proto se odlišují techniky, které používají slabozrací a nevidomí.

- **Hudební zájmová činnost**

Hudební zájmová činnost patří k nejvíce navštěvovaným volnočasovým aktivitám, má kompenzační charakter a pomáhá rozvíjet sluch i hmat. Jedinci se zrakovým postižením mohou volit mezi sólovým a sborovým zpěvem, hrou na hudební nástroj, hudebně – pohybové a taneční aktivity. Lze zařadit aktivní poslech hudby, hru na Orfovy hudební nástroje nebo vlastnoručně vyrobené hudební nástroje.

- **Literárně – dramatické činnosti**

Literárně – dramatické zájmové činnosti pomáhají rozvíjet poznávací procesy, komunikativní dovednosti a sociální vztahy. Velký přínos mají návštěvy kulturních představení, jako jsou divadla, koncerty, besedy a podobně.

---

<sup>35</sup> *Botanická zahrada hl. m. Prahy. Tyflonet: informační portál nejen pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/botanicka-zahrada-hl-m-prahy>

<sup>36</sup> *Středisko ekologické výchovy hl. m. Prahy - Toulcův dvůr. Tyflonet: informační portál nejen pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/stredisko-ekologicke-vychovy-hl-m-prahy-toulcuv-dvur>



### 3.5 Tělovýchovné, sportovní a turistické

U jedinců se zrakovým postižením dochází v rámci tělovýchovných aktivit ke správnému nácvičku držení těla, ke koordinaci pohybů, k rozvíjení obratnosti, ale i prostorové orientaci, lokalizaci a pohybové jistoty. Nabídka tělovýchovných aktivit je dost rozmanitá. Můžeme sem podle možností zařadit plavání, jógu, kuželky, jízdu na koni, bruslení, sáňkování. Velkou oblibu si získává lakros, florbal, ringo, goalball, kombiball, koulená, pálkovaná, rollball, showdown. Při hrách se používají ozvučené míče všech velikostí, zvukový majáček nebo ozvučená guma. Pro méně pohybově zdatné je vhodná turistika, cykloturistika a pobyt v přírodě.<sup>37</sup>

#### - Sport osob se zrakovým postižením

Sport má mnoho úrovní a mnoho podob. Je součástí životního stylu ve všech věkových kategoriích. Výjimkou nejsou jedinci se zrakovým postižením.

V České republice organizuje sport Český svaz zrakově postižených sportovců, a to na všech úrovních. Je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy a je členem Unie zdravotně postižených sportovců, Českého paralympijského výboru a světových sportovních federací International Braille Chess Association.

#### o Atletika

Běžecské disciplíny:

Závodníci se zrakovým postižením běhají s trasérem nebo asistentem. Asistent doprovází sportovce jen na start, pomáhá mu s orientací a přípravou před závodem. Trasér běží se závodníkem při samotném závodě. Jsou spojeni krátkou smyčkou, kterou drží prsty. Každý závodník má k dispozici dvě dráhy. V jedné běží závodník a v druhé trasér. Trasér může závodníkovi dávat slovní pokyny, ale nesmí ho v žádném případě postrkovat nebo táhnout. Vzdálenost mezi závodníkem a trasérem nesmí být delší než 50cm. Pro běhy na střední a dlouhé tratě jsou povoleni dva traséři, kteří se v průběhu závodu mohou vystřídat. Trasér nebo asistent musí být oblečen do barevné rozlišovací vesty, kterou

---

<sup>37</sup> LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika STOKLASOVÁ. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia, 37-40 s. ISBN 80-244-1189-X.

zajišťuje pořadatel závodu.

Do běžeckých disciplín je zařazena štafeta, skok daleký a trojskok, skok vysoký, vrhy a hody (vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem).

#### ○ **Plavání osob se zrakovým postižením**

Plavání je paralympijským sportem. Plavou se všechny plavecké způsoby včetně štafet. U obrátek se vyžaduje asistence druhé osoby, která plavce upozorní na obrátku speciálně upravenou holí. Plavci používají neprůhledné plavecké brýle.

Pravidla plavání jsou v nějakých případech upravena ve prospěch sportovce se zrakovým postižením. Při plaveckém záběru nemusí splnit záběrový pohyb, tak jak je popsán v pravidlech. Při startu může sportovec se zrakovým postižením startovat při volném způsobu, prsou nebo motýlku ze startovních bloků, z místa vedle startovního bloku anebo z vody. Startující z vody musí mít jednu ruku v kontaktu s okrajem bazénu nebo startovním blokem. V průběhu startu jsou diváci požádáni o naprostý klid.

V průběhu závodu se může stát, že se zrakově postižený plavec při obrátce dostane do vedlejší plavecké dráhy. Pokud je dráha volná, může v závodě pokračovat v této dráze a nebude diskvalifikován. Pokud je dráha již obsazena, musí ho asistent slovně navést, tak, aby dráhu opustil a neomezoval závodníka, který tam již plave.

#### ○ **Lyžování**

Lyžování jak běžecké tak sjezdové patří do paralympijských sportů.

U alpského (sjezdového) lyžování je povinný trasér, který vede závodníka podle hlasu. Mohou použít radiokomunikační pomůcky. Lyžař i trasér musí vždy používat přilbu. Mezi trasérem a lyžařem není povolený žádný kontakt, lyžaři musí mít během závodu neprůhledné brýle. Trasér musí mít oranžovou fluorescenční vestu.

U severského (běžeckého lyžování) je povinný trasér. Trasér vede lyžaře podle hlasu, opět je povolena radiokomunikace. Fyzický kontakt není povolen, při pádu může trasér nebo pořadatel podat lyžaři lyži nebo hůl. Trasér nesmí protnout měřicí paprsek dříve než lyžař.

Biatlon je kombinace běhu na lyžích a střelby. Zrakově postižení sportovci používají pušky se speciálním zvukovým zaměřovačem, které dodává pořadatel. Závodníci střílí v leže, za chybnou střelu běhají závodníci trestná kola.

- **Cyklistika**

Zrakově postižení cyklisté jezdí pod Českým svazem cyklistů.

Cyklisté se zrakovým postižením jezdí na tandemových kolech. Kolo vždy řídí vidící pilot.

- **Goaball**

Hra je založena na protihře dvou tříčlenných týmů, které hrají na hřišti 18x9 m. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny a každá polovina ještě na tři části. Cílem hry je dokutálet míč do branky soupeře, čemuž se snaží druhý tým zabránit. Míč je vyroben z tvrdé gumy a je ozvučený rolničkami. Ve hře jsou společně hráči s různým stupněm zrakového postižení, ale všichni musí mít neprůhledné brýle na očích.

Hrací doba je 20 minut, zápas je rozdělený na dva poločasy po deseti minutách s třiminutovou přestávkou. Vítězí družstvo, které vstřelí více gólů.

- **Showdown**

Showdown je hra, která se hraje na obdélníkovém stole, stůl rozděluje středová deska, pod kterou se kutálí ozvučený míč. Na kratších stranách stolu jsou brankové jamky, do kterých se střílí míč pomocí pálek. Body lze získat vstřelením míče do branky, střelením míče do středové desky, odpálením míčku přes středovou desku, a také soupeři, pokud protivník udělá nějakou chybu nebo míč dostatečně rychle neodpálí. Hráči mohou hrát pouze ze zadní strany stolu, míček musí projít přes středovou desku, aby mohl být považován za míč ve hře. Vítězem je hráč, který má první jedenáct bodů s odstupem od protivráče o dva body. Pokud mají stejný počet bodů, hraje se do šestnácti bodů a další získaný bod je považován za vítězstný. Všichni hráči hrají s neprůhlednými brýlemi na očích.

- **Zvuková střelba**

Zvuková střelba je u sportovců se zrakovým postižením velice oblíbený sport. Jedná se o simulovanou zvukovou střelbu z pistole ráže devět milimetrů. Pro střelbu se používá

trenažér, který využívá software pro plnohodnotnou a bezpečnou simulaci střelby. Střelec zaměřuje na střed terče podle výšky tónu, který dostává do sluchátek. Střelec musí mít ve všech zrakových kategoriích neprůhledné brýle.

- **Kuželky**

Poprvé se začaly hrát ve východním bloku Evropy v 60. letech 20. století, později se rozšířily do Československa, a poté do celé Evropy.

V kuželkách soutěží jednotlivci, dvojice i vícečlenná družstva, která jsou kombinovaná z mužů, žen i různých kategorií postižení. Hraje se na devět kuželek a každý hod se hází do plného počtu kuželek. Nemistrovské soutěže se s oblibou hrají na sto bodů.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> JANEČKA, Z., JEŠINA, O. a kol. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 71-87s. ISBN 978-80-244-1798-1.

## 4 ORGANIZACE NABÍZEJÍCÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V PRAZE

Vybraná tyflopedická zařízení můžeme rozčlenit podle poskytovaných služeb:

### 4.1 Vzdělávací

Při volnočasových aktivitách vzdělávacích je možné se věnovat rozvoji sebeobsluhy, rehabilitace nebo jiných aktivit, které zrakově postižené jedince v oblasti vzdělávání.

#### 4.1.1 Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.

Pobytové, rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé umožňuje nevidomým a těžce zrakově postiženým absolvovat intenzivní kurzy v programu sociální rehabilitace, sociálně terapeutických dílen a pracovní rehabilitace s následným pracovním uplatněním.

Dědina poskytuje sociální rehabilitaci v oblasti prostorové orientace a samostatný pohyb s bílou holí, nácvik sebeobslužných činností, nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma, nácvik psaní na klávesnici počítače, reedukační a kompenzační výcvik, rozvíjení fyzických dovedností, psychosociální a komunikační výcvik, rodinou terapii, nácvik vlastnoručního podpisu, cizí jazyky a sociální podporu.

V oblasti sociálně terapeutických dílen poskytuje kartonážní dílnu, košíkářskou dílnu, tkalcovskou dílnu, keramickou dílnu, dílnu drátování, sociální poradenství a práci s PC.

Pracovní rehabilitace je poskytována akreditačním kurzem Základy obsluhy PC a neakreditovanými kurzy pro zájemce, kteří se chtějí zdokonalit v práci internetem, MS excelelem, MS Wordem.

Rekvalifikační kurzy nabízí v oblasti nevidomý a slabozraký masér, pomocné práce v keramické dílně, košíkář, výroba z proutí a pedigu, obsluha osobního počítače, ruční tkadlec/tkadlena, pracovník v kartonážní dílně, dráteník, drátenice.

V oblasti volnočasových aktivit Dědina nabízí muzikoterapii, tělesnou výchovu, dramatický kroužek a zvukovou střelbu.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Úvodní strana. Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s. [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/>

#### **4.1.2 Mluvicí kniha**

Spolek mluvicí kniha se zabývá namlouváním audioknih. Spolupracuje s vydavatelstvím Tympanum.

Poskytuje audioknihy a záznamy z divadelních představení.<sup>40</sup>

### **4.2 Sociální služby**

Sociální služby nabízí možnost pomoci sociálně aktivizačních služeb, poskytují sociální a právní podporu.

#### **4.2.1 Diakonie ČCE – středisko pro zrakově postižené**

Středisko pro zrakově postižené je nezisková církevní organizace, která se snaží rozšiřovat informace pro zrakově postižené jedince hlavně v oblasti křesťanství. Nabízí křesťanskou literaturu a organizuje setkávání lidí se zrakovým postižením.<sup>41</sup>

#### **4.2.2 Okamžik**

Okamžik je spolek, který nabízí jedincům se zrakovým postižením jednorázovou anebo dlouhodobou pomoc profesionálně vedených dobrovolníků v rámci sociálně – aktivizačních služeb. Dětem se zrakovým postižením zajišťují doprovody do školy nebo na zájmové činnosti. Okamžik pořádá semináře, workshopy a odborné besedy pro lidi se zrakovým postižením, poskytuje sociální a sociálně právní poradenství, psychickou podporu, vydává knihy i jiné publikace pro jedince se zrakovým postižením a pořádá kulturní akce a programy z tvorby lidí se zrakovým postižením.

V dobrovolnickém centru nabízí jednorázové doprovody, zde se jedná o doprovody na úřady, na nákup nebo k lékaři. Při dlouhodobé spolupráci se dvojice schází opakovaně. Služby jsou od roku 2004 akreditovaným dobrovolnickým programem od Ministerstva vnitra ČR.

Poradenské centrum je registrovaným poskytovatelem odborného sociálního poradenství. Posláním poradenského centra je podpora začleňování lidí se zrakovým postižením do

---

<sup>40</sup> *Spolek MLUVÍCÍ KNIHA: výrobce audioděl. Spolek MLUVÍCÍ KNIHA: výrobce audioděl* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.mluvicikniha.cz/>

<sup>41</sup> *Diakonie ČCE: Středisko pro zrakově postižené. Diakonie ČCE: Středisko pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://szp.diakoniecce.cz/>

běžného života poskytováním odborných individuálních i skupinových služeb a informačních činností zaměřených na naplňování práv, zájmů a potřeb nevidomých a slabozrakých jedinců.

Poskytují odborné sociální a sociálně právní poradenství a psychickou podporu, pořádají odborné besedy související se životem zrakově postižených jedinců, vydávají vzdělávací publikace po nevidomé a veřejnost, půjčují kompenzační pomůcky a odbornou literaturu a poskytují kurzy a vzdělávací programy k tématům, která jsou přizpůsobena přáním a potřebám klientů.

V oblasti kultury pořádají výstavy nevidomých výtvarníků, výtvarné a arteterapeutické dílny.

V dílně a ateliéru hmatového modelování pro nevidomé vyučují práci s hlínou a jiné formy řemeslně výtvarné práce přizpůsobené hmatovým schopnostem nevidomých.

V ukončených projektech se zabývali prací pro osoby se zrakovým postižením v Praze nebo začleňováním těžce zrakově postižených osob na trh práce.<sup>42</sup>

#### **4.2.3 Timšel**

Timšel je občanské sdružení, které podporuje rehabilitační programy poskytované Institutem zrakově postižených Fakulty humanitních studií University Karlovy v Praze.

Snaží se poskytovat kvalifikovanou sociální rehabilitaci zrakově postiženým osobám. Rozvíjí tuto péči na individuální a systémové úrovni a prosazují nové metody v této oblasti.<sup>43</sup>

#### **4.2.4 Tyfloservis**

Tyfloservis je obecně prospěšná společnost, která nabízí podporu, informace a nácvik dovedností osobám se zrakovým postižením, které chtějí žít co nejsamostatnějším životem. Pomoc poskytují lidem od 15 let.

---

<sup>42</sup> Okamžik: *Sdružení pro podporu nejen nevidomých. Okamžik: Sdružení pro podporu nejen nevidomých* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.okamzik.cz/>

<sup>43</sup> Timšel: *Občanské sdružení podporující činnost Institutu rehabilitace zrakově postižených UK FHS. Timšel: Občanské sdružení podporující činnost Institutu rehabilitace zrakově postižených UK FHS* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/timsel>

Snaží se vybavit člověka dovednostmi, aby mohl samostatně naplňovat své životní potřeby, okolní společnost se snaží vybavit informacemi, aby odstraňovali bariéry a nevznikaly nové. U svých klientů podporují odpovědnost za vlastní život, samostatnost a aktivitu.

Nabízí rehabilitační kurzy v oblasti prostorové orientace a samostatný pohyb, sebeobsluhu, čtení a psaní Braillova bodového písma, nácvik vlastnoručního podpisu, nácvik psaní na počítači, zhotovování reliéfního vyobrazení, rehabilitace zraku a nácvik sociálních dovedností.

Pomáhají s výběrem vhodných kompenzačních, optických a rehabilitačních pomůcek.

Poskytují poradenství v úpravě prostředí, odstraňování bariér pro slabozraké a nevidomé jedince.<sup>44</sup>

#### **4.2.5 Tyflosturistický oddíl**

Tyflosturistický oddíl je občanské sdružení, které funguje pod záštitou školy Jaroslava Ježka pro zrakově postižené osoby.

Počátky tyflopédického kroužku sahají do sedmdesátých let, kdy skupina mladých lidí začala vytvářet program volného času pro zrakově postižené děti. Dobrovolníci se začali s dětmi pravidelně sházet a pořádali pro děti víkendové akce a tábory. Oddíl pořádá každotýdenní schůzky, jezdí na víkendové výlety, které jsou věnované turistice, vodáctví a horolezectví. O jarních prázdninách jezdí na lyžařský výcvik a o letních prázdninách organizují letní tábor.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Tyfloservis: Rehabilitace nevidomých a slabozrakých. *Tyfloservis: Rehabilitace nevidomých a slabozrakých* Tyflo centrum Praha o.p.s. [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyfloservis.cz/>

<sup>45</sup> Tyflosturistický oddíl: Občanské sdružení pro podporu při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené. *Tyflosturistický oddíl: Občanské sdružení pro podporu při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyflosturistak.info/>



## 4.3 Spolková činnost

Posláním spolkové činnosti je slučovat zrakově postižené osoby při různých aktivitách.

### 4.3.1 Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců

Český svaz zrakově postižených sportovců je organizace, která se zaměřuje a specializuje na sportovní aktivity zrakově postižených jedinců v České republice. Je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy, je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců, je řádným členem paralympijského výboru, je členem světových sportovních federací IBSA (světová sportovní federace nevidomých sportovců), IBCA (mezinárodní šachová federace zrakově postižených) a IPC (Mezinárodní paralympijský výbor).

Hlavním posláním je koordinovat, organizovat a řídit sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. Vytváří a zabezpečuje sportovní a tělovýchovné podmínky z hlediska metodického, organizačního, personálního a ekonomického.

Nabízí sportovní hry pro mládež, Mezinárodní sportovní hry zrakově postižené mládeže, sportovní tábory pro zrakově postižené děti a mládež. Dále pak akce a sporty pro dospělé: atletiku, bowling, cyklistiku, fotbal, goalball, judo, kuželky, běžecké lyžování, sjezdové lyžování, plavání, showdown, střelbu, šachy, vodní sporty, vzpírání, baseball, jachting, lední hokej, lukostřelbu, para triatlon, rádiový orientační běh, tenis a turistiku.<sup>46</sup>

### 4.3.2 SONS

SONS je sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých osob České republiky. Posláním organizace je sdružovat a hájit zájmy nevidomých a jinak těžce zrakově postižených občanů a poskytovat jim služby vedoucí k integraci do společnosti.

V oblasti sociální rehabilitace zahrnuje komplex služeb, které navracejí alespoň z části schopnosti potlačené při ztrátě zraku. Základními schopnostmi, které by měl člověk získat zpět je možnost čtení a psaní, obsluha v domácnosti, vaření a příprava jídel, samostatný

---

<sup>46</sup> *Zrakově postižení a volný čas*. Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: [http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

pohyb a orientace v domácím i venkovním prostředí a nácvik práce s kompenzačními pomůckami.<sup>47</sup>

### **4.3.3 TyfloCentrum Praha, o. p. s.**

Služby Tyflocentra jsou určeny pro osoby se zrakovým nebo kombinovaným postižením od 18 let. Služby poskytují v centru nebo v terénu. Pravidelné aktivity se konají každý všední den od ranních do odpoledních hodin.

Mezi registrované služby patří průvodcovství a předčitatelská služba. Prostřednictvím této služby poskytují podporu lidem, kteří mají omezenou možnost samostatného pohybu, orientace a přístupu k informacím. Cílem je rozšířit činnosti, které může člověk se zrakovým postižením dělat samostatně.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> SONS: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. *SONS: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.sons.cz/>

<sup>48</sup> TC: Tyflocentrum Praha o.p.s. *TC: Tyflocentrum Praha o.p.s.* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.praha.tyflocentrum.cz/>

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 VYMEZENÍ VÝZKUMU

Na základě standardizovaného rozhovoru podpořeného dotazníkem (viz Příloha AChyba! Nenalezen zdroj odkazů.) zjistit, které volnočasové aktivity provozují jedinci s těžkým zrakovým postižením, a o které se zajímají. Studium dokumentace (současná nabídka tyflopédických zařízení v Praze), jejich konfrontace s požadavky klientů a návrh změn.

### 5.1 Formulace cíle a design výzkumu

Výzkum byl realizován dle následujících kroků:

#### 1. Teoretická část práce

- Pochopení problematiky a teoretických východisek (definice zrakového postižení, klasifikace zrakového postižení, volného času).
- Mapování současné nabídky tyflopédických zařízení v Praze.

#### 2. Praktická část práce

- Odhalení volnočasových potřeb jedinců se zrakovým postižením (integrováný pohled).

#### 3. Závěr

- Konfrontace vůči nabídkám tyflopédických zařízení.
- Popis limitačních faktorů a případná doporučení.

Praktická část práce bude vedena formou smíšeného výzkumu (mixed method approach). Pro odhalení podstaty potřeb zrakově postižených (integrováný pohled) bude použita kombinace kvalitativních a kvantitativních metod.

- Kvalitativní přístup: orientace na skupinu jedinců s těžkým zrakovým postižením, těsný kontakt s respondenty při strukturovaném rozhovoru podpořeného dotazníkem.
- Kvantitativní přístup: definice struktury rozhovoru (standardizace, použití dotazníku), plánování rozhovorů, analýza klíčových slov, popisná statistika při interpretaci k omezení subjektivity.

## 5.2 Výzkumné otázky

Hlavní:

- Jakými volnočasovými aktivitami se zabývají osoby se zrakovým postižením?
- Jakou nabídku poskytují tyflopédická zařízení v Praze?
- Jaké služby osobám se zrakovým postižením chybí?

Dílčí:

- Deskripční údaje: například, jaké tyflopédické zařízení na území Prahy využívají.
- Časové rozložení dne.
- Popis volnočasových aktivit a jejich kategorizace.
- Osobní potřeby.

## 5.3 Základní soubor

Empirická metoda: strukturovaný individuální rozhovor s dotazníkem. Užití výstupů z řízené praxe studenta. Analýza dokumentů (nabídka tyflopédických zařízení).

Základní soubor: počet zrakově postižených osob v Praze (limitace zadání práce).

Přesný rozsah základního souboru není znám. Český statistický úřad dle průzkumu v roce 2013 vyhodnotil počet zrakově postižených osob v ČR na 102 195 osob (41 357 mužů a 60 838 žen).<sup>49</sup>

Místo výzkumu: Hlavní město Praha

## 5.4 Vymezení cílové skupiny pro výzkum (vzorek)

- Dospělé osoby se zrakovým postižením, vrozená nebo získaná ztráta zraku
- Vzorek 32 osob se zrakovým postižením (omezený vzorek daný pilotním projektem).
- Metoda výběru: nepravděpodobnostní, účelový. Účelem je mít heterogenní skupinu, tj. klienty/ne klienty různých zařízení.

---

<sup>49</sup> *Výběrové šetření zdravotně postižených osob*. Český statistický úřad [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-12-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyberove-setreni-zdravotne-postizenych-osob-2013-qacmwuwvwsb>

Nepředpokládá se statistická inference vůči základnímu souboru, jelikož výzkum je veden s převahou kvalitativních metod.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

### 6.1 Popis vzorku (deskriptivní statistika)

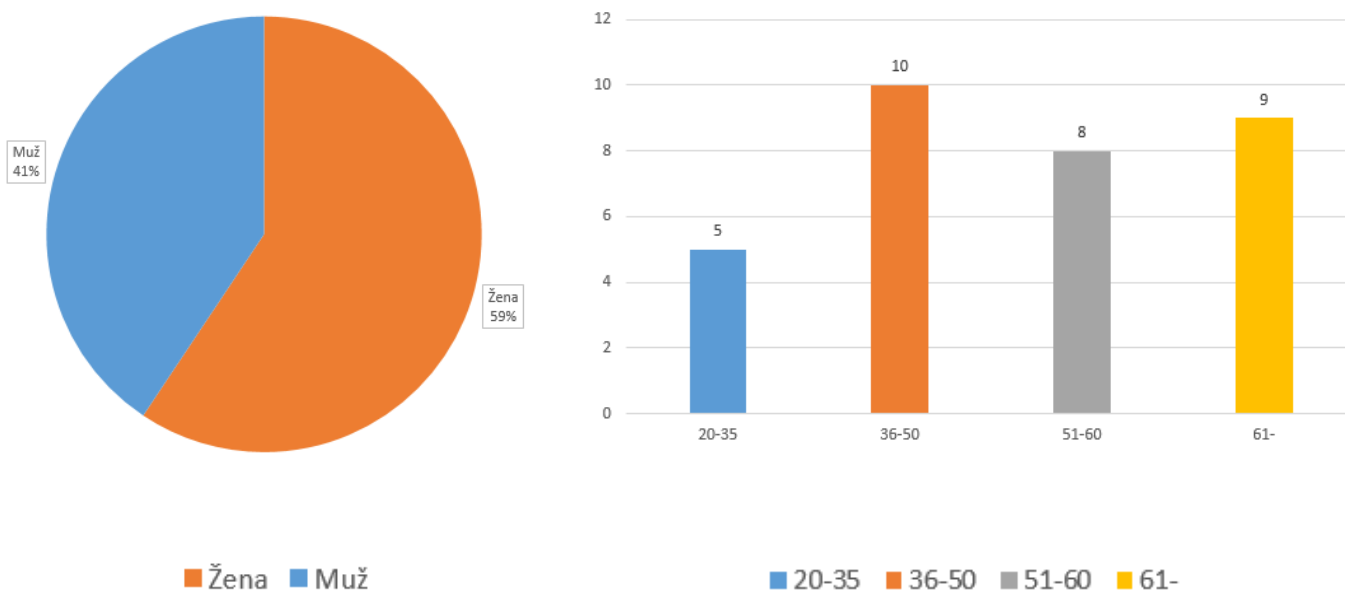
Jako výzkumný vzorek jsem zvolila osoby se zrakovým postižením žijících v Praze nebo osoby se zrakovým postižením, které využívají tyflopédická zařízení v Praze.

Celkový počet respondentů byl 32. Výzkumu se účastnili muži i ženy v různém věkovém rozpětí.

#### 6.1.1 Pohlaví a věková struktura

Graf 1: Podíl mužů a žen a věková struktura respondentů

*„Jakého jste pohlaví a kolik je vám let?“*



Zdroj<sup>50</sup>

<sup>50</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Celkový počet respondentů byl 32. Z toho se účastnilo 19 žen a 13 mužů. Ve všech případech jsou to osoby, které pochází z Prahy nebo využívají tyflopeditická zařízení v Praze.

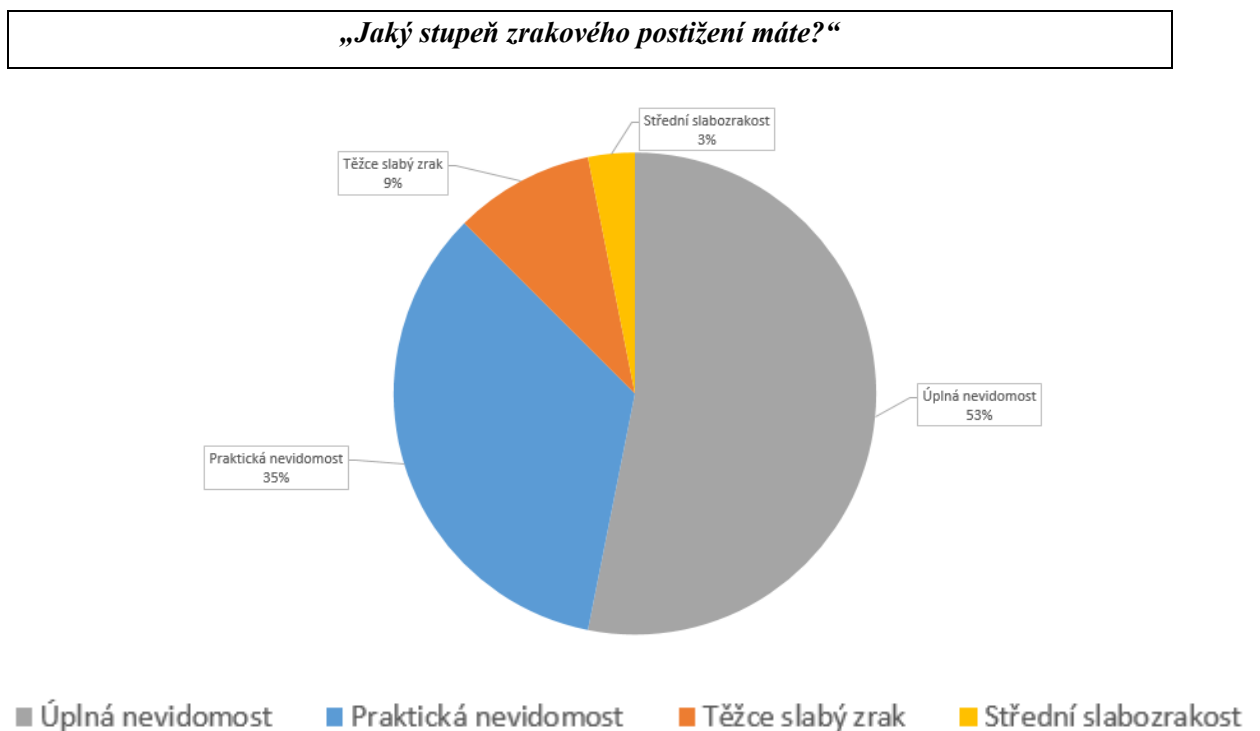
Věkové rozložení respondentů je od 27 let do 76 let. Pro výzkum byl věk respondentů rozdělen do 4 skupin 20 - 35 let, 36 - 50 let, 51 - 60 let a 61 a více let.

Do skupiny 20 – 35 let spadalo 5 respondentů, do skupiny 36 – 50 let spadalo 10 respondentů, do skupiny 51 – 60 let spadalo 8 respondentů a do nejstarší skupiny 61 a více let spadalo 9 respondentů.

Z těchto informací je patrné, že nejvíce respondentů máme ve skupinách, které by měly být sociálně i ekonomicky nejaktivnější.

### 6.1.2 Stupeň zrakového postižení

Graf 2: Přehled stupňů zrakového postižení respondentů



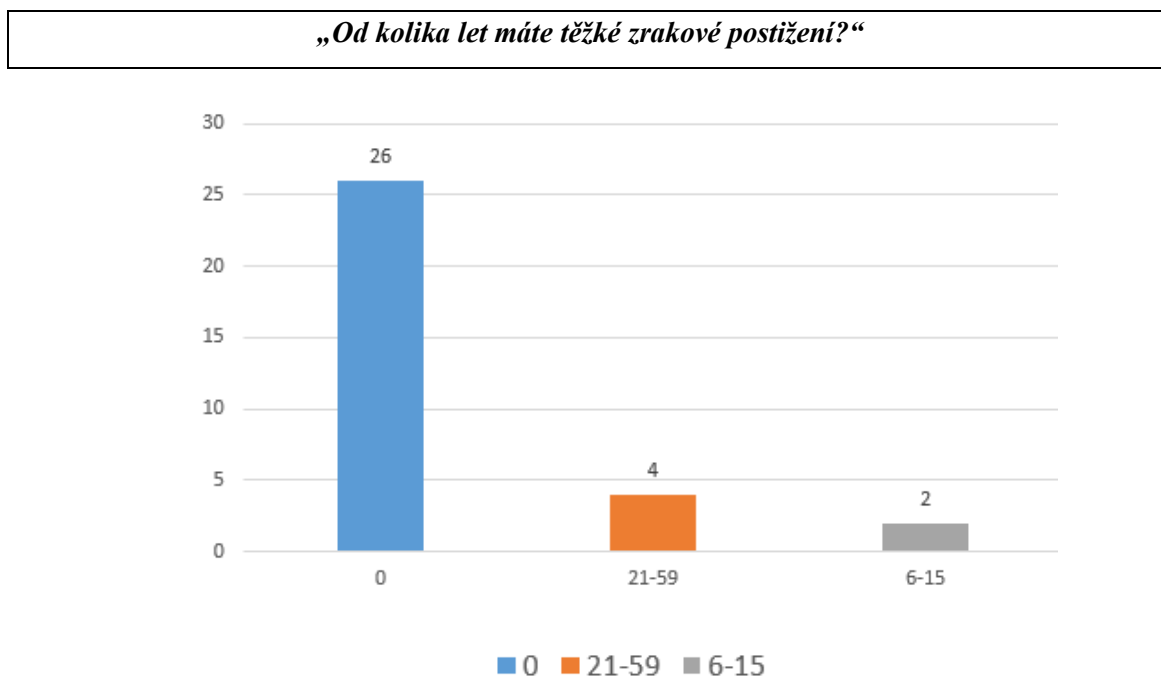
Zdroj<sup>51</sup>

<sup>51</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Při rozdělení stupně zrakového postižení byla použita tabulka klasifikace zrakového postižení podle WHO, střední slabozrakost, silná slabozrakost, těžce slabý zrak, praktická nevidomost a úplná nevidomost.

Na otázku jejich stupně zrakového postižení byla ve většině případů odpověď nevidomost. 17 respondentů určilo stupeň svého postižení jako nevidomost úplnou a 11 respondentů nevidomost praktickou. Těžce slabý zrak určili 3 respondenti a střední slabozrakost 1 respondent.

Graf 3: Věkové rozpětí vzniku postižení



Zdroj<sup>52</sup>

Na otázku odkdy mají zrakové postižení, jsem ve většině případů slyšela stejnou odpověď, a to od narození, tuto odpověď uvedlo 26 respondentů. Ve školním věku se museli vyrovnat se zrakovým postižením 2 respondenti a ve věku od 21 do 59 let 4 respondenti. V období předškolního věku neztratil zrak žádný z oslovených respondentů a to samé graf ukázal i v období 61 a více let.

<sup>52</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

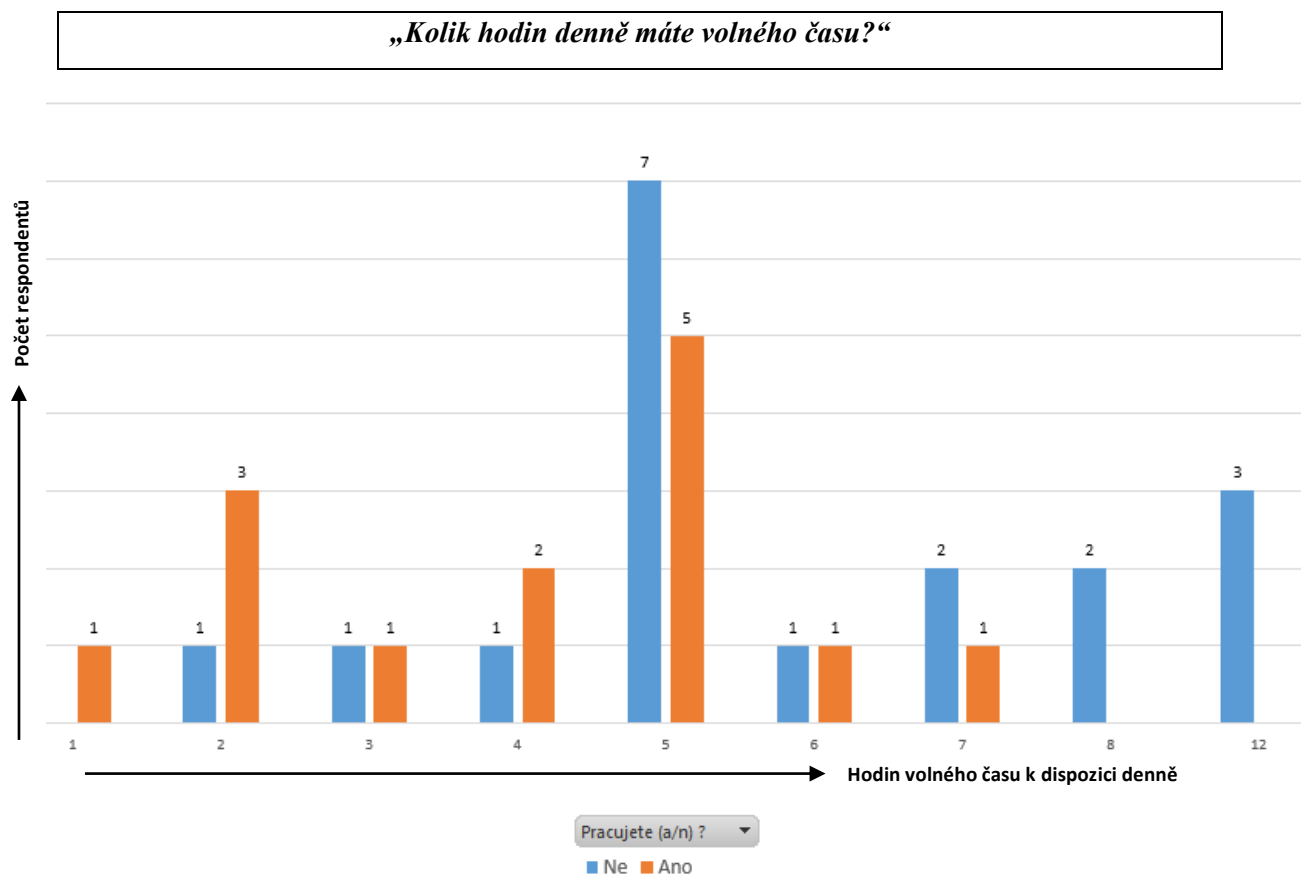
## 6.2 Hlavní otázky

Hlavní otázky v oblasti volného času respondentů:

- Jak svůj čas tráví?
- Kolik volného času mají denně?
- Jakým způsobem tráví volný čas, jakým aktivitám se ve svém volném čase věnují?
- Jaká tyflopedická zařízení a jejich služby využívají?
- Jaké služby jim chybí?

### 6.2.1 Objem volného času a způsob využití

Graf 4: Objem volného času



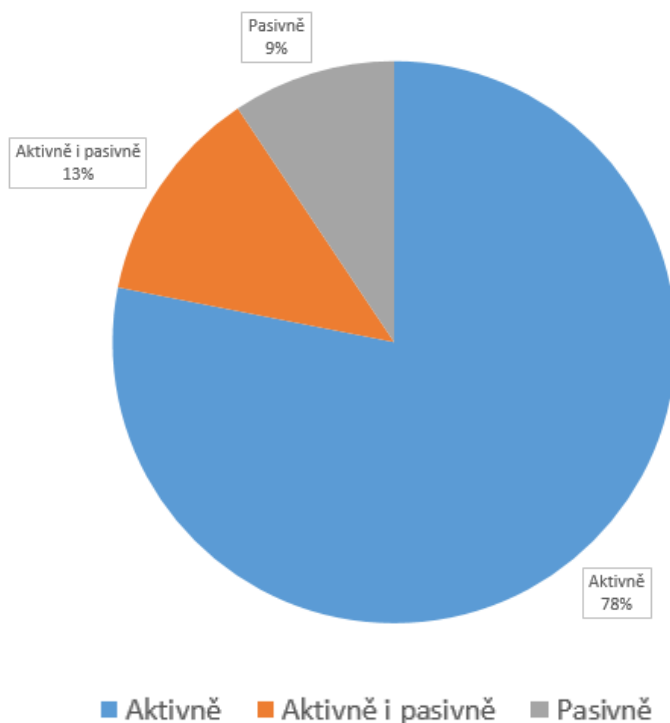
Zdroj<sup>53</sup>

<sup>53</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)



Graf 5: Způsob trávení volného času

„Trávíte volný čas pasivně nebo aktivně?“



Zdroj<sup>54</sup>

Většina respondentů uvádí, že tráví svůj volný čas aktivně, někteří se při odpovědi nemohli rozhodnout, zda je čas aktivitou, která je pasivní nebo aktivní. Rozhodnutí padlo na obě možnosti. Jen nepatrná část přiznala, že svůj volný čas tráví pasivně. Neměli chuť na tom nic měnit a se svým životem byli spokojeni nebo to bylo způsobeno tím, že se báli sami chodit na veřejné prostranství, protože se necítili venku dobře a i malý nákup jim způsoboval nemalé obtíže.

Dvacet pět respondentů tráví svůj čas aktivně, hledají aktivity, které je zajímají a kvalitně vyplní jejich volný čas. 4 respondenti označili svoje aktivity za pasivní i aktivní a 3 respondenti označili svoje trávení volného času za pasivní.

V časovém rozvržení trávení volného času hraje důležitou roli, jestli jsou respondenti zaměstnaní nebo nezaměstnaní.

<sup>54</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

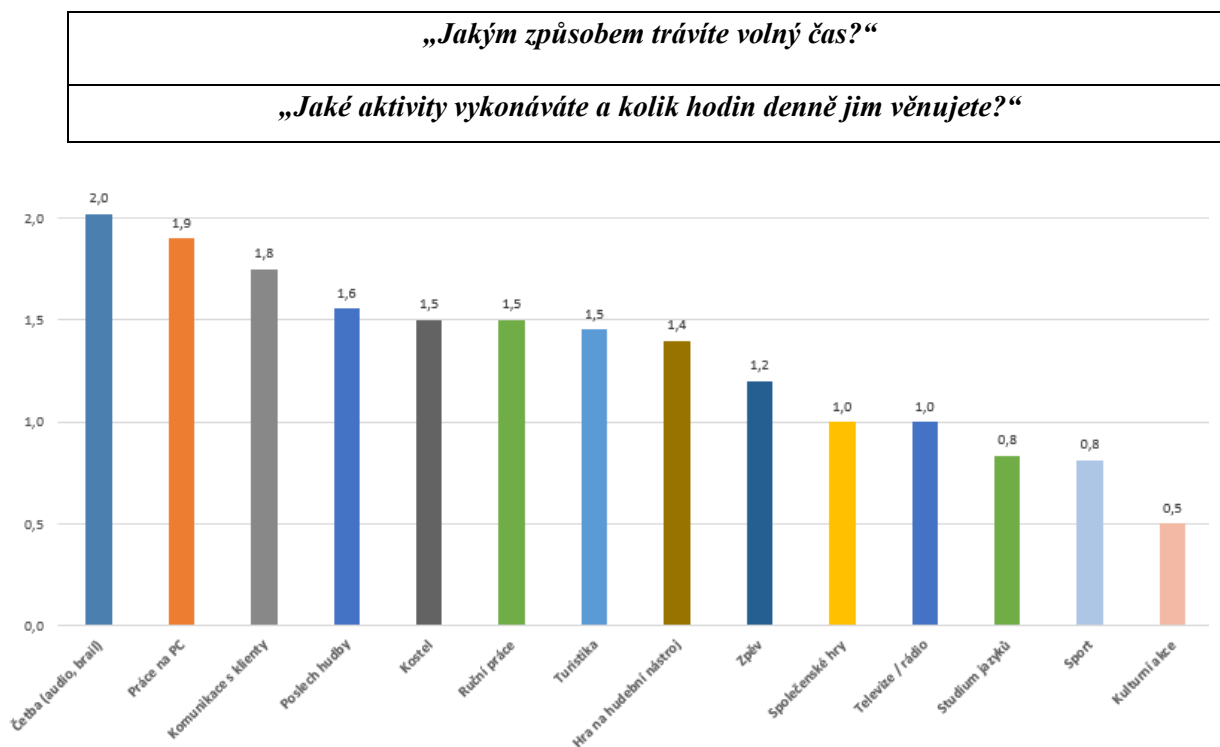
Z grafu je patrné, že respondenti, kteří jsou zaměstnaní, mají méně volného času než respondenti, kteří zaměstnaní nejsou. Ti, kteří jsou zaměstnaní, mají od 3 do 5 hodin volného času denně, zatímco ti, kteří zaměstnaní nejsou, mají od 5 do 12 hodin volného času. Mezi respondenty najdeme i případ, kdy nejsou zaměstnaní, ale volného času mají jen 2 hodiny denně. Zde se patrně bude jednat o ženu, která se stará o domácnost a rodinu.

### 6.2.2 Způsob trávení volného času (aktivity)

Další část dotazníku je věnována otázkám, které vypoví o aktivitách, které respondenti aktivně či pasivně vykonávají.

V odpovědích se objevuje vysoké množství aktivit z různých oblastí. Každý z respondentů vyjmenoval více než jednu aktivitu. Při vyhodnocování jsem sloučila všechny aktivity do kategorií. Do kategorie četba byla zahrnuta četba knih psaných v Braillově písmu, četba klasických knih i poslech knih v audio verzi. Do kategorie práce na PC byla zahrnuta výuka na PC, práce na PC a kurzy na PC. Do kategorie poslech hudby byly zařazeny aktivity, které odpovídají nějaké hudební činnosti, jako je hudební kroužek, muzikoterapie, hudební aktivity. Do aktivity zpěv byl zařazen jak sborový, tak sólový zpěv. Jako samostatná aktivita byla ponechána hra na hudební nástroj.

Graf 6: Průměrná denní dotace věnována jednotlivým aktivitám (v hodinách)



■ Četba (audio, brail)    ■ Práce na PC    ■ Komunikace s klienty    ■ Poslech hudby    ■ Kostel    ■ Ruční práce    ■ Turistika  
■ Hra na hudební nástroj    ■ Zpěv    ■ Společenské hry    ■ Televize / rádio    ■ Studium jazyků    ■ Sport    ■ Kulturní akce

### Zdroj <sup>55</sup>

Podle odpovědí respondentů, jsou jejich aktivity velice rozmanité. Někteří zvládají několik aktivit každý den, jiní svůj volný čas mění a aktivity střídají, nevykonávají tedy všechny uvedené aktivity každý den.

Nejčastější aktivita respondentů je četba, kam je zahrnuta četba knih v Braillově písmu, poslech audioknih, nebo četba s kompenzačními pomůckami. Respondenti uvedli, že nad touto aktivitou stráví denně v průměru 2 hodiny. Jako druhá aktivita vyšla v grafu práce na PC, což je pochopitelné s dnešním rozvojem technologií. Na PC stráví v průměru každý den téměř 2 hodiny. Na třetím místě je komunikace s klienty. Zde je zahrnuta dobrovolná pomoc při seznamování s kompenzačními pomůckami, sociální poradenství a komunikace s ostatními klienty tyflopeditického zařízení. Průměrná časová dotace je zde 1.8 hodiny.

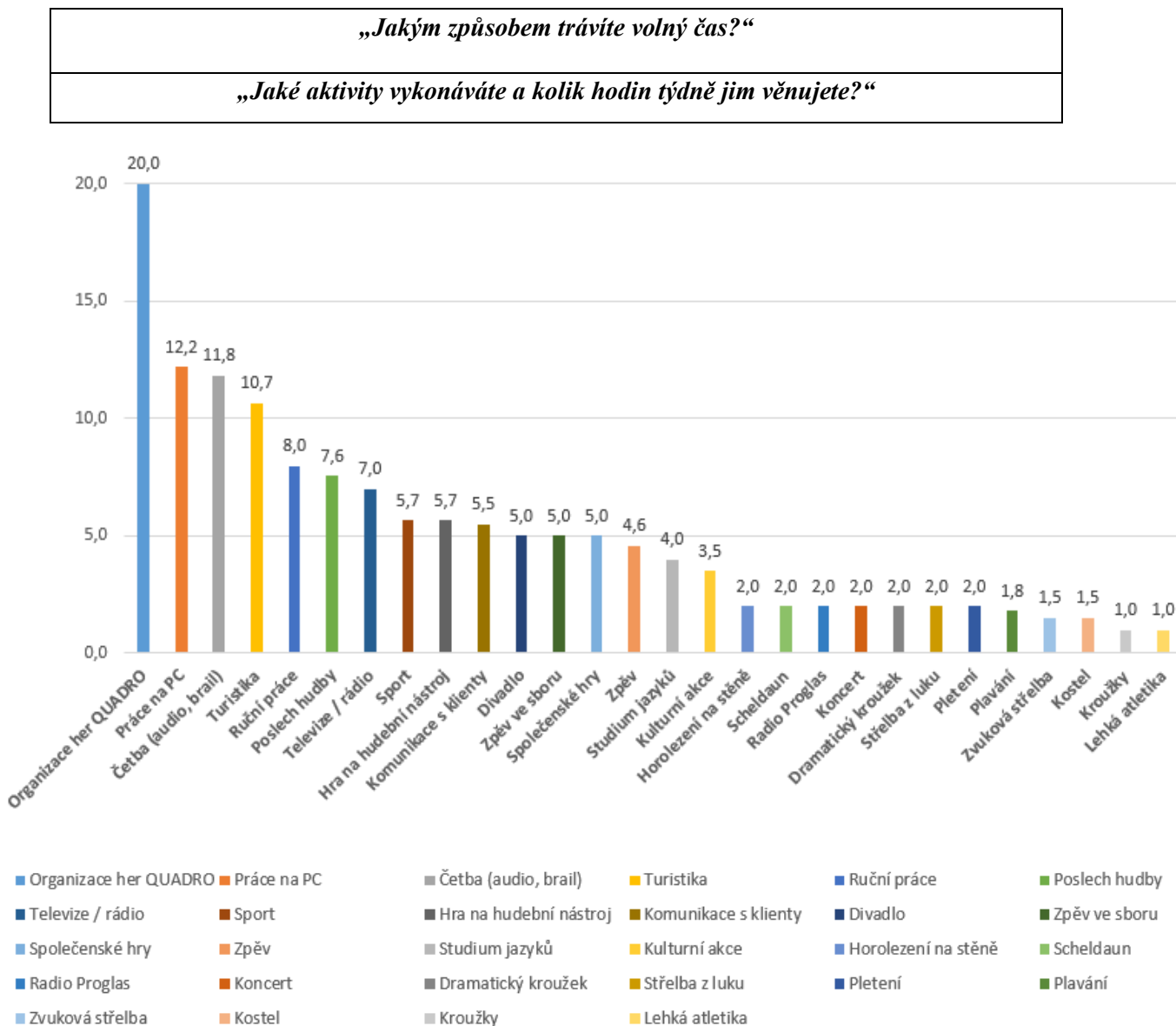
Ostatní každodenní aktivity se pohybují v průměru od 1.6 hodin až do 0.5 hodin. Respondenti uvádí tyto aktivity: poslech hudby, výpomoc v kostele, ruční práce, turistika, hra na hudební nástroj, zpěv, společenské hry, sledování televize a poslech rádia, studium jazyků, sport a kulturní akce.

Při vyhodnocování průměrné hodnoty, kterou aktivitu respondenti vykonávají nejčastěji, bylo nutné vypsát všechny uvedené aktivity, které respondenti uvedli. Z tohoto důvodu je zapsáno 160 různých aktivit. Respondenti nevykonávají aktivity s přesnou pravidelností, ale své aktivity střídají, proto se výsledky od týdenních průměrů liší.

---

<sup>55</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf 7: Průměrná hodinová dotace věnována aktivitám v týdenním pohledu



Zdroj<sup>56</sup>

Při týdenním shrnutí aktivit se na první místo dostává organizace hry Quardo s 20 hodinami týdně. Vypovídající hodnota prvního sloupce je omezená, jelikož hodnota aritmetického průměru je citlivá na extrémní hodnoty. V tomto případě se jedná o respondenta, který se věnuje organizaci hry Quardo.

<sup>56</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

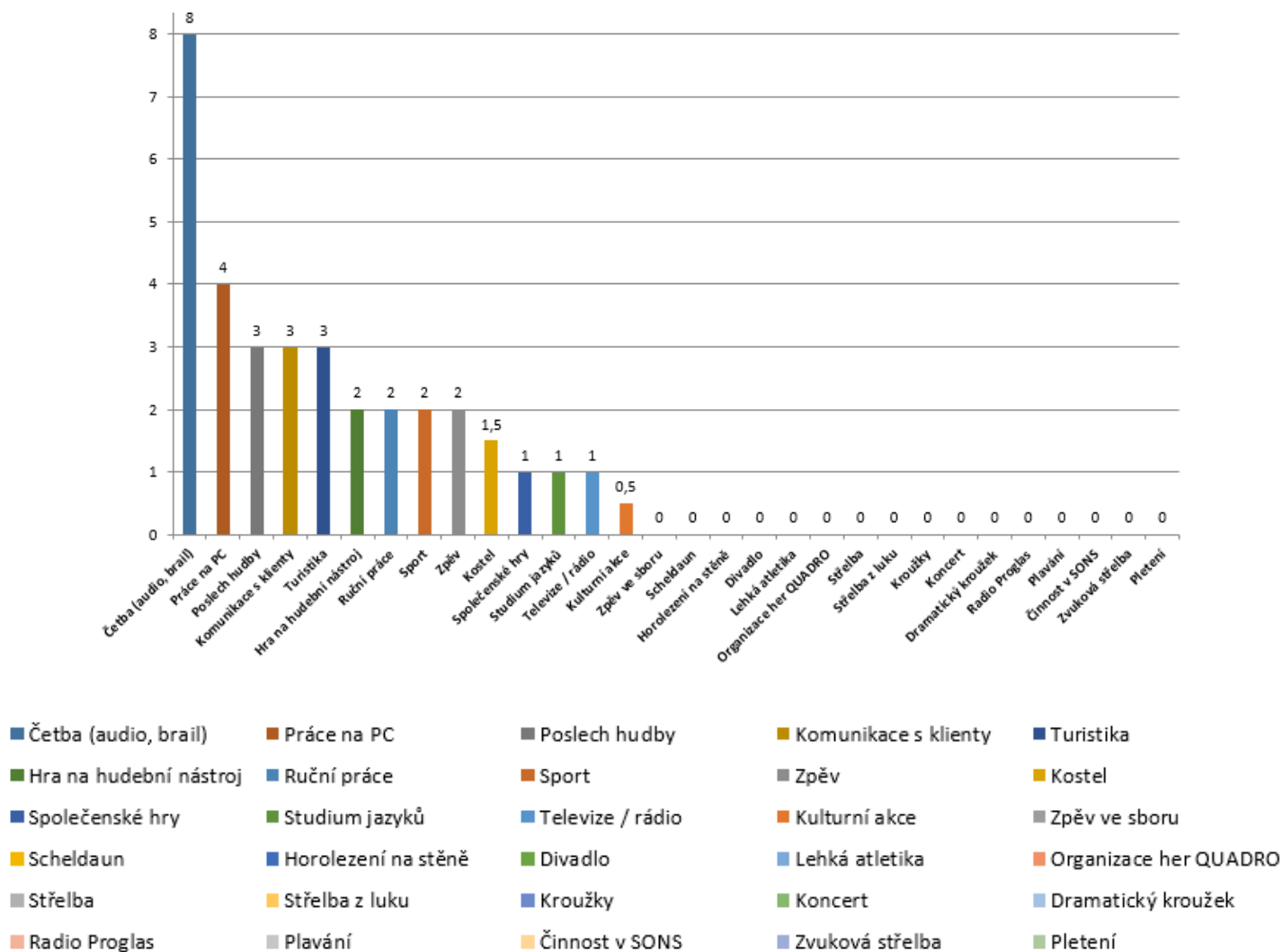
Z 32 dotazovaných vykonává aktivitu práce na PC 5 respondentů, ale s vysokou průměrnou hodnotou za týden. V průměru se věnují práci na PC 12.2 hodiny týdně, přičemž nejvyšší časová dotace je 28 hodin týdně a nejmenší časová dotace je 6 hodin týdně. Touto aktivitou se zabývají 2 respondenti s úplnou nevidomostí, jeden respondent s praktickou nevidomostí a 2 respondenti s těžce slabým zrakem.

Další aktivitou, která je hojně zastoupena, je četba. Z dotazovaných se četbou zabývá 23 respondentů. Ne všichni určili četbu na prvním místě svých aktivit, ale pro svou oblibu se dostala na druhé místo v grafu. V průměru se četbou zabývají 11.8 hodin týdně. Maximální časová dotace je na 40 hodinách týdně a minimální hodnota je 5 hodin týdně. Ve škále hloubky postižení se pohybuje od těžce slabého zraku až po úplnou nevidomost.

Poslední aktivitou, která má průměrnou dotaci nad 10 hodin týdně je turistika. Do aktivity turistika jsou zahrnuté i procházky a delší vycházky respondentů.

Turistikou se zabývá 14 respondentů. Průměrná doba turistiky je na 10.7 hodinách týdně. Nejvyšší časová dotace je 25 hodin týdně a nejnižší méně než 1 hodinu týdně. Z již uvedených 14 respondentů se turistikou zabývají 2 respondenti s postižením těžce slabého zraku, 5 respondentů a postižením praktické nevidomosti a 7 respondentů s úplnou nevidomostí.

Graf 8: Aktivita prováděné denně s maximální hodinovou dotací (nejdéle trvající aktivity)



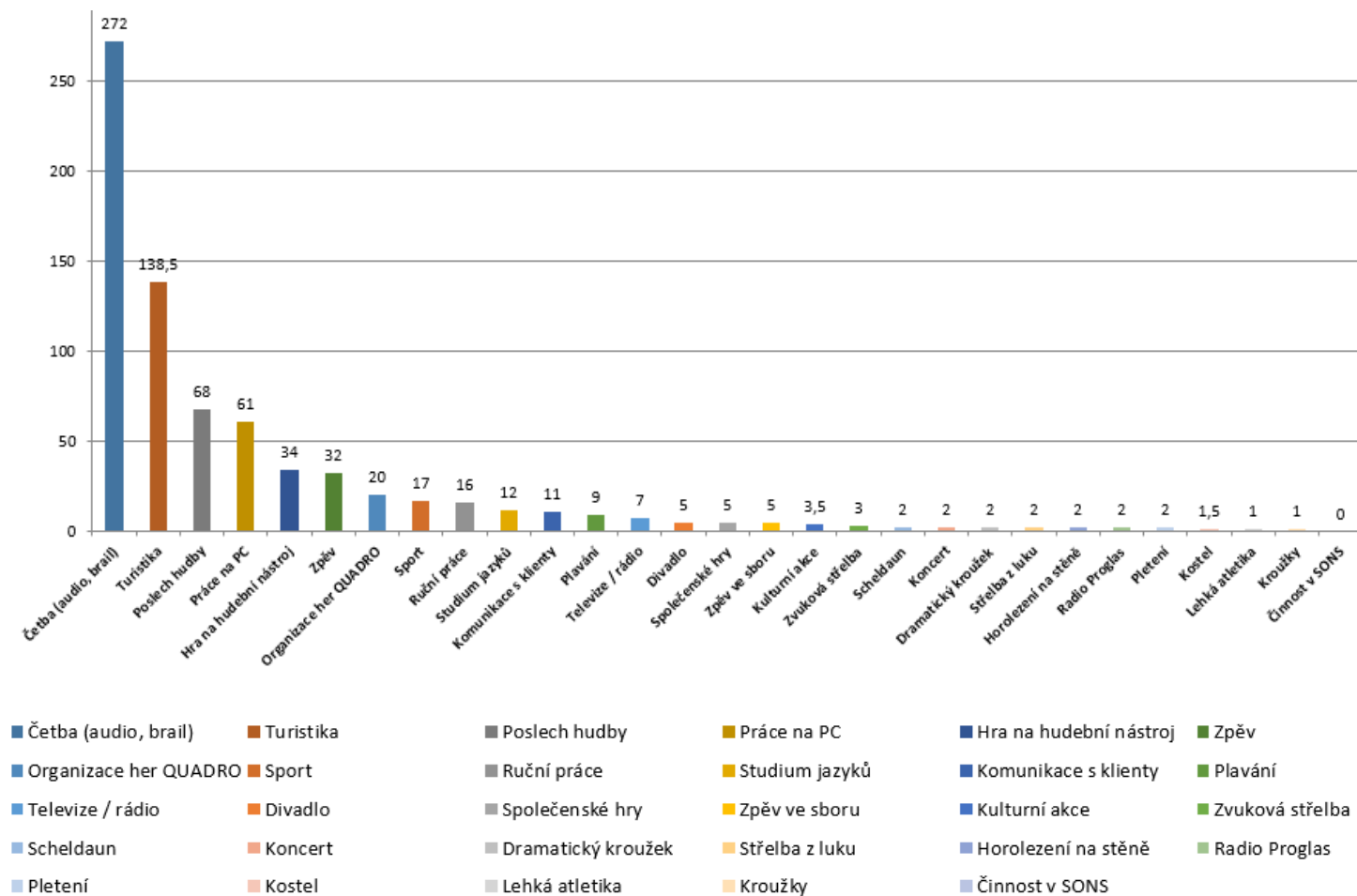
Zdroj<sup>57</sup>

Na grafu číslo 8 byly opět při vyhodnocování použity všechny aktivity, které respondenti vyjmenovali a byly vyhodnoceny podle maximální časové dotace denně. Podle těchto výsledků jsou top aktivity četba s maximální hodinovou dotací 8 hodin denně, práce na PC s maximální denní dotací 4 hodiny, na třetím místě jsou se stejnou dotací 3 hodin denně poslech hudby, komunikace s klienty a turistika. S maximální dotací 2 hodin je na čtvrtém místě hra na hudební nástroj, ruční práce, sport a zpěv. Na pátém místě je u

<sup>57</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

respondentů práce a vypomáhání v kostele. S alespoň 1 hodinou časové dotace se umístily společenské hry, studium jazyků a poslech nebo sledování televize.

Graf 9: Součet hodin věnovaných jednotlivým aktivitám v týdenním pohledu



Zdroj<sup>58</sup>

Při sečtení všech hodin, které respondenti stráví při svých volnočasových aktivitách, se u nejoblíbenější činnosti, četbě, dostáváme až na 272 hodin týdně a na druhém místě na 138.5 hodiny týdně při turistice.

Dá se tedy říci, že tyto aktivity jsou u osob se zrakovým postižením v mém výzkumném vzorku nejoblíbenější nebo pro ně nejzajímavější.

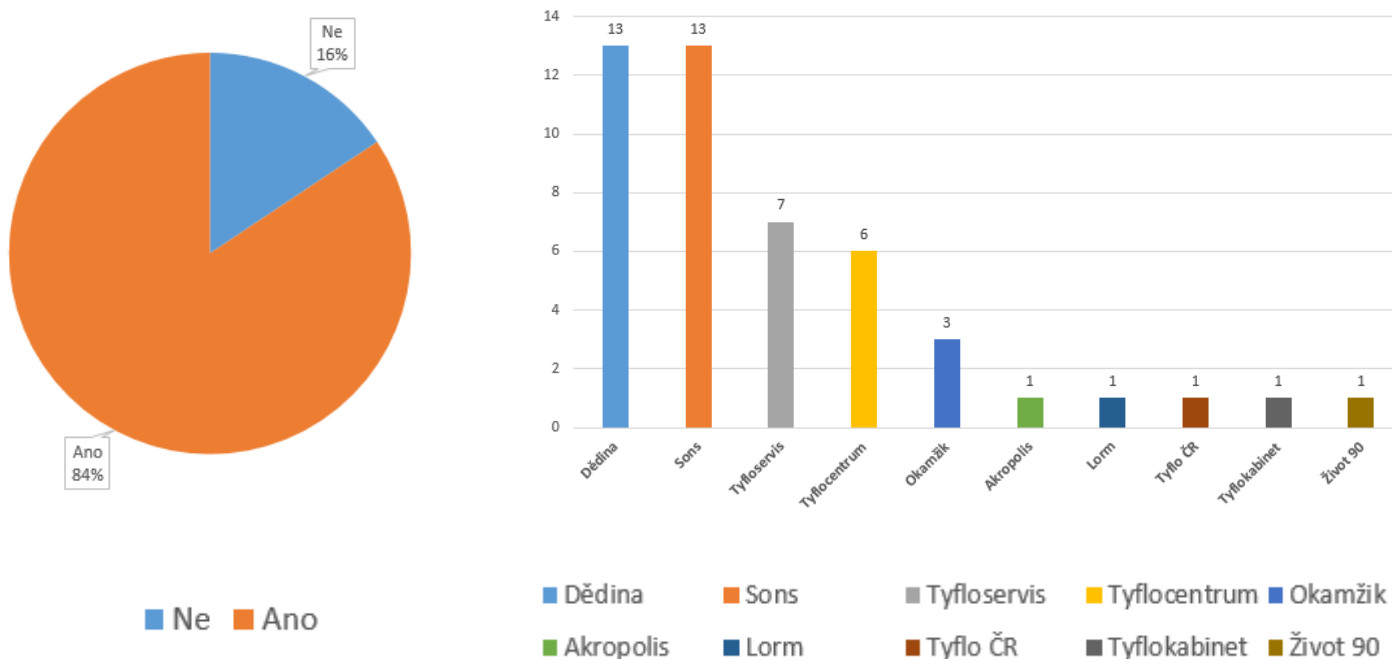
<sup>58</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

### 6.2.3 Tyflopedická zařízení

Poslední část dotazníku jsem věnovala tyflopedickým zařízením a službám, které nabízejí. Asi nejdůležitější částí dotazníku jsou otázky využívání služeb, které tyflopedická zařízení nabízí, jak je respondenti využívají a které služby respondentům chybí.

Graf 10: Přehled navštěvovaných tyflopedických zařízení a podíl návštěvníků ve vzorku

*„Navštěvujete tyflopedická zařízení, která nabízí některé sociální, vzdělávací a jiné služby?“*



Zdroj<sup>59</sup>

Z celkového počtu 32 respondentů se 5 vyjádřilo, že žádné tyflopedické zařízení nenavštěvují, 3 z nich jsou zaměstnaní a 2 nezaměstnaní. Úplně nevidomý byl 1 respondent, ve 2 případech se jednalo o respondenty, u kterých byla hloubka postižení praktická nevidomost, 1 respondent těžce slabý zrak a 1 středně slabý zrak. V hodnotách

<sup>59</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)



věku byl ve skupině 36 – 50 let 1 respondent, ve skupině 51 – 60 let 3 respondenti a ve skupině 61 a více let 1 respondent.

Ti, kterým nic nechybí a jsou ve skupině středně slabý zrak a těžce slabý zrak, jsou ve většině případů soběstační nebo jim pomáhá jejich rodina. Nemají tedy potřebu vyhledávat pomoc jinde.

Respondentů, kteří uvedli, že tyflopedická zařízení navštěvují, bylo 27. Zaměstnaní a nezaměstnaní jsou téměř na polovinu. 15 respondentů je zaměstnáno a 12 zaměstnáno není. U hloubky postižení chybí skupina zastoupená střední slabozrakostí, těžce slabozrací jsou 2, prakticky nevidomých je 9 a úplně nevidomých je 16. Ve škále věku je 5 respondentů ve věku 20 – 35 let, 9 respondentů je ve věku 36 – 50 let, 5 respondentů je ve věku 51 – 60 let a 8 respondentům je více než 61 let.

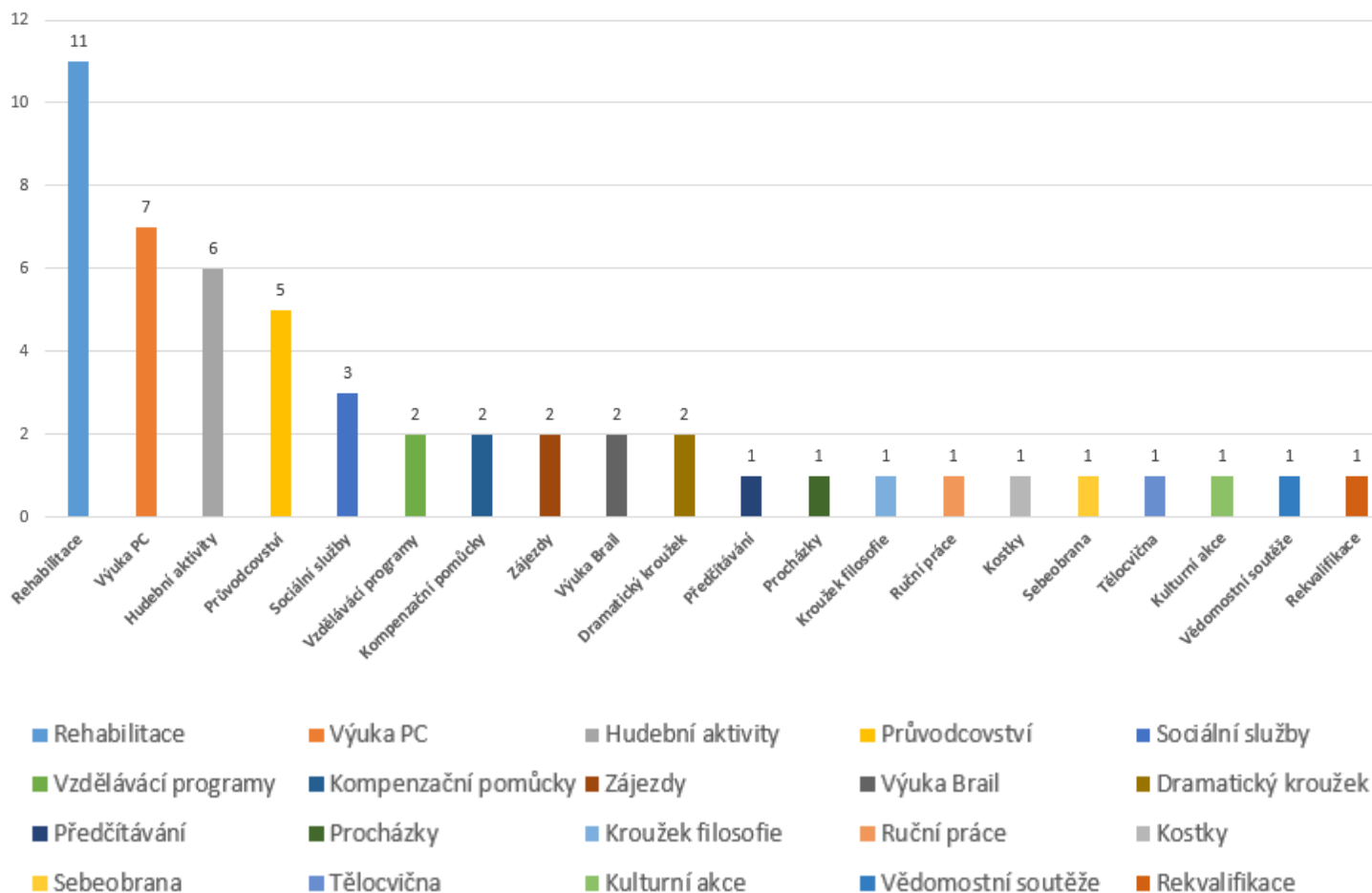
Při otázce, jaká tyflopedická zařízení využíváte, označilo 32 respondentů 47 tyflopedických zařízení. To znamená, že respondenti jmenovali více než jedno zařízení, které využívají.

Na předních místech byla uvedena zařízení Dědina a SONS. Tento výsledek je způsoben tím, že při vyplňování dotazníku bylo nejvíce oslovených respondentů na akci v SONS a Dědině. Na Tyfloservis se obracelo 7 respondentů a na Tyflocentrum 6 respondentů.

## 6.2.4 Využívané služby

Graf 11: Přehled služeb využívaných v tyflopédických zařízeních

„Jaké služby v tyflopédických zařízeních využíváte?“



Zdroj<sup>60</sup>

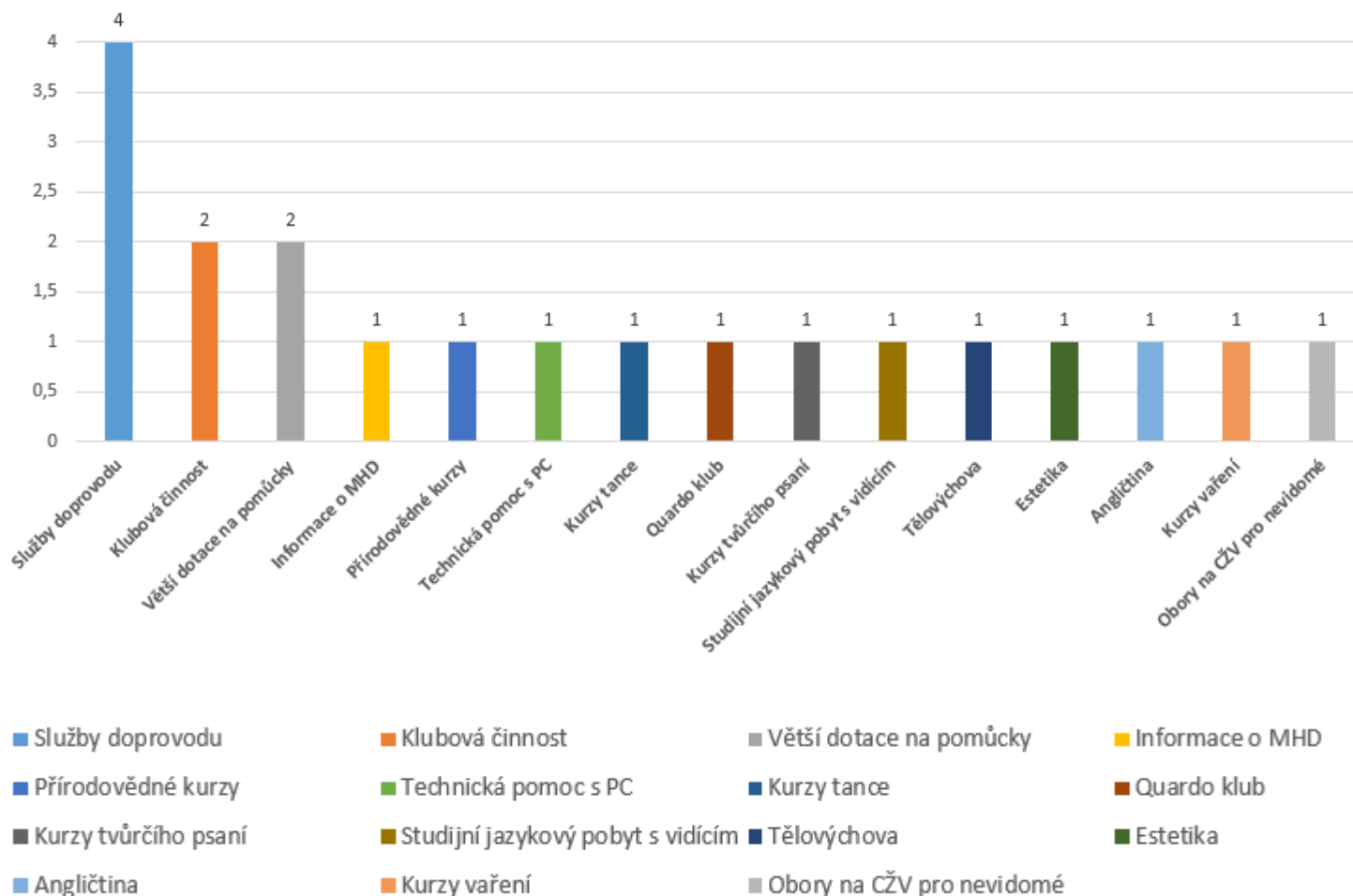
32 respondentů vyjmenovalo 52 služeb, které využívají ve jmenovaných tyflopédických zařízeních. Nejvíce využívanou službou je rehabilitace, do které je zahrnuto orientace, sebeobsluha, kartonáž a tkání. Rehabilitaci využívá 11 respondentů.

Na druhém místě je výuka na PC, ve které je zahrnuta práce na PC a kurzy práce na PC. Celkem se jimi zabývá 7 respondentů.

<sup>60</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)



Graf 13: Přehled chybějících služeb dle odpovědí respondentů



Zdroj <sup>62</sup>

Jak je opět vidět 32 respondentů uvedlo více než jednu službu, která mu chybí nebo by její zřízení uvítali v možné nabídce tyflopédických zařízení. Z tohoto důvodu vyšlo najevo z dotazníku 20 služeb.

Na prvním místě bylo uvedeno služby doprovodu. Tyto služby chybí 4 respondentům, avšak tyto služby v Praze nabízí organizace Okamžik a Tyflocentrum.

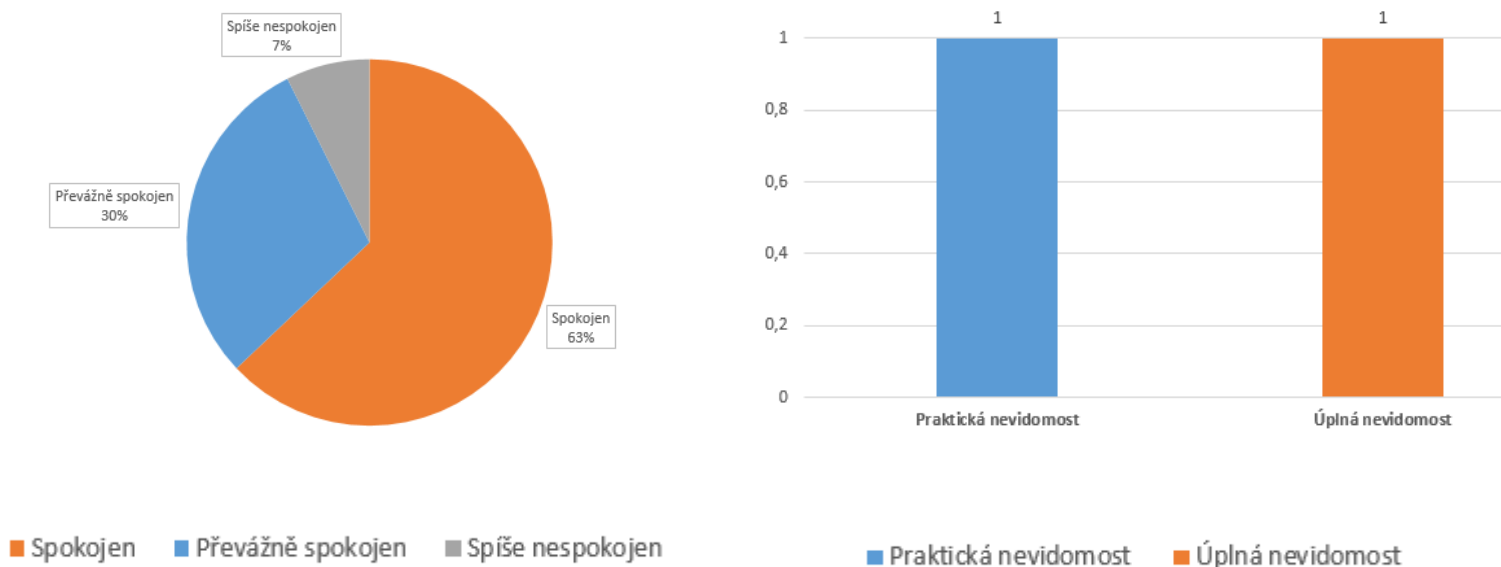
Na druhém místě uvedli 2 respondenti, že jim chybí klubová činnost a vyšší dotace na tyflopédické pomůcky. Ostatní služby jsou uváděny vždy jedním respondentem.

<sup>62</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Pokud by byl dotazník hodnocen podle posloupnosti, jak respondenti chybějící služby uváděli, vyšlo by podle Přílohy č. 3, že na Dědině jim chybí kurzy tance, angličtina, služby doprovodu, Quardo klub a vyšší dotace na tyflopédické pomůcky. V SONS služby doprovodu a tělovýchova. V Tyflocentru přírodovědné kurzy, klubová činnost a technická pomoc s PC. Ve spolku Okamžik kurzy tvůrčího psaní.

Graf 14: Přehled celkové spokojenosti a profil spíše nespokojených respondentů

„Jste spokojen/a s nabídkou služeb?“



Zdroj<sup>63</sup>

Stupnice spokojenosti byla záměrně uvedena na sudý počet hodnot, protože mají-li lidé možnost volby středu, tak téměř vždy volí střed. Proto byla zvolena čtyřstupňová volba (spokojen, převážně spokojen, spíše nespokojen a nespokojen), kde jsou dvě odpovědi pozitivní a dvě negativní a respondent je nucen zvolit jinak než neutrální postoj. Pozitivní v tomto šetření je, že žádný respondent si nevybral možnost nespokojen. 17 respondentů si vybralo možnost spokojen, 8 respondentů si vybralo možnost převážně spokojen a 2 respondenti byli spíše nespokojeni. Dva, kteří byli spíše nespokojeni, mají stupeň postižení praktická nevidomost a úplná nevidomost.

<sup>63</sup> Autor práce, 2017 (vlastní šetření)

## ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsme se věnovali vysvětlení pojmů, které s tématem úzce souvisejí. V první kapitole je vysvětlen pojem zdravotního postižení, ze kterého jsme přešli na zrakové postižení. V oblasti zrakového postižení jsme zpracovali diagnostiku, klasifikaci zrakového postižení, její kategorizaci podle WHO a příčiny vzniku. Součástí této kapitoly jsou informace o kompenzačních pomůckách, rehabilitaci a na konci jsou vysvětleny mýty o zrakově postižených. Druhá kapitola je určena volnému času, historii, různým pohledům na volný čas a jeho dělení. Další částí kapitoly o volném čase jsou faktory, které volný čas ovlivňují, jako je věk, pohlaví, povolání nebo vzdělání každého z nás. Třetí kapitola spojuje zrakové postižení a volný čas do jednoho celku a zabývá se zrakově postiženými osobami a jejich trávením volného času. Poslední kapitolou praktické části jsou organizace, které nabízejí volnočasové aktivity pro zrakově postižené osoby v Praze. Tyto organizace jsou rozděleny podle aktivit vzdělávacích na ty, které nabízejí sociální služby, a ty které vykonávají spolkovou činnost.

Pro výzkum v praktické části práce byl použit standardizovaný rozhovor podepřený dotazníkem (viz Příloha A). Respondenty tvořily osoby se zrakovým postižením v Praze nebo osoby se zrakovým postižením využívající tyflopédická zařízení v Praze. Analýzou dotazníků bylo dosaženo tyto závěry.

Z výzkumného vzorku 32 osob se zrakovým postižením vyšlo, že fond každodenního volného času je 5 hodin a 30 minut denně. Nejvíce času věnují čtení a práci na PC. Těmito činnostmi tráví denně v průměru 2 hodiny a na druhém místě vyšel poslech hudby s 1hodinou a 10 minutami denně. Další dílčí aktivity již nevyšly s tak vysokou časovou denní dotací.

Týdenní pohled vyšel na prvních dvou místech stejně, práce na PC a četba, ale na třetím místě nastala změna. Nově se objevila turistika, která v denních aktivitách nebyla na žebříčku tak vysoko. Práce na PC vychází na 12 hodin a 12 minut za týden, četba na 11 hodin a 48 minut týdně a turistika na 10 hodin a 42 minut týdně. Z těchto výsledků je patrné, že práce na PC zabírá ve volnočasových aktivitách nemalou část dne i týdne a četba je na tom obdobně.

Díky turistice je vidět, že zrakově postižené osoby tráví svůj volný čas během týdne aktivně.

Ve výzkumu v roce 2001 byla nabídnuta jako volnočasová aktivita paličkování, kdy účastníci docházeli do kurzu jeden a půl roku. Zvládli techniky paličkování na kvalitní úrovni. Bohužel v tomto výzkumu se k ručním pracím hlásilo velice málo respondentů.<sup>64</sup>

Organizaci her Quardo je záměrně vynechána, jelikož tato aktivita byla řečena jen jedním respondentem, který věnuje této činnosti velké množství času a není tedy pro tento výzkum objektivní.

Respondenti uvedli, že nejvíce navštěvují Rehabilitační a rekvalifikační středisko Dědina, na druhém místě byl SONS, třetí Tyfloservis a na čtvrtém místě Tyflocentrum.

Dědina nabízí sociální rehabilitaci v oblasti prostorové orientace a samostatný pohyb s bílou holí, nácvik sebeobslužných činností, nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma, nácvik psaní na klávesnici PC, reedukační a kompenzační výcvik, rozvíjení fyzických dovedností, psychosociální a komunikační výcvik, rodinou terapii, nácvik vlastnoručního podpisu, cizí jazyky a sociální podporu. V oblasti sociálně terapeutických dílen poskytuje kartonážní dílnu, košíkářskou dílnu, tkalcovskou dílnu, keramickou dílnu, dílnu drátování, sociální poradenství a práci s PC.

SONS nabízí v oblasti sociální rehabilitace komplex služeb, které by měl člověk získat zpět, jako je čtení a psaní, obsluha v domácnosti, vaření a příprava jídel, samostatný pohyb a orientace v domácím i venkovním prostředí a nácvik práce s kompenzačními pomůckami.

Tyfloservis nabízí rehabilitační kurzy v oblasti prostorové orientace a samostatný pohyb, sebeobsluhu, čtení a psaní Braillova bodového písma, nácvik vlastnoručního podpisu, nácvik psaní na počítači, zhotovování reliéfního vyobrazení, rehabilitace zraku a nácvik sociálních dovedností. Pomáhají s výběrem vhodných kompenzačních, optických a rehabilitačních pomůcek.

---

<sup>64</sup> JESENSKÝ, Ján, ed. *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia: sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. Aktuální otázky speciální pedagogiky, str. 140, 142, 143. ISBN 80-7041-041-8.

V roce 2001 byla nejčastější formou práce Tyfloservisu terénní individuální rehabilitace. Jednalo se zpravidla o dvouhodinové setkání s klientem týdně. Pokud žil klient sám, upřednostňovala se rehabilitace ambulantní, aby byl klient vytržen ze sociální izolace. Díky tomu se nabízela otázka, jestli nenabízet kvalifikované služby i po skončení rehabilitace. V té době navštěvovali Tyfloservis převážně těžce slabozrací klienti většinou ve věku nad 60 let.<sup>65</sup>

Tyflocentrum nabízí služby, ke kterým patří průvodcovství a předčitatelská služba. Prostřednictvím této služby poskytují podporu lidem, kteří mají omezenou možnost samostatného pohybu, orientace a přístupu k informacím. Cílem je rozšířit činnosti, které může člověk se zrakovým postižením dělat samostatně.

Respondenti uvedli, že jim v nabídkách tyflopedických zařízení chybí specifické kurzy, (tanec, kurzy tvůrčího psaní, tělovýchova, přírodovědné kurzy, vaření a estetika), jazyky (angličtina a studijní jazykový pobyt s vidícími), doprovod, klubová činnost (Quardo klub), technická pomoc s PC a obory celoživotního vzdělávání.

Objektivním porovnáním toho, co respondenti dělají, jaká je nabídka v tyflopedických zařízeních a jaká je poptávka v tyflopedických zařízeních by bylo vhodné rozšířit nabídku práce na PC, která by nejen učila zrakově postižené, jak s PC pracovat jako uživatel, ale i rozšířit nabídku o nějakou technickou podporu na telefonu. V případě technických obtíží při práci, by mohl zrakově postižený obdržet odbornou radu. V dnešní moderní době, kdy je práce s technikou naprostou nutností, by zrakově postižení jistě ocenili tuto pomoc. Přes techniku je také možné rozšířit povědomí o Spolku mluvící kniha, jelikož četba vyšla mezi prvními aktivitami, které zrakově postižení dělají, ale spolek Mluvící kniha nikdo nevyužívá.

---

<sup>65</sup> JESENSKÝ, Ján, ed. *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia: sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. Aktuální otázky speciální pedagogiky, str. 196, 197, 198. ISBN 80-7041-041-8.



# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## 7 SEZNAM LITERATURY

FINKOVÁ, Dita. *Základy tyflogedie: předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 52 s. ISBN 978-80-244-2627-3.

HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.

JESENSKÝ, Ján, ed. *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia: sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. Aktuální otázky speciální pedagogiky. ISBN 80-7041-041-8.

LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika STOKLASOVÁ. *Tyflogedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1189-X.

MATYSKOVÁ, Kateřina. *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. Praha: Okamžik, 2009. ISBN 978-80-86932-24-8.

MORAVCOVÁ, Dagmar. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2004, 203 s., [11] s. příl. ISBN 80-7254-476-4.

MORAVCOVÁ, Dagmar. *Zraková terapie slabozrakých: jak efektivně využít slabý zrak*. Praha: Triton, 200, str. 20, 22. ISBN 978-80-7254-949-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-717-8711-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: Skriptum pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. PedF UK Praha. Praha.

PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 160 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1733-3.

VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

## 8 SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

Bomton Agency, 2008-, 1.4. 2014, s. 308 [cit. 2015-12-16]. ISBN 978-80-904259-0-3. Dostupné z: [http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast\\_1-4-2014.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast_1-4-2014.pdf)

*Botanická zahrada hl. m. Prahy*. Tyflonet: informační portál nejen pro zrakově postižené [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/botanicka-zahrada-hl-m-prahy>

*Czech Open předvedl hru pro nevidomé Quardo*. Pardubický deník [online]. 2011 [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: [http://pardubicky.denik.cz/ostatni\\_region/czech-open-predvedl-hru-pro-nevidome-quardo-.html](http://pardubicky.denik.cz/ostatni_region/czech-open-predvedl-hru-pro-nevidome-quardo-.html)

Diakonie ČCE: Středisko pro zrakově postižené. *Diakonie ČCE: Středisko pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://szp.diakoniecce.cz/>

Geoskop/red. Vibrující displeje. *ZORA: časopis pro zrakově postižené* [online]. Praha 1: SONS ČR, 2014, 98(22) [cit. 2015-12-16]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/zora/text/txt/zora1422.txt>

*Kartonážní dílna*. Dědina: Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s. [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/praco.html#vseob>

*Keramická dílna*. Dědina: Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s. [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/praco.html#keram>

*Klasická desková hra Šachy pro nevidomé šachy*. Nejlepší Ceny [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <https://www.nejlepsiceny.cz/sachy/klasicka-deskova-hra-sachy-pro-nevidome.html>

*Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009* [online]. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008-, 1.4. 2014, s. 308 [cit. 2015-12-16]. ISBN 978-80-904259-0-3. Dostupné z: [http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast\\_1-4-2014.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast_1-4-2014.pdf)

Okamžik: Sdružení pro podporu nejen nevidomých. *Okamžik: Sdružení pro podporu nejen nevidomých* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.okamzik.cz/>

*Piškvorky pro nevidomé: pisk\_sl (Templum)*. Společenské-hry.cz [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.spolecenske-hry.cz/view.php?Page=Detail&Zbozi=24678>

SONS: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. *SONS: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.sons.cz/>

Spolek MLUVÍCÍ KNIHA: výrobce audioděl. *Spolek MLUVÍCÍ KNIHA: výrobce audioděl* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.mluvicikniha.cz/>

*Středisko ekologické výchovy hl. m. Prahy - Toulcův dvůr*. Tyflonet: informační portál nejen pro zrakově postižené [online]. [cit. 2016-09-17]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/stredisko-ekologicke-vychovy-hl-m-prahy-toulcuv-dvur>

TC: TyfloCentrum Praha o.p.s. *TC: TyfloCentrum Praha o.p.s.* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.praha.tyflocentrum.cz/>

Timšel: Občanské sdružení podporující činnost Institutu rehabilitace zrakově postižených UK FHS. *Timšel: Občanské sdružení podporující činnost Institutu rehabilitace zrakově postižených UK FHS* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://mujweb.cz/timsel>

Tyfloturistický oddíl: Občanské sdružení pro podporu při škola Jaroslava Ježka pro zrakově postižené. *Tyfloturistický oddíl: Občanské sdružení pro podporu při škola Jaroslava Ježka pro zrakově postižené* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyfloturistak.info/>

Tyfloservis: Rehabilitace nevidomých a slabozrakých. *Tyfloservis: Rehabilitace nevidomých a slabozrakých TyfloCentrum Praha o.p.s.* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyfloservis.cz/>

Úvodní strana. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/>

Výběrové šetření zdravotně postižených osob. *Český statistický úřad* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-12-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyberove-setreni-zdravotne-postizenych-osob-2013-qacmwuvsb>

*Zákon č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti: část třetí: zaměstnávání osob se zdravotním postižením* [online]. 9.12.2015 [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z435\\_2004\\_2](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z435_2004_2)

Zrakově postižení a volný čas. *Tyflonet: Informační portál nejen pro zrakově postižené* [online]. TyfloCentrum Olomouc, o.p.s.: ERGONES, sociální firma, 2010 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/moznosti-volnocasovych-aktivit>

## SEZNAM ZKRATEK

|        |   |   |
|--------|---|---|
| ČCE    | - | Český červený kříž  |
| ČR     | - | Česká Republika   |
| IBCA   | - | Mezinárodní šachová federace zrakově postižených                    |
| IBSA   | - | Světová sportovní federace nevidomých sportovců                     |
| IPC    | - | Mezinárodní paralympijský výbor                                     |
| MHD    | - | Městská hromadná doprava  |
| MKN-10 | - | Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů |
| ORL    | - | Otorhinolaryngologie  |
| PC     | - | Osobní počítač  |
| UJAK   | - | Univerzita Jana Amose Komenského                                    |
| UK     | - | Univerzita Karlova  |
| VPN    | - | Dálkový ovladač k aktivaci zvukových orientačních majáků            |
| WHO    | - | Světová zdravotnická organizace                                     |

# SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

## Seznam grafů

|  |    |
|--|----|
| Graf 1: Podíl mužů a žen a věková struktura respondentů .....                                  | 45 |
| Graf 2: Přehled stupňů zrakového postižení respondentů .....                                   | 46 |
| Graf 3: Věkové rozpětí vzniku postižení .....  | 47 |
| Graf 4: Objem volného času .....   | 48 |
| Graf 5: Způsob trávení volného času .....  | 49 |
| Graf 6: Průměrná denní dotace věnována jednotlivým aktivitám (v hodinách) .....                | 50 |
| Graf 7: Průměrná hodinová dotace věnována aktivitám v týdenním pohledu.....                    | 52 |
| Graf 8: Aktivity prováděné denně s maximální hodinovou dotací (nejdéle trvající aktivity)..... | 54 |
| Graf 9: Součet hodin věnovaných jednotlivým aktivitám v týdenním pohledu .....                 | 55 |
| Graf 10: Přehled navštěvovaných tyfopedických zařízení a podíl návštěvníků ve vzorku .....     | 56 |
| Graf 11: Přehled služeb využívaných v tyfopedických zařízeních .....                           | 58 |
| Graf 12: Podíl nespokojených respondentů a profil jejich postižení .....                       | 59 |
| Graf 13: Přehled chybějících služeb dle odpovědí respondentů .....                             | 60 |
| Graf 14: Přehled celkové spokojenosti a profil spíše nespokojených respondentů .....           | 61 |

## Seznam tabulek

|  |     |
|--|-----|
| Tabulka A: Klasifikace zrakového postižení podle WHO ..... | 14  |
| Tabulka B: Rozdělení vzorku dle pohlaví .....              | III |
| Tabulka C: Věkové rozložení ve vzorku .....                | III |
| Tabulka D: Rozdělení dle stupně postižení .....            | III |
| Tabulka E: Rozdělení dle věku vzniku poškození .....       | III |
| Tabulka F: Způsob trávení volného času.....                | III |

|   |     |
|---|-----|
| Tabulka G: Fond volného času denně podle zaměstnanosti .....                    | III |
| Tabulka H: Průměrná délka aktivit denně .....                                   | IV  |
| Tabulka I: Průměrná délka aktivit týdně .....                                   | IV  |
| Tabulka J: Maximální délka aktivit denně.....                                   | IV  |
| Tabulka K: Maximální délka aktivit týdne .....                                  | V   |
| Tabulka L: Součet hodin věnovaný aktivitám týdně.....                           | V   |
| Tabulka M: Přehled návštěvníků tyflopédických zařízení a podíl pracujících..... | V   |
| Tabulka N: Věkové rozložení návštěvníků.....                                    | V   |
| Tabulka O: Návštěvníci tyflopédických zařízení dle stupně poškození zraku ..... | VI  |
| Tabulka P: Navštěvovaná tyflopédická zařízení .....                             | VI  |
| Tabulka Q: Druh konzumovaných služeb .....                                      | VI  |
| Tabulka R: Názor na chybějící služby dle zaměstnanosti .....                    | VI  |
| Tabulka S: Názor na chybějící služby dle věkových skupin .....                  | VI  |
| Tabulka T: Celkový přehled chybějících služeb .....                             | VII |
| Tabulka U: Celková spokojenost respondentů .....                                | VII |

## PŘÍLOHY

### Seznam příloh

|  |     |
|--|-----|
| Příloha A: Dotazník.....                   | I   |
| Příloha B: Zdrojové tabulky s daty .....   | III |
| Příloha C: Detail chybějících služeb ..... | VII |

Příloha A: Dotazník

|  |   |  |
|--|---|--|
| Bydliště (obec):                             |   |  |
| Pohlaví:                                     | <input checked="" type="radio"/> Muž <input type="radio"/> Žena |  |
| Věk (let):                                   |   |  |
| Pracujete (a/n):                             | <input type="checkbox"/>  |  |
| Stupeň zrakového postižení:                  | <input type="radio"/> Střední slabozrakost                      | zřaková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1  |
|  | <input type="radio"/> Silná slabozrakost                        | zřaková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2   |
|  | <input type="radio"/> Těžce slabý zrak                          | a) zřaková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3<br>b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů |
|  | <input type="radio"/> Praktická nevidomost                      | zřaková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit se správnou projekcí světla nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4  |
|  | <input checked="" type="radio"/> Úplná nevidomost               | ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5   |
| Od kolika let máte těžké zrakové postižení ? |   |  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Kolik hodin denně máte volného času? |  |
| Trávíte jej pasivně nebo aktivně?    | <input type="radio"/> Pasivně <input checked="" type="radio"/> Aktivně |

Jakým způsobem trávíte volný čas?

| Aktivita | Hodin denně | Hodin týdně |
|----------|-------------|-------------|
| 1.       |             |             |
| 2.       |             |             |
| 3.       |             |             |
| 4.       |             |             |
| 5.       |             |             |

|   |   |
|---|---|
| Navštívujete zařízení, které nabízí některé sociální, vzdělávací a jiné služby? |   |
| Jaké služby tam využíváte?  | 1.  |
|   | 2.  |
|   | 3.  |
|   | 4.  |
|   | 5.  |
| Jste spokojen/á s nabídkou služeb?  | <input type="radio"/> Spokojen <input type="radio"/> Převážně spokojen<br><input type="radio"/> Spíše nespokojen <input type="radio"/> Nespokojen |
| Jaké služby Vám chybí a proč?   |   |



Příloha B: Zdrojové tabulky s daty

Tabulka B: Rozdělení vzorku dle pohlaví

| Pohlaví        | Počet respondentů |
|----------------|-------------------|
| Žena           | 19                |
| Muž            | 13                |
| Celkový součet | <u>32</u>         |

Tabulka C: Věkové rozložení ve vzorku

| Věkové skupiny | Počet respondentů |
|----------------|-------------------|
| 20-35          | 5                 |
| 36-50          | 10                |
| 51-60          | 8                 |
| 61-            | 9                 |
| Celkový součet | <u>32</u>         |

Tabulka D: Rozdělení dle stupně postižení

| Stupeň zrakového postižení | Počet respondentů |
|----------------------------|-------------------|
| Úplná nevidomost           | 17                |
| Praktická nevidomost       | 11                |
| Těžce slabý zrak           | 3                 |
| Střední slabozrakost       | 1                 |
| Celkový součet             | <u>32</u>         |

Tabulka E: Rozdělení dle věku vzniku poškození

| Věk vzniku poškození | Počet respondentů |
|----------------------|-------------------|
| 0                    | 26                |
| 6-15                 | 2                 |
| 21-59                | 4                 |
| Celkový součet       | <u>32</u>         |

Tabulka F: Způsob trávení volného času

| Způsob trávení volného času | Počet respondentů |
|-----------------------------|-------------------|
| Aktivně                     | 25                |
| Aktivně i pasivně           | 4                 |
| Pasivně                     | 3                 |
| Celkový součet              | <u>32</u>         |

Tabulka G: Fond volného času denně podle zaměstnanosti

| Hodin volného času denně | Nepracující | Pracující | Celkový součet |
|--------------------------|-------------|-----------|----------------|
| 1                        |             | 1         | 1              |
| 2                        | 1           | 3         | 4              |
| 3                        | 1           | 1         | 2              |
| 4                        | 1           | 2         | 3              |
| 5                        | 7           | 5         | 12             |
| 6                        | 1           | 1         | 2              |
| 7                        | 2           | 1         | 3              |
| 8                        | 2           |           | 2              |
| 12                       | 3           |           | 3              |
| Celkový součet           | <u>18</u>   | <u>14</u> | <u>32</u>      |

Tabulka H: Průměrná délka aktivit denně

| Aktivita               | Průměrná délka<br>aktivity (hod) denně |
|------------------------|--|
| Četba (audio, brail)   | 2.0                                    |
| Práce na PC            | 1.9                                    |
| Komunikace s klienty   | 1.8                                    |
| Poslech hudby          | 1.6                                    |
| Kostel                 | 1.5                                    |
| Ruční práce            | 1.5                                    |
| Turistika              | 1.5                                    |
| Hra na hudební nástroj | 1.4                                    |
| Zpěv                   | 1.2                                    |
| Společenské hry        | 1.0                                    |
| Televize / rádio       | 1.0                                    |
| Studium jazyků         | 0.8                                    |
| Sport                  | 0.8                                    |
| Kulturní akce          | 0.5                                    |
| <b>Celkový součet</b>  | <b><u>1.6</u></b>                      |

Tabulka I: Průměrná délka aktivit týdně

| Aktivita               | Průměrná délka<br>aktivity (hod) týdně |
|------------------------|--|
| Organizace her QUADRO  | 20.0                                   |
| Práce na PC            | 12.2                                   |
| Četba (audio, brail)   | 11.8                                   |
| Turistika              | 10.7                                   |
| Ruční práce            | 8.0                                    |
| Poslech hudby          | 7.6                                    |
| Televize / rádio       | 7.0                                    |
| Sport                  | 5.7                                    |
| Hra na hudební nástroj | 5.7                                    |
| Komunikace s klienty   | 5.5                                    |
| Divadlo                | 5.0                                    |
| Zpěv ve sboru          | 5.0                                    |
| Společenské hry        | 5.0                                    |
| Zpěv                   | 4.6                                    |
| Studium jazyků         | 4.0                                    |
| Kulturní akce          | 3.5                                    |
| Horolezení na stěně    | 2.0                                    |
| Scheldaun              | 2.0                                    |
| Radio Proglas          | 2.0                                    |
| Koncert                | 2.0                                    |
| Dramatický kroužek     | 2.0                                    |
| Střelba z luku         | 2.0                                    |
| Pletení                | 2.0                                    |
| Plavání                | 1.8                                    |
| Zvuková střelba        | 1.5                                    |
| Kostel                 | 1.5                                    |
| Kroužky                | 1.0                                    |
| Lehká atletika         | 1.0                                    |
| <b>Celkový součet</b>  | <b><u>7.7</u></b>                      |

Tabulka J: Maximální délka aktivit denně

| Aktivita               | Maximální délka<br>aktivity (hod) |
|------------------------|-----------------------------------|
| Četba (audio, brail)   | 8.0                               |
| Práce na PC            | 4.0                               |
| Poslech hudby          | 3.0                               |
| Komunikace s klienty   | 3.0                               |
| Turistika              | 3.0                               |
| Hra na hudební nástroj | 2.0                               |
| Ruční práce            | 2.0                               |
| Sport                  | 2.0                               |
| Zpěv                   | 2.0                               |
| Kostel                 | 1.5                               |
| Společenské hry        | 1.0                               |
| Studium jazyků         | 1.0                               |
| Televize / rádio       | 1.0                               |
| Kulturní akce          | 0.5                               |
| <b>Celkem</b>          | <b><u>34.0</u></b>                |

Tabulka K: Maximální délka aktivit týdně

| Aktivita               | Maximální délka aktivity (hod) týdně |
|------------------------|--------------------------------------|
| Četba (audio, brail)   | 40.0                                 |
| Práce na PC            | 28.0                                 |
| Turistika              | 25.0                                 |
| Organizace her QUADRO  | 20.0                                 |
| Zpěv                   | 16.0                                 |
| Hra na hudební nástroj | 14.0                                 |
| Ruční práce            | 14.0                                 |
| Poslech hudby          | 14.0                                 |
| Komunikace s klienty   | 8.0                                  |
| Sport                  | 7.0                                  |
| Studium jazyků         | 7.0                                  |
| Televize / rádio       | 7.0                                  |
| Divadlo                | 5.0                                  |
| Zpěv ve sboru          | 5.0                                  |
| Společenské hry        | 5.0                                  |
| Kulturní akce          | 3.5                                  |
| Plavání                | 3.0                                  |
| Zvuková střelba        | 2.0                                  |
| Dramatický kroužek     | 2.0                                  |
| Horolezení na stěně    | 2.0                                  |
| Koncert                | 2.0                                  |
| Střelba z luku         | 2.0                                  |
| Radio Proglas          | 2.0                                  |
| Scheldaun              | 2.0                                  |
| Pletení                | 2.0                                  |
| Kostel                 | 1.5                                  |
| Lehká atletika         | 1.0                                  |
| Kroužky                | 1.0                                  |
| <b>Celkem</b>          | <b>241.0</b>                         |

Tabulka L: Součet hodin věnovaný aktivitám týdně

| Aktivita               | Součet hodin týdně věnovaných aktivitě |
|------------------------|--|
| Četba (audio, brail)   | 272.0                                  |
| Turistika              | 138.5                                  |
| Poslech hudby          | 68.0                                   |
| Práce na PC            | 61.0                                   |
| Hra na hudební nástroj | 34.0                                   |
| Zpěv                   | 32.0                                   |
| Organizace her QUADRO  | 20.0                                   |
| Sport                  | 17.0                                   |
| Ruční práce            | 16.0                                   |
| Studium jazyků         | 12.0                                   |
| Komunikace s klienty   | 11.0                                   |
| Plavání                | 9.0                                    |
| Televize / rádio       | 7.0                                    |
| Divadlo                | 5.0                                    |
| Společenské hry        | 5.0                                    |
| Zpěv ve sboru          | 5.0                                    |
| Kulturní akce          | 3.5                                    |
| Zvuková střelba        | 3.0                                    |
| Scheldaun              | 2.0                                    |
| Koncert                | 2.0                                    |
| Dramatický kroužek     | 2.0                                    |
| Střelba z luku         | 2.0                                    |
| Horolezení na stěně    | 2.0                                    |
| Radio Proglas          | 2.0                                    |
| Pletení                | 2.0                                    |
| Kostel                 | 1.5                                    |
| Lehká atletika         | 1.0                                    |
| Kroužky                | 1.0                                    |
| Činnost v SONS         | -                                      |
| <b>Celkový součet</b>  | <b>736.5</b>                           |

Tabulka M: Přehled návštěvníků tyflopeditických zařízení a podíl pracujících

| Navštěvujete zařízení ? | Nepracují | Pracují   | Celkový součet |
|-------------------------|-----------|-----------|----------------|
| Ne                      | 3         | 2         | 5              |
| Ano                     | 15        | 12        | 27             |
| <b>Celkový součet</b>   | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>32</b>      |

Tabulka N: Věkové rozložení návštěvníků

| Navštěvujete zařízení ? | 20-35    | 36-50     | 51-60    | 61-      | Celkový součet |
|-------------------------|----------|-----------|----------|----------|----------------|
| Ne                      |          | 1         | 3        | 1        | 5              |
| Ano                     | 5        | 9         | 5        | 8        | 27             |
| <b>Celkový součet</b>   | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>32</b>      |

Tabulka O: Návštěvníci tyflopedických zařízení dle stupně poškození zraku

| Navštěvujete zařízení ? | Praktická nevidomost | Střední slabozrakost | Těžce slabý zrak | Úplná nevidomost | Celkový součet   |
|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Ne                      | 2                    | 1                    | 1                | 1                | 5                |
| Ano                     | <u>9</u>             |                      | <u>2</u>         | <u>16</u>        | <u>27</u>        |
| Celkový součet          | <u><u>11</u></u>     | <u><u>1</u></u>      | <u><u>3</u></u>  | <u><u>17</u></u> | <u><u>32</u></u> |

Tabulka P: Navštěvovaná tyflopedická zařízení

| Tyflopedické centrum | Počet navštěvníků z řad respondentů |
|----------------------|-------------------------------------|
| Dědina               | 13                                  |
| Sons                 | 13                                  |
| Tyfloservis          | 7                                   |
| Tyflocentrum         | 6                                   |
| Okamžik              | 3                                   |
| Akropolis            | 1                                   |
| Lorm                 | 1                                   |
| Tyflo ČR             | 1                                   |
| Tyflokabinet         | 1                                   |
| Život 90             | <u>1</u>                            |
| Celkem               | <u><u>47</u></u>                    |

Tabulka Q: Druh konzumovaných služeb

| Druh služby         | Počet konzumentů |
|---------------------|------------------|
| Rehabilitace        | 11               |
| Výuka PC            | 7                |
| Hudební aktivity    | 6                |
| Průvodcovství       | 5                |
| Sociální služby     | 3                |
| Vzdělávací programy | 2                |
| Kompenzační pomůcky | 2                |
| Zájezdy             | 2                |
| Výuka Brail         | 2                |
| Dramatický kroužek  | 2                |
| Předčítávání        | 1                |
| Procházky           | 1                |
| Kroužek filosofie   | 1                |
| Ruční práce         | 1                |
| Kostky              | 1                |
| Sebeobrana          | 1                |
| Tělocvična          | 1                |
| Kulturní akce       | 1                |
| Vědomostní soutěže  | 1                |
| Rekvalifikace       | <u>1</u>         |
| Celkový součet      | <u><u>52</u></u> |

Tabulka R: Názor na chybějící služby dle zaměstnanosti

| Chybí Vám služby ? | Nepracující      | Pracující        | Celkový součet   |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| Chybí              | 5                | 6                | 11               |
| Nechybí            | <u>10</u>        | <u>6</u>         | <u>16</u>        |
| Celkový součet     | <u><u>15</u></u> | <u><u>12</u></u> | <u><u>27</u></u> |

Tabulka S: Názor na chybějící služby dle věkových skupin

| Chybí Vám služby ? | 20-35           | 36-50           | 51-60           | 61-             | Celkový součet   |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Chybí              | 2               | 3               | 2               | 4               | 11               |
| Nechybí            | <u>3</u>        | <u>6</u>        | <u>3</u>        | <u>4</u>        | <u>16</u>        |
| Celkový součet     | <u><u>5</u></u> | <u><u>9</u></u> | <u><u>5</u></u> | <u><u>8</u></u> | <u><u>27</u></u> |

Tabulka T: Celkový přehled chybějících služeb

| Chybějící služby                  | Počet hlasů respondentů |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Služby doprovodu                  | 4                       |
| Klubová činnost                   | 2                       |
| Větší dotace na pomůcky           | 2                       |
| Informace o MHD                   | 1                       |
| Přírodovědné kurzy                | 1                       |
| Technická pomoc s PC              | 1                       |
| Kurzy tance                       | 1                       |
| Quardo klub                       | 1                       |
| Kurzy tvůrčího psaní              | 1                       |
| Studijní jazykový pobyt s vidícím | 1                       |
| Tělovýchova                       | 1                       |
| Estetika                          | 1                       |
| Angličtina                        | 1                       |
| Kurzy vaření                      | 1                       |
| Obory na ČŽV pro nevidomé         | 1                       |
| <b>Celkový součet</b>             | <b>20</b>               |

Tabulka U: Celková spokojenost respondentů

| Stupeň spokojenosti   | Počet respondentů |
|-----------------------|-------------------|
| Spokojen              | 17                |
| Převážně spokojen     | 8                 |
| Spíše nespokojen      | 2                 |
| <b>Celkový součet</b> | <b>27</b>         |

Příloha C: Detail chybějících služeb

| První jmenované | Druhé jmenované | Třetí jmenované | Chybějící služby        | Chybějící služby        | Chybějící služby                  |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Dědina          | Okamžik         | Sons            | Kurzy tance             | Kurzy tvůrčího psaní    | Studijní jazykový pobyt s vidícím |
| Dědina          | Tyfloservis     | Tyflocentrum    | Angličtina              |                         |                                   |
| Dědina          |                 |                 | Služby doprovodu        | Větší dotace na pomůcky |                                   |
| Dědina          | Tyflocentrum    |                 | Quardo klub             |                         |                                   |
| Dědina          |                 |                 | Větší dotace na pomůcky |                         |                                   |
| Sons            | Tyfloservis     | Tyflokabinet    | Služby doprovodu        |                         |                                   |
| Sons            |                 |                 | Tělovýchova             | Klubová činnost         | Služby doprovodu                  |
| Sons            | Lorm            |                 | Informace o MHD         |                         |                                   |
| Tyflocentrum    | Sons            |                 | Přírodovědné kurzy      | Služby doprovodu        | Obory na ČŽV pro nevidomé         |
| Tyflocentrum    | Sons            |                 | Klubová činnost         | Estetika                | Kurzy vaření                      |
| Tyflocentrum    | Okamžik         |                 | Technická pomoc s PC    |                         |                                   |

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

|  |   |
|--|---|
| <b>Jméno autora:</b>                               | <b>Gricinková Kateřina</b>  |
| <b>Obor:</b>                                       | <b>7506R002 - Speciální pedagogika – vychovatelství</b>                 |
| <b>Forma studia:</b>                               | <b>kombinovaná</b>  |
| <b>Název práce:</b>                                | <b>Volnočasové aktivity dospělých osob s těžkým zrakovým postižením</b> |
| <b>Rok:</b>  | <b>2017</b>   |
| <b>Počet stran textu bez příloh:</b>               | <b>56</b>   |
| <b>Celkový počet stran příloh:</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>Počet titulů českých použitých zdrojů:</b>      | <b>12</b>   |
| <b>Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:</b> | <b>0</b>  |
| <b>Počet internetových zdrojů:</b>                 | <b>22</b>   |
| <b>Vedoucí práce:</b>                              | <b>Mgr. Jana Janková</b>  |