

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ (KOMBINOVANÉ) STUDIUM

2019-2020

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Denisa Blažková

**Aplikované pohybové aktivity u dětí s tělesným postižením
na Jihlavsku**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Josl Jan, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR (PART TIME) STUDIES

2019-2020

BACHELOR THESIS

Denisa Blažková

**Physical activities applied to children with physical
disabilities in Jihlava region**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Josl Jan, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská/diplomová 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

Jméno autorky

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Janu Joslovi, Ph. D. za odborné a trpělivé vedení bakalářské práce a za poskytnutí informací, které jsem uplatnila při psaní bakalářské práce. Poděkování patří i organizaci, která mi poskytla prostory a odborné podklady.

Anotace

Bakalářská práce *Aplikované pohybové aktivity u dětí s tělesným postižením na Jihlavsku* zjišťuje, zda mají pohybové aktivity s prvky jógy pozitivní vliv na rozvoj pohybových schopností u dětí s tělesným postižením. Práce je rozdělena do dvou částí: teoretická a praktická. Teoretická část se člení do čtyř kapitol. První kapitola se zabývá vymezením a vývojem pojmu speciální pedagogiky, druhá kapitola se zaměřuje na tělesné postižení, v třetí je vymezen termín inkluze a integrace a čtvrtá kapitola popisuje jógu, historii jógy a její využití.

Praktická část byla zpracována formou kvalitativního výzkumu. Výzkumné šetření probíhalo formou kazuistik, pozorování a praktickým využitím jógových prvků.

Klíčová slova

Inkluze, integrace, jóga, kazuistika, léčebná rehabilitace, speciální pedagogika, tělesně postižené dítě, využití jógy.

Annotation

Bachelor thesis Physical activities applied to children with physical disabilities in Jihlava region examines whether Motion Activities with Yoga Elements have a positive effect on the development of mobility in children with physical impairments. The work is divided into two parts: Theoretical and practical. The theoretical part is divided into four chapters. The first investigates deals with the definition and development of the concept of special pedagogy, the second chapter focuses on physical disability, the third defines the term inclusion and integration, and the fourth chapter describes and analyzes yoga, the history of yoga and its use.

The practical part was processed in the form of qualitative research. The research investigation was accomplished through casuistry as well as observation and functional use of yoga elements.

Keywords

Disabled child, inclusion, integration, casuistry (case interpretation), physical therapy, special pedagogy, yoga, yoga use.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA.....	11
1.1 VYMEZENÍ POJMU A VZNIK OBORU	11
1.2 HLAVNÍ PŘEDSTAVITELÉ OBORU	13
1.3 VÝVOJ VZTAHU K OSOBÁM S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	14
2 VYMEZENÍ TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ.....	16
2.1 TĚLESNÉ POSTIŽENÍ.....	16
2.2 KLASIFIKACE POHYBOVÝCH VAD.....	18
2.3 DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA (DMO)	20
2.4 LÉČEBNÁ REHABILITACE.....	21
3 INTEGRACE.....	24
3.1 VYMEZENÍ POJMU	24
3.2 INTEGROVANÉ VZDĚLÁVÁNÍ POSTIŽENÝCH	25
3.3 INKLUZE	26
3.4 ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ A MODERNÍ SPOLEČNOST.....	27
4 JÓGA.....	29
4.1 HISTORIE JÓGY A JEJÍ FILOZOFIE.....	29
4.2 VLIV JÓGY NA DĚTSKÝ ORGANISMUS.....	29
4.3 UPLATNĚNÍ JÓGY PRO DĚTI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	31
4.4 JÓGOVÉ TECHNIKY	32
4.5 VYUŽITÍ JÓGY V PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍCH.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
5 CÍL, METODY A FORMY ŠETŘENÍ.....	35
5.1 PRAKTICKÉ APLIKOVÁNÍ PRVKŮ JÓGY.....	35
5.2 3. 10. 2019	36
5.3 24. 10. 2019	36
5.4 14. 11. 2019	37
5.5 12. 12. 2019	37
5.6 9. 1. 2020	38

6	KAZUISTIKY DĚTSKÝCH KLIENTŮ	40
6.1	kazuistika č. 1	40
6.1.1	kompenzace postižení	40
6.1.2	celkové shrnutí	42
6.2	kazuistika č. 2	43
6.2.1	kompenzace postižení	43
6.2.2	celkové shrnutí	45
6.3	kazuistika č. 3	45
6.3.1	kompenzace postižení	46
6.3.2	celkové shrnutí	47
7	CVIČEBNÍ PRVKY, KTERÉ ŠKOLA VYUŽÍVÁ.....	48
7.1	zařazení prvků jógy po aplikování do výuky.....	50
	ZÁVĚR	51
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	52
	SEZNAM ZKRATEK	55
	SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

Na přelomu 19. a 20. století se setkáváme s počátkem výchovy a vzděláváním osob s tělesným postižením. V začátcích se jednalo o první rehabilitační pomoc. V minulosti se péče specializovala převážně na děti a mladistvé, v nynější době se zaměřuje i na dospělé jedince. U nás je nejvýznamnějším představitelem Speciální pedagogiky profesor MUDr. Josef Jedlička, který založil Jedličkův ústav v Praze.

S osobami s tělesným postižením se setkáváme v každodenním běžném životě. Jejich životy ulehčují kompenzační pomůcky, do kterých spadají např. elektrické vozíky, chodítka, zdravotní kočárky, toaletní židle, zvedáky, zdravotní židle, pomůcky k osobní hygieně, rehabilitační pomůcky a rehabilitační přístroje. Lidem s tělesným postižením pomáhají i asistenti pedagoga a osobní asistenti. Pomoc osobních asistentů hraje důležitou roli v každodenních aktivitách jedince. Pomáhají jim s osobní hygienou, přípravou jídla a kompenzují jejich určité nedostatky.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části se nachází kapitoly s názvy Speciální pedagogika, Vymezení tělesného postižení, Integrace a Jóga. V kapitole Speciální pedagogika se zabývám samotným vývojem, vznikem, vymezením oboru a klasifikací pohybových vad. Druhá kapitola Vymezení tělesného postižení se skládá z podkapitol s názvy Klasifikace pohybových vad, Dětská mozková obrna a Rehabilitace. V třetí kapitole se dozvídáme o termínech Inkluze a Integrace, samotným vymezením a o vývoji přístupu k jedincům s tělesným postižením. Poslední kapitola je o samotné Józe, její historii a využití.

Praktická část práce je zpracována formou kvalitativního výzkumu, jejímž výzkumným šetřením jsou kazuistiky, pozorování a praktické vyzkoušení prvků jógy v organizaci na Jihlavsku s jedinci s tělesným postižením, s ohledem na jejich postižení a možnosti, které jim postižení dovolí.

Už od mladého věku jsem byla vedena ke sportu a v poslední době jsem si oblíbila jógu. Aktivně se jí věnuji ve svém osobním životě a předávám jí dospělým osobám a dětem kolem sebe. Jóga má podle mého názoru velmi pozitivní účinky na zkvalitnění života každého jedince. Pro někoho může působit jako vhodný relaxační

prostředek na odreagování a vyrovnání se stresem. Pozitivně působí a rozvíjí každou část našeho těla, o které ani nevíme, že ji máme a lidem s tělesným postižením by mohla napomoci k uvědomění si svého těla. Doufám, že se prvky jógy budou častěji zařezovat do běžných tělesných výchov a stanou se součástí každého z nás.

Jóga se stala velkým trendem a dostává se do našeho povědomí v různých formách. Existují různé způsoby cvičení jógy. Setkáváme se s typem Hatha jóga, Bikram jóga, Aštanga jóga, Iyengar jóga, Vinyasa jóga, Power jóga, Těhotenská jóga, Restorativní jóga a další. Každý typ má své specifikum, ať už ve stylu vedení jógy, v rychlosti, v hudbě a dýchání. Jógu můžeme cvičit společně ve studiu, v tělocvičně, doma anebo v přírodě. Pozitivní a blahodárné účinky jógy se rychle dostaly do povědomí a u nás se stala velmi oblíbenou formou pro uvolnění těla, odreagování, vyrovnání se stresem a načerpání pozitivní energie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

1.1 VYMEZENÍ POJMU A VZNIK OBORU

SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

Jedná se o vědní obor zabývající se výchovou, vzděláváním a rozvojem jedinců, kteří mají určité znevýhodnění v oblasti fyzické, psychické a sociální. Předmětem speciální pedagogiky jsou jedinci, pro které se stanovují postupy a metody k uspokojení jejich specifických potřeb. Jedním z hlavních a důležitých cílů je socializace znevýhodněného jedince podle rozsahu, charakteru, stupně znevýhodnění a v poslední řadě vede společnost ke změně postojů k jedincům se znevýhodněním.¹

V knize Speciální pedagogika uvádí Josef Slowík speciální pedagogiku jako disciplínu zabývající se výchovou, vzděláváním a celkovým osobním rozvojem postiženého jedince, s cílem kvalitního dosažení integrace a budoucího pracovního a společenského uplatnění.²

SPECIÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Speciální vzdělávání se považuje za jeden ze základních pojmů pedagogiky. Zároveň je součástí vzdělávacího systému. Edukace je poskytnu žákům nebo osobám se speciální vzdělávacími potřebami. Lze vzdělávání předávat skupinovou nebo individuální formou ve speciálních školách, v základních speciálních školách a školských zařízeních.³

¹ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

² SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

³ VALENTA, Milan. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.

V současné době se setkáváme ve speciální pedagogice s označením handicap, znevýhodnění nebo porucha. Názvy pro označení jedinců se znevýhodněním se v populaci mění, ale stále výše zmíněná označení zachovávají svůj význam. S termínem porucha se převážně setkáváme v lékařské terminologii.⁴

Speciální pedagogiku členíme na speciální podskupiny podle druhu poruchy a handicapu. Jsou jimi: Etopedie, Psychopedie, Somatopedie, Logopedie, Surdopedie a Oftalmopedie. Setkáváme se i s členěním dalších dvou subdisciplín a jimi jsou Speciální pedagogika osob s kombinovaným handicapem a Parciální nedostatky.

Etopedie se zaměřuje na jedince s poruchami chování, vzdělání, výchovu a korekci. Psychopedie se zabývá jedinci v oblasti mentálního postižení, rehabilitací, a terapií. Do oblasti Somatopedie řadíme jedince s tělesným postižením, kteří jsou nemocní, zdravotně oslabení nebo mají omezenou hybnost. Logopedie se zaměřuje na jedince s komunikačním postižením, Surdopedie naopak pracuje s jedinci se sluchovým postižením. Oftalmopedie je disciplínou, která pomáhá jedincům se zrakovým postižením. Speciální pedagogika osob s kombinovaným handicapem se zaměřuje na jedince s více vadami a do poslední podskupiny Parciální nedostatky patří jedinci se specifickými poruchami učení.⁵

Jiné možné členění Speciální pedagogiky lze členit podle věku, Dělíme ji na speciální pedagogiku předškolního a školního věku, speciální pedagogiku dospělých (speciální andragogika) a seniorů (speciální gerontagogika). V jiných zemích, i v České republice, se navíc setkáváme i se speciální pedagogikou pro mimořádně nadané jedince.⁶

⁴ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

⁵ FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.

⁶ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

HISTORIE SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Pojem speciální pedagogika se mylně časeje do devadesátých let minulého století, ale s jejím termínem se lidé setkávali už před padesáti lety. Přesto je označována za velmi mladou humanitní vědu, vzhledem ke krátkodobému odbornému základu.⁷

Už ve starověku se setkáváme s přístupem společnosti k jedincům s postižením, nazývaný se represivní přístup. Hlavní činnost spočívala v odstranění postižených nebo nemocných jedinců. Zde mluvíme i o segregaci, která rovněž končila smrtí. Jedinci byli nuceni vykonávat fyzicky náročnou práci nebo byli ponecháni na opuštěném místě s minimálním množstvím jídla.

S nástupem náboženství se ve společnosti začal objevovat charitativní přístup. Základem je pomoc bližnímu vycházející z lásky k lidem bez předsudků. Hlavní úlohu zde měla církev, křesťanské náboženství. S nástupem renesance se objevuje přístup humanistický. Dochází k pokroku v oblasti medicíny a rozšiřování zájmu péče o jedince s postižením. V přelomu 19. a 20. století se dostává do popředí rehabilitační a preventivní přístup a v druhé polovině 20. století se začíná prosazovat integrační přístup.⁸

1.2 HLAVNÍ PŘEDSTAVITELÉ OBORU

Speciální pedagogika patří mezi mladou vědní disciplínu. Za nejvýznamnější osobu oboru považujeme profesora Miloše Sováka (1905-1989). Původně byl lékařem, který se specializoval na foniatrii a otorinolaryngologii. Byl zakladatelem České logopedické společnosti a stal se prvním vedoucím katedry speciální pedagogiky na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Zásadně ovlivnil rozvoj a následný vývoj speciální pedagogiky, leváci mohli psát levou rukou, bezplatně přidělil sluchadla jedincům se

⁷ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

⁸ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

sluchovým postižením a zasloužil se o přípravu asistentů k výkonu praktické logopedické péče.

Přelomovým obdobím byla doba v 19. a 20. století, kdy se začíná pedagogika zabývat celistvou osobností dítěte, mluvíme zde o termínu pedologie, na kterou navazuje pedopatologie. Nejvýznamnější osobností nového pojetí byl profesor František Čáda. Jan Mauer a Josef Zeman pak započali nápravnou léčebnou pedagogiku, sloužící k nápravě nedostatků u jedinců s postižením.⁹

1.3 VÝVOJ VZTAHU K OSOBÁM S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Od nepaměti se mezi námi vyskytovali lidé odlišující se svým vzhledem, smyslovými a tělesnými vadami, duševním stavem a chorobami. Postoj k nim se ve společnosti vyvíjel a stále vyvíjí. Každá společnost má představu o určitém ideálu. Jedinci odlišující se bývají často bráni jako cizí, ohrožující nebo nebezpeční. Vztah k jedincům s postižením značně ovlivnila ekonomická situace. Společnost, která náročně zajišťuje materiální přežití jedincům, si nemůže dovolit žít i jedince, kteří nemají jak přispět.

V antickém Řecku a Římě, jejichž ideálem byl soulad krásy těla a duše přičemž hodnota člověka byla podle ideálu posuzována. Většinou jedince s postižením skrývali. Jedinci byli považováni za hrozbu pro společnost nebo byli chápáni jako varovný signál. V souvislosti byly postiženým jedincům přisuzovány magické schopnosti, které jedincům dali možnost obliby, ale i strachu a respektu. Později se ve společnosti začala objevovat tolerance a akceptace jedinců s postižením.¹⁰

Velké změny nastaly v České republice po roce 1989, kdy se změnilo nahlížení na jedince s postižením a do popředí se dostaly pojmy inkluze a inkluzivní vzdělávání. Použití se datuje roku 1994 v Salamance, kde se dohodla vláda 92 zemí a 25

⁹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

¹⁰ VÁGNEROVÁ, Marie a Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ. *Psychologie handicapu*. Vyd. 2. opr. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003. ISBN 80-7083-765-9.

mezinárodních organizací na rámcových podmínkách vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Inkluze ve své podstatě začleňuje jedince do běžných škol. V České republice probíhá vzdělávání žáků po dobu devíti (nebo deseti) let při plnění povinné školní docházky. Častější výskyt upravených podmínek pro vzdělávání žáků dle legislativy je v základních školách.¹¹

¹¹ PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

2 VYMEZENÍ TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ

2.1 TĚLESNÉ POSTIŽENÍ

SOMATOPEDIE

Obor zabývající se výchovu, vzděláváním a rozvojem osob tělesně postižených a nemocných. Somatopedie se skládá z řeckého slova soma (tělo) a paidea (výchova). Pojem somatopedie se v České republice začal užívat od roku 1956, kdy ho první použil František Kábele.¹²

V knize Kapitoly ze speciální pedagogiky od Jarmily Pipekové et al. se somatopedie uvádí jako vědní obor speciální pedagogiky zabývající se výchovou a vzděláváním jedinců s tělesným a zdravotním postižením. Somatopedie společně s psychopedií, oftalmopedií, logopedií, surdopedií a etopedií vytváří vědní oblast speciální pedagogiky.¹³

„Tělesné postižení postihuje člověka v celé jeho osobnosti. Motorika, vnímání, kognice a emoce jsou od sebe neoddělitelné a vzájemně propojené. Jako osoba s tělesným postižením je označován člověk, který je omezen v pohybových schopnostech v důsledku poškození podpůrného nebo pohybového aparátu nebo jiného organického poškození.“¹⁴

POSTIŽENÍ A ZNEVÝHODNĚNÍ

Pojem postižená vychází anglického slova disability. Představuje pro jedince s postižením určité omezení nebo ztrátu hybnosti v různém rozsahu a znesnadňuje jedinci život ve společnosti. Znevýhodnění neboli handicap se stává pro jedince určitým

¹² VALENTA, Milan. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.

¹³ PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

¹⁴ OŠLEJŠKOVÁ, Hana a Marie VÍTKOVÁ. *Východiska, podmínky a strategie ve vzdělávání žáků s těžkým postižením na základní škole speciální: Bases, conditions and strategies for teaching pupils with severe disabilities in special schools*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN isbn978-80-210-6673-1.

omezením vyplývajícím z jeho vady a postižení. Současně jedinci znesnadňuje naplnit přirozenou roli ve společnosti, která je přirozená k jeho věku a pohlaví.¹⁵

ZDRAVOTNÍ A TĚLESNÉ POSTIŽENÍ

Do zdravotního a tělesného postižení se řadí podle zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním a středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání jedinci s mentálním, zrakovým a sluchovým postižením, vady řeči, souběžné postižení více vadami, autismus a vývojové poruchy učení a chování.

ZDRAVOTNÍ ZNEVÝHODNĚNÍ

Pojem zdravotní znevýhodnění chápeme jako určitou formu zdravotního oslabení, dlouhodobou nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy, které mohou mít za následek poruchy učení a chování. Na poruchy chování a učení vyžadují ohledy při vzdělávání.¹⁶

NAROZENÍ DÍTĚTE S POSTIŽENÍM

Dítě, které se narodí s postižením, významně ovlivní chod rodiny a jejich budoucí život. Rodinné návyky a stereotypy se přizpůsobují potřebám dítěte s postižením a pro rodiče jsou k dispozici odborní pracovníci, kteří seznámí rodiče s procesem dítěte s postižením a nastíní jim jejich možnosti. Celý proces se dělí do pěti fází:

1. Fáze popření a šoku

Prvotní přirozená reakce, pro niž je charakteristickým rysem šok. Rodiče se v první fázi nezajímají o možnosti léčby a diagnóze dítěte, protože nejsou doposud smířeni se vzniklou situací.

¹⁵ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

¹⁶ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

2. Fáze bezmocnosti

Pocit bezmocnosti nastává po fázi popření a šoku. Bezmocnost především nastává u matek, které si zpětně promítají celý průběh těhotenství a snaží se přijít na možnost chyby. Pocit viny se s pocitem hanby se objevují po pocitu bezmoci. Rodiče potřebují a očekávají pomocnou ruku od lékařů a rodiny.

3. Fáze postupné adaptace a vyrovnávání se s problémem

V třetí fázi se u rodičů objevuje zvýšený zájem o informace týkající se daného postižení jejich dítěte. Racionální uvědomění si a přijetí bez výrazného zkreslení.

4. Fáze smlouvání

Stává se přechodným obdobím pro rodiče, kteří se naučí akceptovat a přijmou své dítě s postižením takové, jaké je s nadějí zlepšení zdravotního stavu do budoucna.

5. Fáze realistického postoje

Přijetí, že mají dítě s postižením a přijmou ho takové, jaké je.¹⁷

2.2 KLASIFIKACE POHYBOVÝCH VAD

Klasifikace pohybových vad může být podle různých kritérií. V knize Kapitoly ze speciální pedagogiky od Jarmily Pipekové et al. se pohybové vady člení následovně:

1. dle doby vzniku postižení

- vrozené a dědičné
- získané

2. dle místa postižení

- obrny, amputace, malformace, deformace

¹⁷ MAZÁNKOVÁ, Martina. *Inkluze v mateřské škole: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1365-9.

OBRNY se dále člení:

1. dle doby vzniku

- vrozené a dědičné
- získané

2. dle stupně

- parézy (částečné ochrnutí)
- plégie (úplné ochrnutí)

3. dle místa vzniku

- periferní
- centrální (mozková pohybová postižení) – mezi závažné postižení patří dětská mozková obrna (DMO) ¹⁸

V knize Speciální pedagogika od Josefa Slowíka se uvádí klasifikace podle tělesného postižení a zdravotního oslabení. Rozdělení je následovné:

1. podle typu

- postižení hybnosti
- dlouhodobá onemocnění
- zdravotní oslabení

2. podle etiologie

- tělesné odchylky a oslabení (vady páteře, luxace kloubů, apod.)
- tělesné vývojové vady (vady lebky, rozštěpy, vady končetin, apod.)
- úrazy (tělesné postižení různé vážnosti s dočasnými nebo trvalými následky)
- následky onemocnění (žloutenky, TBC, nádorová onemocnění, apod.)
- dětská mozková obrna (spastické a nespastické formy)

¹⁸ PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

- dlouhodobá (chronická) onemocnění a zdravotní oslabení (alergie, astma, oslabení imunity, epilepsie, apod.)

3. podle doby vzniku

- vrozená (vrozené vady lebky, nevyvinutí končetin nebo jejich částí, rozštěpy lebky, páteře, rtů, dětská mozková obrna, apod.)
- získaná (deformity páteře, úrazy – zlomeniny, amputace, následky onemocnění – revmatismus, myopatie, apod.)¹⁹

2.3 DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA (DMO)

Dětská mozková obrna neboli mozková obrna se řadí k závažným centrálním onemocněním. Pro označení se používají v odborné literatuře oba termíny, ve zkratce DMO. Příčiny vzniku jsou v prenatálním (infekce a oběhové poruchy matky), perinatálním (nedonošenost, přenošenost, komplikované porody) a postnatálním období (všechny infekce do šesti měsíců věku dítěte).

Klasifikace DMO podle charakteru tonusové a hybné poruchy

- spastické formy (křečovité)
 - diparetická (postižení dolních končetin)
 - hemiparetická (postižení obou končetin na levé nebo pravé straně)
 - kvadraparetická (postižení všech čtyř končetin)
- nespastické formy
 - hypotonická (výraznější na dolních končetinách, doprovázena těžkou mentální retardací)
 - dyskinetická (pomalé, zpravidla kroutivé pohyby)²⁰

¹⁹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

²⁰ PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

V knize Speciální pedagogika od J. Slowíka se řadí mezi vzácnější podobu spastické formy DMO paraplegie a hemiplegie. Je pro ně typická chůze chodidel stáječících se dovnitř, přičemž se kolena mohou dotýkat nebo křížit. Do nespastických forem řadíme i formu ataktickou, vyznačující se celkovou špatnou koordinací těla a poruchou rovnováhy. Můžeme se setkat i se smíšenou formou, kdy se setkáváme s kombinací spastických a nespastických forem.²¹

K DMO se může přidružit i epilepsie. V určitém měřítku se objevuje u všech forem DMO. Dalším znevýhodněním postiženého jedince ovlivňuje porucha řeči, jelikož jsou narušena centra mozku ovládající řeč a porozumění řeči. Mezi poruchu řeči řadíme dysartrii, anartrii, dyslalii, opožděný vývoj řeči, koktavost a palatolalii. V takovém případě je důležitá včasnost logopedické péče. U jedinců s DMO může diagnózu doprovázet i smyslová porucha a porucha učení. Porucha učení se převážně objevuje u hemiparetické formy DMO.²²

2.4 LÉČEBNÁ REHABILITACE

REHABILITACE

Souvislá a komplexní činnost nezávislá na medicínských oborech, přestože výrazně zasahuje do oblasti pedagogiky. Uskutečňuje se za pomoci několika rehabilitačních prostředků, které zmírňují přímé a nepřímé následky jedince s postižením. Rozlišujeme rehabilitaci kognitivní, léčebnou, pedagogickou, pracovní a sociální.²³

Rehabilitace jako pojem se začal užívat v 19. století, z latinského slova *habilitas* nebo *habilitis* (schopný, způsobilý). Původně se pojem rehabilitace označoval jako postup vedoucí k návratu původního funkčního stavu jedince s postižením. Rehabilitaci označujeme za multidisciplinární dynamický proces. Výrazně ovlivňuje a zasahuje

²¹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

²² FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.

²³ VALENTA, Milan. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.

nejen do oblasti pedagogiky, ale dále i do speciální pedagogiky, psychologie, sociální práce a právních oborů.²⁴

S péčí o jedince s tělesným postižením se setkáváme už v prastaré historii, svědčí o tom i různé staré archeologické nálezy, literární prameny, obrazy a nalezené kosterní pozůstatky. Rehabilitaci členíme na oblasti následovně:

- zdravotní (fyzioterapie, medicína, protetika)
- sociální (bezbariérovost sociálního prostředí, sociální služby)
- pedagogická (školská integrace, distanční vzdělávání, e-learningové kurzy)
- psychologická (podpora ze strany rodiny, přátel a okolí, psychoterapie)
- pracovní (uplatnění na otevřeném trhu práce, práce z domova, podporované zaměstnání)
- právní (antidiskriminační opatření, legislativní podpora všech ostatních oblastí)²⁵

Zdravotní nebo léčebná oblast rehabilitace se zaměřuje na odstranění postižení jedince a zamezuje vzniku dalších zdravotních potíží. Zde se setkáváme s aplikováním prvků psychoterapie, arteterapie a muzikoterapie). Sociální oblast pracuje s jedinci s dlouhodobým nebo trvalým postižením, přičemž se zaměřuje na nácvik potřebných dovedností potřebné k lepšímu sociálnímu začlenění. V pedagogické oblasti se proces rehabilitace se zabývá vzděláváním jedinců s postižením, kteří nemohou vzhledem ke svému postižení dosáhnout příslušného vzdělání.

Dalším možným stimulem pro těžce postižené jedince je forma bazální stimulace. Slouží k podpoře a rozvoji osobnosti jedince zprostředkováním přes jeho tělo.²⁶

²⁴ OŠLEJŠKOVÁ, Hana a Marie VÍTKOVÁ. *Východiska, podmínky a strategie ve vzdělávání žáků s těžkým postižením na základní škole speciální: Bases, conditions and strategies for teaching pupils with severe disabilities in special schools*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN isbn978-80-210-6673-1.

²⁵ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

²⁶ OŠLEJŠKOVÁ, Hana a Marie VÍTKOVÁ. *Východiska, podmínky a strategie ve vzdělávání žáků s těžkým postižením na základní škole speciální: Bases, conditions and strategies for teaching pupils with severe disabilities in special schools*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN isbn978-80-210-6673-1.

Vojtovu metodu, Bobathovu metodu a Petöho terapii používáme jako určitý druh rehabilitace pro jedince s tělesným postižením, které je vrozené nebo převážně u dětí dětskou mozkovou obrnou. Metody a terapie slouží k včasnému aplikování a k psychomotorickému vývoji.²⁷

²⁷ PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK. *Komunikace s dětským pacientem*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2968-8.

3 INTEGRACE

3.1 VYMEZENÍ POJMU

Pojem integrace pochází z latinského *integer* (neporušený, úplný), ve smyslu spojení integrace osobnosti jedince. Původně význam slova integrace znamenal ucelení, sjednocení a spojení v celek. Poprvé se považovali za integrované pouze ti jedinci s postižením, kteří své postižení překonali. Poté se do popředí dostal názor, že integrování mohou být i ti, kteří mají stále postižení, které je bude doprovázet po zbytek jejich života. Hlavním cílem integrace je začlenit jedince s postižením do společnosti.²⁸

V knize *Speciální pedagogika* od J. Slowíka se integrace označuje za nejvyšší stupeň socializace jedince s postižením. V nynější době ji považujeme za dlouhodobý moderní trend. Opakem integrace je segregace, která v překladu znamená vyčlenění ze společnosti. Integraci můžeme členit do několika oblastí:

- školská integrace
- pracovní integrace
- společenská (komunitní) integrace²⁹

Integrace představuje hlavní cíl speciální pedagogiky, jejímž předmětem jsou jedinci s různým druhem a stupněm postižení. V integraci je podstatné si určit meze integračního procesu, které jsou určeny stupněm a druhem postižení. S přizpůsobením se pojí tři procesy v rámci integrace, jsou jimi asimilace, akomodace a adaptace. Dnešní postoj většinově podporuje a snaží se o začlenění do „zdravé“ společnosti. Prokazuje to značnou vyspělost naší společnosti.³⁰

²⁸ GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.

²⁹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

³⁰ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

3.2 INTEGROVANÉ VZDĚLÁVÁNÍ POSTIŽENÝCH

„Integrované vzdělávání můžeme v souladu s výše uvedenou definicí vymezit jako úplné zapojení do běžného edukačního procesu. Obvyklé edukační procesy se přes znevýhodnění odehrávají v rámci běžného školního prostředí.“³¹

Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání upravuje podmínky pro vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciální vzdělávacími potřebami v běžném školním prostředí. Od 1. září 2016 vyšla v platnost vyhláška MŠMT ČR č. 27/2016 o vzdělávání žáků se speciální vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, kde se nově objevuje přístup pro mimořádně nadané žáky a studenty v podobě individuálního vzdělávacího plánu.³²

Individuální integrace představuje úplné začlenění jedince s postižením do jeho přirozeného prostředí. Úzce souvisí s odborným vedením a prostředky speciálně pedagogické podpory, které jsou značně náročné. Naplnění individuální integrace souvisí s podmínkami integrace jedince s tělesným postižením. Mezi ně se řadí připravenost dítěte, připravenost rodiny, připravenost učitelů, připravenost školy, speciální podmínky, využití výpočetní techniky a v neposlední řadě komunikativní dovednosti.³³

Velký význam integrované vzdělávání spočívá již v předškolním zařízení. Pro jedince s postižením znamená první odpoutání od matky a naučí se postupně adaptace a soužití ve společnosti svých vrstevníků. Zařazení do předškolních zařízení obvykle bývá mezi čtvrtým až pátým věkem dítěte. Dítě s postižením má stejné potřeby soužití jako dítě jiné. Rodiče v souvislosti s nástupem do předškolního zařízení a i později,

³¹ FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

³² SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

³³ FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN isbn978-80-7387-014-0.

úzce spolupracují s asistentem pedagoga, s osobním asistentem a poradenským zařízením.³⁴

Člověk zdravý nebo s postižením má potřebu dokázat společnosti jaké má schopnosti a vlohy a čím je pro společnost výjimečný. Takový proces nazýváme socializací nebo také sociálním učením. Člení se na tři skupiny:

- potřeba biologická (příjem potravy a tekutin, vyměšování, aktivity)
- potřeba psychologická (možnost v životě něco dokázat, potřeba kreativity)
- potřeba sociální (spolupracovat, soutěže, potřeba někam patřit)³⁵

3.3 INKLUZE

V souvislosti s integrací se používá převzatý termín z angličtiny inkluze. Pojem inkluze pochází z latinského slova *inclusio* (zahrnutí). Inkluze poukazuje, že ve společnosti s námi žijí i jedinci, kteří se o nás odlišují, s nimiž společně utváříme různorodé společenství a máme je respektovat. Chce, aby odlišnosti byly brány jako zcela normální jev.³⁶

Pro jedince s postižením v rámci inkluzivního vzdělávání jsou nově řazena podpůrná opatření do pěti stupňů, bez kterých by se nemohli jedinci s postižením začlenit do běžného vzdělávacího procesu. První stupeň si navrhuje a poskytuje škola samostatně, u druhého až čtvrtého stupně navrhne doporučení školské poradenské zařízení.³⁷

³⁴ MAZÁNKOVÁ, Martina. *Inkluze v mateřské škole: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1365-9.

³⁵ RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN isbn80-244-1475-9.

³⁶ GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.

³⁷ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

3.4 ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ A MODERNÍ SPOLEČNOST

Z historie péče a nahlížení na jedince s postižením se nám dokládá, že dříve nebyly přístupy ze strany společnosti stejné jako dnes, ale musely se postupně vyvinout i z těch postupů, které byly obtížně zvladatelné pro dané jedince. Rozdělení přístupů:

- represivní (společnost jedince s postižením vyčleňovala, ve starověké Spartě slabé jedince rovnou zabíjeli)
- charitativní (rozšířen s nástupem křesťanství, pomoc nemocným a postiženým, zakládány klášterní špitály a hospice)
- humanistický (souvisí s rozvojem vědy, zájem o člověka, poskytnout mu pomoc)
- rehabilitační (chybí pracovní síla, období průmyslové revoluce, myšlenku propagoval i Rudolf Jedlička)
- preventivně-integrační (hledání cest k předcházení vzniku vad a poruch, např. v medicíně – vznik vakcín)
- inkluzivní (globální trend, přirozené začleňování osob s postižením do společnosti)

S integrací a inkluzí se setkáváme dodnes i v rámci začleňování jedinců do běžných škol. Integrace se od inkluze liší pouze v tom, že k začleňování používá i speciální postupy, přístupy a pomůcky, které usnadní jedinci život ve společnosti.³⁸

U jedinců s postižením se setkáváme s předsudky, které byly i nedílnou součástí historie péče o ně. Populace je málo obeznámená s danou problematikou jedinců, nemají ochotu jakkoliv jim pomoc, v daný moment k jedincům s postižením projevují svůj soucit a lítost. V souvislosti s tím se setkáváme i s bariérami v dopravě nebo v budovách, které nejsou na daný typ postižení přizpůsobeny. Předsudky můžeme dělit do jednotlivých oblastí, kterými jsou:

³⁸ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

- paternalistické a podněcující (společnost pomáhá a pečuje o jedince s postižením, typickým projevem je charitativní přístup)
- odmítavé a degradující (jedinci jsou považováni za neužitečné, může si za své postižení sám v důsledku špatné léčby a neopatrnosti)
- projektivně-paušalizující (jedinec je vnímán jako někdo, kdo nemá oprávnění využívat výhody vzhledem k jeho postižení, např. karty ZTP)
- idealizující (společnosti vnímá jedince s postižením jako jedince, má to i negativní stránky) ³⁹

Podporu pro jedince s postižením představují i chráněná zaměstnání, podporované zaměstnání a pracovní rehabilitace, ergoterapeutické dílny nebo přechodná zaměstnání a tranzitní programy. Jedinců přináší možnost formy pracovní podpory a kontaktu se zdravými jedinci. ⁴⁰

³⁹ OŠLEJŠKOVÁ, Hana a Marie VÍTKOVÁ. *Východiska, podmínky a strategie ve vzdělávání žáků s těžkým postižením na základní škole speciální: Bases, conditions and strategies for teaching pupils with severe disabilities in special schools*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN isbn978-80-210-6673-1.

⁴⁰ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

4 JÓGA

4.1 HISTORIE JÓGY A JEJÍ FILOZOFIE

JÓGA

Představuje soubor cvičení sloužící k pročištění těla, zvýšení odolnosti a zdatnosti organismu, zlepšující funkci centrální nervové soustavy. Její velkou výhodou, při pravidelném cvičení, je uvolnění, protažení těla, zbavení stresu, větší vnitřní vyrovnanost, načerpání pozitivní energie, snížení hmotnosti a mnoho dalších pozitivních přínosů pro naše tělo. Jóga není věkově omezena, cvičit ji může každý dle vlastních možností.⁴¹

Jóga, jak uvádí i jiná literatura, by se měla cvičit pravidelně a systematicky, nejlépe v ranních hodinách nebo večer, nejméně dvacet minut. Avšak nejvhodnější doba je ráno, kdy nám náš krevní oběh a vitalitu po celý den nabudí ranní cvičení jógy. Při józe dbáme na zklidnění mysli a oproštění se od všech negativních myšlenek a vlivů.⁴²

4.2 VLIV JÓGY NA DĚTSKÝ ORGANISMUS

Velký přínos cvičení jógy pro děti spočívá ve větší pružnosti, pohyblivosti, výrazné pevnější svalstvo, lepší držení těla, zlepšení koordinace a rovnováhy. Jóga rozvíjí dětskou představivost, tvořivost, soustředění a napomáhá k sebepoznání dítěte. Též napomáhá k snížení napětí a stresu. Většina pozic nebo poloh vychází z nejrůznějších pohybů zvířat. Slouží to k lepší představivosti dítěte. Děti jsou přirozeně zvědavé a chtějí přijímat nové podněty od okolního světa.⁴³

Jednotlivé základní polohy a jejich účinky na dětský organismus:

- sedmikráska – zahřívá celé tělo, pomáhá k uvědomění si pohybu a dechu

⁴¹ Materiály ze semináře Jóga pro děti II. od lektorky Miluše Čadílkové.

⁴² MAHESHWARANANDA. *Jóga v denním životě*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

⁴³ Materiály ze semináře Jóga pro děti II. od lektorky Miluše Čadílkové.

- kopec – posílení svalstva na rukou a ramenou, oblíbená poloha u dětí, napomáhá a povzbuzuje k lepší cirkulaci krevního oběhu
- hora – rozvíjí pozornost a soustředění, zklidňuje
- strom – slouží k protažení ramenou a boků, rovnoměrné kolébání
- slůně – protahování ramenních svalů, slouží k pohybové koordinaci
- opičák – posiluje výdrž, podpora činnosti žlázoového systému
- zajíček – protažení páteře (viz Příloha č. 4)
- kočka / pes – prokrvuje a protahuje páteř, synchronizuje pohyb s dechem (viz Příloha č. 2 a č. 4)
- lev – zapojení a protažení svalů obličeje, prokrvení krku (viz Příloha č. 3)
- medvěd – protažení a vytažení páteře, zlepšuje koordinaci ruky a nohy
- včelka – protažení rukou od ramene
- motýlek – rozvoj kyčlí a pánve, vytažení páteře (viz Příloha č. 2)
- hádek – posílení svalů zad, podpora činnosti trávicího orgánu (viz Příloha č. 1)
- hora – posílení centra mozku a rozvoj nervové soustavy
- ryba – posílení kapacity plic (viz Příloha č. 1) ⁴⁴

Pohybové aktivity se v dnešní době často spojují se zdravým životním stylem, k podpoře zdatnosti a celkového zdraví těla. Pohyb je prevencí proti civilizačním chorobám, které se projevují právě nedostatkem pohybových aktivit. Včasné zapojení a motivování dětí pohybem napomáhá k zlepšení motorického a somatického vývoje, který je v dnešní době alarmující. Jóga má celkový prospěch pro naše tělo a díky ní si procvičujeme i mozek. ⁴⁵

Četné studie dokládají velmi příznivý vliv jógy na dětský organismus. Pozitivně působí na fyzický růst a psychický vývoj dítěte. Jóga není soutěživý sport, proto v něm najde uplatnění opravdu každý. Jógové polohy nevycházejí jenom z pohybů zvířat, ale

⁴⁴ THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

⁴⁵ GUZOVÁ, Daniela. *Cvičenia pre deti: vyrovnávacie, dýchacie a relaxačné pohybové činnosti v predprimárnom období*. Slovakia: Infra, 2018. ISBN 978-972349-7-3.

i z tvarů rostlin a každodenních věcí. Názvy poloh většinou pocházejí ze staré indičtiny, některé jsou naopak převzaté, aby je děti pochopily.⁴⁶

4.3 UPLATNĚNÍ JÓGY PRO DĚTI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Základem všeho je správný dech. Cvičení s dechem se využívají v léčbě jako prevence pro imobilní jedince. K podpoře dechu slouží polohování, kondiční cvičení, masáže, fonační cvičení, které napomáhá ke zvýšení obsahu plic. Správnému použití dechu napomáhá samotná jóga. U jedinců s těžkým postižením můžeme použít pouze prvky pozic z jógy, ale vždy záleží na mobilitě jedince. Výraznou pozitivní zpětnou vazbu mají za následek relaxační nebo masážní aktivity, které dopomáhají k uvědomění si vlastního těla u jedinců s postižením.⁴⁷

RELAXACE

Napomáhá k duševnímu a tělesnému uvolnění, které snižuje napětí, obnovuje rovnováhu těla, zdokonaluje paměť, přispívá k rozvoji lateralit, u nervózních lidí zlepšuje „vyléčení“ zlovyků a tiků, snižuje mentální stres a pozitivní vliv má i na děti s postižením sluchu. Techniky jsou různé a každá relaxační technika uvolňuje jinou část těla.⁴⁸

Relaxační aktivity nejsou pouze předávány pasivní formou vleže, jejíž součástí je i aktivní spánek, ale může jí tvořit celá škála různých cviků a cvičení sloužící k uvolnění ztuhlého svalstva a psychických tenzí. Relaxaci můžeme provádět i pod dohledem odborníků ve speciální místnosti. Takovému druhu relaxace odborně říkáme

⁴⁶ THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

⁴⁷ ZIKL, Pavel. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3856-7.

⁴⁸ NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Vyd. 2. Přeložil Kristyna KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8.

snoezelen. Při aplikování relaxační aktivit musíme dbát na možnosti jedince a na jeho potřeby s cílem viditelných účinků v oblasti somatické a psychické.⁴⁹

Pro tělesně postižené, děti a pacienty vymysleli lékaři tzv. léčebnou jógu, v které se nachází i rehabilitační cvičení. Léčebná jóga se aplikuje i v běžném životě pro děti ve školských zařízeních. Její historie vychází ze zdeformování hathajógy, která v józe znamená první stupeň radžajógy.⁵⁰

4.4 JÓGOVÉ TECHNIKY

Jednou ze základních technik při cvičení jógy je správné dýchání. Dechem jsme schopni ovlivnit naši psychiku i fyziologické procesy. Vzduch proudí do těla za pomoci dýchacího ústrojí, tvořeno dýchacími cestami a plícemi. Při dýchání se zapojuje i vnitřní svaly, kterými jsou svaly páteře, břišní, prsní, mezižeberní a čtyřhranný sval bederní. Svaly bychom měli s dětmi při cvičení aktivně procvičovat.

Při aplikaci jógy rozlišujeme tři typy dýchání:

- břišní (brániční, 60% celkové činnosti dýchání)
- hrudní (30%)
- podklíčkový (10%)

Tři typy jógového dechu plynule při dýchání dokážeme spojit v jógovou vlnu, která je základním předpokladem pro zvládnutí všech jógových cvičení.⁵¹

Základní a nejznámější technikou je pozdrav slunci. Máme různé verze a obměny pro pozdrav s ohledem na věk a možnosti jedinců cvičících jógu. Nejčastěji se pozdrav sluníčku pro věkovou kategorii od 3 do 5 let věku zpodobňuje do zvířecích podob

⁴⁹ ZIKL, Pavel. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3856-7.

⁵⁰ HUDEC, Luděk. *Úvod na cestu k moudrosti: moderní modely pozná(vá)ní vlastní zodpovědnosti*. Lulu.com, 2013. ISBN 978-1-4092-9022-3.

⁵¹ Materiály ze semináře Jóga pro děti II. od lektorky Miluše Čadílkové.

s motivací příběhem, v níž se setkáváme se spodobněním hory, stromu, slunce, květin a zvířat. Jógové techniky dětem předáváme pomocí hry.⁵²

V jiné literatuře se uvádí mezi základní a známé jógové cvičení s názvem Pět Tibeťanů. Tento druh cvičení se více využívá u dospělých jedinců, ale můžeme ho použít i pro děti ve starším věku, po absolvování základů jógy. Cviky nejsou časově náročné a zaberou pár minut v našem životě. Důležité je ji opětovně cvičit každý den a opakovat cviky Pěti Tibeťanů jednadvacetkrát. Ke každému cviku se postupně dopracováváme a přidáváme další. Jóga dodává našemu tělu a mysli energii.⁵³

Autorka Hana Luhanová zabývající se výukovou a aplikováním jógy dětem vytvořila sadu karet se základní a rozšířenou řadou pozic, dále používá autorská cedéčka s hudbou a pohádkami. Vytvořila tematické omalovánky, které navazují na jógové pozice. Dále doporučuje použití aromalamp a jogi polštářků.⁵⁴

4.5 VYUŽITÍ JÓGY V PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍCH

Základem pro cvičení jógy je pohodlné oblečení, prostorná místnost, vyvětrané, teplé prostředí a klidná pohodová atmosféra. Stavba hodiny může začínat svolávacím rituálem, kterým může být říkanka, básnička nebo svolávací píseň. Cvičíme na podložkách, bosí nebo v ponožkách. U dětí mladšího věku je nutné brát ohledy na časté změny rušných a klidných činností, s ohledem maximální délky cvičení 45 minut.

Stavba hodiny:

Zahajovací rituál:

- 1. dynamické zahřátí
- 2. postavení těla (páteře)
- 3. nácvik dýchání (soulad s pohybem)

⁵² THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

⁵³ CHRISTOPHER, S. Kilham. *Pět tibeťanů: pět dynamických cviků, které posílí zdraví, dodají energii a životní sílu*. Bratislava: Noxi, 2016. ISBN 978-80-8111-405-2.

⁵⁴ *Lali jóga* [online]. 2017 [cit. 2020-02-03].

- 4. pozdrav sluníčku
- 5. další jógové pozice a hry, psychomotorická cvičení, rovnovážné pozice
- 6. relaxace

Závěrečný rituál. ⁵⁵

Při cvičení musíme pamatovat na to, abychom necvičili s plným žaludkem. Nejlepší čas na cvičení jsou dvě hodiny po větším jídle nebo hodina po menší svačině. Při cvičení rovnovážných poloh na jedné noze dbejme na rovnoměrné střídání nohou. Důležitý je i dech. Pokud nám možnosti dětí dovolí, dýcháme nosem. Velmi podstatným úkolem je nenutit děti do poloh, které jim přijdou těžké. Děti si polohy musí nejprve osvojit a postupně se posunout o krok blíže k vykonání dané polohy. ⁵⁶

Obecně se ví, že děti jsou hravé a rády se pohybují. V józe nesmíme opomenout procvičit části těla, zahřát za pomoci zábavných pohybových her a cvičení, samotné pozice jógy motivované příběhem a na závěr zklidnění a relaxace. Můžeme jí provádět vleže, ve stoje nebo vsedě. Relaxace by měla trvat po dobu 20 minut, aby její efekt byl co nejvýraznější a děti měli dostatek času na uvolnění. Jóga má zásadní vliv i na neklidné děti, kterým přináší vnitřní klid a uvolnění. ⁵⁷

V knize Jóga, hry a pohádky uvádí autorka několik her a pohádek ke cvičení, která můžeme aplikovat předškolních zařízení. Mezi nimi najdeme motivovanou hru o berušce, o ježkovi, o kaštánku, o kocourkovi, o lodi, o koníkovi apod. Současně si mohou děti po aktivitě vyrobit z papíru zvíře, jógové pozice jsou doplněny o aktivní interakci mezi dítětem a vyučujícím, kdy děti nabídneme téma k zamyšlení nebo si mohou na konci hodiny vybarvit svojí vlastní mandalu. Fantazii se meze nekladou. Ponechává iniciativu i na samotných dětech. ⁵⁸

⁵⁵ Materiály ze semináře Jóga pro děti II. od lektorky Miluše Čadílkové.

⁵⁶ THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

⁵⁷ NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Vyd. 2. Přeložil Kristyna KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8.

⁵⁸ ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky: [soustředění, pozitivní vztahy, držení těla, obratnost]*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL, METODY A FORMY ŠETŘENÍ

Hlavním cílem ve výzkumné části mé bakalářské práce je poukázat na možné využití jógy a dalších pohybových aktivit, ke zdravému rozvoji a uvědomění si vlastního těla dítěte s tělesným postižením.

Pro zpracování bakalářské práce metodou kvalitativního výzkumu jsem využila formu případových studií.

Použité formy v kvalitativním výzkumu:

- přímé a nepřímé pozorování
- příprava na sběr dat
- praktické aplikování prvků jógy, k utvoření si vlastní představy
- analýza výsledků činnosti a úkolů
- analýza pedagogické péče

Případové studie obsahují podrobný soupis informací o daném dítěti, které jsem měla možnost vidět a použít je s ohledem na zachování osobních dat. Případové studie obsahují podrobný popis zdravotní, školní a osobní anamnézy a vzdělávacích forem a pomůcek s ohledem na každé dítě.

5.1 PRAKTICKÉ APLIKOVÁNÍ PRVKŮ JÓGY

Spolupráce s organizací na Jihlavsku probíhala od září po konec ledna. Celkem jsem s dětmi udělala 5 cvičení s prvky jógy, po 25 – 45 minut. Docházela jsem nejprve do školy na konzultace s paní ředitelkou a třídní učitelkou dětí, abychom společně vybrali vhodné děti pro aplikování prvků jógy k zpracování mé bakalářské práce. Po konzultacích jsme zvolily 3 děti, s kterými jsem se později i seznámila. Od asistentů pedagoga jsem věděla, kde mají slabé a silné stránky a co je ve škole baví.

Děti byly z mých seznamovacích návštěv nadšeny, s něčím podobným se ještě nesetkaly, pouze znají klasickou tělesnou výchovu, kterou mají ve škole. Občas někdo

chodí s rodiči plavat, ale přímo jógy se nezúčastnily. Jejich nadšení a zájem mě potěšily a nadchly.

Z absolvování seminářů zaměřených na jógu pro děti vím, že stavba hodiny by měla obsahovat zahajovací rituál, který se opakuje každou hodinu. Poté by měla následovat dynamické zahřátí, postavení těla (páteře), nácvik dýchání (v souladu s pohybem), pozdrav sluníčku nebo jiná pohybová hra (činnost). Na závěr jógové pozice a hry, psychomotorické cvičení, rovnovážné pozice, relaxace a závěrečný rituál. Vše si můžeme uspořádat podle potřeby a možností dětí, důležité je, aby se střídala rušná a klidná část.

5.2 3. 10. 2019

První hodina:

- seznamovací pozdrav (chodíme volně po prostoru, při pozdravu si podáme ruce s kamarádem a představíme se, kamarád nám napíše na „lepík“ přilepený na tričku jedno písmeno našeho jména)
- pozdrav na zahřátí a protažení těla „Ukaž dlaně sluníčku“
- molekuly (volně tancujeme po prostoru, na zastavení hudby tvoříme dvojice, trojice, apod., dotýkáme se rameny, koleny, břichem, hlavou, zády,...)
- karty – jógové pozice (spojeno s příběhem, pozice hory, slunce, duhy, motýla, kámen, hadrová panenka), na závěr zklidnění a relaxace na zádech
- papírové ubrousky (nácvik dýchání nosem, pusou, silného a slabého dechu)
- volný tanec a splynutí s tóny hudby (na píseň od Bány Hrzánové – Čokoláda)
- závěr: masáž ve dvojici s masážními míčky, psaní dopisu na záda, přání a mandala pro děti na vybarvení, pozdrav „Namaste“

5.3 24. 10. 2019

Druhá hodina:

- pozdrav na zahřátí a protažení těla „Ukaž dlaně sluníčku“, pozdrav „Namaste“
- zrcadlo (ve dvojici, opakování pohybu, zapojení jógových pozic z předešlé hodiny)

- pohybová hra „Míša a strom“ (dvojice, jeden strom, druhý medvěd, podrbu se o kamaráda, vystřídáme se)
- narozeninový dort (představujeme kytky na dortu, jeden oslavenec a sfoukává svíčky, zapojení jógových pozic a silného dechu)
- peříčka (závody s peříčky, foukání)
- tichá pošta (posílání vzkazu po kruhu)
- volný tanec na hudbu, při pokynu „štronzo“ předvedeme jakýkoliv jógový pohyb
- masáž krouživými pohyby rukou (ve dvojici, uvědomění si celého svého těla)
- větrník (posílání přání na další den)
- hodnocení s dětmi, co se jim líbilo x nelíbilo a proč
- na závěr: relaxace (využití tibetské mísy), protažení těla a pozdrav „Namaste“

5.4 14. 11. 2019

Třetí hodina:

- pozdrav „Namaste“ a „Ukaž dlaně“
- interakce s dětmi, jak se dnes měly/mají a jak se těší na další hodinu
- dřevěná žirafa (hýbáme se podle pohybů dřevěné loutky)
- volné roztančení, zahřátí těla (na píseň Cirkus Humberto)
- obruč (posílání obruče v kruhu, všichni jí musí prolézt)
- zrcadlový sál (v kruhu, opakujeme pohyb, který jeden ukazuje)
- živá abeceda (za pomoci těl „napsat“ písmeno“)
- sluchová hra „Ptáčku, pípni“
- logopedická báseň „O Jazyčkovi“
- pohybová hra „Želvičky“ (jeden lovec, želvičky v jógové pozici)
- masáž (tenisovými míčky, samostatně)
- relaxace (využití aromatických olejů, masáž těla šátkem)
- ukončení hodiny pozdravem „Ukaž dlaně“, mandaly na dokreslení

5.5 12. 12. 2019

Čtvrtá hodina:

- pozdrav na zahřátí a protažení těla „Ukaž dlaně sluníčku“
- molekuly
- pohybová hra Evoluce (kuli kuli – vajíčko, píp, píp – kuře, dino, dino (dinosaurus, váá, váá – člověk)
- karty – jógové pozice (spojeno s příběhem, pozice kočky, kobry, stromu, motýla, kamenu, žáby, lodi na vodě), na závěr zklidnění a relaxace na zádech
- papírové ubrousky (návčik dýchání nosem, pusou, silného a slabého dechu)
- volný tanec (na píseň od Bány Hrzánové – Čokoláda)
- opičí dráha (stanoviště, jógové pozice)
- prohřívání očí (relaxace, tření dlaní o sebe)
- brčko (přenášení předmětů za pomoci brčka)
- narozeninový dort
- závěr: masáž ve dvojici s masážními míčky, psaní dopisu na záda, pozdrav „Namaste“

5.6 9. 1. 2020

Pátá hodina:

- pozdrav na zahřátí a protažení těla „Ukaž dlaně sluníčku“, pozdrav „Namaste“
- pohybová hra „Míša a strom“ (dvojice, jeden strom, druhý medvěd, podrba se o kamaráda, vystřídáme se)
- peříčka (závody s peříčky, foukání)
- volný tanec na hudbu Cirkus Humberto, při pokynu „štronzo“ předvedeme jakýkoliv jógový pohyb
- zrcadlový sál
- obruč
- masáž krouživými pohyby rukou (ve dvojici, uvědomění si celého svého těla)
- psaní dopisu na záda
- větrník (posílání přání na další den)
- hodnocení s dětmi, co se jim líbilo x nelíbilo a proč
- na závěr: relaxace (využití tibetské mísy), protažení těla a pozdrav „Namaste“ a „Ukaž dlaně“, poslední mandala jako dárek a vzpomínka na cvičení

Všechny výše uvedené aktivity mám vyzkoušené i s mladší věkovou kategorií a to s dětmi předškolního věku. Čím menší děti, tím častěji se střídají klidné a rušné části a zkracuje se doba relaxace. Často využívám pro takto malé děti motivaci formou maňáska, který je po celou dobu doprovází jógovým cvičením. Velmi obtížné je zaujmout hyperaktivní dítě, pro které je skoro nemožné relaxovat.

Cviky s prvky jógy byly sestaveny s ohledem na možnosti a schopnosti dětí, na rozvoj pohybové zdatnosti, lepší koordinaci těla, spolupráci, uvědomění si vlastního těla, protažení těla, naučení a dozvědění se něčeho nového, rozšíření obzorů a hlavně, aby jim bylo cvičení po všech stránkách příjemné.

6 KAZUISTIKY DĚTSKÝCH KLIENTŮ

Pro zpracování bakalářské práce jsem převážně čerpala z oblasti kompenzace postižení, která mi podrobně přiblížila dané znevýhodnění dítěte. Z osobní a rodinné anamnézy jsem čerpala pouze okrajově.

Značný podíl má i spolupráce s paní ředitelkou a třídní učitelkou dětí, které mi poskytly vlastní poznatky a cenné zkušenosti pro zpracování. V poslední řadě nesmím zapomenout na vlastní praktické aplikování a spolupráci s dětmi, která pro mě byla tím největším přínosem.

6.1 KAZUISTIKA Č. 1

MATĚJ

Věk: 13 let a 10 měsíců

Otec: pracuje pro společnost Automotive lighting

Matka: v současné době nezaměstnaná

Stupeň postižení: 4

Forma vzdělávání: denní

Diagnóza: chlapec se souběžným postižením více vadami

Rodinná anamnéza: slabé rodinné zázemí, otec v rodině nefunguje, v rodině se značně upřednostňuje výchova mladšího sourozence (bez znevýhodnění)

Osobní anamnéza: velmi špatná hrubá a jemná motorika, rád tancuje a zpívá, kamarádí se s Ondrou (viz níže), má rád přírodu

6.1.1 KOMPENZACE POSTIŽENÍ

Matěj navštěvuje 7. ročník Základní školy. Má snížené rozumové schopnosti, vzdělávání podle RVP ZŠ – I. díl. Souběžně s tím je oslaben v hrubé a jemné motorice

a projevuje se u něj disharmonie organického typu – zvýšená dráždivost, emoční labilita a menší přizpůsobivost.

Ve škole probíhá vzdělávání Matěje podle IVP, který mu byl zpracován podle jeho individuálních potřeb. Metody výuky respektují jeho speciální vzdělávací potřeby a kompenzují jeho projevy poruchy a postižení. Personální podporou je asistent pedagoga.

Metody výuky:

Zajištění vhodné míry vizualizace a názornosti, využívání multisenzorálních pomůcek a výukového softwaru, rozvoj funkčního využití verbální komunikace, preventivní zvládnutí situací tak, aby nedocházelo ke stresování žáka, zajištění optimálního polohování vzhledem k charakteru aktivity, zapojení relaxačních technik a technik pro uvolnění tělesného napětí a modelování vhodných vzorců chování v typických a atypických sociálních situacích.

Organizace výuky:

Uzpůsobit prostředí vzdělávání tak, aby se maximalizovaly vzdělávací pokroky žáka i jeho sociální rozvoj, přizpůsobit práce se žákem režimovým opatřením ve vztahu ke stravování, nárokům na dodržení hygieny, střídání činností a odpočinku. Respektovat nároky na prostorové uspořádání třídy a pracovního místa žáka, upevnění a modifikace pravidel a struktury vyučování hodiny (střídání forem a činností během výuky) a zohlednit postavení žáka ve skupině/třídě.

Žák může mít zkráceny vyučovací jednotky, část výuky je možné realizovat individuálně nebo stanovit odlišnou délku vyučovacích hodin, popř. vyučovací hodiny dělit a spojovat. Z důvodu zvýšené unavitelnosti je možné chlapci omezit hodinovou dotaci a je nutné využívat personální podporu pro práci se žákem – asistentem pedagoga.

Sledovat vztahy mezi žáky (školní klima), zapojovat žáka do kolektivu a využívat skupinovou a kooperativní výuku.

Personální podpora ve škole:

Přímá podpora při zvládnání učiva, přiměřená vizualizace učiva strukturování (slovní karty, mapy a pracovní listy), individuální podpora při upevňování vyvozeného učiva, průběžné vedení žáka dle pokynů vyučujících, vhodnou formou vysvětlení pojmů souvisejících s učivem, podpora při využívání multisenzoriálních pomůcek, stimulace paměťových funkcí, zajišťování průběžné aktivizace pozornosti.

Pomoc při komunikaci se žákem a zákonnými zástupci žáka. Nezbytná pomoc při sebeobsluze, při přesunu po prostoru stravování, při vlastním stravování, při dalším pobytu během vyučování a při akcích pořádaných školou mimo školu, kde škola v souladu se zápisem do školského rejstříku uskutečňuje vzdělávání nebo školské služby.

Hodnocení žáka:

Vycházet ze zjištěných specifík žáka, poskytovat pozitivní motivaci k dalšímu vzdělávání a vytváření postojů. Využívat různé formy formativního hodnocení, včetně slovního a podporovat sebehodnocení žáka.

Zařazení žáka do školy:

Nutné zajistit zvýšenou podporu a přímý individuální kontakt ve všech předmětech. Významným opatřením je z tohoto hlediska začlenění do třídy o malém počtu žáků ve třídě. Menší počet žáků ve třídě umožňuje: dopomoc při zajišťování výuky a pozitivní emoční bilance, posilovat sociální porozumění a preventivně zvládnout situace tak, aby nedocházelo ke stresování žáka.

6.1.2 CELKOVÉ SHRnutí

Matěj se mnou spolupracoval hned od prvního seznámení, hltal každé mé slovo a stal se mým partákem při aktivitách ve dvojicích. Nejvíce se Matějovi líbila masáž s využitím masážních míčků různých druhů tvrdosti. Masáž si užíval, nevadil mu cizí kontakt a je zřejmé, že ve škole s dětmi aplikují podobné techniky. Nechával se unášet klidným podkresem hudby vhodné pro relaxaci a po každých hodinách se mnou vždy odcházel příjemně naladěný a uklidněný. Za pomoci asistenta pedagoga jsem si s dětmi

mohla dovolit formou her i různé jednodušší varianty jógových pozic, které si později i oblíbil Matěj. Mezi jeho oblíbené patřila pozice mrtvoly a pozice bojovníka.

Při dalších setkáváních byli vidět značné změny u Matěje. Zlepšil se mu pohybový aparát, zklidnilo se dýchání a procvičili jsme paměť při opakování jógových pozic, které bez problémů ovládal. Ze zpětných vazeb asistenta pedagoga a třídní učitelky vím, že Matěj začal projevoval větší zájem o sportovní aktivity a našel se ve vybarvování mandal, které jsem mu vždy na konci hodiny dávala, jako takový malý dárek ode mě.

6.2 KAZUISTIKA Č. 2

ONDŘEJ

Věk: 15 let

Otec: programátor, osoba samostatně výkonnostně činná

Matka: učitelka v mateřské škole

Stupeň postižení: 4

Forma vzdělávání: denní

Diagnóza: chlapec se souběžným postižením více vadami (závažné tělesné postižení a mentální postižení)

Rodinná anamnéza: dobré rodinné zázemí, ale o Ondru více pečují prarodiče, umožňují mu začlenit se do běžného života

Osobní anamnéza: má brýle, problémy v koordinaci pohybů, přátelský, usměvavý a velmi společenský, problémy se čtením a mluvením, má rád kreslení

6.2.1 KOMPENZACE POSTIŽENÍ

Ondřej v současné době navštěvuje 8. ročník Základní školy. Vzdělávání probíhá podle RVP ZŠS – I. díl, vzhledem k souběžnému postižení více vadami, které má Ondřej diagnostikovány. Metody výuky respektují speciální potřeby žáka, kompenzují

projevy a poruchy a postižení a zajišťují vhodné míry vizualizace. Vzdělávání probíhá podle IVP, jeho personální podporou je asistent pedagoga.

S jeho postižením souvisí speciální nácvik fonemického uvědomování s využitím multisenzoriálních podnětů, obohacování za použití vzdělávacího programu v oblasti matematiky a čtení. Zajištění zvládnutí situací tak, aby nedocházelo ke stresování žáka, možnost optimálního polohování vzhledem k charakteru tělesného napětí, modelování vhodných vzorců chování v typických a atypických sociálních situacích, zapojení relaxačních a uvolňovacích technik, nadále intenzivní logopedická práce orientovaná k budování řeči, rozvoji slovní zásoby, podpoře verbální komunikace, zlepšování výslovnosti a rozvoj funkčního využití verbální komunikace, zohlednění somatických problémů (omezení fyzické námahy, organicky podmíněných problémů v kontrole vyprazdňování).

Organizace výuky:

K zajištění zadaného průběhu výuky je třeba uzpůsobit prostředí vzdělávání tak, aby se maximalizovaly vzdělávací pokroky žáka i jeho sociální rozvoj. Přizpůsobit práci se žákem režimovým opatřením ve vztahu ke stravování, podávání léků, nárokům na dodržování hygieny, střídání činností a odpočinku atd. Respektovat nároky na prostorové uspořádání třídy a pracovního místa žáka. Je potřebné využívat personální podporu pro práci s žákem (asistentem pedagoga ve třídě). Žák může mít zkráceny vyučovací jednotky, část výuky je možné realizovat individuálně. Také je možné mu stanovit odlišnou délku vyučovací hodiny, popř. vyučovací hodiny dělit a spojovat. Z důvodů zvýšené unavitelnosti je možné chlapci omezit hodinovou dotaci. Možnost blízkosti osoby pro žáka, která mu poskytuje po celou dobu jeho pobytu ve škole podporu podle jiných právních předpisů.

Personální podpora ve škole:

Asistent pedagoga zajišťuje: pomoc při výchovné a vzdělávací činnosti, při komunikaci se žákem a zákonnými zástupci žáka, při přípravě výuky, nezbytná pomoc při sebeobsluze a pobytu během vyučování a při akcích pořádaných školou mimo místo,

kde škola v souladu se zápisem do školského rejstříku uskutečňuje vzdělávání nebo školské služby.

Během celého dne: modelování vzorců chování v typických a atypických sociálních situacích, nácvik sociálních dovedností, nácvik strategií zvládnutí běžných a atypických sociálních situací a zapojení relaxačních technik a technik k uvolnění svalového napětí.

Hodnocení žáka:

Výrazné kritériální úpravy hodnocení, důraz na využívání různých forem formativního hodnocení, včetně slovního hodnocení. Podpora sebehodnocení žáka a práce s motivací ke vzdělávání.

6.2.2 CELKOVÉ SHRnutí

S Ondrou byl ze začátku menší problém s najitím vhodné motivace aktivit, o které by měl zájem. Ondra nechtěl spolupracovat, spíše se díval po ostatních a neustále mi do aktivit vstupoval vyprávěním příběhů ze svého života. Občas se zapojil, když jsme například volně tančili a protahovali se anebo při skupinové masáži.

Zlom přišel zhruba po třetím setkání, kdy jsme jakoby oslavovali narozeniny a já jsem z Ondry udělala prvního oslavence dne. Cílem bylo zapojit všechny děti, společně utvořit dort a na něm svíčky, které jsme představovali mi. Za pomoci jógových pozic jsme dělali svíčky na dortu, které Ondra sám zapálil a pak sfoukl. Procvičil si tím nejen jemnou a hrubou motoriku, ale i dech v různých formách intenzity. Stejně jako Matěj si oblíbil vykreslování mandal.

6.3 KAZUISTIKA Č. 3

KATEŘINA

Věk: 15 let a pět měsíců

Otec: zaměstnán ve firmě BOSCH Jihlava

Matka: kosmetička, osoba samostatně výkonnostně činná

Stupeň postižení: 5

Diagnóza: dívka se souběžným postižením více vadami (těžké mentální postižení a těžké tělesné postižení)

Rodinná anamnéza: Kateřina má doma velmi dobré zázemí, rodina se jí věnuje a poskytuje co možná nejpřirozenější vývoj s ohledem na její postižení

Osobní anamnéza: klidná dívka, problémy se čtením, samostatná a šikovná, chybí jí část končetiny na pravé ruce, ráda zpívá

6.3.1 KOMPENZACE POSTIŽENÍ

Organizace výuky:

Kateřina navštěvuje 8. ročník Základní školy, stejně jako Ondřej. Vzdělávání probíhá podle RVP ZŠS – II. díl, vzhledem k souběžnému postižení více vadami: těžké mentální a těžké tělesné postižení. Volba metod výuky respektuje speciální vzdělávací potřeby žákyně, kompenzuje projevy poruchy a postižení. Vzdělávání probíhá podle IVP, jejíž personální podporou je asistent pedagoga.

K zajištění zdárného průběhu výuky je třeba uzpůsobit prostředí vzdělávání tak, aby se maximalizovaly vzdělávací pokroky žákyně i její sociální rozvoj. Přizpůsobit práci se žákyní režimovým opatřením ve vztahu ke stravování, podávání léků, nárokům na dodržování hygieny, střídání činností a odpočinku. Z důvodů zvýšené unavitelnosti je možné žákyni omezit hodinovou dotaci. Možnost jí stanovit odlišnou délku vyučovací hodiny, popř. vyučovací hodiny dělit a spojovat. Možnost blízkosti osoby pro žákyni, která jí poskytuje po celou dobu jejího pobytu ve škole podporu podle jiných právních předpisů.

Hodnocení žáka:

Důraz klást na využívání různých forem formativního hodnocení, včetně slovního, podporovat sebehodnocení žákyně a práci s motivací ke vzdělávání a zvolit vhodné výrazné kritériální úpravy hodnocení.

6.3.2 CELKOVÉ SHRnutí

Při práci s Kateřinou jsem si v prvních chvílích říkala, že to asi nepůjde vzhledem k chybějící části ruky. Předem vymyšlené a připravené aktivity jsem měla postaveny přímo na děti, které jsou tělesně postižené, ale jsou mobilní. Kateřina sice mobilní je, ale nebyla jsem upozorněna na možnost, že by šlo o dívku s chybějící částí těla. Ale velmi příjemně mě překvapila.

Kateřina byla samostatná, umí se pohybovat a chovat, jak kdyby jí nic nechybělo. Pohybovala se jistě a obratně, co jí její znevýhodnění dovolilo. Stejně jako Ondra našla zalíbení v masážních míčkách, které pro ji byly velice příjemné. Na konci hodiny se jí zaujalo posílání přání na další den fouknutím do větrníku, dechové hry s kapesníkem a jógové pozice, např. medvěd a strom nebo narozeninový dort. S ostatními dětmi nevyhledávala kontakt, držela se stranou v roli pozorovatele.

7 CVIČEBNÍ PRVKY, KTERÉ ŠKOLA VYUŽÍVÁ

Škola, s kterou jsem spolupracovala na Jihlavsku, rozděluje tělesnou výuku do tří výukových předmětů, které se nazývají Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova, podle RVP ZV. Ve Výchově ke zdraví se převážně soustřeďují na sociální oblast, do které spadají vztahy a soužití s vrstevníky, ve škole a s rodinou, na správnou životosprávu, sociálně patologické jevy, sexuální výchovu a další. Níže Vám uvedu, co vše se nachází v předmětu Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova a co vše by mělo dítě v jednotlivém ročníku umět.

TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. – 3. ročník

- podpora kladného vztahu k pohybovým aktivitám
- samostatnost v převlékání do cvičebního úboru
- umět reagovat na jednoduché povely a pokyny k osvojované činnosti
- respektovat zásady bezpečnosti a dodržovat hygienické návyky při pohybových aktivitách

4. – 6. ročník

- snažit se správné držení těla, zdokonalovat se v pohybu
- dle svých individuálních možností a pod vedením učitele rozvíjet základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci
- zvládat podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti
- využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích

7. – 10. ročník

- pod vedením učitele provádět kompenzační a relaxační cvičení
- respektovat zásady bezpečnosti při pohybu v přírodě a silničním provozu
- snažit se o zlepšení a udržení úrovně svých pohybových schopností a o zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností

- umět požádat o pomoc
- zvládnout zahájení a ukončení výuky formou nástupu
- zlepšovat a zvyšovat obratnost a vytrvalost

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. – 3. ročník

- základy správného držení těla
- základní cvičební polohy
- korekce cvičení
- základní technika cvičení
- soubor speciálních cvičení dle souboru oslabení
- korekce cvičení
- dechová a relaxační cvičení

4. – 6. ročník

- techniky a korekce cvičení
- speciální cvičení dle druhu oslabení
- reagovat na pokyny učitele vedoucí ke zvládnutí správné techniky cvičení
- pokusit se i s dopomocí o zvládnutí techniky speciálních cvičení

7. – 8. ročník

- soustředit se na cvičební činnosti
- vnímat pocity při cvičení
- zařazovat do svého týdenního režimu cvičební jednotku zaměřenou na dané oslabení a tím rozvíjet potřebnou vytrvalost a pravidelnost při cvičení
- soustředit se na optimální provedení jednotlivých cviků
- základní cvičební polohy
- koncentrace, vytrvalost, relaxace a dechová cvičení
- prevence a korekce oslabení
- všestranně rozvíjet pohybové činnosti s ohledem na konkrétní druh postižení
- týdenní pohybový režim

9. – 10. ročník

- zaměřit a udržet pozornost při cvičení
- vnímat tělesné pocity při cvičení
- pravidelně zařazovat do svého denního režimu cvičební jednotku zaměřenou na dané oslabení
- snažit se o optimální provedení kompenzačních cvičení
- relaxační a dechová cvičení
- koncentrace a vytrvalost
- všeobecné rozvíjení pohybové činnosti
- prevence a korekce při cvičení
- soubor speciálních cvičení podle typu oslabení

7.1 ZAŘAZENÍ PRVKŮ JÓGY PO APLIKOVÁNÍ DO VÝUKY

Můj nápaditý přístup se organizaci na Jihlavsku velmi líbil a děti se na další hodinu se mnou těšily. Pozitivní zpětná vazba přicházela nejen od dětí, ale i od třídní učitelky, asistentek pedagoga, rodičů dětí a paní ředitelky. Byla jsem dokonce ztvárněna společně s ostatními dětmi při hodině výtvarné výchovy do jejich obrázku.

Po náslechu a komunikaci s třídní učitelkou jsem se dozvěděla, že začali využívat skupinové hry, např. medvěd a strom, narozeninový dort (nejoblíbenější činnosti dětí), zrcadlový sál, volné tancování na píseň Čokoláda a masáž Křeček. Nezůstali pouze u pohybových her, v souvislosti do předmětů Tělesné výchovy a Zdravotní tělesné výchovy více zapojili logopedické chvílky, dechová cvičení a masážní a relaxační činnosti nejenom s míčky, ale i se šátky, peříčky a stuhou. Třídní učitelka si i pořídila tibetskou mísu, z které byla velmi nadšena.

Při celkovém shrnutí můžu říct, že na józe a jiných pohybových aktivitách není nic nezdravého a špatného, ale je třeba uzpůsobit činnosti danému jedinci na míru, dle jeho možností a potřeb.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit a poukázat, zda možné využití jógy a dalších pohybových aktivit vedlo ke zdravému rozvoji a uvědomění si vlastního těla dítěte s tělesným postižením. Cíl byl zkoumán šetřením pomocí kvalitativního výzkumu, formou případové studie a analýzou sběru dat a dokumentů.

Přínos a význam aplikací jógových technik pro děti s tělesným postižením, jak ve školním, tak i v předškolním věku byl potvrzen na základě analýzy literatury. Pozitivní vliv na organismus jakéhokoliv cíleného pohybu je jednoznačný.

Teoretická část se zabývala vymezením Speciální pedagogiky, hlavními představiteli a vývojem vztahu k osobám s tělesným postižením. Kapitola s názvem Vymezení tělesného postižení se zaměřovala na vymezení pojmu, základní členění, dětskou mozkovou obrnu a možnosti rehabilitace. V třetí kapitole se zabývám současným trendem inkluze a integrace, integrované vzdělávání postižených a pohled společnosti na jedince s postižením v současné době. Poslední kapitola s názvem Jóga je věnována její filozofii, historii, vlivem jógy na dětský organismus, jógovými pozicemi a uplatněním v praxi.

Praktická část byla zpracována formou kvalitativního výzkumu. Základní metodologickou formou byly případové studie. Dále přímé a nepřímé pozorování, příprava na sběr dat, praktické aplikování prvků jógy, analýza výsledků činností a úkolů a pedagogické péče.

Z pohledu zkoumané literatury vyplývá, že jóga napomáhá k duševnímu a tělesnému rozvoji, snižuje napětí, pozitivně působí na fyzický růst a psychický vývoj dítěte. Jóga není soutěživým sportem. Výraznou pozitivní zpětnou vazbu přináší masážní a relaxační aktivity, které pomáhají k lepšímu uvědomění si vlastního těla.

Myslím si, že mé působení na děti s tělesným postižením mělo velmi pozitivní význam na výše zmiňované oblasti a určitě jsem některým z nich ukázala pozitivní směr do jejich budoucího života. Pro mě byla práce obohacující po všech směrech.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN isbn978-80-7387-014-0.

FISCHER, Slavomil. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.

HUDEC, Luděk. *Úvod na cestu k moudrosti: moderní modely pozná(vá)ní vlastní zodpovědnosti*. Lulu.com, 2013. ISBN 978-1-4092-9022-3.

MAHESHWARANANDA. *Jóga v denním životě*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

Materiály ze semináře Jóga pro děti II. od lektorky Miluše Čadílkové.

MAZÁNKOVÁ, Martina. *Inkluze v mateřské škole: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1365-9.

OŠLEJŠKOVÁ, Hana a Marie VÍTKOVÁ. *Východiska, podmínky a strategie ve vzdělávání žáků s těžkým postižením na základní škole speciální: Bases, conditions and strategies for teaching pupils with severe disabilities in special schools*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN isbn978-80-210-6673-1.

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK. *Komunikace s dětským pacientem*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2968-8.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN isbn80-244-1475-9.

ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky: [soustředění, pozitivní vztahy, držení těla, obratnost]*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

VALENTA, Milan. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0937-9.

VÁGNEROVÁ, Marie a Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ. *Psychologie handicapu*. Vyd. 2. opr. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003. ISBN 80-7083-765-9.

ZIKL, Pavel. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3856-7.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

GUZOVÁ, Daniela. *Cvičenia pre deti: vyrovnávacie, dýchacie a relaxačné pohybové činnosti v predprimárnom období*. Slovakia: Infra, 2018. ISBN 978-972349-7-3.

CHRISTOPHER, S. Kilham. *Pět tibeťanů: pět dynamických cviků, které posílí zdraví, dodají energii a životní sílu*. Bratislava: Noxi, 2016. ISBN 978-80-8111-405-2.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Vyd. 2. Přeložil Kristyna KRÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8.

Seznam použitých internetových zdrojů

Lacespider.blog.cz [online]. 2017 [cit. 2020-01-03]. Dostupný z WWW:

<http://www.lacespider.blog.cz> – Zvířecí jógové ásany 1, 2, 3 a 5

Lali jóga [online]. 2017 [cit. 2020-02-03]. Dostupný z WWW:

<https://www.jogasetmi.cz/>

SEZNAM ZKRATEK

DMO – Dětská mozková obrna

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro Základní školy

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Zvířecí jógové ásany 3

Příloha č. 2: Zvířecí jógové ásany 1

Příloha č. 3: Zvířecí jógové ásany 5

Příloha č. 4: Zvířecí jógové ásany 2

Zvířecí jógové ásany 3

Srnka



Had - Sarpásana



Žába



Brouk



Opice



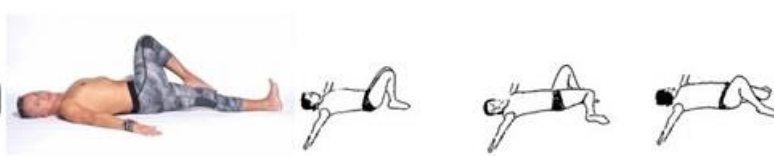
Ryba



LK

Zvířecí jógové ásany 1

Krokodýl



Motýlek



Kočka



Tygr



Tygrí relaxace



LK

Zvířecí jógové ásany 5

Lev



Lev



Medvěd



Zmrzlý medvěd



Želva



Kobylka



Zvířecí jógové ásany 2

Zajíc



Králík



Housenka



Kobra



přetáčená kobra



Pes – pes hlavou dolů



dolů hledící pes - střecha



Velbloud



LK

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Denisa Blažková

Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Aplikované pohybové aktivity u dětí s tělesným postižením na Jihlavsku

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 43

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 17

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Jan Josl, Ph. D.