

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

BARBORA ČERVENKOVÁ

Obor: Sociální pedagogika

Výuka břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárka

Bakalářský projekt

vedoucí bakalářského projektu: Mgr., Mgr. Petra Sobková

2011

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a přitom jsem použila uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 11. dubna 2011

.....

Podpis autora práce

Děkuji Mgr., Mgr. Petře Sobkové za odborné vedení a cenné rady v průběhu zpracování bakalářského projektu. Také děkuji terapeutické dílně Polárka za spolupráci a ochotný přístup.

Obsah

Obsah.....	4
Úvod.....	6
1 Sociálně terapeutická dílna Polárka.....	8
1.1 Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením – SPMP.....	8
1.1.1 SPMP se sídlem v Bruntále.....	9
1.2 Stručná charakteristika sociálně terapeutické dílny Polárka.....	9
1.3 Nabídka dalších služeb pro mentálně postižené v Bruntále a nejbližším okolí.....	10
-	10
1.4.2 Kouzelná buřinka Rýmařov.....	11
1.4.3 Harmonie, příspěvková organizace.....	11
1.4.4 Denní stacionář Benjamín střediska Slezské diakonie.....	12
1.5 Úloha sociálně terapeutické dílny Polárka v regionu.....	13
2. Polárka – Dosavadní vývoj a současný stav.....	13
2.1 Historie.....	14
2.2 Materiální technické zabezpečení.....	15
2.2.1 Objekty zařízení.....	16
2.2.2 Hygienické normy.....	16
2.2.3 Zajištění požární ochrany.....	17
2.3 Stávající systém chodu organizace.....	17
2.3.1 Právní a legislativní ukotvení.....	17
2.3.2 Finanční zdroje.....	18
2.3.3 Organizační struktura a personální zajištění.....	18
2.3.4 Presentace činností.....	19
2.5 Přehled aktivit.....	20
2.5.1 Pravidelná zájmová činnost.....	20
2.5.2 Prázdninová činnost.....	27
2.5.3 Metodika individuálních plánů.....	27
2.5.4 Organizace soutěží v rámci Polárky.....	28
2.6 SWOT analýza.....	28
2.6.1 Silné stránky sociálně terapeutické dílny Polárka.....	29

2.6.2 Slabé stránky sociálně terapeutické dílny Polárka	29
2.6.3 Příležitosti sociálně terapeutické dílny Polárka.....	29
2.6.4 Hrozby sociálně terapeutické dílny Polárka	30
3 Projekt výuky břišních tanců	30
3.1 Cíl projektu	30
3.2 Teorie k Břišnímu tanci	31
3.2.1 Co je to břišní tanec?	31
3.2.2 Stručná historie břišního tance	31
3.2.3 Hodnoty břišního tance.....	32
3.2.4 Zdravotní účinky břišního tance	32
3.3 Materiální zabezpečení projektu.....	33
3.4 Financování a rozpočet projektu.....	33
3.5 Organizace kurzu orientálního tance	33
3.6 Personální podmínky	33
3.7 Výuka břišních tanců	34
3.7.1 Přizpůsobení taneční výuky mentálně postiženým lidem	34
3.7.2 Průběh taneční výuky	35
3.8 Shrnutí	46
Závěr projektu	47
Použité zdroje	48
Monografie	48
Internetové zdroje	49
Ostatní zdroje.....	49
Seznam tabulek.....	50
Seznam příloh.....	51
Příloha 1: Seznam písní na CD pro výuku břišních tanců.....	52

Úvod

V dnešní době se již společnost běžně zabývá kvalitou života lidí s mentálním postižením a to nejen v oblasti rodiny s mentálně postiženým dítětem, ale ve společenském kruhu celkovém. Dokladem je vznik a vzrůstající počet dostupných služeb pro mentálně postižené, prostřednictvím kterých se mohou vzdělávat, trávit kvalitně volný čas a žít svůj život. Přesto může být nabídka aktivit pro mentálně postižené lidi v rámci organizací mnohdy ještě omezená a nemusí tak uspokojovat potřeby a zájmy klientů do plné míry.

Tato skutečnost nás přivedla na myšlenku, zorganizovat v již existující organizaci - terapeutické dílně pro mentálně postižené Polárka pravidelnou taneční výuku břišních tanců. Cílem bakalářského projektu s názvem Výuka břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárka je začlenit do nabídky aktivit Polárky pravidelnou výuku břišních tanců dostupnou všem uživatelkám této organizace. Výuka bude sloužit k zábavě, odreagování, zlepšení fyzické kondice i pozitivního navýšení vlastního sebepojetí uživatelk.

V první části bakalářského projektu nazvaného Sociálně terapeutická dílna Polárka se budeme zabývat Společností pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice a pobočkou SPMP v Bruntále. Rozebereme ve stručnosti charakteristiku sociálně terapeutické dílny Polárka a stejně tak popíšeme nabídku dalších center a služeb pro mentálně postižené v Bruntále a okolí, kterými jsou příspěvkové organizace Sagapo, Kouzelná Buřinka Rýmařov a Harmonie a denní stacionář Benjamín střediska Slezské diakonie. Na závěr první kapitoly se zaměříme na úlohu sociálně terapeutické dílny Polárky v bruntálském regionu a srovnáme ji v rámci ostatních zmíněných služeb.

V druhé části nazvané Polárka – Dosavadní vývoj a současný stav popíšeme historii vzniku a vývoje Polárky, její materiální technické zabezpečení týkající se objektů zařízení, hygienických norem a požárního zabezpečení Polárky. Dále se budeme zabývat stávajícím systémem chodu organizace pojednávajícím o právním a legislativním ukotvení sociálně terapeutické dílny Polárky, formě získávání finančních zdrojů, organizační strukturou a personálním zajištěním a také prezentací činností Polárky při vybraných příležitostech. Teoreticky rozebereme přehled aktivit nabízených Polárkou, kterými jsou ergoterapie, muzikoterapie, dramaterapie, canisterapie, tance, trivium a plavání a doplníme je o popis praktického průběhu v Polárce. Závěr kapitoly patří vypracování SWOT analýzy organizace, popisující slabé a silné stránky Polárky, její příležitosti a hrozby.

Třetí část nazvaná Projekt výuky břišních tanců je zaměřena na samotný průběh a podmínky výuky břišních tanců. Stručně si představíme břišní tanec po teoretické stránce, rozebereme poznatky týkající se organizační stránky, materiálního a prostorového zabezpečení a financování. Následně rozebereme samotnou výuku břišních tanců se zaměřením na přizpůsobení průběhu mentálně postiženým uživatelkám a na popis všech částí lekce a samotných tanečních prvků. V závěru projektu jsou shrnuty všechny poznatky.

1 Sociálně terapeutická dílna Polárka

V první části bakalářské práce je stručně představena sociálně terapeutická dílna Polárka, Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České Republice a působením v Bruntále a příbuzné organizace v Bruntálském regionu, poskytující služby pro mentálně postižené lidi, se závěrečným srovnáním a zhodnocením terapeutické dílny Polárky v okruhu této regionální nabídky služeb.

1.1 Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením – SPMP

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením je celostátní nezisková organizace sdružující lidi s mentálním a kombinovaným postižením, jejich rodin a dalších odborníků, která má v současné době více než 8000 členů. Jejím účelem je hájit práva a zájmy lidí s mentálním postižením a umožnit jim stejné životní příležitosti jako ostatním lidem.¹

SPMP podporuje lidi s mentálním postižením jako rovnoprávné občany České republiky, se stejnými právy zařazení do společnosti při jakémkoli stupni postižení a s možností žít nezávislým způsobem života. Poskytuje podporu, aby se tito lidé mohli rozhodovat, uplatnit a rozvíjet svůj talent a schopnosti, kterými disponují a snaží se zlepšit podmínky svého života.²

SPMP seznamuje veřejnost s problematikou mentálního postižení a snaží se odstranit předsudky o lidech s postižením, poskytuje sociální služby různého druhu, podporuje transformaci ústavní péče na komunitní služby, organizuje celoživotní vzdělávání a společenské akce pro lidi s mentálním postižením, rodiče a veřejnost, převádí důležité informace do podoby srozumitelné pro lidi s mentálním postižením tak, aby k nim měli přístup a prosazuje naplňování Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením z roku 2006.³

1 Srov. *Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České Republice, o.s.* [online]. 2008 [cit. 2011-03-03]. Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České Republice, o.s. Dostupné z WWW: <<http://www.spmpr.cz/>>.

2 Tamtéž.

3 Tamtéž.

1.1.1 SPMP se sídlem v Bruntále

Okresní organizace SPMP ČR Bruntál byla založena už v roce 1978 a svou činnost začala pravidelně rozvíjet od roku 1984. V současné době je ve sdružení zapojeno 104 dobrovolných členů z okresu Bruntál.⁴

Náplní práce občanského sdružení SPMP se sídlem v Bruntále je podpora rodin s mentálně postiženými dětmi, poradenská činnost v oblasti mentální retardace, osvětová a publikační činnost v regionálním i celostátním tisku, provoz denní sociálně terapeutické dílny Polárka a pravidelné pořádání kulturních, společenských a sportovních akcí pro členy SPMP.⁵

1.2 Stručná charakteristika sociálně terapeutické dílny Polárka

Terapeutická dílna Polárka je sociální služba vedená organizací Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením SPMP se sídlem v Bruntále.

Sociálně terapeutická dílna je ambulantní služba poskytovaná zdravotně postiženým osobám se sníženou soběstačností, které z tohoto důvodu nemohou být umístitelné na otevřeném ani chráněném trhu práce.⁶

Účelem sociálně terapeutických dílen je především dlouhodobá a pravidelná podpora zdokonalování pracovních návyků, pomoc při osobní hygieně a stravování.⁷ Dále se zabývá poskytováním sociálně pracovních terapií za účelem rozvoje a nacvičování dovedností pro zvládnutí osobní péče, soběstačnosti a ostatních činností vedoucích k sociálnímu začlenění a podporu vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností.

V sociálně terapeutické dílně Polárce probíhají dle rozvrhu každý den v době od 8:00 do 15:00 hodin pracovní terapie a arteterapie, které jsou prokládány muzikoterapií, hrou na hudební nástroje, bubnováním na africké djembe, jógou, dramaterapií, triviem (psaní, čtení, počítání), plaváním a canisterapií.⁸

4 Srov. *Smpbruntal.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-11-19]. SPMP Bruntál a STD Polárka – O společnosti. Dostupné z WWW: <www.smpmpolarka.cz>.

5 Tamtéž.

6 Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. *Zákon o sociálních službách* ze dne 1. března 2006.

7 Srov. MATOUŠEK, Oldřich, et al. *Sociální služby : Legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 98.

8 Srov. *Smpbruntal.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-11-19]. CO JE POLÁRKA?. Dostupné z WWW: <www.smpmpolarka.cz>.

Provoz těchto terapií navštěvuje denně 27 mentálně postižených uživatelů z Bruntálska, Rýmařovska, Vrbenska a Horního Benešova.⁹

Terapeutická dílna Polárka sídlí v Moravskoslezském kraji v Bruntálském regionu ve městě Bruntál, na adrese Nám.J.Žižky 2, 79201 Bruntál.¹⁰

Tabulka č.1 – Kontaktní údaje sociálně terapeutické dílny Polárka

Adresa organizace	Nám.J.Žižky 2, 79201 Bruntál
Identifikační číslo organizace	44742177
Internetové stránky organizace	www.smpbruntal.cz
E-mail organizace	smpbruntal@iol.cz
Telefonní číslo organizace	554 725 255
Vedoucí pracovník	Ing. Marcela Kovářová

1.3 Nabídka dalších služeb pro mentálně postižené v Bruntále a nejbližším okolí

V této části představíme příbuzné organizace zabývající se službami pro mentálně postižené uživatele, které jsou přístupné v nejbližším okolí v Bruntálském regionu.

1.4.1 -

Kontaktní údaje

Sagapo, příspěvková organizace, Uhlířská 2, 792 01, Bruntál

www.sagapo.cz

tel.: 554773010

9 Srov. *Smpbruntal.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-11-19]. CO JE POLÁRKA?. Dostupné z WWW: <www.smpbruntal.cz>.

10 Srov. *Smpbruntal.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-11-19]. CO JE POLÁRKA?. Dostupné z WWW: <www.smpbruntal.cz>.

Činnost a cíle:

Hlavním cílem Sagapa je poskytování sociálních služeb podle zákona č. 108/2006 sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, v souladu s rozhodnutím o registraci, jakož i zajišťování fakultativních činností s poskytováním sociálních služeb souvisejících. Poskytuje služby typu domovů pro osoby se zdravotním postižením, podporu samostatného bydlení a sociálně terapeutickou dílnu.¹¹

1.4.2 Kouzelná buřinka Rýmařov

Kontakty:

SVČ, Okružní 10, 795 01, Rýmařov

www.burinkarymarov.cz

tel.: 732 948 509

Činnost a cíle:

Kouzelná buřinka je denní centrum zábavy a vzdělávání pro mentálně postižené v Rýmařově, založené 2.1. 2008 v rámci Společnosti lidí pro podporu mentálně postižených v České Republice se sídlem v Rýmařově.

V Kouzelné buřince probíhá muzikoterapie, ergoterapie, dramaterapie, sportovní aktivity, opakování látky ze základní školy a logopedie. Tyto činnosti prospívají klientům a podporují jejich rodiny v odlehčení nelehké péče o své rodinné příslušníky s handicapem.

Financování činnosti centra sdružení je zajišťováno za pomoci města Rýmařova, Střediska volného času v Rýmařově a sponzorů a grantu MS krajského úřadu.¹²

1.4.3 Harmonie, příspěvková organizace

Kontakty:

Pod Cvilínem, Chářovská 785/85, 794 01, Krnov

www.usp-harmonie.cz

11 Srov. *Sagapo.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-11-19]. Organizace. Dostupné z WWW: <www.sagapo.cz/stranka.html>.

12 Srov. Sbírka zákonů č. 108/2006 Sb. *Zákon o sociálních službách* ze dne 1. března 2006.

tel.: 554 625 785

Činnosti a cíle:

Harmonie je příspěvková organizace, která poskytuje celoroční pobytové služby lidem s mentálním postižením, a to především z Moravskoslezského kraje, ve věku od 18 let, kteří vzhledem ke svému postižení nemohou žít ve svém přirozeném prostředí a umožňují jim tak prožít aktivní a důstojný život.¹³

Cílem služeb Harmonie je poskytování ubytování, stravy a volnočasových aktivit, přičemž klade důraz na individuální přístup k lidem s mentálním postižením, rozvíjení soběstačnosti a respekt jejich potřeb a přání.¹⁴

Služby poskytuje Harmonie v zařízeních typu domovů pro osoby se zdravotním postižením, chráněného bydlení a sociálně terapeutických dílen.¹⁵

1.4.4 Denní stacionář Benjamín střediska Slezské diakonie

Kontakty

Slezská diakonie - středisko Benjamín, SPC 54, 794 01, Krnov

www.sdk.cz/poskytovane_sluzby/benjamin_denni_stacionar.html

tel.: 554 610 402

Činnosti a cíle

Benjamín je služba nabízená od roku 1988 v rámci střediska Slezské diakonie, určená pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením od 15ti do 60ti let a pro lidi s vyšší mírou závislosti na pomoci druhé osoby.¹⁶

13 Srov. *USP Harmonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. O Harmonii - USP Harmonie. Dostupné z WWW: <<http://www.usp-harmonie.cz/o-harmonii>>.

14 Srov. *USP Harmonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. O Harmonii - USP Harmonie. Dostupné z WWW: <<http://www.usp-harmonie.cz/o-harmonii>>.

15 Srov. *USP Harmonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. O Harmonii - USP Harmonie. Dostupné z WWW: <<http://www.usp-harmonie.cz/o-harmonii>>.

16 Srov. *Slezská diakonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. Slezská diakonie. Dostupné z WWW: <http://www.sdk.cz/poskytovane_sluzby/benjamin_denni_stacionar.html>.

Posláním denního stacionáře Benjamín v Krnově je podpora lidí s mentálním a kombinovaným postižením pomocí vzdělávacích, terapeutických, rehabilitačních a volnočasových aktivit, jako jsou pracovní činnosti v textilní, keramické a košíkářské dílně, vzdělávací aktivity a individuální aktivity jako bazální stimulace, pobyt na vodním lůžku nebo individuální komunikace.¹⁷

Prostory střediska Benjamín jsou bezbariérově upraveny a rozděleny na několik samostatných komplexů, které mají k dispozici veškeré sociální zázemí a dále na místnost, která je zařízena jako jednopokojový byt.¹⁸

1.5 Úloha sociálně terapeutické dílny Polárka v regionu

Polárka v rámci výše uvedených služeb pro mentálně postižené uživatele doplňuje poptávku ve městě Bruntál a nejbližším okolí. Stejně jako příspěvková organizace Kouzelná buřinka, funguje v rámci o.s. SPMP.¹⁹

Narozdíl od ostatních organizací, poskytujících službu sociálně terapeutické dílny, nabízí Polárka mimo ergoterapie také mnoho dalších aktivit a terapií, obsažených v denním rozvrhu. Kromě pracovních dílen tak mohou uživatelé využívat muzikoterapie, canisterapie, jógy, plavání, trivia a taneční zábavy.²⁰

2. Polárka – Dosavadní vývoj a současný stav

Ve druhé kapitole bakalářského projektu se seznámíme s historií organizace Polárka, materiálním a technickým zabezpečením a stávajícím systémem chodu Polárky a dále přehledem aktivit, kterých nabízí. Závěrečná podkapitola se týká SWOT analýzy organizace.

17 Srov. *Slezská diakonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. Slezská diakonie. Dostupné z WWW: <http://www.sdk.cz/poskytovane_sluzby/benjamin_denni_stacionar.html>.

18 Srov. *Slezská diakonie* [online]. 2007 [cit. 2011-03-02]. Slezská diakonie. Dostupné z WWW: <http://www.sdk.cz/poskytovane_sluzby/benjamin_denni_stacionar.html>.

19 Autorka zjistila údaje dne 4.3.2011 z rozhovoru s ředitelkou Polárky

20 Autorka zjistila údaje dne 4.3.2011 z rozhovoru s ředitelkou Polárky

2.1 Historie

Polárka je sociálně terapeutická dílna, provozovaná občanským sdružením Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením se sídlem v Bruntále – o.s. SPMP, s cílem podporovat rodiny s mentálně postiženými dětmi. Zprostředkovává mentálně postiženým uživatelům z Bruntálského regionu ve věku od 20 do 58 let denní stabilní rozvrh postavený na poskytování pracovní terapie a arteterapie, muzikoterapie, jógy, dramaterapie, trivia, plaváním a canisterapie, který probíhá od 8:00 – 15:00 hodin od pondělí do pátku.

Mimo denní provoz zapojuje uživatele do společenských, kulturních a sportovních akcí pořádaných v rámci SPMP či spřízněných organizací.²¹

Vytvoření terapeutické dílny Polárky předcházelo několik událostí. Jedním z důležitých momentů bylo založení Občanského sdružení SPMP, které vyvíjí svou činnost od roku 1984.²² Hlavním důvodem se stala skutečnost, že po absolvování pomocné či praktické školy již neměli mentálně postižené děti členů SPMP kde se nadále vzdělávat nebo trávit účelně volný čas a nabídka sociálních služeb pro mentálně postižené na Bruntálsku byla silně nedostačující. Rodiče proto začali hledat odborné řešení, které by mohlo být jejich dětem poskytnuto.²³

Na poptávku SPMP odpověděla kvalifikovaná muzikoterapeutka, která soukromě vyučuje hře na hudební nástroje a ve své pracovní nabídce poskytuje i možnost muzikoterapie pro lidi s mentálním postižením. Muzikoterapie se stala první pravidelnou aktivitou pořádanou pro mladé lidi s mentálním postižením na Bruntálsku. Prostory pro provádění muzikoterapie poskytlo DDM Bruntál.²⁴

Čas, který uživatelé trávili skupinovou muzikoterapií, jejich rodiče čekali využívali k výrobě drobných dekoračních předmětů, které by mohly prodejem podpořit jejich činnost. Uživatelé se často chtěli do této činnosti zapojit také, a právě tehdy vznikla idea o vytvoření výtvarné dílny, kam by mohli pravidelně docházet a pracovat. Vzhledem k potřebám muzikoterapeutky, která začala vyučovat uživatele také individuálně hře na flétnu, a absenci vhodného a pro časový rozvrh přístupného zázemí, myšlenka o sehnání vlastních prostor zesílila.

21 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>.

22 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - O společnosti. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=102>>.

23 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

24 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

Členové SPMP se svým návrhem na vytvoření dílny požádali starostu města Bruntál s prosbou o pomoc a zajištění prostor, které by mohli využívat. Po několik měsíců ale město nedokázalo žádné prostory poskytnout. Při konečném rozhodnutí bylo stanoveno, že pokud si o.s. SPMP samo najde vhodné a nevyužité prostory, dostane je. Tak bylo objeveno místo na Žižkově náměstí v Bruntále, kde byla v roce 2004 terapeutická dílna Polárka založena a dodnes zde funguje.²⁵

Název Polárka je spojen s nejjasnější hvězdou ze souhvězdí Malého vozu. Jak sami zakladatelé vysvětlili: „*Tak jako nejjasnější hvězda Malého vozu Polárka, ukazovala od nepaměti námořníkům na moři směr sever. Tak naše dílna Polárka ukazuje směr v životě svým uživatelům, mentálně postiženým mužům a ženám.*“²⁶

S nástupem zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. je Polárka registrovaná jako terapeutická dílna a má tak nárok na žádání financí od státní sféry, městských a obecních úřadů a sponzorů a realizaci projektů.²⁷

V roce 2007 uzavřelo o.s. SPMP v rámci veřejné zakázky č. 288/2008 vyhlášené Moravskoslezským krajem, smlouvu o poskytování sociálních služeb sociálně terapeutické dílny v rámci projektu "Podpora a rozvoj služeb sociální prevence v Moravskoslezském kraji".²⁸ Doba poskytování je stanovena na tři roky.²⁹

S postupem času ovšem rostla i nároková specifika a požadavky klientů na činnost. Ze začátku fungující výtvarná dílna a prostor pro muzikoterapii se rozšířil o dílnu stolařskou, později i o keramickou. Nabídka služeb přesáhla i odvětví pracovních terapií a muzikoterapie – zavedly se hodiny jógy, hra na africké bubny, tance, společné vaření a canisterapie. Vývoj těchto činností se bude i do budoucna zdokonalovat i rozšiřovat.³⁰

2.2 Materiální technické zabezpečení

Tako podkapitola se zabývá objekty zařízení Polárky, informacemi o hygienických normách a zajištění požární ochrany.

25 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

26 *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>.

27 Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. *Zákon o sociálních službách* ze dne 1. března 2006.

28 Dostupný na: http://verejna-sprava.kr-moravskoslezsky.cz/soc_205.html.

29 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - projekty. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=111>>.

30 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

2.2.1 Objekty zařízení

Budova, ve které organizace Polárka sídlí, náleží městu. Má tři patra a přízemí a není bezbariérově upravena.

V prvním patře využívá Polárka ke své činnosti čtyři místnosti, které slouží jako keramická dílna, tesařská dílna, obchod nabízející k prodeji výrobky uživatelů a toaletní místnost. Toto patro sdílí terapeutická dílna společně s dvěma kanceláři Bruntálských právníků.

Druhé patro náleží celé pouze Polárce. Zde má k dispozici sál, ve kterém se odehrává muzikoterapie, dramaterapie, canisterapie a tance, výtvarnou dílnu, kuchyň – jídelnu, toalety a sklad. Také zde sídlí kancelář Polárky.

Ve třetím patře budovy jsou soukromé byty.³¹

2.2.2 Hygienické normy

Polárka splňuje hygienickou normu dodržovanou na základě standardu. Hygienická stanice schválila její provozní řád i hygienická kritéria.³²

Po ukončení činnosti v dílnách se vždy uklízejí pomůcky a materiály na své místo, umývají se stoly, a nářadí. Všichni uživatelé mají na paměti, že vše, s čím pracují, musí náležitě očistit a vrátit tam, kam patří. Na konci týdne se v dílnách provádí velký úklid – uživatelé s pomocí terapeutů zodpovědných za danou místnost utírají stoly, zametají a vysávají, o ostatní prostory Polárky se po odchodu uživatelů a personálu dle potřeby a dohody stará uklízečka.³³

Zaměstnanci i uživatelé chodí v prostorách v přezůvkách, které mají v předsíni uložené ve skříni, pro návštěvy jsou nachystané návleky.³⁴

Před svačinou a obědem platí pravidlo uklizení rozdělané práce a důkladné umytí rukou. Během jídla stolují uživatelé na svém obvyklém místě u společného stolu, terapeuti mají vyhrazený stůl oddělený od uživatelů. Přinesený oběd z domu si mohou uživatelé ohřát v mikrovlnné troubě. Vodu na kávu nebo čaj si sami či s pomocí vaří v rychlovarné

31 Autorka zjistila údaje prohlídkou organizace Polárky.

32 Srov. *Schválení návrhu provozního řádu zařízení sociálních služeb*. Ostrava : Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, 9.7.2007. s. 4.

33 Srov. *Schválení návrhu provozního řádu zařízení sociálních služeb*. Ostrava : Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, 9.7.2007. s. 4.

34 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

konvici. Použité nádoby si po sobě uživatelé umývají sami nebo za pomoci terapeutů.³⁵

V prostorech Polárky je zakázáno kouřit.³⁶

2.2.3 Zajištění požární ochrany

Polárka, jakožto organizace sídlící v pronajatém městském domě, spadá pod ochranu městské požární stanice územního odboru Bruntál, která funguje od roku 1994. V areálu stanice se nachází heliport a středisko záchranné služby. Požární stanice lze kontaktovat na adrese Zeyerova 15, 792 01 Bruntál, či telefonním číslem 950 740 011.³⁷

Zaměstnanci Polárky znají umístění přenosných hasicích přístrojů i způsob jejich použití přenosných hasicích přístrojů i jejich umístění, společně s vypínačem elektrické energie a hlavního uzávěru vody.³⁸

2.3 Stávající systém chodu organizace

Tato podkapitola pojednává o právním a legislativním ukotvení sociálně terapeutické dílny Polárky, finančních zdrojích, organizační strukturou a personálním zajištěním a prezentaci činností Polárky.

2.3.1 Právní a legislativní ukotvení

Polárka se opírá o Zákon ze dne 14. března 2006 O sociálních službách Sbírka: 108/2006,³⁹ který obsahuje úvodní ustanovení, podmínky příspěvku na péči, popisuje sociální služby, inspekci poskytování sociálních služeb, mlčenlivost, financování sociálních služeb, správní delikty, předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka, předpoklady pro výkon činností v sociálních službách, akreditaci vzdělávacích zařízení a akreditaci vzdělávacích programů a společná, přechodná a závěrečná ustanovení.⁴⁰

SPMP Bruntál funguje v rámci Zákonu 83/1990 ze dne 27. března, o sdružování

35 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

36 Srov. *Schválení návrhu provozního řádu zařízení sociálních služeb*. Ostrava : Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, 9.7.2007. 4 s.

37 Srov. *Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje* [online]. 2009 [cit. 2011-03-10]. ÚO Bruntál. Dostupné z WWW: <<http://www.hzsmsk.cz/index.php?a=cat.28>>.

38 Autorka zjistila údaje dne 4.3. 2011 od ředitelky organizace Polárky.

39 Dostupný na: <http://www.kr-karlovarsky.cz/NR/rdonlyres/FEFB5292-FD90-46F2-A9BD-3074B0732AE7/0/zakonocialnichsluzbach.pdf>.

40 Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. *Zákon o sociálních službách* ze dne 1. března 2006.

občanů,⁴¹ který obsahuje úvodní ustanovení, popisuje registraci a vznik sdružení, zánik sdružení, soudní ochranu a smlouvy o součinnosti, společná ustanovení a přechodná a závěrečná ustanovení.⁴²

2.3.2 Finanční zdroje

Finance na provoz Polárky a akce organizované SPMP i provoz získává pravidelným podáváním projektů a podáváním žádostí státní sféře, městským a obecním úřadům, nadacím a sponzorům, na které má jako registrovaná sociální služba nárok. Ředitelka organizace se intenzivně zabývá fundraisingem, vytrvale shání sponzory a sleduje především portál www.neziskovky.cz.⁴³

Hotové výrobky uživatelů jsou nabízeny k prodeji v malém obchodě, který je součástí sídla organizace a prostřednictvím pravidelných prodejních akcí, probíhajících v rámci nejrůznějších příležitostí, jako jsou dny města či vánoční nebo velikonoční trhy. Výtěžek je použit k nákupu materiálu do pracovních dílen.⁴⁴

V procentuálním složení se dá dle slov ředitelky Polárky současné financování vyjádřit v těchto číslech: 70% z celkového rozpočtu je získáno díky zakázce probíhajícího projektu podpory a rozvoje služeb, sociální prevence v Moravskoslezském kraji, který tak tvoří v současné době hlavní příjem Polárky. Město poskytuje zhruba 8%, zbytek, tedy 22% tvoří finanční pomoc nadací a sponzorů.⁴⁵

2.3.3 Organizační struktura a personální zajištění

Vedení Polárky tvoří ředitelka organizace Ing. Marcela Kovářová a zástupkyně ředitelky Věra Mozdřeňová.⁴⁶ Mají na starosti vedení celkového chodu Polárky, získávají finance a pracují s rozpočtem, domlouvají vystoupení uživatelů na společenských akcích a další aktivity, vymezují pracovní povinnosti terapeutům.

41 Dostupný na: <http://zakony-online.cz/?s92&q92=all>.

42 Srov. Zákon č. 83/1990 Sb. *Zákon o sdružování občanů* ze dne 27. března 1990.

43 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

44 Srov. Výroční zpráva o. s. SPMP. Bruntál (CZ): Polárka, 2009.

45 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

46 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Personální zajištění. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=110>>.

V současné době pracuje v organizaci pět terapeutů,⁴⁷ z toho čtyři pracují na celý úvazek a jeden na úvazek poloviční a dále dva pracovníci vázaní na pracovní dohodu o stopadesáti hodinách ročně. Jejich pracovní náplň obnáší vedení terapií, asistenci uživatelům, dozor nad činnostmi, dohled při plnění individuálních plánů v rámci role klíčových pracovníků a účast na vystoupeních uživatelů a akcích prezentujících Polárku.

Muzikoterapii, canisterapii a jógu zajišťují externí terapeuti.⁴⁸

2.3.4 Prezentace činností

Polárka pořádá pravidelně jednou ročně v listopadu akademii, kam je pozvaná veřejnost a především také vedení města a všichni sponzoři. Zde uživatelé prostřednictvím vystoupení předvádějí své dovednosti a pokroky v jednotlivých terapiích a činnostech.⁴⁹ V roce 2010 předvedli hudební výstup se zpíváním písniček a hrou na flétnu, ukázkou muzikoterapeutických nástrojů, skupinovou hru na africké bubny a hru na elektrické bicí, country tanec a hip - hopové tance. Po skončení představení Polárky následoval výstup kapely Abba revival.⁵⁰

V roce 2010 také vystoupili s country tanci a hrou na africké bubny na Dni sociálních služeb města Bruntál a rovněž na bruntálském festivalu Přátelství, kde své dovednosti předvedli mentálně postižení uživatelé spřátelených sociálních zařízení, děti z dětského domova a ze speciální školy.⁵¹

Polárka vystupuje také v rámci akcí jako je Majáles, Dny města a při dalších příležitostech. Mezi obce, kde uživatelé Polárky pravidelně vystupují, se řadí Bruntál, Razová, Mezina a Vrbno pod Pradědem. Pravidelně také jezdí každoročně na akci Mosty.⁵²

47 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Personální zajištění. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=110>>=>.

48 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Personální zajištění. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=110>>=>.

49 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>=>.

50 Autorka zjistila údaje dne 4.11. 2010 na akademii Polárky za rok 2010.

51 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>=>.

52 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>=>.

2.5 Přehled aktivit

V této části se budeme zabývat denním řádem a samotnou nabídkou terapií a prováděných činností, které Polárka poskytuje.

2.5.1 Pravidelná zájmová činnost

Denní rozvrh je postaven na stabilním režimu, který se musí na základě předpisů dodržovat. Klienti si tak lépe zvykají na řád a adaptují se, cítí se příjemněji a mají jistotu očekávání, co se bude přes daný den dít. Organizovaná činnost zde probíhá od 8:00 – 15:00 hodin.⁵³

Uživatelé ráno přicházejí sami či v doprovodu rodičů. Dopoledne je věnováno pracovním terapiím v příslušných dílnách, přestávce na svačinu a muzikoterapii organizované vlastním rozvrhem externí muzikoterapeutky. Uživatelé navštěvují výtvarnou, keramickou a dřevařskou dílnu střídavě dle týdenního rozpisu.⁵⁴

Ve dvanáct hodin mohou uživatelé odejít domů na oběd nebo si sami či za pomoci terapeutů připraví a snědí jídlo přinesené z domu. Polárka nezajišťuje vlastní stravování, je tedy nutno, aby si uživatelé zaopatřili vlastní jídlo a nápoje. V jídelně je k dispozici kuchyňský kout s kuchyňským nádobím, vařiči, mikrovlnnou troubou a rychlovarnou konvicí, které jsou k dispozici uživatelům pro ohřátí obědů či přípravu nápojů.⁵⁵

Po obědě následuje vzhledem k danému dni muzkoterapie, tance, canisterapie, trivium či dramaterapie, vykonávané ve velkém sále vybaveném ta těmito účely.⁵⁶

V 15:00 končí program Polárky a uživatelé odcházejí domů či vyčkávají na příchod rodičů.⁵⁷

53 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - Co je Polárka?. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=108>>.

54 Autorka zjistila údaje návštěvou a pozorováním časového sledu činností v Polárce.

55 Autorka zjistila údaje návštěvou a pozorováním časového sledu činností v Polárce.

56 Autorka zjistila údaje návštěvou a pozorováním časového sledu činností v Polárce.

57 Autorka zjistila údaje návštěvou a pozorováním časového sledu činností v Polárce.

2.5.1.1 Pracovní terapie - ergoterapie

Ergoterapie je definována Českou asociací ergoterapeutů jako profese, která usiluje prostřednictvím smysluplného zaměstnávání o zachování schopností jedince a jejich využívání potřebné ke zvládnání běžných denních, pracovních či zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoliv věku s různým typem postižení. Zaměstnávání jako pojem představuje veškeré činnosti vykonávané člověkem v průběhu života a vnímané jako součást jeho životního stylu a identity⁵⁸.

Cílem ergoterapie, jak vysvětluje Rada evropských ergoterapeutů, je uskutečnit za pomoci smysluplného zaměstnávání pocit pohody a podpořit zdraví klienta. Ergoterapeuti jsou přesvědčeni o tom, že činnost člověka může ovlivnit jeho zdraví. Jako léčba osob s tělesným a duševním onemocněním nebo disabilitou, používá specificky zvolených činností s cílem umožnit osobám maximální dosažitelné funkční úroveň a nezávislosti ve všech aspektech života.⁵⁹ Klienti pociťují z vykonávaných činností radost z tvoření i konečného výsledku, uplatňují a rozvíjejí svůj talent a relaxují.⁶⁰

Při plánování výtvarných činností zaměřuje ergoterapeut svou pozornost na hotový výrobek i na proces výroby, který mnohdy nabývá větší terapeutické hodnoty. Vzhledem k potřebám klienta jsou mu vybírány různé činnosti. Skutečnost, že úkoly jsou složené z mnoha dílčích dovedností, přispívá nejen k nutnosti zvládnout je ve výtvarném procesu, ale také v běžném životě.⁶¹ Během výtvarné tvorby dochází k tréninku dovedností v běžné situaci a funkčnímu procvičení postižených částí těla.⁶²

Ergoterapie v Polárce je zaměřená především na výtvarnou a řemeslnou tvorbu, čímž se zařazuje do kondiční ergoterapie, jejíž hlavním úkolem je odpoutání klienta od sebe sama, udržování dobré duševní kondice a navazování přátelských vztahů v kolektivu v rámci zájmových činností klienta. Mezi činnosti tohoto typu patří ruční práce, pletení, vyšívání, práce s hlínou a papírem, společenské hry a další.⁶³

Ve výtvarné dílně se uživatelé učí podle svého individuálního plánu například tkaní

58 Srov. JELÍNKOVÁ, Jana; KRIVOŠÍKOVÁ, Mária; ŠAJTAROVÁ, Ludmila. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. s. 13.

59 Srov. JELÍNKOVÁ, Jana; KRIVOŠÍKOVÁ, Mária; ŠAJTAROVÁ, Ludmila. 1. vyd. *Ergoterapie*. Praha : Portál, 2009. s. 13.

60 Srov. KUBÍNKOVÁ, Dagmar; KRÍŽOVÁ, Alena. *Ergoterapie*. 1. vyd. Olomouc : Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. s. 25.

61 Srov. JELÍNKOVÁ, Jana; KRIVOŠÍKOVÁ, Mária; ŠAJTAROVÁ, Ludmila. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. s. 224.

62 Srov. JELÍNKOVÁ, Jana; KRIVOŠÍKOVÁ, Mária; ŠAJTAROVÁ, Ludmila. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. s. 225.

63 Srov. KUBÍNKOVÁ, Dagmar; KRÍŽOVÁ, Alena. *Ergoterapie*. 1. vyd. Olomouc : Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. s. 8.

koberců, pletení papírových košíků, malování na hedvábné šáty a kravaty, batikování, výrobě korálkových a fimo šperků, výrobě mozaikových obrázků, použití techniky decoupage a jiným pracovním činnostem. Činnosti a výrobu ovlivňují kromě individuálních plánů uživatelů také aktuální zakázky na výrobky od sponzorů a poptávky nakupujících, plánované akce dle ročních období, jako jsou velikonoční či vánoční trhy, svátek sv. Valentýna a jiné, které si žádají příležitostnou tematiku a nabídku.⁶⁴

V tesařské dílně se věnují uživatelé práci se dřevem a vyrábějí základy pro výrobky, které se nadále zpracovávají ve výtvarné dílně. Jsou to například rámečky pro obrázky, dřevěné korálky, stojánky nebo krabičky na čaj a šperkovnice.⁶⁵

Keramická dílna byla založena v roce 2010, uživatelé se tedy prozatím učí kontaktu s hlínou a výrobě drobných misek nebo postaviček, na zakázku či roční tematiku tvoří méně náročné projekty jako srdíčka, rybičky a další tvary zkotovené pomocí vykrajovátek.⁶⁶

2.5.1.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie neboli pomoc hudbou druhému člověku se zdravotními nebo edukačními problémy,⁶⁷ je založena na plánovitých a kontrolovaných terapeutických cílech znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická terapeutem řízená aplikace hudby v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. Při formulaci léčebných a tréninkových cílů se oslovují funkční oblasti sociální, psychologická, fyzická a intelektuální.⁶⁸

U osob se specifickými potřebami je muzikoterapie často terapií podpůrnou, kombinovanou s jinými terapeutickými a edukačními přístupy. Její úlohou je především omezit vývojové ztráty a optimalizovat podmínky vývoje, přizpůsobit nároky prostředí možnostem člověka s postižením a vytvořit prostor pro nacházení jeho možností, podpořit identitu a integraci postiženého člověka a poskytnutí možnosti pro vytváření vlastních strategií řešení úloh, rozhodování a přijímání zodpovědnosti za sebe i druhé za zdůraznění

64 Autorka zjistila údaje návštěvami dané dílny.

65 Autorka zjistila údaje návštěvami dané dílny.

66 Autorka zjistila údaje návštěvami dané dílny.

67 Srov. KANTOR, Jirí, et al. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2009. s. 27.

68 Srov. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie : Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 28.

sebeurčení a sebeuplatnění⁶⁹

Muzikoterapii z hlediska formy můžeme rozdělit na hromadnou, skupinovou a individuální formu. Hromadná forma probíhá během vystoupení, při kterém je přítomno více než 30 klientů a jejím účelem není skupinová dynamika. Skupinová forma muzikoterapie je určena pro maximálně 12 klientů a předpokládá terapeutovu znalost skupinové dynamiky skupiny. Skupinové dění je přímo vtažené do hudebního děje a vzájemné interakce klientů se při skupinové hře stávají slyšitelnými. Hrou se mohou stanovit cíle a normy.⁷⁰ Skupinová muzikoterapie je uskutečnitelná pouze v uzavřené skupině, kam klienti vstoupí ve stejném časovém období a znají se navzájem.⁷¹

Individuální muzikoterapie je založena na samostatné práci klienta s terapeutem a terapii zaměřenou na individuální dynamiku jednotlivce. Každý klient má vlastní životní příběh, který zpracovávána pomocí zvukové projekce a muzikoterapeut určí indikaci konkrétního obsahu i její směřování na základě potřeb klienta.⁷² Terapeut se při individuální terapii věnuje jedinému klientovi. Tento vztah předpokládá větší intimitu a je vhodná pro nesmělé, ostýchavé a bázlivé klienty⁷³

V Polárce probíhá muzikoterapie skupinovou a individuální formou.

Externí muzikoterapeutka několikrát týdně klienty individuálně učí hře na flétnu, klavír, harmoniku a kytaru a v rámci skupinových terapií klienty seznamuje s nejrůznějšími technikami muzikoterapie, zpíváním a v současné době nácvikem muzikálu, se kterým chtějí vystoupit na příští akademii Polárky.

Dále vede pravidelně dvakrát týdně terapeut Polárky skupinovou hru na africké bubny djembe a individuální výuku hry na elektrické bicí.⁷⁴

69 Srov. KANTOR, Jiří, et al. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2009. s. 39.

70 Srov. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie : Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 40.

70 Srov. LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. s. 70.

70 Srov. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie : Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 40.

70 Srov. LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. s. 70.

70 Autorka zjistila údaje dne 4.11. 2010 pozorováním průběhu terapie v Polárce.

70 Srov. GALAJDOVÁ, Lenka. *Pes lékařem lidské duše : aneb Canisterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, 1999. s. 24.

70 Srov. PETRŮ, Gabriela; KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Edukační aspekty canisterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. s. 10.
: Portál, 2007. s. 40.

71 Srov. LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. s. 70.

72 Srov. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie : Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 40.

73 Srov. LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. s. 70.

74 Autorka zjistila údaje dne 4.11. 2010 pozorováním průběhu terapie v Polárce.

2.5.1.3 Canisterapie

Canisterapie je založena na pozitivním působení psů na psychické a fyzické zdraví člověka a sociální pohodu, ⁷⁵ přičemž efektivně využívá především jejich etologie a fyziologie. Polohování v canisterapii představuje techniku individuální terapie, založené na přímém fyzickém kontaktu klienta a psa, v polohování na zádech, na boku nebo v kleče.
⁷⁶

Mezi účinky canisterapie lze zařadit rozvoj hrubé a jemné motoriky a motoriky s atributem rehabilitační práce, při polohování a relaxaci, verbální i neverbální komunikace, rozvoj orientace v prostoru a čase, pomoc při nácviku koncentrace a paměti, rozvoj sociálního cítění, poznávání a citů a pozitivní vliv na psychiku a duševní rovnováhu. ⁷⁷

Canisterapie v terapeutické dílně probíhá, pokud má Polárka na tuto aktivitu potřebné finance, zpravidla dvakrát měsíčně po domluvě s externími canisterapeuty. V sále Polárky se natáhne koberec určený pro canisterapeutické účely a uživatelé se v místnosti v určitých časových intervalech jednotlivě střídají ve skupince pěti přítomných, aby byl zachován poklidný průběh terapie. ⁷⁸

2.5.1.4 Dramaterapie

Dramaterapie, záměrné použití dramatických či divadelních postupů, ⁷⁹ je léčebně – výchovnou neboli terapeuticko – formativní disciplínou, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti. ⁸⁰

Kromě samotného procesu dramaterapie je kladen důraz také na produkt, tedy výsledný divadelní tvar inscenace a na vlastní divadelní představení před publikem, které

75 Srov. GALAJDOVÁ, Lenka. *Pes lékařem lidské duše : aneb Canisterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, 1999. s. 24.

76 Srov. PETRŮ, Gabriela; KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Edukační aspekty canisterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. s. 10.

77 Srov. *Canisterapie.cz* [online]. 8.8.2009 [cit. 2011-03-01]. Léčebné účinky canisterapie - canisterapie.cz. Dostupné z WWW: <<http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/lecebne-ucinky-canisterapie-9.html>>

78 Autorka zjistila údaje dne 4.11. 2010 pozorováním chodu terapií v Polárce 2010.

79 Srov. VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 2. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2007. s. 23.

80 Srov. VALENTA, Milan, et al. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. s. 7.

přináší pozitivní inkluzi, sociální rehabilitaci herců, úpravu a posílení aspirace, sebehodnocení a sebepojetí a saturování vyšších potřeb.⁸¹

Dramaterapie se týká velmi široké klientely, ale nejvíce jsou zahrnuti právě mentálně postižení jedinci a dále klienti s psychiatrickou diagnózou nebo mladí lidé se specifickými vývojovými poruchami učení a chování.⁸²

Dramaterapie probíhá v Polárce formou her zaměřených na kontakt, slovní reakce a pantomimu. Součástí je pravidelný skupinový kroužek, v rámci kterého mají uživatelé prostor k vyprávění svých zážitků z celého týdne či jiných postřehů.

Převážnou část hodiny vyplňuje nácvik vystoupení, které Polárka připravuje na příští akademii či jiné příležitosti. V současné době nacvičují uživatelé vlastní smyšlený příběh o čertíkovi Cypiánkovi, který nechtěl v pekle pracovat a Lucifer ho za trest poslal do světa, aby se polepšil.⁸³

2.5.1.5 Jóga

Jóga, pocházející z Indie, je pravděpodobně nejstarším učením o životě. Její učení je stavěno na základu, že rovnováha mezi energiemi těla, duše a mysli je stejně důležitá jako fyzické zdraví, přičemž neharmonie vždy může vyvolat nemoc.⁸⁴ Jako soubor tělesných cvičení, je jóga jakýmsi zásobníkem životní síly a energie a nástrojem úlevy a léčení nemocí i tělesných vad, podporujících dobrou adaptaci člověka.⁸⁵

Jógu přichází jednou týdně ve čtvrtek po dobu jedné hodiny vyučovat externí lektorka. Výuka probíhá v sále Polárky, uživatelé mají k dispozici velký koberec a podložky na cvičení a lektorka za doprovodu relaxační hudby procvičuje s uživateli vhodné jógové cviky prokládané krátkými relaxacemi.⁸⁶

81 Srov. VALENTA, Milan, et al. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. s. 23.

82 Srov. VALENTA, Milan, et al. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. s. 30.

83 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

84 Srov. KOLEKTIV AUTORŮ. *Jóga : Pramen harmonie a životní energie*. 1. vyd. Praha 3: Svojtka, 2009. s. 9.

85 Srov. KUBRYCHTOVÁ - BÁRTOVÁ, Helena; STUHLÍK, Robert. *Jóga : Jak si vybrat tu pravou*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2007. s. 20 - 21.

86 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

2.5.1.6 Tance

Jednou do týdne probíhá v sále Polárce volná taneční zábava, při které se pouští uživatelům jejich oblíbená hudba a mají prostor pro tanec, který není nijak terapeuticky veden.

Jednou do týdne je vyhrazen čas na nácvik tance, se kterým uživatelé vystupují při různých příležitostech. V současné době se nacvičují pod vedením terapeutky Polárky jednoduché country tance v páru, kterých se účastní pouze vybraní uživatelé.⁸⁷

2.5.1.7 Plavání

Uživatelé Polárky mají možnost dvakrát do měsíce za mírný poplatek navštívit za doprovodu terapeutů bazén v Bruntále. Tato nabídka je aktuální, pokud má Polárka na doplacení vstupného potřebné finance získané od sponzorů. Terapeuti mají přehled o plaveckých schopnostech uživatelů a v bazéně fungují jako pomocníci, společníci a nepřetržitý dozor.⁸⁸

2.5.1.8 Trivium

Jednou do týdne po dobu jedné hodiny se v Polárce realizuje vyučování základním dovednostem čtení, psaní a počítání skupinovou a individuální formou.⁸⁹

Ve skupinové formě je trivium zahájeno výstupem terapeuta, který uživatelům přednese úvod do tématu, kterým se aktuálně budou zajímat a přečte jim společnou látku, kterou poté rozeberou.⁹⁰

Po ukončení skupinové formy následuje forma individuální, ve které si terapeuti skupinově rozeberou své předem a nastálo určené klienty. S těmi společně cvičí základní školní dovednosti, chystají jim úkoly a kontrolují výsledky, zaměřují se na nedostatky a ty se snaží v dlouhodobém procesu odstranit.⁹¹

87 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

88 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

89 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

90 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

91 Autorka zjistila údaje pozorováním průběhu dané terapie.

2.5.2 Prázdninová činnost

Během prázdnin Polárka funguje podle zaběhnutého standardu. Jedinou změnou je absence externí pracovnice muzikoterapie. Pro letní prázdniny jsou tedy individuální lekce hry na nástroje zrušeny a skupinovou muzikoterapii s uživateli provozuje terapeut Polárky v rámci hry na africké bubny a zpívání písní za doprovodu klavíru.⁹²

2.5.3 Metodika individuálních plánů

Podle zákona 108/2006 o sociálních službách se s uživateli pracuje na základě metodiky individuálních plánů, který je tvořen na základě dokumentace poznatků o současném stavu klienta⁹³, a to především v oblastech úrovně sebeobsluhy, soběstačnosti, komunikace, sociálních vztahů, motoriky a vědomostí, na které je Polárka jako sociálně terapeutická dílna zaměřená.⁹⁴

Na základě informací získaných o klientovi se plánuje průběh poskytování sociální služby podle jeho osobních cílů, potřeb a schopností, vedou se písemné individuální záznamy o průběhu poskytování sociální služby a hodnotí se celkový průběh.⁹⁵ K této činnosti Polárka stanovuje pro každého uživatele klíčového pracovníka, který na plnění individuálního plánu dohlíží.⁹⁶

V současné době je v Polárce zaměstnáno pět terapeutů a stálých klientů je 24. Na každého terapeuta tedy spadá role klíčového pracovníka pro čtyři až pět uživatelů, kterým rozpracovávají individuální plán. Individuální plán nabývá platnosti uzavřením smlouvy o poskytnutí sociální služby do třech měsíců od jejího podpisu klientem nebo jeho zákonným zástupcem, opatrovníkem a poskytovatelem služeb.⁹⁷

Soběstačnost je podporována posilováním schopnosti uživatelů vybrat si práci, kterou

92 Autorka zjistila údaje ve dnech 14.7. – 30.7.2010 pozorováním chodů prázdninových terapií v Polárce.

93 Srov. *Standardy kvality sociálních služeb*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 12.4.2002. 18 s. Dostupné z WWW: <http://www.komplan.cz/soubory/standardy_popis.pdf>.

94 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

95 Srov. Zákon č. 108/2006 Sb. *Zákon o sociálních službách* ze dne 1. března 2006.

96 Srov. *Standardy kvality sociálních služeb*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 12.4.2002. s.18. Dostupné z WWW: <http://www.komplan.cz/soubory/standardy_popis.pdf>.

97 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

chtějí, a dokáží realizovat. Jako pomůcka jim k tomu slouží databanka činností, kterou terapeuti sestavili za použití fotek a ručního sepsání postupu.⁹⁸

2.5.4 Organizace soutěží v rámci Polárky

Uživatelé Polárky se pravidelně účastní několika sportovních soutěží, organizovaných zejména SPMP s místem působnosti v Bruntále a příbuznými organizacemi zabývajícími se mentálně postiženými lidmi.⁹⁹

SPMP ČR,o.s.Okresní organizace v Bruntále a Polárka každoročně pořádají pravidelné krajské závody v bowlingu družstev a plavecké závody.¹⁰⁰

2.6 SWOT analýza

Pro zhodnocení současného stavu terapeutické dílny Polárky byla provedena SWOT analýza zjišťující silné a slabé stránky organizace, její příležitosti a hrozby.

Bylo zjištěno, že Polárka disponuje velkým pozitivem projevujícím se otevřeným a empatickým přístupem terapeutů a vedoucích organizace, což dokazuje především pestrá škála nabízených činností, které reagují na aktuální zájem uživatelů.

Slabostí organizace je nedostatek financí spojený s nízkým platovým ohodnocením terapeutů a s tím související omezení v rozvoji a odbornosti služeb.

Příležitostí pro Polárku je pravidelné vystupování uživatelů na veřejnosti, prodej výrobků a celková snaha o růst informovanosti obyvatel o této službě.

Největší hrozbu znamená nejistota prostor, ve kterých sídlí organizace z důvodu vlastnictví města a především rok 2011, kdy projekt Podpora a rozvoj služeb sociální prevence v Moravskoslezském kraji končí.

98 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

99 Autorka zjistila údaje dne 11.5. 2010 od ředitelky organizace Polárky.

100 Srov. *SPMP Bruntál a STD Polárka* [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. SPMP Bruntál a STD Polárka - O společnosti. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=102>> =>.

2.6.1 Silné stránky sociálně terapeutické dílny Polárka

- pravidelné denní poskytování služeb
- jedinečnost služby ve městě a blízkém okolí
- poskytování služeb na základě poptávky uživatelů
- přátelské prostředí, osobní přístup
- prostor pro vytvoření přátelství uživatelů a sociálních vazeb
- dostatečná nabídka činností a aktivit
- umístění Polárky v centru města
- poskytování služeb je zdarma
- podpora při zvyšování kvalifikace zaměstnanců
- finanční ohodnocení klientů za odvedené hodiny práce

2.6.2 Slabé stránky sociálně terapeutické dílny Polárka

- malá kapacita míst pro uživatele
- nedostatek financí pro rozvoj služeb
- nedostatečné finanční ohodnocení terapeutů
- Polárka sídlí ve druhém a třetím patře budovy bez výtahu – absence bezbariérovosti
- nedostatečné množství členů SPMP, kteří by se do služeb zapojili
- nízká úroveň a neodbornost dramaterapie
- nedostatečné zapojení všech uživatelů do taneční činnosti

2.6.3 Příležitosti sociálně terapeutické dílny Polárka

- jedinečnost služby ve městě i okolí
- poskytování služeb dle zájmu uživatelů

- vystupování uživatelů a prodej výrobků na nejrůznějších akcích
- každoroční akademie zviditelňující úspěchy a pokroky uživatelů
- několik proběhlých televizních reportáží informujících o terapiích v Polárce
- pořádání společenských, kulturních a sportovních akcí pro členy SPMP
- pravidelné informování občanů Bruntálska o Polárce prostřednictvím novinových článků

2.6.4 Hrozby sociálně terapeutické dílny Polárka

- nejistota financí způsobuje závislost na sponzorech
- budova Polárky patří městu, což znamená do budoucna možné odejmutí
- absence nástupce po odchodu ředitelky do důchodu
- ukončení projektu Podpora a rozvoj služeb sociální prevence v Moravskoslezském kraji ohrožuje následný vývoj organizace
- odchod zaměstnanců

3 Projekt výuky břišních tanců

Nyní se dostáváme k samotné projektové části orientující se na pravidelnou výuku břišních tanců pro klientky Polárky, která přispěje k obohacení pohybových aktivit a prožívání pohybu a pocitů uživatelů.

3.1 Cíl projektu

Cílem projektu je vyplnění nedostatečné nabídky organizovaných tanečních aktivit, vyplývající ze SWOT analýzy. Vedení a výuka tanců v Polárce byla vždy vztažena jen na několik vybraných uživatelů, kteří Polárku reprezentovali na vystoupeních. Projekt již nyní aktuálně probíhá od září 2010 do června 2011. Lekce orientálního tance jsou přístupné všem uživatelkám, které mají zájem o tuto aktivitu.

Výuka je zaměřená na postupné ovládnutí vybraných prvků orientálního tance, které se

za tímto účelem nacvičují pravidelně každou lekci. Prvky jsou sestaveny tak, aby obsáhly základní úroveň orientálního tance a přispěly k lepší fyzické kondici, sebereflexi vlastního těla a vyššímu sebevědomí uživatelů.

3.2 Teorie k Břišnímu tanci

V této části se seznámíme s teoretickými základy břišního tance, jeho historií a pozitivním přínosem pro lidské tělo a duši.

3.2.1 Co je to břišní tanec?

Orientální tanec, arabsky nazýván *rags sharqi* nemá pevná pravidla. Je založen na živelnosti, improvizaci a vyjádření pocitů a nálad tanečnic. Při břišním tanci se používá celé tělo a výsledný dojem je založen především na kontrastu pohybujících se svalů a klidových partií.¹⁰¹

Většina pohybů vychází ze středu těla. Páteř je pevnou osou, kolem které krouží pánev a hrud'. Základní postoj, z něhož vycházejí pohyby, tanečnici spojuje se zemí.¹⁰²

Celkový efekt tanečního projevu je umocňován atraktivními kostýmy, rekvizitami, výrazným líčením obličeje i dalších částí těla a vnitřním prožíváním, které se zračí v obličeji tanečnic.¹⁰³

3.2.2 Stručná historie břišního tance

Břišní tanec má počátky ve starověku, kde vznikl jako rituál utiňující bolest a proces porodu, což vysvětluje, proč je většina pohybů soustředěná na oblast břicha a pánve. Ve svých počátcích byl tancem určeným pouze pro zraky žen.¹⁰⁴ Ve starověkém Egyptě sloužil jako rituální součást bohoslužeb a uctívání božstev.¹⁰⁵

Orientální tanec, jak je dnes také často multikulturně označován, se vyvinul v harémech v oblasti osmanské říše, kam spadají počátky břišního tance jako smyslného pohybu exotických tanečnic určených pro veřejnost a především zraky mužů. S postupem času se

101 Srov. ASENOVÁ, Ilona; BŘEZINOVÁ, Ivona. *Tančící princezna : Tanec, recepty a líčení z orientu*. 1. vyd. Praha : Albatros, 2006. s. 10.

102 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 13.

103 Srov. ASENOVÁ, Ilona; BŘEZINOVÁ, Ivona. *Tančící princezna : Tanec, recepty a líčení z orientu*. 1. vyd. Praha : Albatros, 2006. s. 13.

104 Srov. DALLALOVÁ, Tamalyn; HARRIS, Richard. *Břišním tancem ke kráse : Moderní program, při kterém využijete svou fantazii*. 1. vyd. Praha : Pavel Dobrovský - BETA, 2006. s. 30.

105 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 18.

stal komerčním prostředkem, kdy si ženy, které dosáhly profesionální úrovně, vydělávají představením a výukou. Původní kořeny a kultura tance postupně upadá v zapomnění.¹⁰⁶

3.2.3 Hodnoty břišního tance

Břišní tanec kompletně procvičuje tělo, mysl a duši. Představuje nejen dokonalý bezkontaktní trénink, posilující a tvarující svalstvo, ale také pomáhá zlepšit osobní pohled na vlastní tělo. Ženy, jež se mu věnují, se cítí sebvědoměji a bývají spokojené samy se sebou.¹⁰⁷

Narozdíl od jiných druhů cvičení břišní tanec zaměstnává vždy jen určité svalové skupiny. Zatímco jednou částí těla tanečnice pohybuje, ostatní musí udržet v absolutním klidu.¹⁰⁸

Břišní tanec ženám umožňuje napojit se na své vnitřní vnímání a cítění, poznat vlastní identitu a naučit se své myšlenky a pocity vyjadřovat pohybem. Jak Eva Blažíčková vysvětluje, taneční a pohybová aktivita se může stát diagnostickou metodou pro a další terapeutickou intervencí nebo prostředkem podporujícím zdraví klienta.¹⁰⁹ Vyzkoušet si rozdílné projevy ženskosti a v tanci používat nejrůznější ženské role, má nejen estetická a fyzická pozitiva, ale také terapeutickou hodnotu.¹¹⁰

Smyslem cvičení tedy není pouze to, aby se zájemkyně naučily co nejdokonalejšímu tanci, ale docílit schopnosti procítnout své pohyby a vnímat fyzické a emoční reakce jako spojené nádoby.¹¹¹

3.2.4 Zdravotní účinky břišního tance

Profesionální tanečnice Dolphina ve své knize Břišní tanec uvádí, že mezi pozitivní účinky břišního tance patří především trénink kardiovaskulárního systému, zlepšení ohebnosti a tvarování svalstva, stimulace krevního oběhu, zrychlení metabolismu, budování vnitřní síly (posílení hluboko uložených svalů). Souhrnně napomáhá vytváření pěkné postavy,

106 Srov. DALLALOVÁ, Tamalyn; HARRIS, Richard. *Břišním tancem ke kráse : Moderní program, při kterém využijete svou fantazii*. 1. vyd. Praha : Pavel Dobrovský - BETA, 2006. s. 30.

107 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebvědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 10.

108 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebvědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 10.

109 Srov. BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha : Konzervatoř Duncan centre, 2005. s. 9.

110 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 8.

111 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 89.

přináší pocit osvobození, uvolnění, zvyšuje sebevědomí a uvolňuje stres a napětí.¹¹²

3.3 Materiální zabezpečení projektu

Výuka bude probíhat v budově Polárky v sále vyhrazeném pro muzikoterapii, dramaterapii, canisterapii a tance. Sál má linoleovou podlahu a je možno roztáhnout si v něm koberec, který je pro výuku použit.

K potřebným pomůckám patří koberec, přehrávač, vybraná hudba k výuce na CD¹¹³ a šest penízkových šátků pro užitelky.

3.4 Financování a rozpočet projektu

Hlavní lektorka je nyní v Polárce aktuálně zaměstnaná prostřednictvím dohody o provedení práce na 150 hodin ročně, v rámci které je také vyplácena za výuku břišních tanců.

Pomocná lektorka není finančně hodnocena, na výuce se podílí ze zájmu o budoucí studium speciální pedagogiky. Její účast bude doložena potvrzením o vykonané praxi.

Výuka pro užitelky probíhá zdarma.

3.5 Organizace kurzu orientálního tance

Výuka břišního tance probíhá pravidelně od září roku 2010 do června 2011, tedy deset měsíců. Pro břišní tanec je vyhrazen čas každý pátek po dobu 45 minut, a to od 8:45 do 9:30, kdy kromě ergotapie neprobíhá zároveň žádná jiná terapie a prostory v sále Polárky jsou volné. Výuka je vyhrazena všem užitelkám Polárky, které se zavážou pravidelnému navštěvování této výuky.

3.6 Personální podmínky

Na výuku břišního tance je zapotřebí dvou lektorek – hlavní a pomocné.

Hlavní lektorka má zkušenost s prací v Polárce již od září roku 2008. Zná osobnosti

112 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 36.

113 Kompletní seznam písní na CD pro výuku břišních tanců je uveden v příloze.

i specifika uživatelů a má k nim vybudovanou důvěru. Úroveň schopností břišního tance lektorky je na střední úrovni. Dva roky navštěvovala kurz začátečnic orientálního tance organizovaného prostřednictvím Akademik sport centra Univerzity Palackého. Druhým rokem se věnuje kurzu orientálních tanců pro mírně pokročilé v Bruntále, jehož součástí je i výuka afrických tanců. Lektorka ovládá všechny taneční prvky vyučované v rámci projektu a má zkušenosti jak se sestavováním lekce břišních tanců, tak s vedením skupiny. Nyní studuje třetím rokem obor sociální pedagogika na Cyrilometodějské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a od 15 let pravidelně působí jako instruktorka a vedoucí na dětských letních táborech organizovaných střediskem DDM Bruntál. V Polárce působí od roku 2008 jako pomocný terapeut účastnící se všech terapií.

Pomocná lektorka má střední úroveň znalostí břišního tance. Navštěvovala rok kurz začátečnic orientálního tance organizovaného prostřednictvím Akademik sport centra Univerzity Palackého. Vystudovala střední pedagogickou školu v Krnově a nyní pokračuje třetím rokem ve studiu učitelství pro první stupeň ZŠ na Univerzitě Palackého v Olomouci. Již od 15 let pravidelně v létě působí jako instruktorka a vedoucí na dětských letních táborech organizovaných střediskem DDM Bruntál.

3.7 Výuka břišních tanců

Nyní se dostáváme k samotnému popisu taneční výuky. Tato část bude zaměřena na kapitolu o přizpůsobení taneční výuky mentálně postiženým lidem a souhrnný popis taneční hodiny, jejích částí a všech pohybových prvků, které budou cíleně vyučovány.

3.7.1 Přizpůsobení taneční výuky mentálně postiženým lidem

Cílem tělesné výchovy u mentálně postižených lidí je vychovávat je pokud možno k nejdokonalejšímu stupni tělesné odolnosti, zdatnosti a pohybové zručnosti.¹¹⁴

Osvojování pohybové dovednosti žáka s mentálním postižením je zdlouhavější proces než u zdravých lidí¹¹⁵ a s vzrůstajícím mentálním defektem roste i jeho náročnost a složitost.¹¹⁶ Úspěšnost v učení u mentálně postižených lidí je s individuální, po určité době

114 Srov. BAJO, I.; VAŠEK, Š. *Pedagogika mentálne postihnutých*. 1. vyd. Bratislava : Sapientia, 1994. s. 79.

115 Srov. KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 53.

116 Srov. BAJO, I.; VAŠEK, Š. *Pedagogika mentálne postihnutých*. 1. vyd. Bratislava : Sapientia, 1994. s. 79.

nastává fáze stagnace, neboli plató.¹¹⁷

Mentálně postižení lidé při osvojování pohybových dovedností vykonávají trhané, křečovitě a zbytečné pohyby, které dlouho přetrvávají. Přesné ovládnutí potřebného úkonu vzniká teprve permanentním opakováním.¹¹⁸

Osvojování pohybů při výuce břišních tanců je postaveno na analyticko - syntetickém didaktickém postupu, který je realizován rozložením pohybové dovednosti na jednotlivé pohybové operace a úkony s izolovaným osvojením. Výhodou tohoto postupu je zamezení fixace na chyby, nevýhodou je zdoluhavost a často nechápavost dílčích pohybových úkonů.¹¹⁹

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem je struktura hodiny sestavena z neměnných a pevně stanovených částí, opakujících se každou lekci. Výuka je tak přizpůsobena mentálně postiženým uživatelům, kterým pravidelný a opakovaný průběh lépe pomáhá k osvojení tanečních prvků a zabraňuje zapominání.

3.7.2 Průběh taneční výuky

Výuka břišních tanců bude probíhat po domluvě s ředitelkou Polárky jednou týdně ve vyhrazeném čase, do kterého nezasahuje kromě pracovních činností v dílnách žádná jiná terapie. Časový průběh výuky je uveden v následné tabulce.

Tabulka č.2 – Časový průběh výuky břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárka

Rozcvička	7 minut
Procvičování rukou	10 minut
Procvičování dynamických prvků	5 minut
Nácvik choreografie	15 minut
Africký tanec	5 minut
zácvička	3 minuty

117 Srov. KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 53.

118 Srov. BAJO, I.; VAŠEK, Š. *Pedagogika mentálne postihnutých*. 1. vyd. Bratislava : Sapiencia, 1994. s. 81.

119 Srov. KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 62.

3.7.2.1 Rozcvička

Rozcvička má pozitivní vliv především na zvýšení teploty těla a prokrvení v aktivních svalech, zvýšení srdeční frekvence, která připravuje tělo na zátěž, zvýšení rychlosti uvolňování energie a kyslíku v organismu, zrychlení vedení vzruchu nervů, které podporují pohyblivost organismu, pokles svalového napětí, zvýšení psychické odolnosti a schopnosti prodloužení vazivové tkáně.¹²⁰

V rozcvičce platí několik důležitých zásad. Mezi nejpodstatnější patří nemuset zvládnout každou polohu dokonale a nesnažit se za každou cenu o dlouhou výdrž, ale spíše cvik několikrát zopakovat. Pokud je cvičení prováděno na obě strany, je důležité se mu věnovat se stejnou frekvencí napravo i nalevo, v rozumné míře používat oporu a především provádět pouze polohy, které odpovídají zdravotnímu stavu cvičícího.¹²¹

Pro rozcvičku je vyhrazeno sedm minut z celkového času lekce břišních tanců.

V následujících podkapitolách jsou uvedeny základní pozice a pohybové cviky, které jsou součástí rozcvičky. Všechny cvičební prvky jsou natočeny na DVD, které je součástí příloh.

Základní pozice při rozcvičce

Rozcvička pro břišní tance se uskutečňuje především ve zpřímeném postoji nebo v sedě, proto vycházíme ze dvou základních postojů, které se uplatňují také při cvičení jógy.

Stoj v poloze hory

Vnitřní hrany pat a palce se dotýkají. Protáhneme na podlaze prsty a celá chodidla, ale klenbu zachováme. Váhu těla rovnoměrně rozložíme. Stojíme zpříma, napínáme nohy a záda vzhůru. Nohy jsou rovné, kolena směřují dopředu. Paty tlačíme do podlahy. Oblast kolem pupku a hrudní koš protáhneme nahoru. Ramena a paže jsou uvolněné. Krk je protažen do délky, díváme se dopředu, obličej je uvolněný. Za pravidelného dýchání se soustředíme se na pozici.¹²²

120 Srov. ALTER, Michael J. *Strečink : 113 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Grada publishing : Praha 7, 1999. s. 30.

121 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 104.

122 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 12-13.

Tyč

Poloha tyče vychází ze sedu na zemi. Nohy jsou napnuté a srovnány dopředu, chodidla se dotýkají. Špičky směřují bez propínání vzhůru, svaly na horní straně stehů se zpevní. Páteř by měla být narovnaná, ramena zatlačena dozadu a hrudník rozevřený. Spodní část zad i pas se vytahuje.¹²³

Přehled pohybových cviků při rozcvičce

Pohybové cviky pro rozcvičení vycházejí ze strečinku nebo jógy a odpovídají svou úrovní schopnostem a pohybovým možnostem uživatelů.

Protahování paží

Zaujmeme stoj rozkročný, o něco širší než ramena, s uvolněnými a lehce pokrčenými koleny, prsty u nohou směřují rovně dopředu. Střídavě se zvedá levá a pravá paže rovně nahoru a jejich protažení vychází z ramene.¹²⁴

Tento cvik je vhodné připodobnit k trhání jablíček, uživatelky tak lépe dokáží pochopit, že musí vytáhnout ruku, která „trhá jablko“, co nejvýše.

Uvolnění hlavy

V pozici hory ukláníme hlavu postupně z jedné strany na druhou, poté dokola na obě strany a na konec přitlačíme hlavu dlaní k rameni střídavě na obě strany. Pohyby musí být vždy lehké a nenásilné.¹²⁵

Balanc na jedné noze

V základní pozici hory ohneme koleno a zdvihneme ho směrem k hrudníku za neměnné pozice stojné nohy. Poté pokrčenou nohu unožíme, chvíli v pozici setrváme a nakonec

123 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 36.

124 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 100.

125 Srov. JIŘÍ, Lukáš. *Sport - Trénink* [online]. 2010 [cit. 2011-02-19]. Dostupné z WWW: <<http://www.sportuj.com/view.php?navezclanku=cviky-na-krcni-pater&cisloclanku=2010030018>>.

zanožíme.¹²⁶ Celý proces opakujeme i s druhou nohou.

Kočka

V kleku na čtyřech natáhneme ruce s prsty směřujícími vpřed a přeneseme rovnováhu rovnoměrně na kolena a dlaně. Nohy přesuneme na vzdálenost boků a ruce na vzdálenost ramen. Přitáhneme bradu na prsa a s výdechem hluboko vtáhneme břicho, zároveň s vyhrbením a zakulacením zád.¹²⁷

Motýlek

Spojíme si chodidla nohou rukama, pokrčíme je v kolenou, přitáhneme paty co nejblíže k tělu, vytáhneme záda a spustíme kolena k zemi. Není důležité dotknout se kolena podložky, ale udržet nohy v jedné rovině.¹²⁸

Předklon k jedné noze

V poloze tyče pokrčíme levé koleno a položíme nárt vedle levého stehna, střední částí rovně na podlahu. Snažíme se dotýkat země i malíčkem. Pravá noha zůstává napnutá a kolena necháváme u sebe. Trup je vytažený vzhůru, boky jsou v jedné rovině. S výdechem se předkloníme a uchopíme napnutou nohu za prsty. Hlava je vzpřímená, hrudník vytažený. Setrváme na chvíli v pozici a s dalším výdechem se ještě víc vytáhneme, předkloníme a hlavu opřeme o holeň.¹²⁹

Kleště

Posadíme se do polohy tyče a s výdechem se předkloníme a pokusíme se chytit prsty špičky nohou. Je důležité nechat kolena propnutá.¹³⁰ Není potřeba se za každou cenu snažit dotknout špiček, ale spíše se snažit poctivě a v rámci svých možností o co nejsprávnější provedení.

126 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 14-15.

127 Srov. KOLEKTIV AUTORŮ. *Jóga : Pramen harmonie a životní energie*. 1. vyd. Praha 3 : Svojtka, 2009. s. 65.

128 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 41.

129 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 44-45.

130 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 50-51.

Bubliny

V poloze kleště se opřeme za zády o ruce a procvičíme špičky nohou. Nejprve pomalými kroužky a poté je střídavě do rytmu hudby krčíme a natahujeme. Na závěr střídavě rozkmitáme kolena, nejprve do rytmu hudby a pomalu, poté, jak nejrychleji dovedeme.¹³¹

Tato cvičení je vhodné přirovnat k „bublinkám ve vodě“, protože pohyby nohou, zejména kmitání kolen se dají přirovnat k situaci, kdy se ve vaně snažíme o napěnění vody a uživatelky si tak lépe dokáží uvědomit, jak pohyb vypadá.

Závěr – Čáp

Ve dřepu opřeme dlaně o podlahu před chodidla. S nádechem napneme paže i nohy, přitáhneme hlavu k hrudi a protáhneme záda. Klidně v pozici chvíli setrváme a poté prohneme záda a pomalu se narovnáme.¹³²

Tento cvik vychází z jógového cviku čápa, který je upraven vzhledem k možnostem uživatelék.

Základní postoj

Břišní tanec vychází ze základního postoje, který je velmi důležitý pro úspěšné osvojení tanečních prvků a správné provádění, díky kterému předejdeme úrazům a nežádoucím bolestem těla.¹³³

Pravidla pro základní postoj

Při základním postoji tanečnice stojí na celých chodidlech, které jsou rozkročené na šířku boků a nepatrně pokrčené. Váha těla je rovnoměrně rozložena.¹³⁴ Šíje a hlava je uvolněná, paže volně visí a lopatky jsou mírně skloněny k zemi. Hrudník je vypnutý. Pánev je uvolněná a vtáhnutá dopředu tak, aby zůstala záda rovná. Dech tanečnice je pomalý a pravidelný.¹³⁵

131 Autorka se seznámila s cvikem na lekci orientálních tanců v Akademickém centru Olomouc.

132 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 41.

133 Autorka se seznámila s cvikem na lekci orientálních tanců v Akademickém centru Olomouc.

134 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 14.

135 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 91.

3.7.2.3 Procvičování rukou

Docílit ladných a správných pohybů ruko užívaných v orientálním tanci je překvapivě těžké,¹³⁶ proto se tato část hodiny uskutečňuje v kruhu, aby byly vytvořeny co nejlepší podmínky pro sledování a správné provedení pohybu. Lektorky se zapojí mezi uživatelky tak, aby mohly všem ve skupině pomoci ve správnosti pohybu.

Taneční prvek cvičíme po částech a s každou rukou zvláště, poté zkusíme taneční prvek celý. Po procvičení si prvky zkusíme za chůze v kruhu.

Části hodiny vyhrazené pro cvičení rukou je věnováno přibližně deset minut.

Všechny taneční prvky této části hodiny jsou natočeny na DVD, které je součástí příloh.

Pinzetky

Při pinzetce jsou všechny prsty mírně roztaženy, natažený palec a prostředníček tvoří lehce pootvřené nůžky.¹³⁷

S pinzetkami se dají vymýšlet nejrůznější pohybové taneční variace, záleží jen na fantazii tanečnic. Protože se držení nápadně podobá uchopování drobných předmětů, představujeme tak uživatelkám držení náušnic, a náhrdelníku, které si jemně a pomalu za použití pinzetek připínáme na uši a kolem krku.

Hadí paže

Tento pohyb se vyznačuje plynulou elegancí a vytváří vlnění po stranách těla přecházející z jedné paže do druhé.¹³⁸

Zvedneme pravou paži nad hlavu a dlaň otočíme k tělu. Jakmile se ruka dostane pohybem nad hlavu, dlaň vedená zápěstím se otočí nahoru a poté se paže vrací pomalu dolů k boku, kde se dlaň znovu otočí k tělu.¹³⁹

Pohyb rukou směřující nahoru lze přirovnat k ospalé ruce (dlaň směřuje k tělu),

136 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 134.

137 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 137.

138 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 36.

139 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 143.

při pohybu dolů se dlaň obrací od těla a její klesání vypadá jako dlouhé pohlazení – představujeme si tedy, že hladíme kamarádku, která stojí vedle nás.

Je doporučováno, aby se hadí paže zpočátku trénovala pouze s jednou paží a až později po náležitém procvičení byla připojena souběžně paže druhá.¹⁴⁰ Konečné provedení hadích paží spočívá v protilehlém pohybu, kdy jedna paže směřuje vzhůru nad hlavu, kde se překlopí levé zápěstí špičky prstů ukazujícími nahoru, zatímco levá paže je sklápěna dolů a poté se jejich směr vymění.¹⁴¹

Mořská panna

V základním postoji skloníme paže před tělo a dlaně obrátíme k podlaze. Pohybem vedeným zápěstím pomalu zvedneme pravou paži před tělo do výše hrudníku. Dlaň poté obrátíme do svislé polohy a celou paži necháme plynule klesnout dolů k boku, zatímco pomalu zvedneme vzhůru druhou paži a pokračujeme ve stejném sletu pohybů s opačnou paží. Ruce i prsty jsou uvolněné. Pohyb vychází z plynulosti a rytmičnosti.¹⁴²

Tento cvik praktikujeme také nejprve s každou rukou zvlášť. Společně natáhneme ruku před sebe do úrovně očí, poté ji přitáhneme k obličejí a spustíme dolů podél těla – vzniká nám tak pohybem velký jemně opsaný kruh.

Pozdrav bohyně

V základním postoji sepne před hrudníkem ruce do pozice modlitby. S nádechem zvedáme pomalu paže vzhůru nad hlavu, dlaně rukou se stále dotýkají v modlitbě. Paty pomalu nepatrně odtáhneme od podlahy a vyrovnáme pozici. S výdechem uvolníme spojené dlaně, protáhneme paže do stran a jemně pokrčíme kolena. Záda jsou po celou dobu rovná a pánev podsazená.¹⁴³

140 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 36.

141 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 143.

142 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 72-73.

143 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 20-21.

3.7.2.4 Procvičování dynamických prvků tance - pohyby pánve

V této části hodiny dostanou uživatelky penízkové šátky, které si samy nebo s pomocí zavážou. Všechny prvky se nejprve zopakují bez hudby, za instrukcí a ukázky lektorek. Uživatelky si poté samy mohou každá zvláště prvek pro jistotu zkusit a poslechnout si, jak jejich penízky zní. Poté si v rámci jedné hudební skladby s výrazným bubnovým rytmem zkusí všichni dohromady taneční prvky a pokusí se docílit rytmických pohybů sladěných s hudbou.

Část hodiny věnovaná dynamickým prvkům bude dlouhá 5 minut z důvodu celkové obtížnosti a náročnosti prvků. Všechny taneční prvky této části hodiny jsou natočeny na DVD, které je součástí příloh.

Pop

V základním postoji přeneseme váhu těla na pravou nohu a prudce vyhodíme pravý bok do strany za současného pokrčení levého kolena. Poté přeneseme váhu těla na levou nohu a prudce vyhodíme bokem doleva, pokrčíme pravé koleno.¹⁴⁴

Při popu je důležité uživatelkám opakovaně připomínat, že pohyb vychází z pokrčení kolen. Tato dovednost vychází z rozcvičkového cviku bublin. Lektorka musí uživatelkám názorně ukázat, jak pohyb provést – je vhodné mít přiléhavé kalhoty nebo si úbor na chvíli vyhrnout ke kolenům, aby bylo vše dobře názorně předvedeno a pochopeno.

Shimmy

Shimmy se v orientálním tanci řadí mezi pokročilé pohyby.¹⁴⁵ Při provádění shimmi se začíná pomalými popy, během kterých se postupně zvyšuje rychlost. Při zrychlení pohybu, se při pohybování boků je nutno nohy v kolenu méně pokrčit.¹⁴⁶

Tento cvik je vhodné vzhledem k jeho náročnosti neprovádět příliš dlouho.¹⁴⁷ Vhodné

144 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 42.

145 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s.44.

146 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 43.

147 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 42.

je použití hudby, ve které je výrazný rytmus bubnů.¹⁴⁸ Uživatelky se také lépe soustředí, pokud si mohou pohyb zkusit samy a slyšet tak zvuk svého penízkového šátku.

Twist

V základním postoji, zatímco hrudník zafixujeme v klidovém postoji, stáhneme břišní svaly, uvolníme kolena a přetočíme pravý bok směrem vpřed a zároveň zatočíme levý vzad. Poté přetočíme levý bok vpřed a současně pravý opačně vzad. Boky by se měly nacházet ve stejné výšce a nohy stát na celé ploše chodidel. Twist zkusíme nejprve s jedním bokem vpřed a poté přidáme druhý.¹⁴⁹ Snažíme se docílit rytmického pohybu za pravidelného dýchání, který postupně s nabitou jistotou zrychlujeme.¹⁵⁰

Při twistu je častá tendence přetáčet i ramena.¹⁵¹ Nejlepším způsobem jak předejít této chybě je uživatelkám individuálně a šetrně ukázat, jak provádět pohyb na jejich vlastním těle pomocí fyzického kontaktu, kdy jejich boky nasměrujeme ke správnému pohybu.

3.7.2.5 Návčik taneční sestavy

Aby bylo možno prezentovat výsledek výuky břišních tanců na veřejnosti a pravidelných akcích, které Polárka navštěvuje, je do výukové hodiny zařazena také část zaměřená na návčik taneční sestavy. Mimo získání dovedností a vlastní reflexe pohybu, si tak navíc uživatelky navíc osvojí jednoduchou taneční choreografie, sestavenou z procvičovaných cviků.

Návčikové části hodiny bude věnováno 15 minut. Na choreografii bude použita píseň Tempration od interpreta Arashe z alba Arash.¹⁵²

148 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s.149.

149 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 78.

150 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s.117.

151 Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. s. 78.

152 Dostupné na: <http://www.youtube.com/watch?v=qcw5BpYIqp4>.

Nácvik choreografie

Na úvod choreografické části hodiny si společně s uživatelkami připomeneme příběh, který je v sestavě symbolicky obsažen. Společně si pak všichni za pokynů a názorných ukázek terapeutek zopakujeme prvky vyskytující se v taneční choreografii.

Taneční sestavu si zkusíme bez hudby v celku a poté ji procvičíme dvakrát na hudbu. Poprvé budeme tančit za pomocných instrukcí terapeutek, které nahlas upozorní na následující prvky, podruhé bez upozorňování – uživatelky tak aktivně udrží pozornost a lépe si vtisknou tanec do paměti.

Příběh vztahující se k choreografii

Rybář u vody si nabírá do mističek z dlaní vodu, kterou se umývá. Když si opláchnou obličej, spatří na jezeře krásnou tanečnici, do které se zamiluje. Kráska očaruje rybáře svým tancem jako kouzelná kobra. Rybář si pomyslí: „Ó můj Bože, ta je tak krásná!“

Stručný popis choreografie

V choreografii se převážně vyskytují prvky, které jsou cílem nácviků hodin břišních tanců, a to popy, hadí paže, shimmy a twist. Tanec doplňuje symbolické omývání obličeje, během kterého si ruce zvlášť sepne do mističek, kterými nabíráme před tělem vodu a omýváme si obličej a dále jednoduché kroky s přísunem do stran, za použití symbolického sepětí rukou do kobry, která udává směr kroků.

Taneční choreografie je přiložena na DVD s nahrávkami všech tanečních prvků vyskytujících se ve výuce břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárku.

3.7.2.6 Africký tanec

Africký tanec je inspirován chováním zvířat, projevy přírody a nejbližšího okolí a je založen na základních pohybech a dále převážně na schopnosti improvizace, každý tanečník je tak individuální ve svém projevu a prožívá radost a zážitek z pohybu a volnosti. Při africkém tanci dochází k duševnímu spojení všech zúčastněných

za pomoci pohybů a figur vycházejících ze samotného nitra tanečnicka a jsou plným spojením těla s rytmem bubnů.¹⁵³

Taneční prvky afrického tance jsou inspirovány každodenní lidskou prací, činnostmi běžného života a pozorováním světa kolem, tedy přírodou, pohyby zvířat a elementy.¹⁵⁴

Krátká část hodiny vyhrazená africkému tanci je vedena nedirektivním způsobem s možností improvizace uživatelk. Lektorky na vybranou píseň Waka waka od Shakiry¹⁵⁵ předvádějí základní taneční variace a nechávají volný průchod tanečnímu vyjádření uživatelk. Smyslem je uvolnění, posílení osobnosti a individuality, radost z volnosti.

Ukázka z afrického tance je přiložena na DVD s nahranými prvky a částmi hodin výuky břišních tanců v terapeutické dílně Polárka.

Této části hodiny bude vyhrazen krátký časový interval pěti minut, zhruba odpovídající vybrané hudební skladbě Waka Waka.

3.7.2.6 Zácvička

Zácvička jako závěrečná část hodiny část slouží k nenásilnému zakončení celé lekce a utlumení fyziologických účinků.¹⁵⁶

Mezi zácvičkové prvky použijeme cviky z rozcvičkové části, a to – uvolnění hlavy,¹⁵⁷ protahování paží,¹⁵⁸ balanc na jedné noze¹⁵⁹ a čáp.¹⁶⁰

Zácvička jako nejkratší a zakončující část výuky bude trvat 2 minuty, během kterých se uživatelky uvolní a odevzdají lektorkám zapůjčené penízkové šátky.

153 Srov. *Tance.cz* [online]. 20. 7. 2004 [cit. 2011-03-02]. Africké tance. Dostupné z WWW: <<http://www.tance.cz/clanek.php?num=52>>.

154 Srov. VONDŘICH, Štěpán. *Kurzy afrického tance* [online]. 2005 [cit. 2011-03-17]. Kurzy afrického tance. Dostupné z WWW: <<http://afrotanec.handshake.cz/index.php>>.

155 Dostupné na: <http://www.youtube.com/watch?v=pRpeEdMmmQ0>.

156 Srov. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno : Paido, 2002. s. 80.

157 Srov. JIRÍ, Lukáš. *Sport - Trénink* [online]. 2010 [cit. 2011-02-19].]. Cviky na krční páteř . Dostupné z WWW: <<http://www.sportuj.com/view.php?nazevelanku=cviky-na-krcni-pater&cislocclanku=2010030018>>.

158 Srov. COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette ; PUTZ, Jean. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. s. 100.

159 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 14-15.

160 Srov. BELLOVÁ, Rosamund. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. s. 41.

3.8 Shrnutí

Návrh na vytvoření kurzu výuky břišních tanců v terapeutické dílně Polárka vznikl z reakce na SWOT analýzu organizace Polárka za účelem obohacení nabídky tanečních činností pro uživatele. Zaměření se na taneční oblast vychází z poznatku o lidech s mentálním postižením - tanec mají velmi rádi. V Polárce kromě nedirektivní taneční zábavy pořádané jednou týdně a příležitostného nácviku taneční choreografie na vystoupení, kterého se ovšem účastní pouze vybraní uživatelé, prozatím další nabídka taneční výuky chybí.

Kurz břišních tanců je sestaven pro uživatelky, které jej mohou pravidelně každý týden navštěvovat. Mentálně postižené ženy a dívky, stejně jako ostatní, potřebují pracovat na svém sebevědomí, ocenit své přednosti a mít rády jak své tělo tak svou osobnost. Jelikož často trpí tělesnými nedostatky, jako jsou křivá záda, nadváha a křečovitě, neuvolněné pohyby, potřebují činnost, která jim pomůže zapracovat na jejich odstranění. Jako ideální řešení se tedy jeví břišní tanec, mezi jehož přednosti patří pozitivní přínos pohybu vedoucího ke zdraví, správnému držení těla, zpevnění svalů, zjemnění motoriky a po psychické stránce ke zdravému sebevědomí a radosti z pohybu.

Závěr projektu

Projekt se zabývá návrhem na vznik výuky břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárka a je rozdělen do tří částí.

V první části bakalářského projektu je stručně představena sociálně terapeutická dílna Polárka, Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením, SPMP se sídlem v Bruntále a dále nabídka dalších služeb pro mentálně postižené lidi v Bruntále a jeho okolí, mezi které patří příspěvková organizace Sagapo, Kouzelná buňka Rýmařov, příspěvková organizace Harmonie a denní stacionář Benjamín. V závěru kapitoly je terapeutická dílna Polárka porovnávána v rámci ostatních organizací.

Druhá část bakalářského projektu je zaměřena na podrobný popis terapeutické dílny Polárka. V první podkapitole popisuje historii vzniku a vývoje organizace. Druhá podkapitola se věnuje materiálnímu a technickému zabezpečení, které se týká objektů zařízení, hygienických norem a zajištění požární ochrany. Třetí podkapitola je zaměřena na stávající systém chodu organizace popisující právní a legislativní ukotvení organizace, finanční zdroje Polárky, její prezentaci jako organizace a prezentaci činností, organizační strukturu a personální zajištění. Pátá podkapitola popisuje přehled aktivit nabízených terapeutickou dílnou Polárka. Rozebírá pravidelné zájmové činnosti, mezi které patří ergoterapie, muzikoterapie, canisterapie, tance, plavání a trivium. V závěrečné kapitole, druhé části bakalářského projektu, je vložena SWOT analýza popisující současný stav Polárky, její výhody, nevýhody, hrozby a příležitosti.

Třetí část bakalářského projektu je zaměřena na samotný projekt výuky břišních tanců. První podkapitola vysvětluje cíl výuky břišních tanců. Druhá podkapitola rozebírá základy teorie břišního tance se zaměřením na jednoduchý popis tance, stručnou historii vzniku a vývoje břišního tance, jeho hodnoty a zdravotní účinky. Následující čtyři podkapitoly vyplňují materiální zabezpečení projektu, financování a rozpočet projektu, organizace kurzu břišního tance a personální podmínky. Sedmá podkapitola je zaměřena na samotnou výuku břišních tanců. Vysvětluje přizpůsobení taneční výuky mentálně postiženým lidem, její průběh a následně popisuje všechny cvičební a taneční prvky vyskytující se v rozcvičce, procvičování rukou, procvičování dynamických prvků a dále vysvětlení nácviku choreografie, části hodiny věnované africkému tanci a závěrečné zakončení zácvičkou. Závěrečná podkapitola - shrnutí bakalářského projektu pojednává o vzniku návrhu kurzu výuky břišních tanců, jeho příspěví, pomoci a celkovému přínosu.

Použité zdroje

Monografie

ALTER, M. *Strečink : 113 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Grada publishing : Praha 7, 1999. 232 s. ISBN: 978-80-7169-763-3.

ASENOVÁ, I.; BŘEZINOVÁ, I. *Tančící princezna : Tanec, recepty a ličení z orientu*. 1. vyd. Praha : Albatros, 2006. 144 s. ISBN 13-838-KMČ-006.

BAJO, I.; VAŠEK, Š. *Pedagogika mentálně postihnutých*. 1. vyd. Bratislava: Sapiencia, 1994. ISBN 80-967180-1-0.

BELLOVÁ, R. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. 112 s. ISBN 80-7202-903.

BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha : Konzervatoř Duncan centre, 2005. 63 s. ISBN 80-7290-166-4.

COLUCCIA, P.; PAFFRATH, A.; PUTZ, J. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha : Rybka Publishers, 2005. 229 s. ISBN 80-86182-85-1.

DALLALOVÁ, T.; HARRIS, R. *Břišním tancem ke kráse : Moderní program, při kterém využijete svou fantazii*. 1. vyd. Praha : Pavel Dobrovský - BETA, 2006. 114 s. ISBN: 80-7306-249-6.

DOLPHINA. *Břišní tanec : Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. 160 s. ISBN 80-249-0605-8.

GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše : aneb Canisterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, 1999. 160 s. ISBN 80-7169-7893.

JELÍNKOVÁ, J.; KRIVOŠÍKOVÁ, M.; ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. 272 s. ISBN 978-80-7367-5837.

KANTOR, J. et al. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2009. 295 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

KARÁSKOVÁ, V. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 110 s. ISBN 80-244-1024-9.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Jóga : Pramen harmonie a životní energie*. 1. vyd. Praha 3: Svojtka, 2009. 96 s. ISBN 978-80-7352-820-1.

KUBÍNKOVÁ, D.; KRÍŽOVÁ, A. *Ergoterapie*. 1. vyd. Olomouc : Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. 95 s. ISBN 80-7067-698-1.

KUBRYCHTOVÁ - BÁRTOVÁ, H.; STUHLÍK, R. *Jóga : Jak si vybrat tu pravou*. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2007. 208 s. ISBN 978-80-247-2071-5.

LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. 155 s. ISBN 80-901834-4-1.

PETRŮ, G.; KARÁSKOVÁ, V. *Edukační aspekty canisterapie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 33 s. ISBN 978-80244-1957-2.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. 2. vyd. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2007. 252 s. ISBN 978-80-247-1819-4.

VALENTA, M. et.al. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. 1.vyd. Olomouc: VUP, 2006. 139 s. ISBN 80-244-1358-2.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno : Paido, 2002. 144 s. ISBN 80-7315-033-6.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie : Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové zdroje

Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje [online]. 2009 [cit. 2011-03-10]. ÚO Bruntál. Dostupné z WWW: <<http://www.hzsmk.cz/>>.

Kurzy afrického tance [online]. 2005 [cit. 2011-03-17]. Kurzy afrického tance. Dostupné z WWW: <<http://afrotanec.handshake.cz/index.php>>.

SPMP Bruntál a STD Polárka [online]. 2009 [cit. 2011-02-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.smpbruntal.cz/?id=102>> =>.

Sport - Trénink [online]. 2010 [cit. 2011-02-19].]. Cviky na krční páteř . Dostupné z WWW: <<http://www.sportuj.com/view.php?navezlanku=cviky-na-krcni-pater&cislocclanku=2010030018>>.

Tance.cz [online]. 20. 7. 2004 [cit. 2011-03-02]. Africké tance. Dostupné z WWW: <<http://www.tance.cz/clanek.php?num=52>>.

Ostatní zdroje

Zák. č. 108/2006 Sb. o sociálních službách

Zák. č. 83/1990 Sb. o sdružování občanů

Standardy kvality sociálních služeb

Schválení návrhu provozního řádu zařízení sociálních služeb

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Kontaktní údaje sociálně terapeutické dílny Polárka.....	10
Tabulka č. 2: časový průběh výuky břišních tanců pro terapeutickou dílnu Polárka.....	35

Seznam příloh

Příloha 1: Seznam písní na CD pro výuku břišních tanců

Příloha 2: DVD s ukázkou rozcvičky, tanečních prvků, choreografie a afrického tance

Příloha 1: Seznam písní na CD pro výuku bříšních tanců

Ganpati Bappa Bhajan - *Maha Ganapati Mool Mantra & Ganesh Gayatri*, album Divine Chants Of Ganesh

Arash feat Helena – *Arash*, album Arash

Arash - *Boro Boro (Bollywood Cale Mix)*, album Arash

Antique – *Opa opa*, album Opa opa

Alka Yagnik – *Chori chori*, album Chori chori

Arash feat Rebecca – *Temptation*, album Arash

Shakira – *Waka waka*, singl: The Official 2010 FIFA World Cup Song

Enya – *Caribbean blue*, album Shepherd Moons