

Pohybové aktivity v životě dětí s hluchoslepotou

Dana Štěrbová

Olomouc 2007

Autorka děkuje speciálním pedagožkám třídy pro hluchoslepé ze Základní školy a Mateřské školy pro sluchově postižené v Olomouci, rodinám dětí s hluchoslepotou z občanského sdružení Záblesk – sdružené rodičů a přátel hluchoslepých dětí za cenné rady a podněty a možnost uveřejnění fotodokumentace.

NEPRODEJNÉ

Zpracováno s podporou VZ FTK UP, 6198959221 a financováno z prostředků Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR

© Dana Štěřbová, 2007

ISBN

OBSAH

ÚVOD

1 VYMEZENÍ TERMÍNU HLUCHOSLEPOTA

1. 1 Příčiny vzniku hluchoslepoty

1. 2 Komunikace osob s hluchoslepotou

2 RODINA S DÍTĚTEM S HLUCHOSLEPOTOU

3 POHYBOVÉ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

3. 1 Význam pohybových a volnočasových aktivit pro dítě s hluchoslepotou

3. 2 Kvalita života

3. 3 Pohybové aktivity dětí s hluchoslepotou

3. 3. 1 Běh a jeho techniky

3. 3. 2 Cyklistika a její varianty

3. 3. 3 Plavání

3. 3. 4 Fitnes programy

3. 3. 5 Aerobik

4 POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ S HLUCHOSLEPOTOU VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ - příklad

5 ZÁZNAM A PLÁNOVÁNÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

6 DOPORUČENÁ PROFESNÍ PŘÍPRAVA K APLIKOVANÝM POHYBOVÝM AKTIVITÁM DĚTÍ S HLUCHOSLEPOTOU

6. 1 Volnočasové aktivity a osobnost pedagoga

7 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

8 ORGANIZACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU A PRO OSOBY S HLUCHOSLEPOTOU

8. 1 Neziskové organizace v České republice

8. 2 Mezinárodní organizace pro osoby s hluchoslepotou

8. 3 Vybrané zahraniční národní organizace

ZÁVĚR

Použitá literatura

Doporučené literatura

ÚVOD

Publikace „Pohybové aktivity v životě dětí s hluchoslepotou“ je určena pro všechny, kteří se zabývají problematikou hluchoslepoty v komplexním pohledu. Měla by přispět k nabídce vhodných pohybových aktivit a způsobů trávení volného času nejen pro děti s hluchoslepotou, ale i pro rodiny, které mají takto postižené dítě.

U dětí s postižením je významně hodnocen vliv pohybových aktivit na jejich socializaci a také na integraci do školního vyučování a společenského života. Pro oblast rozvoje pohybových aktivit u dětí s hluchoslepotou zatím nemáme v České republice mnoho odborníků. Z tohoto důvodu by informace měli mít všichni studenti, kteří se připravují na pedagogickou profesi - budoucí speciální pedagogové, učitelé tělesné výchovy. Také by se touto problematikou měli zabývat fyzioterapeuti a lékaři, neboť i jejich cílem by měla být integrace dětí s hluchoslepotou do běžných pohybových aktivit s přiměřenou aplikací a ne jejich „osvobozování“ z hodin tělesné výchovy.

1 VYMEZENÍ TERMÍNU HLUCHOSLEPOTA

V České republice není zatím legislativně uzákoněná definice hluchoslepoty, která by odpovídala všem potřebám vyplývajících z tohoto postižení. Vymezení uplatňují doposud lékařské hledisko (tj. vnímání hluchoslepoty jako pouhé vyčíslování zrakové a sluchové ztráty). Tento přístup je však jednostranný. Je žádoucí upřednostňovat objektivnější funkční a sociální pojetí, zdůrazňující především potíže, omezení a specifické problémy plynoucí z postižení a ovlivňující tak zásadně osobní i společenský život osob s hluchoslepotou.

Návrh definice hluchoslepoty z roku 2005 (nebyl přijat MPSV ČR), na němž se podíleli odborníci z organizací věnující se problematice hluchoslepoty v České republice (např. o. s. LORM, VIA) a který čerpal z poznatků ze zahraničí, zněl: „Hluchoslepota je jedinečné postižení, které vzniká kombinací sluchového a zrakového poškození. Způsobuje v důsledku účinků souběhu poruch funkcí sluchu a zraku závažné potíže v psychosociální oblasti, při komunikaci, sociální a funkční interakci s prostředím a při zajišťování vlastních životních potřeb takto postiženého člověka. Současně zabraňuje plnohodnotnému začlenění a zapojení do běžného života a společnosti“ (Jakeš, 2006).

V současné době doporučuje o.s.LORM českou verzi sociální definice hluchoslepoty: *„Hluchoslepota je jedinečné postižení dané různým stupněm souběžného poškození zraku a sluchu. Způsobuje především potíže při komunikaci, prostorové orientaci a samostatném pohybu, sebeobsluze a přístupu k informacím. Zabraňuje hluchoslepému člověku plnohodnotně se zapojit do společnosti a vyžaduje zajištění odborných služeb, kompenzačních pomůcek a úpravy prostředí.“*

Česká verze návrhu definice vychází z mezinárodně uznávaných definic (převážně z pracovní verze skupiny NUD (Nordic Staff Training Centre for Deafblind Services – organizace zajišťující semináře a školení pro odborníky všech severovýchodních zemí – Dánsko, Finsko, Norsko, Švédsko, Island)

„Hluchoslepota je jedinečné postižení. Hluchoslepota, kombinace sluchového a zrakového postižení, omezuje aktivity a zabraňuje plnohodnotnému zapojení se do společnosti v takové míře, že požaduje po společnosti kompenzaci prostřednictvím technologií a/nebo zajištěním odborných služeb a úprav prostředí“ (<http://www.lorm.cz>).

Komentáře, které jsou součástí této definice, detailněji vysvětlují potřeby osob s hluchoslepotou. Domníváme se, že jsou pro pochopení přístupu k osobám s hluchoslepotou nezbytná nejen v běžném životě, ale i v přípravě a realizaci pohybových a volnočasových aktivit.

1. Schopnost vidět a slyšet je hlavním zdrojem pro příjem informací. Tudiž snížení funkcí těchto dvou smyslů, jenž zprostředkovávají informaci ze vzdálenosti (zrak a sluch) zvyšuje potřebu využívat smyslů, které zprostředkovávají informace na dosah (informace hmatové, kinestetické, haptické, čich a chuť), a také využívat paměť a dedukci.
2. Potřeba specifických úprav prostředí a služeb je závislá na:
 - vzniku smyslového postižení v prelingválním či postlingválním stádiu řeči,
 - stupni sluchového a zrakového postižení,
 - přítomnosti případného dalšího postižení.
3. Hluchoslepá osoba může být v některých činnostech méně způsobilá, v jiných naopak více. Proto je důležité, aby byla každá činnost a schopnost zapojit se do ní hodnocena zvlášť. Různorodost ve fungování při každé činnosti a schopnost zapojení se do ní může být zapříčiněna podmínkami prostředí a vnitřními osobními faktory.
4. Hluchoslepota zapříčiňuje měnící se potřeby spoluvytvářet změny ve všech činnostech, a to zejména při následujících činnostech:
 - u všech druhů informací,
 - při interakci a komunikaci,
 - při prostorové orientaci a samostatném pohybu,
 - při každodenních činnostech,
 - při činnostech, kde je potřeba přiblížení včetně čtení a psaní

Spoluvytváření znamená, že osoba s hluchoslepotou a její prostředí se na věcech podílejí stejnou měrou. Odpovědnost za to, že se tak děje, leží na společnosti.

5. Interdisciplinární přístup včetně odborných znalostí a dovedností (know-how), které souvisejí s hluchoslepotou, jsou potřeba pro poskytování služeb a změn v prostředí (<http://www.lorm.cz>).

Pro zajímavost uvedme, že se hluchoslepota v české školské legislativě respektuje jako specifické postižení a žáci s tímto duálním zdravotním postižením jsou označeni jako žáci s hluchoslepotou.

V sociální sféře je hluchoslepota vymezena v přílohách č. 2 a 5. vyhlášky č. 182/1191 Sb., jíž se provádí zákon a sociálním zabezpečení pro účely přiznání mimořádných výhod II. a III. stupně s platností od 1. 1. 2006. Novelizace vyhlášena

ve sbírce zákonů dne 28. 12. 2005 pod číslem 506/2005 (<http://www.lorm.cz>).

Prosazení sociální definice hluchoslepoty, která plně respektuje potřeby osob s hluchoslepotou, pomůže nabytí práv těchto osob pro naplnění kvality jejich života. Jde o jedinečné postižení.

Při klasifikaci osob s hluchoslepotou se využívá (Ludíková, 2000)

a) stupně duálního postižení

b) doby vzniku postižení

ad a) Klasifikace podle stupně duálního postižení

- osoby totálně hluchoslepé (s totální slepotou a hluchotou)
- osoby prakticky hluchoslepé (s minimálními zbytky zraku či sluchu)
- osoby slabozraké neslyšící (se zbytky zraku a s totální či praktickou hluchotou)
- osoby nedoslýchavé nevidomé (se zbytky sluchu s totální či praktickou hluchotou)
- osoby slabozraké nedoslýchavé (se zbytky zraku i sluchu)

ad b) Klasifikace podle doby, kdy došlo k postižení

- osoby hluchoslepé od narození
- osoby prvotně hluché se ztrátou zraku v raném období
- osoby prvotně hluché s pozdní ztrátou zraku
- osoby prvotně nevidomé se ztrátou sluchu v raném období
- osoby prvotně nevidomé s následnou ztrátou sluchu v počátečním období
- osoby prvotně vidoucí a slyšící s následnou ztrátou sluchu i zraku v raném období
- osoby prvotně vidoucí a slyšící s následnou ztrátou sluchu i zraku v počátečním období
- osoby prvotně slabozraké s následnou ztrátou sluchu
- osoby prvotně nedoslýchavé s následnou ztrátou zraku

1. 1 Příčiny vzniku hluchoslepoty

Z genetických příčin bychom uvedli:

Usherův syndrom - závažný defekt genetického původu, který postihuje současně zrak a sluch, v některých případech narušuje rovnováhu těla. Objevuje se u 3 – 6 % dětí s vrozenou vadou sluchu, příčinou hluchoslepoty je až v 50 % všech případů. Jedná se o zrakové postižení, při kterém dochází v důsledku odumírání částí očních buněk (retinitis pigmentosa) k zúžení zorného pole (tunelové vidění) a snižují se schopnosti oka reagovat na změny světla (přízpusobivost na tmou nebo šeroslepost). Během dětství a dospívání se zraková vada výrazně zhoršuje, může končit až totální slepotou. Sluchové postižení v různých stupních závažnosti je obvykle prvním

diagnostickým příznakem syndromu.

Velmi často se u osob s Usherovým syndromem objevuje šedý zákal (katarakta), který nelze v některých případech chirurgicky odstranit. Další příznaky v souvislosti s Usherovým syndromem: vidění záblesků, bolesti hlavy, dušnost a necitlivost v končetinách. Zrakovou vadu nepříznivě ovlivňuje stres, při únavě vidí člověk naopak lépe.

Nejčastějšími příčinami vzniku hluchoslepoty *po narození* patří infekční onemocnění, úrazy, progresse zrakových a sluchových vad, infekční meningitida. Mezi časté *příčiny vrozené hluchoslepoty* dále patří:

- **Zarděnky (rubeola)** - infekce je obzvláště nebezpečná v prvních čtyřech měsících těhotenství. Možnost malformací u plodu je tím větší, čím ranější je stádium těhotenství. Mohou být potíže v psychomotorice, mohou se vyskytovat srdeční poruchy, mikrocefalus, katarakta, pigmentová retinopatie (skvrny na sítnici), glaukom (zelený zákal), strabismus (šilhání), mikroftalmus, jednostranná i oboustranná hluchota. Celkový vývoj může být opožděn.
- **Předčasný porod s umístěním dítěte do inkubátoru** - může způsobit novorozeneckou retinopatii (poškození sítnice), poškození sluchového orgánu a další malformace novorozence.
- **Cytomegalovirus** - k nejzávažnějším patří chorioretinitis (zánět rohovky a řasnatého tělíska), atrofie očního nervu, katarakta (šedý zákal), intraokulární kalcifikace (nahromadění vápníku ve sklivci), mikroftalmus (malé oči), slepota, hluchota, mentální retardace, spasticita (zvýšené napětí ve svalu), epilepsie, mikrocefalus (malá lebka), poškození srdce, jater, sleziny nebo plic.
- **Syphilis** - dítě může být infikováno nitroděložně či při průchodu porodními cestami. Projevem choroby bývá slepota, progresivní zánět očí, hluchota, v některých případech i mentální retardace.
- **Toxoplazmóza** - jedinec, infikovaný především v druhé polovině těhotenství, trpí slepotou, hluchotou, často bývá přidružen mikrocefalus, mentální retardace a poškození jater.
- **Moebiův syndrom** - příznakem syndromu je tzv. faciální paralýza, kdy se oči nemohou pohybovat ze střední linie. Vyskytuje se oboustranná ztráta sluchu, polykací problémy, problémy s orální komunikací. U některých případů byla objevena mentální retardace.

- **Rosenbergův syndrom** - v raném dětství se projevuje nedoslýchavostí, která postupně přechází v hluchotu, kolem 20. roku se přidružuje progredující zraková vada. V některých případech se může vlivem atrofie svalů dolních končetin objevit i porucha chůze.
- **Syndrom Cogan I.** - jedná se o záněty rohovky s poruchou VIII. nervu, nedoslýchavost, závratě a ušní šelesty (tinnitus).
- **Goldův syndrom** - k poruše sluchu se sekundárně přidruží degenerativní změna na periférii sítnice.
- **Goldenharův syndrom** - vrozené oční a ušní anomálie, vrozená katarakta, mikrooftalmie, anomálie ušní chrupavky, anomálie žeber, obratlů a celkový zpomalený psychický vývoj osobnosti.
- **Syndrom DE TONI-FANKONI** - příznakem jsou vrozená selhání ledvin, progredující ztráta sluchu až po hluchotu, zánětlivá onemocnění sítnice, která končí v dospělosti slepotou. Tělesný růst je zpomalen.
- **Patauův syndrom** - v důsledku dominantně dědičnou trizomií 13. páru chromozomů se projevuje zejména v anoftalmii (dítě se narodí bez očí), rozštěpu rtu i patra, volných kloubů palců u rukou, volnou kůží v záhybech. Zahrnuje polydaktylii (mnohost prstů), vrozené vady srdce, v některých případech anomálie vnitřních orgánů, hluchotu, slepotu, mikrocefalus, mentální retardaci
- **Syndrom CHARGE** - postižení zraku a sluchu je doprovázeno srdeční vadou, neprůchodností nosních dutin, mentální retardací a genitální hypoplazií (malé pohlavní orgány) (Hlaváčová a kol., 2003). CHARGE je zkratka skládající se z počátečních písmen postižených orgánů - **C**oloboma of the eye, **H**eart defects, **A**tresia choanae, **R**etarded growth & development, **G**enital hypoplasia a **E**ar anomalies /deafness (pozn. autorky).

1. 2 Komunikace osob s hluchoslepotou

Pohybová aktivita a komunikace osob s hluchoslepotou spolu úzce souvisí. Pohybová aktivita je potřebná k augmentativním a zejména k alternativním formám komunikace a současně je komunikace potřebná k zprostředkování a provádění pohybové aktivity.

Způsob komunikace s hluchoslepým dítětem závisí především na rozsahu

postižení. Klasifikace osob s hluchoslepotou podle úrovně komunikace člení tyto osoby na ty, které využívají slovní formu řeči, plynule a kvalitně ovládají slovní formu řeči za využití zbytků zraku a sluchu, a mohou tak číst zvětšené písmo a slyšet pomocí sluchadla – první skupina. Druhá skupina osob s hluchoslepotou využívá znakové řeči i v případě, že jsou schopny řečového kontaktu (např. hluchoslepí se ztrátou sluchu před sedmým rokem). Třetí skupinou jsou osoby neovládající slovní formu řeči ani znakovou řeč. Jedná se o osoby s hluchoslepotou mající další diagnózy, např. diagnózu mentální retardace. U nich a u dětí s vrozenou hluchoslepotou vzrůstá význam presymbolické roviny komunikace (předmětová forma komunikace, manipulace s předměty pro pochopení jejich účelu, reliéfní zobrazení, identifikace hmatatelného symbolu apod.) Využívá se demonstrace názorným příkladem, veškeré znalosti se opírají o vlastní prožitek a zkušenost.

V komunikaci dodržujeme dva důležité principy: 1. dohodnutí komunikačního systému s dítětem (osobou) s hluchoslepotou, 2. zabezpečení co největšího počtu osob ze sociálního prostředí tohoto dítěte, které ovládají daný komunikační systém. Výběr jednotlivých komunikačních systémů čili technik je individuální, jejich volba záleží mimo jiné na době vzniku postižení, závisí na věku, vývojové úrovni a na psychickém a fyzickém stavu dítěte.

Konkrétní komunikační systém je spjat se stupněm jazykové úrovně jedince s hluchoslepotou. Způsoby komunikace (komunikační módy) a jejich využití jsou základem individualizovaného přístupu k osobě s hluchoslepotou při stanovení cílů rozvoje jazykových a komunikačních dovedností. Komunikační módy se člení do tří stupňů jazykové úrovně (Rhodes, 2003).

Komunikační principy dodržujeme nejen při tvorbě instruktážních programů (pohybově a volnočasově zaměřených), ale i při rozvoji schopností obecně, při zdokonalování nabytých dovedností.

Přehled základních komunikačních systémů (technik) a stupně jazykové úrovně

Současná platná česká legislativa upravuje jeden ze základních dorozumívacích prostředků pro neslyšící – znakovou řeč v Zákoně o znakové řeči (1998), kde se užívá pojmu **znaková řeč** (§ 3). Znakovou řečí se pro účely tohoto zákona míní česky znakový jazyk a znakovaná čeština. Tento komunikační systém je systémem také pro osoby s hluchoslepotou.

- **Český znakový jazyk** (§ 4) - základní dorozumívací systém neslyšících v České republice, je přirozený plnohodnotný komunikační systém tvořený specifickými vizuálně-pohybovými prostředky, tj. tvary rukou, jejich postavením a pohyby, mimikou, pozicemi hlavy a horní části trupu. Český znakový jazyk má základní atributy jazyka, tj. znakovost, systémovost, dvojitě členění, produktivnost, svébytnost a historický rozměr, a je ustálen po stránce lexikální i gramatické.

- **Znakovaná čeština** (§ 5) – umělý jazykový systém, který usnadňuje dorozumívání mezi slyšícími a neslyšícími. Využívá gramatické prostředky češtiny, která je současně hlasitě nebo bezhlasně artikulována. Spolu s jednotlivými českými slovy jsou pohybem a postavením rukou ukazovány odpovídající znaky českého znakového jazyka.

- **Prstová abeceda** (§ 6) - využívá formalizovaných a ustálených postavení prstů a dlaně jedné ruky k zobrazování jednotlivých písmen české abecedy. Je integrální součástí českého znakového jazyka a znakované češtiny, kde se využívá k odhláskování cizích slov, odborných termínů a pojmů, pro které dosud nejsou ustáleny znaky českého znakového jazyka.

Souralová (2000) definuje prstovou abecedu (daktylotiku) jako komunikační systém pro hluchoslepé osoby se zachovalými zbytky zraku. Jednotlivá poloha prstů jedné či obou rukou vyznačuje konkrétní hlásku.

K dalším komunikačním systémům řadíme:

- **Znakování rukou v ruce** - metoda vhodná pro hluchoslepé osoby s praktickou nebo totální slepotou. Základem komunikace je propojení rukou hluchoslepé osoby s osobou, která informace sděluje, znaky jsou pro tuto techniku upraveny dle „individuálních potřeb“ (Hlaváčová, 2003).

- **Daktylotika do dlaně** - poloha a postavení prstů se neznají do prostoru, ale umísťují se do dlaně (Hlaváčová, 2003).

- **Braillovo písmo** - bodové slepecké písmo - písmo je určeno hluchoslepým osobám s praktickou či totální slepotou. Kombinace šesti bodů ve dvou sloupcích o třech řádcích tvoří jednotlivá písmena a čte se pomocí hmatu (Souralová, 2000; Hlaváčová, 2003).

- **Tiskací písmena psaná do dlaně** - forma dorozumívání je využívána hluchoslepými se ztrátou zraku a sluchu v pozdějším věku. Do dlaně hluchoslepeho

člověka se vpisují velká tiskací písmena (Souralová, 2000).

- **Lormova abeceda** - dlaňová abeceda je vhodná především pro prakticky či totálně hluchoslepé osoby. Jednotlivé doteky do dlaně hluchoslepé osoby odpovídají konkrétním písmenům. Lormova abeceda byla u nás dvakrát přepracována. Poprvé ji přepracovala A. A. Sedláčková, ale setkala se s neúspěchem. Podruhé A. Špičkou, který ji přizpůsobil pro komunikaci dvou hluchoslepých nebo nevidomého a hluchoslepého (Souralová, 2000).

- **Odezírání** - jde o méně využívanou formu komunikace, pro čtení ze rtů musí mít hluchoslepá osoba zachované velmi dobré zbytky zraku (Hlaváčová, 2003).

Jazyková úroveň - stupeň 1

První stupeň jazykové úrovně vymezuje následující charakteristiky v oblasti komunikace:

- a) minimální dovednosti v oblasti receptivní a expresivní komunikace
- b) neformalizovaný jazykový systém symbolů
- c) možnost projevů obrany proti dotekům
- d) žádný předchozí kontakt se znakovým jazykem
- e) komunikační metody mohou zahrnovat přirozená gesta, pohyby těla, objektové podněty, environmentální podněty a zavedení denní pravidelné činnosti
- f) omezená předchozí zkušenost
- g) potíže se zevšeobecněním informace z různých oborů

Cíle rozvoje komunikačních schopností:

- a) manipulace s objekty a předměty pro lepší pochopení jejich významu
- b) přijímání tvarování ruky pro vytvoření znaků; obvykle v běžném prostředí od důvěrně známé osoby; schopnost následovat ruku vedoucího člověka
- c) vhodná reakce na předepsané pokyny, prostřednictvím konkrétního objektu v průběhu denního režimu
- d) identifikace samostatně vytvořeného znaků nebo hmatatelného symbolu
- e) schopnost přiřazovat objekt s obrazem
- f) dávání najevo základních potřeb (toaleta, pití, jídlo) používáním znaků - ukazováním na obrázky
- g) schopnost volbou objektů určit preferovanou aktivitu

Jazyková úroveň - stupeň 2

Druhý stupeň jazykové úrovně vymezuje tyto charakteristiky v oblasti komunikace:

- a) přiměřené základní komunikační dovednosti pro realizaci různých rozhodnutí k naplnění potřeb
- b) vhodná reakce na konkrétní pokyny zadávané v průběhu dne (v denním režimu)

- c) minimální zahajování komunikace – hluchoslepá osoba sama aktivně nezahajuje komunikaci, ale dokáže komunikovat v interakci jí známým komunikačním systémem
- d) jazyk může být minimálně popisný
- e) témata komunikace jsou konkrétní a závislá na minulé zkušenosti, abstraktní myšlenky jsou obtížně chápány nebo vyjadřovány
- f) mezery v jazykové schopnosti omezují nezávislost v dalších oblastech života
- g) jsou nezbytné alternativní komunikační prostředky nebo jiné metody

Cíle rozvoje komunikačních schopností:

- a) vytváření jednoduchých vět s použitím podstatného jména a slovesa, týkající se událostí z osobního života
- b) vhodné odpovědi na otázky (co, kdo, kde, kdy?)
- c) zvýšení schopnosti interakce v situaci vrstevnické skupiny - použití vhodných otázek pro získání dalších informací od jiných, rozvedením konverzačních témat atd.
- d) využití komunikační knihy v restauraci k objednávce a placení za jídlo
- e) lepší slovník - obohacení (jídlo, aktivity, pocit, vaření, atd.)
- f) rozšířená identifikace a použití znakového jazyka pro praktické položky, vyjádření přežití atd.

Jazyková úroveň - stupeň 3

Do úrovně nejvyššího stupně řadíme následující charakteristiky:

- a) preferovaný způsob komunikace, který osoba s hluchoslepotou stěžejně užívá
- b) vysoká kvalifikace alespoň v jedné metodě komunikace
- c) nutnost učit se nový komunikační systém v důsledku nedávné smyslové ztráty (Braillovo písmo vs. tištěná forma, hmatový znakový jazyk vs. vizuální znakový jazyk)
- d) náhlá ztráta nebo zhoršený stupeň smyslového postižení ovlivňující druh tréninku
- e) nutnost alternativní techniky kvůli nedávné smyslové ztrátě, aby se zvětšila nezávislost v sociální sféře

Cíle rozvoje komunikačních schopností:

- a) schopnost napsat jednoduchou popisnou esej
- b) užívání psaného jazyka jako alternativní metody komunikace ve veřejné sféře
- c) schopnost napsat obchodní dopis
- d) adekvátní jazykové dovednosti a využívá pomoci a zařízení pro komunikační účely
- e) schopnost přizpůsobit se jedincům s komunikačními rozdíly
má schopnost skutečně chápat různé publikace př. noviny, časopisové články

V komunikaci s dětmi s hluchoslepotou je nezbytné dodržovat postupy vyplývající z individuálního přístupu, dále respektovat jejich jazykovou úroveň a rozvíjet komunikační systém. Pomůže nám následující postup:

- a) zpočátku užívat interakci jeden k jednomu
- b) poskytovat osobě s hluchoslepotou stálou, neměnnou informaci
- c) užívat jeho/ její komunikační systém (signály, znamení a podněty které jedinec dává najevo, společné koaktivní znakování, interaktivní znakování, obrázky, Braillovo písmo, atd.)
- d) vytvářet smysluplné a důležité úkoly - poskytnout motivaci
- e) poskytnout podporu
- f) zvolit přizpůsobené strategie k její/jeho výuce

2 RODINA S DÍTĚTEM S HLUCHOSLEPOTOU

K nastínění problematiky rodiny s dítětem s hluchoslepotou nám dovozte převzít slova maminky dítěte s hluchoslepotou, paní I. R. (Štěrbová a kol., 2006).

O zrakovém postižení naší dcery jsem se dozvěděla ihned po porodu a vůbec jsem nechápala, co se děje a co se bude dít. Informace o tom, že mám postižené dítě, mě zastihla naprosto nepřípravenou, vždyť naše první dítě, syn, se narodil zcela zdravý a mě v životě nenapadlo, že bych měla někdy postižené dítě. Proto jsem neustále každou chvíli doufala a přála si, aby to vše byl jen sen, a čekala jsem, že přijde probuzení plné radosti a štěstí nad zdravým dítětem. Bohužel nestalo se tak a domů jsme si odváželi dítě, o jehož postižení jsme zpočátku věděli jen to, že nevidí. Že je poškozen také sluch, jsme se dozvěděli až v pozdější době.

*Najednou jsme se **museli vzdát svých přání a představ o své nejbližší budoucnosti**, ale i o vysněném životě svého dítěte. Nevěděli jsme, jak s dítětem zacházet. Nevěděli jsme, jak ho vychovávat. Napadaly nás nejrůznější myšlenky, ale také spousta nezodpovězených otázek: „Jak budeme žít s postiženým, hluchoslepým dítětem? Dát jej do ústavní péče nebo se začít se životem prát a dopřát našemu dítěti rodinu plnou lásky, porozumění a maximální péče? A kdo nám může pomoci při výchově?“*

Nechápavě jsem v sobě hledala pocit viny. „Proč se to přihodilo právě nám? Co jsem v životě udělala špatně, že mě takto trestá? Proč jsem neporodila zdravé dítě? Jak nás přijme nejbližší rodina a okolí kolem nás?“ V té době byla pro mě velkou podporou nejbližší rodina a manžel, ale hlavně prvorozený syn. Jak v dalším životě, ve škole a mezi kamarády bude s tímto faktem žít? A manžel. Jak se vlastně s touto skutečností srovnával on? Snažili jsme se o svých pocitech spolu mluvit a asi jsme často byli překvapeni vzájemnými reakcemi: hněvem, strachem, nenávistí, odmítáním, smutkem, bezmocí a beznadějí. Jsou to ale pocity, které prožívají snad všichni, v jehož blízkosti žije postižené dítě. Nestyděte se a pokud je potřeba, vyplačte se.

***Zpočátku nás přepadala beznaděj, hledání pocitu viny a mě napadaly nejrůznější myšlenky.** Milujeme ale svoje dítě, třebaže je postižené a víme, že nás potřebuje. Postupně zjišťujeme, že nás potřebuje nejen dnes a zítra, ale možná nás bude potřebovat po celý svůj další život. A jaký vlastně bude můj další život? Vrátím se někdy ke své práci, vrátím se někdy zase zpátky do společnosti? Zpočátku nás*

přepadala beznaděj, ale **když jsme se s touto skutečností srovnali a naučili se s ní žít - nikdy se s tím totiž nesmířili - začali jsme hledat cesty, jak naší E. vychovávat a vzdělávat, hledali jsme cesty jak žít zcela „normální“ život nás všech.**

Naše rodina a prarodiče se s touto skutečností také museli naučit žít. Určitě byli nešťastní nejen kvůli svému vnoučeti, ale hlavně kvůli nám, svým vlastním dětem. Taky k tomu potřebovali čas. **Snažili jsem se o všem, co nás trápilo hovořit a moc nás podpořilo, že naši nejbližší měli o vše zájem.** Známi k nám přistupovali různě. Některé jsme ztratili, ale spoustu nových, opravdových, jsme našli. Zpočátku jsme se chytali každé příležitosti. Avšak ne vždy byla pomoc adekvátní naší snaze, našim potřebám a našemu úsilí. Věděli jsme, že nemůžeme na nic čekat, bylo potřeba to nevzdávat a hledat dál. Přiznávám, že to chce opravdu **hodně síly, ale věřte, že to má svou velkou cenu.**

Nebojte se o všem hovořit, vše si vysvětlit a neodmítejte pomoc druhých. Najednou zjistíte, že zprvu odmítavý postoj známých, sousedů a okolí pramení z nevědomosti a strachu, aby vám svými otázkami a pomocí ještě více neublížili.

Vaše dítě, i když je postižené, je svým způsobem jedinečné a nezaměnitelné. Každé dítě je malý originál. A je pro ně důležité vytvořit mu již v raném dětství citové zázemí rodiny, kde mu bude poskytována maximální péče, potřebný individuální přístup a nezbytná láska. K tomu všemu je však potřeba vyrovnat se se skutečností, že máte hluchoslepé dítě. Asi důležitým aspektem pro vás bude informace o tom, co to hluchoslepota je a co bude výchova a vzdělávání vašeho dítěte obnášet. Dále pak jaké potíže a problémy může hluchoslepota v životě vašeho dítěte přinášet a zda existují instituce nebo lidé, odborníci, ale i rodiče, kteří vám mohou ve výchově a řešení vašich obtíží pomoci.

Dnes již existuje řada zařízení, které vás mohou podpořit nejen radou, ale hlavně vám konkrétně pomoci.

V době, kdy byla hluchoslepota pro všechny něčím novým a neznámým, byl nástup naší dcery do experimentální třídy pro hluchoslepé děti pro nás pro všechny obrovským vítězstvím. Nejen, že nás práce pedagogů utvrdila v tom, že je opravdu možné tyto děti vzdělávat, a tím jim otevírat bránu do světa, který je však pro ně světem ticha a tmy, a je jen na nás, abychom jim pomohli najít cestu do „našeho“ světa, neboť i oni si jej chtějí patřičně užívat i se všemi radostmi, ale i starostmi jako kterýkoliv z nás. Utvrdila nás v tom, že **tato práce má opravdu svou cenu a může**

pomoci připravit hluchoslepé dítě na jeho další život.

Mně, matce, docházka dcery E. do školy umožnila vrátit se zpět do zaměstnání a do společnosti, což je v mém životě velice důležitým aspektem. Najednou jsem pociťovala, že nejsem jen matka postiženého dítěte, ale zase jsem začínala být sama sebou, mohla jsem se seberealizovat a opět se začalo budovat mé sebevědomí a společenské uplatnění.

Udělejte si pro sebe, partnera a své koníčky čas. Neuzavírejte se do sebe. Načerpáte tak spoustu síly, energie a chuti do další práce.

Naše dcera za dobu své docházky dosáhla řadu pokroků ve všech oblastech, ale jedním z nejdůležitějších aspektů je oblast sebeobsluhy a komunikace, která je pro život hluchoslepeho jedince tím nejpodstatnějším.

Jaký ale vlastně bude její a náš další život? Vždyť tady nebudeme věčně.

*Už dnes máme představy o dalším způsobu péče o hluchoslepé.. Není totiž důležité jen zabezpečit tyto lidi materiálně, ale je potřeba podporovat jejich osobní růst, vytvářet vlastní společenství, podporovat komunikaci a aktivity a v neposlední řadě i zaměstnání s respektováním individuálního výběru a možností postiženého. Samozřejmostí při tomto způsobu života by měla být hluchoslepým poskytovaná **osobní asistence** s ohledem na hloubku a míru postižení.*

Naším přáním a velkým snem je vybudování malokapacitního asistovaného chráněného bydlení pro hluchoslepé.

Závěrem však musím říct, že nás život s postiženým, hluchoslepým dítětem velice obohatil. Začali jsme vnímat podstatné věci, malichernostmi se nezabýváme a dokážeme se radovat z maličkostí. A to je pro život hodně důležité.

Význam setkávání rodin dětí s hluchoslepotou

Významnou pomocí pro rodiny s takto postiženými dětmi jsou **rodinné konference**. Rodinné konference znamenají setkávání rodin dětí s hluchoslepotou a v České republice se staly již tradicí. Na těchto akcích mají rodiče, sourozenci a další rodinní příslušníci možnost vyměnit si zkušenosti a předat podněty. Konferencí se účastní rodiny nejen z Čech, ale i z evropských zemí. Přítomni bývají také odborníci z oblasti např. speciální pedagogiky, psychologie. V roce 2006 se konala v Olomouci již III. rodinná konference, jejímž organizátorem je Záblesk – sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí. Hlavními tématy této konference byly pohybové

a volnočasové aktivity dětí s hluchoslepotou a problematika chráněného bydlení pro osoby s hluchoslepotou. (viz <http://www.upol.cz/zpravy/aktuality/videozurnal/zivot-s-hluchoslepotou/>). Následující program zpřesní představu o tom, co vše účastníky čekalo a jaká je atmosféra na takových akcích.

Program

3. ročník mezinárodní konference
**„ŽIVOT JE MÍSTO K BYTÍ, ŽIVOT JE
 Olomouc 26. – 28. 4. 2006**



k problematice osob s hluchoslepotou
HRA“

Středa 26. 4. 2006

odpoledne příjezd účastníků
18,00 **večeře**
19,00 - neformální setkání rodin HS dětí a jejich přátel

Čtvrtek 27. 4. 2006

8,00 – 8,30 **snídaně**

8,45 – 8,55 zahájení konference –Langer, J., Rečková, I., zdravotnice Dennis Lollí (v zastoupení), Hilton/Perkins, poděkování sponzorům

8,55 – 9,10 Informace z 6. evropské konference o hluchoslepotě – 2005, Prešov, SR
 Štěrbová, D., Rečková, I.,

9,10 – 9,20 Téma vyhrazeno
 Krejčířová, O.

9,20 – 9,35 Chráněné bydlení
 Anne de Voil

9,35 – 9,50 Chráněné bydlení na Slovensku
 Hajdeckerová, H.

9,50 – 10,00 Chráněné bydlení – výsledky ankety v ČR
 Rosulková, P., Rečková, I.

10,00 – 10,15 Chráněné bydlení
 Jakeš, J.

10,15 – 10,30 **přestávka - občerstvení**

10,30– 10,40 Volnočasové aktivity dospělých hluchoslepých – artedílna
 Pačesová, O.

10,40 – 10,55 Integrace HS dítěte do běžné MŠ
 Jarníková I.

10,55 – 11,05 Význam videodokumentace při práci s HS dětmi
 Plíšková, M.

11,05 – 11,15 Zkušenosti se získáváním sluchadel pro HS na základě Memoranda
 Karásková, M.

11,15 – 11,30 Poslední trendy v pojetí definice HS v zahraničí a ČR
 Zimermanová, P.

11,30 – 11,50 **Diskuse ke všem předneseným příspěvkům**

11,50 – 12,25 **oběd**

13,15 – 14,45 Chráněné bydlení - workshop
 Štěrbová,D., Rečková,

Chráněné bydlení - workshop
Hajdeckerová, H., Rosulková, P.

15,15 – 17,15 Prosím přijďte již ve „sportovním oblečení a obutí – ven i do tělocvičny!
Volnočasové aktivity a pohybové aktivity rodin s HS dětmi – výsledky šetření
Štěrbová, D.
Pohybové aktivity osob s hluchoslepotou - workshop, zážitková aktivita
Štolcarová, M., Bilíková, A, Štěrbová, D.

17,30 – 18,00 Večeře

19,00 Společenský večer spojený s volnočasovou aktivitou -bowling

Pátek 28. 4. 2006

8,00 – 8, 30 snídaně

8,35 – 9,00 Prezentace nových publikací k problematice hluchoslepoty
Eliška – příběh hluchoslepe holčičky Jarníková I., Hladíková A. (SPRP)
Hluchoslepota – lidé s ní a kolem ní Štěrbová, D., Záblesk, MZ, nakl. UP

9,30 – 11,15 Muzikoterapie - FMT metoda, workshop, zážitková aktivita (v ZUŠ Olomouc)
PhDr. Katarína Grochalová

11, 30 – 12,00 oběd

12,15 – 13,00 Závěry , zakončení konference

PROGRAM PRO DĚTI S HLUCHOSLEPOTOU:

Čtvrtek 27.4. 11,00 – 13,00 **Koně, Lovecká chata, Horka nad Moravou**
15,15 – 17,15 **PA a VČA – ZŠ a MŠ pro SP, Olomouc**

Pátek 28.4. 9,30 – 11,15 **Muzikoterapie**

Měli bychom vědět, že:

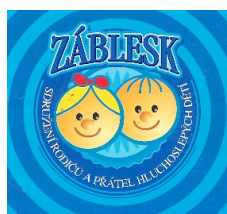
- Pro děti s hluchoslepotou bude zajištěn program. *Děkujeme studentům a studentkám PdF a FTK UP.*
- Pro zahraniční hosty je zajištěno tlumočení. *Děkujeme Miladě Kubové a Veronice Kusákové.*
- Rodiny s HS dětmi finančně podpořil Hilton/Perkins Program Perkinsonovy školy pro nevidomé, Wattertown, Massachusetts. *Děkujeme.*
- Technicky a materiálně pomáhali zabezpečit pracovníci ZŠ a MŠ pro SP v Olomouci (...Mgr. Kubínová, Mgr.Vánský, pí Reitingrová ... a mnoho dalších). *Děkujeme.*
- Záznam z konference a následné technické zpracování zabezpečí AVC UP v Olomouci za finanční podpory FTK UP – VZ „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“, MSM: 6198959221). *Děkujeme.*

Další možností, kde si rodiče vzájemně předávají zkušenosti, zažívají společné aktivity, tráví spolu čas, který si plánují buď samostatně nebo tvoří program s pomocí odborníků, jsou tzv. **family campy**. Termín se u nás zažil v anglické terminologii, v českém překladu bychom obsah těchto aktivit přiřadili k psychorehabilitačním pobytům. Zpočátku byly „rodičovské tábory“ více

organizovány odborníky, v posledních dvou letech se rodiče sami o organizaci akcí aktivně starají. Rodiče hluchoslepých dětí se přiklonili k pojmu prázdninových setkání, konají je pravidelně dvakrát ročně, v létě a v zimě.

Z výzkumu rodin prováděného v rámci VZ FTK (č. 6198959221) a zaměřeného mj. na pohybové a volnočasové aktivity rodin s dětmi s postižením (Štěřbová, 2006, Kamrád & Štěřbová 2006), vyplývá, že by rodiče vstřícně přijali možnosti pohybových a volnočasových aktivit vhodných pro jejich děti. Pro děti s hluchoslepotou se cíleně zatím nikdo v České republice rozvoji zájmových pohybových a volnočasových aktivit nevěnuje. K naplnění tohoto cíle přispívá Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, která se zaměřuje na profesní přípravu budoucích pedagogů v této oblasti.

Rodičům dětí se zdravotním postižením pomáhají volnočasové aktivity vyrovnávat se se zátěžemi, které charakter postižení dítěte přináší (podrobněji viz např. Štěřbová & Kudláček, 2006). Jako příklad uvádíme pozvánku na letní akci, kterou rodiče dětí s hluchoslepotou naplánovali na rok 2007. Všechny aktivit se účastní děti s hluchoslepotou, osobní asistenci zabezpečují dle míry postižení buď členové rodiny, nebo přátelé sdružení, popř. další osoby (např. studenti).



Pozvánka

na

prázdninové setkání rodin a přátel hluchoslepých dětí

Penzion STARÁ ŠKOLA ŠTRAMBERK

www.penzionstaraskola.cz

středa 22. 8. 2007 – neděle 26. 8. 2007

organizuje občanské sdružení Záblesk - sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí
Lubina 338, Kopřivnice

Jméno hluchoslepeho klientavěk.....

Doprovod
(rodiče, rodinní příslušníci, přátelé, odborníci)

.....
.....

Adresa :

Tel.:

e-mail:

Pobyt bude započat VEČEŘÍ ve středu 22.8.2007 v Penzionu Stará škola ve Štramberku (v těsné blízkosti Kopřivnice)

Vyplňte, prosím, pozvánku a odešlete na kontaktní adresu nebo e-mailovou adresu nejlépe obratem ihned, nejpozději do 25. 6. 2007. Náklady na pobyt budou dle možností hrazeny členům sdružení, rodinným příslušníkům a asistentům hluchoslepých dětí – bude upřesněno, zda bude potřeba doplatku.

Prázdninové setkání je podporováno Hilton/Perkins Programem Perkinsonovy školy pro nevidomé Watternown Massachusetts a financováno dotacemi z Conrad N.Hilton Nadace Reno Nevada.

Kontaktní adresa : Ivana Rečková, Lubina 338, 742 21 Kopřivnice,

Tel.: 724 266 830 e-mail: v.recka@seznam.cz nebo
zablesk.deafblind@seznam.cz

Nabídka aktivit :

- Prohlídka města Štramberk (Štramberská Trúba, jeskyně Šipka, Arboretum)
- Vycházka na rozhlednu Bílá hora
- Výlet – Hukvaldy + mlýn, Starý Jičín, Moravskoslezský hrad, Bublacity ranč v Kopřivnici + jízda na koni
- Návštěva Solné jeskyně
- Návštěva Technického muzea v Kopřivnici
- Možnost zajištění reflexní a klasické masáže v místě pobytu
- Tvůrčí aktivity – např . pletení košíků
- Aktivity v areálu pobytu – koupání v bazéně, sportovní aktivity, tvůrčí aktivity a další dle našich přání a domluvy

Prosím zaznačte, o co byste měli zájem, u některých aktivit nutná rezervace a domluva. (Prozatím pouze informativně)

Samozřejmě nebude chybět posezení u kávy, předávání rad a zkušeností a plánování dalších aktivit občanského sdružení Zablesk.

3 POHYBOVÉ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Hluchoslepota patří ke zdravotnímu postižení, u něhož je potřeba pohybové aktivity přizpůsobovat tíži postižení, možnostem a schopnostem komunikace konkrétního dítěte.

Děti s hluchoslepotou jsou vystaveny nižší úrovni zdraví než běžná populace. Děti, které jsou hluchoslepe, musí vynaložit více energie k provedení pohybové činnosti. Děti s postižením, včetně hluchoslepých nejsou často plně socializovány a nesledují nejnovější trendy životního stylu. Tělesná úroveň dětí, které jsou hluchoslepe, by mohla být lepší (Lieberman, 2003).

V České republice se volnočasové aktivity dítěte s hluchoslepotou shodují většinou se zájmy některého z rodičů. Kdybychom chtěli rozšířit spektrum všech pohybových aktivit, dojdeme k závěrům, že zatím není nabídka, a tak nejsou zájmové kroužky pro hluchoslepe děti. Z dosavadního zkoumání rodin dětí s hluchoslepotou (Štěrbová, 2005, Štěrbová a kol., 2006) vyplynulo, že pro rodinu je významným faktorem, může-li trávit čas společně se svými dětmi a může-li dětem nabídnout přiměřené pohybové aktivity. Volnočasové aktivity úzce souvisejí s pohybovými aktivitami a naopak. Většina pohybových aktivit se může stát volnočasovými a volnočasové aktivity mohou být pohybové.

Volnočasová aktivita by se dala zkoumat a popisovat snad neustále, protože vždy lze doplnit toto téma o další aktivitu, kterou kterákoliv osoba provozuje ve volném čase, jinými slovy o volnočasovou aktivitu (Kamrád & Štěrbová, 2006).

3. 1 Význam pohybových a volnočasových aktivit pro dítě s hluchoslepotou

Tělesná činnost přináší prospěch fyzickému i psychickému zdraví. Z hlediska fyzického zdraví redukuje riziko srdeční choroby, cukrovky, vysokého krevního tlaku, obezity a stresu. Ačkoli mnoho lidí věří, že děti jsou přirozeně aktivní, nedosahují potřebné úrovně aktivity k udržení adekvátního zdraví. Procento obézních dětí je vysoké. Ukazuje se, že tělesnou činnost a související změny životního stylu mohou významně regulovat předčasné umírání. Zkvalitněním našich životů se zvětšuje naše šance na dlouhověkost. To by mohlo přinést předpokládaný prospěch dětem, které jsou hluchoslepe, a nejenom jim.

Z hlediska psychického zdraví pohybová a volnočasová aktivita zajišťuje:

- **Užitek aktivit:** Budování vazby a důvěry k druhým, uspokojení potřeby a

touhy dětí po informacích. Nebojme se prvního odmítnutí dětí - může jít o neznámou nebo novou situaci, na kterou si dítě musí nejprve zvyknout. Z volnočasových aktivit vyplývají nové sociální situace, na které děti musí reagovat. Je zde úzká návaznost na komunikaci. Volnočasové aktivity nemusí mít okamžitý „hmatatelný“ užitek. U dětí s hluchoslepotou se efekt z aktivit může objevit později. Je důležitá i psychohygienu vycházející z volnočasových aktivit.

• **Smyslový prožitek z aktivit:** Nejdůležitější je taktilní odezva, dále čichové vjemy atp., vše pomáhá k odbourávání možného strachu z neznámého. Prožitek dětí může být diametrálně odlišný od našeho vlastního prožitku, naší vlastní zkušenosti. Pro většinu jsou pachy kávy, čaje, pracího prášku či vypraného prádla zdrojem informací typu, že např. kávu a čaj vypijí, protože na ni mají chuť. Mnohem širší význam mají pachy (vůně a zápachy, jejich aromaticnost pro děti a dospělé s hluchoslepotou. Pomáhají jim v časové orientaci, v pochopení dějové souslednosti a v pochopení souvislostí. Vůně kávy může pro dítě znamenat, že v jeho blízkosti je matka, která si kávu vaří v pravidelnou denní dobu, a že bude do určité doby následovat např. svačina dítěte. Vnímá-li hluchoslepé dítě vůni pracího prostředku a berou-li jej rodiče opakovaně a pravidelně k další následné aktivitě (věšení prádla), znamená to pro dítě nepřímý signál, že se změní prostředí, v němž právě je, a bude následovat pro něj známá a konkrétní aktivita. Zejména u malých dětí s vrozenou hluchoslepotou se takto cíleně pracuje s rozvojem smyslového vnímání v rámci stimulačních programů pro rodiny s dětmi. U osob s hluchoslepotou je také vypěstovaná větší citlivost „polozapomenutých smyslů“ (vibrace, závany větru). Vibrace jsou výborným vedoucím zdrojem při tanečních aktivitách, při relaxacích apod.

• **Směrovost:** Prvotní určení aktivit: nebát se! (to platí především pro průvodce dětí jejich aktivitami). Nutnost stálého střídání a tvorba nových činností, myslet na místo, kde bude aktivita probíhat (známé x neznámé prostředí, venku x uvnitř), dodržovat zaběhnuté základní stereotypy při činnosti, nutnost děti neustále udržovat v činnosti (zásobárna jednoduchých aktivit, mít při sobě oblíbenou hračku). Důležité je, aby dítě vědělo, kdy a čím daná aktivita začíná a končí.

• **Pozitivní emoce při volnočasových aktivitách:** Znamé prostředí a známí lidé, kteří umějí s dítětem komunikovat, navozují kladné emoce. Je nutné respektovat vlastní svět dětí. Každá aktivita, kterou člověk zná a rád ji vykonává, je pro něj zdrojem pozitivního prožitku. Neznalost požadované aktivity může u dítěte

s hluchoslepotou vyvolat pocity nejistoty. Tyto pocity mohou vést až ke znemožnění činnosti. Dítě s vrozenou hluchoslepotou potřebuje delší čas a zejména tvůrčí přístup ze strany pedagoga či osoby, která dítěti novou aktivitu nabízí. Abychom nezesilovali negativní emoce, je zapotřebí sledovat nejen zpětnou emocionální reakci dítěte (dekódovat, co vede dítě k event. nechuti k činnosti), ale sledovat také prožívání dítěte a jeho psychické naladění před samotným započítím činnosti. Je důležité nespěchat na dítě, dopřát mu potřebný čas pro zahájení činnosti (doplněno dle Štěrbová a kol., 2006).

3. 2 Kvalita života

Užitek pohybových aktivit a jejich významu je, že se podílí na celkovém zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se dá říci, že zdraví je souhrn fyzické, psychické a sociální pohody. Na otázku zdraví kontinuálně navazuje otázka kvality života. „...kvalita života je posuzována především indikátory životního prostředí, ukazatelů zdraví a života, úroveň bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času, sociálních jistot a občanských svobod“ (Maříková, Petrušek, & Vodáková, 1996).

Pojem kvalita života s sebou nese veškeré životní aspekty, a to jak zdravotně medicínské a sociálně kulturní, tak i socio -psychologické.

Osobní (personální) rovina kvality života je definována nejjednodušeji. Je jí život jedince, individua, ať jím je pacient, lékař či kdokoliv jiný. Týká se každého z nás jednotlivě. Při stanovení kvality života jde o osobní - subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti, spokojenosti, nadějí atp. Každý z nás v této dimenzi sám hodnotí kvalitu vlastního života. Do hry tak vstupují osobní hodnoty jedince - jeho představy, naděje, očekávání, přesvědčení atp. (Křivohlavý, 2002).

Z tohoto vyplývá, že i osoba s hluchoslepotou může prožívat kvalitní život.

3. 3 Pohybové aktivity dětí s hluchoslepotou

Pohybovými aktivitami u osob s hluchoslepotou se zejména v zahraničí zabývá Lieberman (2003), Cowart (1996), McHugh (2001) a jiní.

Lieberman & Cowart (1996) uvádějí jako nejčastější pohybové aktivity u osob s hluchoslepotou běh, cyklistiku a plavání, které se následovně dělí dle úrovně postižení.

Problematikou pohybových a volnočasových aktivit u osob s hluchoslepotou

se zabývají také studenti FTK UP (např. Kamrád, 2006).

Nemusíme vždy vnímat pohybovou aktivitu jako cílenou aktivitu, měli bychom si uvědomit, že prvními a významnými osobami rozvoje pohybových schopností a dovedností jsou samotní rodiče, kteří své děti v rozvoji pohybu stimulují.

3. 3. 1 Běh a jeho techniky

- **Fixační provaz:** Jde o systém složený z provazů, koncových tyčí a opasku. Na základový pevný bod je navázán provaz, ke kterému je připojený opasek. Jedinec se může díky tomuto systému pohybovat samostatně v provazem vymezeném prostoru. Provaz musí být tak dlouhý, aby jedinec nenarazil do stěn. Systém fixačního provazu může být sestavený na dráze, v tělocvičně, podél dvorku nebo příjezdové cesty. Předností tohoto systému jsou, že jedinec (dítě) může běhat kdykoliv si přeje, běh může být účinný s téměř plným pohybem rukou a může běhat a vykonávat lokomoční schopnosti nezávisle na vidícím průvodci.

- **Vidící průvodce:** V této technice se jedinec drží běžícího průvodce za loket palcem ven. Jedinec si může také vybrat, jestli se chce držet za rameno, eventuálně by se mohli držet i za ruce. Jedinec by také mohl následovat běžce, jestliže by měl výrazné oblečení. Vodič by měl být vycvičený k vedení, komunikačním technikám a k výběru vhodného terénu. Navíc by měl být vodič schopen běžet rychleji než běžec, který je hluchoslepý, aby ho nebrzdil. *Výhody:* Hluchoslepý běžec se tolik neobává případných kolizí díky vodiči, účinnost běhu může být vyšší při využití obou horních končetin. Další výhodou je vyšší míra socializace, kvůli běhu s vrstevníkem nebo s dalšími hluchoslepy (Lieberman & Cowart, 1996).

- **Spojovací vodítko:** Spojovací vodítko je krátké lano, ručník nebo tkanička držená mezi vodičem a hluchoslepým sportovcem. Může být omotané kolem ruky kvůli bezpečnosti, aby nevyklouzlo, nebo jen držené. Jestli hrozí nebezpečí, vodič přitáhne běžce blíž k sobě, aby se vyhnul zranění. Pro tuto techniku vodič musí také být schopen běžet rychleji než běžec, který je nevidomý nebo hluchoslepý. *Výhody.* Stejně jako pro běh s vidícím průvodcem. Další výhody jsou, že běžec má větší prostor a často vycítí víc než s použitím ostatních vodících technik.

- **Volající vodič:** Tato technika vyžaduje, aby běžec, který je nevidomý nebo hluchoslepý, běžel směrem k vyvolávanému hlasu (hlas musí být dostatečně silný a postižení sluchu nesmí být závažné). Běžec není omezený držením a běží volně.

Volající může stát na druhém konci tělocvičny, na blízko v dráze pro běh nebo může být vedle běžce nebo před běžcem. Zvuk může také pocházet ze zvonku, klíčů nebo použitím slovní instrukce.

Výhody: Běžec není omezený. Ruka se může plně a přirozeně pohybovat, osoba má pocit nezávislosti a může běžet bez starostí tak rychle, jak chce.

- **Běh bez pomoci na dráze:** Toto můžeme použít u osob s malou zrakovou ztrátou na dráze, která je tmavá s jasnými linkami.

Výhody: Běžec může plně využít ruku (účinná biomechanika). Jedinec může běžet nezávisle a vedle sebe s přítelem (Lieberman & Cowart, 1996).

- **Běh na běžícím páse:** Běžící pásy jsou běžné a přístupné. Lze je najít ve fit centrech nebo si je zakoupit domů. Osoby mají pocit z přirozeného pohybu.

Výhody: Hluchoslepý může běžet s plným pohybem rukou a samostatně. Je zde také možné sledovat rychlost a vzdálenost. Hluchoslepé osoby se tak mohou věnovat běhu ve vhodném čase, který má být využitý k volnočasové aktivitě. Běžící pás je vhodný pro rozvoj celoživotního vztahu k aktivnímu životnímu stylu.

3. 3. 2 Cyklistika a její varianty

Cyklistika je velice dobrou pohybovou aktivitou, protože zde nejsou nárazy namáhány různé části těla (zejména klouby). Malou nevýhodou je zde zapojení menšího množství svalových skupin než u běhu.

- **Nezávisle:** Jedinci, kteří mají nějakou menší zrakovou ztrátu, mohou být schopni jet na kole nezávisle na ostatních v klidném parku, na hřišti nebo na dráze. Vždy je bezpečnější, jsou-li nablízku odborníci pro pohybové aktivity. Velkou výhodou je pro hluchoslepu osobu prožívaný pocit nezávislosti.

- **Tandemová kola:** U tandemových kol jede vidící účastník vpředu, zatímco účastník, který je zřetelně postižený (osoba nevidomá, osoba se zbytky zraku, osoba slabozraká, osoba s poruchou binokulárního vidění – podrobněji viz Ludíková, 2006)



nebo hluchoslepý jede vzadu. Osoba vpředu je odpovědná za řízení a zastavení. Osoba v zádech je odpovědná za přehazování rychlostí. Při jízdě je potřeba se ujistit, že

jsou nacvičené specifické signály pro otočení, zastavení nebo pro naléhavé případy. Tandemová kola jsou oblíbená, dostupná. *Výhody.* Bezpečnosti pro osoby s hluchoslepotou, je to zdravá cesta, jak si zasportovat.

- **Dvojkolo:** Dvojkola jsou kola, kde účastníci jedou vedle sebe. Vidící účastník je odpovědný za řízení a zastavení. Dvojkola více přispívají ke komunikaci, protože jezdci jsou vedle sebe. Navíc, kvůli tomuto uspořádání jedinci, kteří jsou hluchoslepí, mohou komunikovat efektivně během jízdy a to i znakovým jazykem. Stabilita tří nebo čtyřkolých kol pomáhá ke stabilitě a komfortu při jízdě.

- **Rotopedy:** Tato kola mohou být použita nezávisle kýmkoliv i osobami s funkčním postižením nohou. Mnoho rotopedů umí měřit vzdálenosti cesty a čas. *Výhody:* Rotopedy jsou používány ve sportovních klubech, ve škole a doma. Používání rotopedu jako cvičebního prostředku je přirozené a většinou všichni vědí, jak jízdu zvládnout i bez návodu. Rotopedy mohou využívat všichni členové rodiny. Osoba s hluchoslepotou si nemusí dělat starosti s počasím nebo mít vidícího průvodce.

- **Stepy:** Podobné s rotopedy, pouze na místo cyklického pohybu kola je zde imitace kroku.

Výhody: Jsou stejné jako výhody u rotopedů.

3. 3. 3 Plavání

Plavání je jednou z nejlepších aktivit pro osoby, které jsou hluchoslepé. Aktivita ve vodě je s málo omezeními a plavec se může pohybovat volně bez starostí, že by narazil na „překážku“. Voda může pomoci při řadě pohybů: svalové síle, rovnováze, stabilitě, pohybu a socializaci.

Pro bezproblémový a bezpečný pobyt ve vodě je potřeba záchranné zařízení (plavecké vesty, plavecké destičky, dětské rukávky atd.).

Lze využít různorodých záchranných zařízení, jsou-li potřebné. Každá osoba může přijmout aerobní cvičení se záchranným zařízením. Jestliže se jednotlivec obává plavat v hluboké vodě bez záchranného zařízení, nic se neděje. Plavání s jakýmkoliv záchranným zařízením je pohodlné a bezpečné.

Vlečený: Užíváme lana nebo plovoucí desky k pomoci při plavání v bazénu.

Uplavaná vzdálenost: Používáme jakýkoliv typ zařízení pro označení nebo signalizaci uplavaných kol.

Zlepšené schopnosti: Bazén je báječný prostředek pro vyučování lokomoce a pro objektivní kontrolu dovedností, protože voda poskytne plnou tělesnou podporu a rovnováhu.

Plavci začátečníci: Využívá se hodně abecedy do ruky a Braillova písma na instruování začátečníků.

Šlapání vody: Pro jednotlivce, který se necítí dobře v plavecké dráze, je šlapání vody dobré aerobní cvičení (Lieberman & Cowart, 1996).

3. 3. 4 Fitnes programy

V této části jsou uvedeny informace o převážné části fitnes programu - cvičební fázi, fázi rozvoje síly a fázi tréninku výdrže, soustřeďující se na techniky pro vyučování zrakově postižených nebo hluchoslepých. Nejbezpečnější způsob, jak trénovat svalovou sílu a výdrž, je využít statických strojů.

Strategie, jak představit a instruovat trénink:

a) *Umožnit čas na prozkoumání:* Při představování stroje necháme jedinci dostatek času pro taktilní nebo vizuální zkoumání.

b) *Demonstrace:* Instruktor by měl demonstrovat pohyb s instruktáží, včetně pojmenování cviku a zapojených svalů.

c) *Volba vykonávaného:* Jednotlivec je povzbuzovaný, aby zkusil všechno, je důležité, aby měl i možnost nabízenou činnost odmítnout.

Přizpůsobení prostředí:

a) *Obrázkové instrukce nebo Braillovo písmo:* Dejte čas osobám dívat se na obrázky se cvičením nebo příležitost si instrukce přečíst.

b) *Vizuální/hmatové ohraničení:* Pro bezpečí označte obvod cvičebních strojů lanem nebo kontrastující barevnou páskou na podlaze.

c) *Přizpůsobení vybavení:* Užívejte velký tisk, velké značky a tisk v Braillově písmu na vypínačích.

d) *Očíslování stanovišť:* Užívejte velký tisk, velké značky a tisk Braillovým písmem na každý kus opatřený určeným číslem. Mohli byste také mít lano, pásku nebo taktilního průvodce pro přechod od jednoho kusu vybavení k dalšímu.

e) *Zaznamenávání výkonů:* Účastník by měl mít nějaký způsob zaznamenávání množství opakování a vah u každého cviku, aby mohl zlepšovat výkon a sdílet tyto informace s lékařem.

Fyzická pomoc a informace Braillovým písmem se mají užívat k vysvětlení cviků a činností, aby si účastník věděl rady. Instruktor může pak zjednodušit všechny pohyby na jeden dotykový znak nebo znakový podnět a účastník mu bude rozumět. Příklad: instruktor chce s účastníkem pochodovat na místě jako součást aerobiku pro začátečníky. Jakmile jedinec pochopí koncept, instruktor popíše cvik „voják“ nebo klepe na koleno pro signalizaci pochodování. Účastník nyní bude pochodovat, jakmile dostane příslušný podnět.

Vše bude záviset na schopnostech jedince, jazykové úrovni a na komunikačních systémech účastníka. Jakmile jsou pohyby pochopeny, instruktor by měl postupně zkoušet omezovat dotekové podněty pro fyzickou pomoc a zařazovat informace Braillovým písmem pro podporu nezávislosti.

Pro podporu aktivity může být zařazena pomoc hudby. Je snadnější praktikovat cviky nejprve bez hudby, pak hudbu přidat (Lieberman, 2003).

3. 3. 5 Aerobik

Termín aerobik je doslova „s kyslíkem“ nebo „trvalá doprava kyslíku k pracujícím svalům“. Pohybová aktivita zvaná aerobik zahrnuje trvalou tělesnou činnost u bodu, kde tělo využívá kyslík. To znamená, že tělo musí pracovat na 60 % - 80 % VO_2 max. Pro orientační určení pracovního srdečního poměru odečtete věk od 220, pak násobte číslo .60, .70, nebo .80 v závislosti na tom, jak tvrdě chcete pracovat. Například: třicetivouletý jedinec s hluchoslepotou chce pracovat na 60% jeho VO_2 max. Vezmeme $220 - 32 = 188 \times 60 \% = 112.8$ (nebo $188 \times 0,6$). To znamená, že pracovní srdeční poměr je 110 - 120 tepů za minutu. Pro zajištění této úrovně by měl dělat aerobní aktivitu jako je tanec, cyklistika nebo běh. Při vykonávání této aktivity by se jeho puls neměl na delší dobu dostat pod hranici 100 tepu za minutu a také nad hranici 140 tepů za minutu, kdy se dostáváme do anaerobního pásma. Délka cvičení by se měla pohybovat za 15ti minutami optimálně okolo 30 minut. Pamatujte si, vyrazit pomalu! (Lieberman, 2003 In Kamrád & Štěrbová, 2006).

Příklady aerobních aktivit:

- **Step aerobik:** trvalý krokový systém na i mimo vysoké stupínky v proměnném tempu a v různých programech. Tento druh činnosti je přizpůsobený určité úrovni pohybových schopností.
- **Aerobik pro začátečníky:** charakteristika aktivity je, že vždy držíme jednu nohu

na zemi. Můžeme začít cviky, kdy kolena dostáváme vysoko, kopnutí vpřed, předkopnutí a tlesk pod kolenem, pochod na místě a pohyb pažemi nahoru a dolů. Tato aktivita může být vykonávána úspěšně každým, kdo je mobilní.

- **Aerobik pro pokročilé:** Tato aktivita je charakterizována tím, že obě nohy opouštějí podlahu během některých pohybů. Můžeme využít cviky jako jsou rychlé zvedačky, předkopnutí dopředu, přednožení a tlesk pod nohu s přeskokem na další nohu, steptouch atd. Jednotlivci musí být v dobré kondici pro tuto dlouhodobou aktivitu.

- **Aerobik pro vozíčkáře:** Jednotlivec pohybuje končetinami nahoru do vzduchu, ven do stran nebo po bokách po osmičce, tak více zvýší tepovou frekvenci. Jestli jednotlivci mohou pohybovat nohama, mohou jimi pohybovat ve stejném rytmu. Idea je zvětšit srdeční poměr (tepovou frekvenci) a vydané množství energie. Množství pohybu rozpohybuje srdce a jestli aktivita trvá více než 5 minut, je považována za aerobní. Výhodou je, že se cvičenci pobaví a zvýší svou fyzickou kondici!

- **Ostatní aerobní aktivity:** Každá aktivita, která zvýší tepovou frekvenci po delší časový interval, je považovaná za aerobní aktivitu. Například: cyklistika, běh, plavání, chůze nebo aerobik.

4 POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ S HLUCHOSLEPOTOU VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Je zřejmé, že se u dětí s těžkým duálním postižením neobejdeme bez asistenta pedagoga. Hodina tělesné výchovy je plánována tak, aby byly využito vybavení tělocvičny, aktivity prováděné na sportovním hřišti doplňujeme o aktivity s cvičebními pomůckami.



Ač se může zdát, že cvičíme jen „jednoduché“ pohybové prvky, pro žáky s hluchoslepotou se nácvik určité pohybové dovednosti či aktivity nacvičuje delší dobu. Je potřeba častého opakování a zpevňování. Dbáme na to, aby byl žák byl informován způsobem komunikačního systému, pochopil

požadovanou aktivitu, kterou může provádět nejen za podpory pedagoga, ale i se svým spolužákem.

Hodina tělesné výchovy by měla mít pravidelnou strukturu v návaznosti prvků. Tím se dosahuje u žáka jistoty. Je vhodné ji „orámovat“ do vstupních a závěrečných „rituálů“.

Optimální se jeví, bylo-li by možné mít poměr 1:1, měl-li by každý žák v hodině tělesné výchovy k sobě asistenta – specialistu na aplikované pohybové aktivity.

Dodržujeme zásady, které byly uvedeny při sportovním tréninku:

- *umožnit čas na prozkoumání*: při představování nářadí nebo náčiní necháme jedinci dostatek času pro taktilní nebo vizuální zkoumání.
- *demonstrace*: demonstrujeme pohyb s instruktáží, včetně pojmenování cviku a zapojených svalů.
- *volba vykonávaného*: jedinec je povzbuzovaný, aby zkusil všechno, je důležité aby měl i možnost odmítnout.

Nezapomínáme na relaxaci.

Možnosti cvičení mimo tělocvičnu:

Běh s držením za ruku a běh s volajícím vodičem. Všimněme si, že pro běh v prostoru je vhodné, aby osoba s těžkým duálním postižením měla prostor ohraničený (zde např. vymezením sítí ohraničujícím hřiště). Házení balónem ve dvojicích – dva žáci s hluchoslepotou s dopomocí pedagogů (společná aktivita žáků), obdobně kutálení míčem v sedě na zemi (možno i v tělocvičně). Házení míčem – pedagog, žák. Využívá se vždy maximální úrovně dovednosti žáka.

Možnosti cvičení v tělocvičně:

Běh s vodičem (za ruku), cvičení na žíněnce - uvědomování si polohy těla a končetin, protahovací cviky apod. Využití lavičky, balónu apod. U žáka /žákyně/ s těžkým duálním smyslovým postižením dodržuje pedagog důsledně všechny zásady včetně precizního systému komunikace. U žáků s kombinovaným postižením (těžké duální smyslové postižení a poruchy motoriky) se pedagogové snaží volit takové cviky, které podporují udržování rovnováhy a zlepšení samostatného pohybu, překonávání nerovností /překážková dráha/, protahování svalových skupin dolních končetin apod. Dráha, po níž žák prochází, je cíleně volena z různých materiálů.

Současně jsou zařazeny cviky na žebřinách, kotouly apod. Znovu upozorňujeme, že všechny dovednosti jsou výsledkem dlouhodobého a opakovaného nácviku.

U žáků, kteří jsou schopni komunikace znakovým jazykem, dodržuje pedagog opět zásady pro vysvětlení cviku (znakovým jazykem). Žákovi je poskytována jen nezbytná podpora tam, kde je potřeba cvik vysvětlit. Samostatnost, snaha a provedení v úrovni, jíž je žák /žákyně/ schopný/á/ je vždy oceněno.

5 ZÁZNAM A PLÁNOVÁNÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Pro optimální zjištění a popis aktivit jedince s hluchoslepotou doporučujeme využívat technik záznamu sloužících k rozvoji komunikace společně s plánováním činností (podrobněji viz Harvey & Sall, 1999, Mar & Sall, 1999, Wetherby, et al., 1998). Zde uvádíme příklady záznamů pozorování a strukturované interakce pro pohybové a volnočasové aktivity (viz též Štěrbová a kol., 2006).

Všeobecné informace

Jméno:	Datum narození:	
Věk:	Pohlaví:	Datum hodnocení:
Škola:	Stupeň/Třída:	
Hodnotitel:		

Základní informace

Diagnóza (lékařská):

Další postižení:

Stupeň mentálního postižení:

Kognitivní schopnosti:

Základní způsob vyjadřování komunikace:

Augmentace (ano/ne, jestliže ano, popište):

Vzdělávání:

Terapie (logo, prostorová orientace , jiná ... , jak často v týdnu.):

Další informace (např. vzdělávací cíle, chování klienta zahrnuje...):

Záznamový list k pozorování (krok 1):

Místo:	Datum:
Přítomno dětí (žáků), kolik:	Začátek pozorování:
Jiná účast někoho (např. 1:1 asistent):	Konec pozorování:
Aktivita /Podnět	Chování/Odpověď

Vypisují se všechny aktivity, které se v dané době (hodině) staly, reakce a odpovědi klienta.

Záznamový list k pozorování - podrobné informace

- Pozorujte jedince v místech, kde jsou přirozené příležitosti pro komunikaci a sociální interakci. Neformální aktivity také často umožňují více interakcí a možnosti pro komunikaci. Chování při odpočinku, malé skupiny ve třídě, procházky na chodbách nebo práce na chodbách nebo práce na počítači - s někým může poskytnout více informací, než bychom získali z chování vedené instrukcemi ve třídních aktivitách.
 - Jestliže osoba vykazuje málo nebo žádné zúčastňující interakce, měli byste naplánovat jiný čas pozorování nebo pozorování v jiné interakci.
 - Pozorujte různé aktivity v prostředích, která jsou typická pro jedincovy denní činnosti, včetně přechodů na jiné aktivity.
 - Pozorujte jedince, jak komunikuje s různými komunikačními partnery.
 - Vyvarujte se pozorování, je-li osoba přímo instruovaná (např. při pracovní terapii, poradenství, prostorové orientaci, logoterapii...).
 - Záleží na příležitosti, kdy budete pozorovat - buď sezení krátká (několik po např. 10 minutách), nebo delší (po 30 minutách). Můžete pozorovat, jak se osoba účastní více aktivit v průběhu vašeho pozorování (např. ve třídě, na chodbě, na obědě...).
 - Neměli byste jako pozorovatelé rušit probíhající aktivity, musíte být diskrétní.

Záznam strukturované interakce

Místo:	Datum:
Přítomno účastníků (děti), kolik:	Začátek aktivity: I
Ostatní zúčastnění (např. 1:1 asistent):	Konec aktivity:

Poznámky hodnotitele, Specifické chování jedince, odpovědi,

Záznam strukturované interakce - podrobné informace

- Strukturované interakce vám dávají příležitost pracovat s osobou individuálně. V některých případech budete potřebovat účast další osoby (např. tlumočnicka), aby vám pomohl s komunikací s danou osobou.
- Vyberte místo, kde nebudete rušeni a kde se vámi plánovaná činnost bude odehrávat v pohodlí (např. oddělené místo ve třídě, prázdnou místnost...).
- Použijte strukturovanou interakci jako příležitost k možnosti získání jedincova specifického komunikačního chování. Zaměřte se na jedincovy sociální zájmy a možnosti, iniciujte odpovědi v interakci, nechte vyjadřovat zájem či nezájem...
- Naplánujte části smysluplných aktivit, které jsou přiměřené věku a mohou osobu zajímat. Strukturovaná interakce může být neformální a vy můžete osobu vtáhnout do aktivity. Jako příklad materiálů, které mohou být použity v průběhu sezení, uvádíme:
 - Hudební nástroje nebo jejich části (např. píšťalka, chrastítka, bubnové paličky, tamburína...).
 - Funkční předměty (např.. kartáč na vlasy, lžička, hrnek, zubní kartáček, pero, zrcadlo).
 - Puzzle a jednoduché hry.
 - Pomůcky ke kreslení, malování nebo psaní.
 - Taktilní materiál nebo multisenzoriální materiál (např. různé textilní nebo vibrační předměty...).
 - Předměty vydávající zvuk nebo světlo nebo např. vějíř, kazetový magnetofon....).
 - Obrázky (např.. fotografie nebo obrázky lidí, kteří jsou začleněni do různých aktivit, obrázky jídla nebo oblečení...).
- Pohovořte s rodičem, učitelem nebo jinou osobou, která vám může poradit s výběrem vhodných materiálů a pomůcek pro strukturovanou interakci.
- Na strukturovanou interakci vymezte asi 30 minut.

Strukturovaná interakce může být svým obsahem zaměřena na jakékoliv pohybové a volnočasové aktivity a může být základem pro jejich budoucí nácvik a realizaci.

6 DOPORUČENÁ PROFESNÍ PŘÍPRAVA K APLIKOVANÝM POHYBOVÝM AKTIVITÁM DĚTÍ S HLUCHOSLEPOTOU

Výše uvedené informace by měli mít všichni studenti, kteří se připravují na profesi učitele - speciální pedagog i učitele tělesné výchovy. Informace lze využít v praxi v tělesné výchově se zrakově postiženými a hluchoslepými. Vyučující na vysokých školách, odborníci z řad lékařských věd z praxe by měli umět povzbudit studenty, aby si zkusili různorodé tělesné aktivity aplikované pro osoby s postižením. Jedině tak budou moci v budoucnu efektivně rozhodovat o vhodné pohybové aktivitě u osob s postižením. Doporučujeme, aby se o této problematice dovídali i studenti lékařských oborů, tak aby lékaři nedávali zbytečně omluvenky z tělesné výchovy jen proto, že osoba je zrakově postižená nebo hluchoslepá.

Díky těmto technikám se každý může aktivně zapojit do pohybových aktivit ve škole i doma (Lieberman & Cowart, 1996).

6.1 Volnočasové aktivity a osobnost pedagoga

K nabídce volnočasových aktivit dětí s hluchoslepotou přispívají odborníci z praxe – speciální pedagogové škol pro zrakově a sluchově postižené žáky, dále např. studenti a absolventi oboru aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci, speciální pedagogiky apod.).

Pro inspiraci uvádíme zkušenosti, pohledy a názory speciálních pedagogů ze třídy pro hluchoslepé děti Základní školy a Mateřské školy pro sluchově postižené v Olomouci:

„Osobnost pedagoga v tomto smyslu chápu soubor osobnostních znaků - charakterových vlastností, zásad, přesvědčení, převažující životní filozofie, apod. Za podstatné považují charakteristiky, které jsou předpokládány u každého pedagoga, ovšem ve vyšší míře a v kombinaci znaků, které si mohou zdánlivě i odporovat, např.. trpělivost a schopnost dobře snášet dlouhodobý stereotyp v kombinaci se schopností velmi rychle reagovat na různé, často nepředvídatelné, situace“ (Štěrbová a kol. 2006).

Za nejdůležitější charakteristiky se považují:

- Empatie
- Trpělivost
- Schopnost vytvořit a dodržovat pravidelný rytmus v životě (dlouhodobý i

krátkodobý)

- Dobrá snášenlivost stereotypu
- Dobrá snášenlivost minimální zpětné vazby
- Kreativita
- Pozorovací schopnosti
- Rychlé reakce
- Schopnost improvizace

V praxi se ukazuje, že také **fyzické předpoklady pedagoga se mohou výrazně promítnout do práce s dětmi s hluchoslepotou**. U dětí se často objevují problémy s pohybem různého stupně. Pedagog musí častěji děti „jistit“ při různých aktivitách, apod. Např. pedagog fyzicky slabší není schopen vysadit dítě na trampolínu metr vysokou, což by v praxi znamenalo vyřazení této aktivity (u dětí velmi oblíbené) z repertoáru možných aktivit. Problémy však může mít fyzicky slabý pedagog i při činnostech zdánlivě běžných, jednoduchých a opakujících se každý den - jako je např. chůze do a ze schodů.

Z vyjádření speciální pedagožky z třídy pro hluchoslepé v Olomouci A. B. (Štěrbová a kol., 2006):

„E. umí kotoul dopředu i dozadu, dokonce jezdíme společně na čtyřkolce, zavedli jsme saunování, bazén a hipoterapii (jízdu na koni), zajistili jsme dětem masáže. Sáňkujeme, chodíme na procházky městem. Všechny tyto aktivity jsou samozřejmostí i při odpoledním zaměstnání. Nedílnou součástí výuky už se staly i různé výlety a škola v přírodě, kde se převážně snažíme pracovat s přírodními materiály a provozovat turistiku.“

P. R. (Štěrbová a kol., 2005) podává osobní výpověď: *„Z toho všeho vám časem vyplyne, že odbornost je základní, ale ne jistě jediná podmínka. Musíte umět improvizovat, ale i plánovat. Musíte mít jistý nadhled a zasmát se totálně zdevastované třídě a v ní dokonale zamaskovaným dětem „jen“ po 30 minutovém používání sádry a prstových barev. Když přemýšlíte nad formou výuky, musíte umět vypnout zrak a sluch, zapojit jen hmat a vaši představitost - neustále si všechno převádět „pod ruce“. A co ještě musíte? Určitě je toho stále hodně, ale hlavně - a to bylo pro mne nejdůležitější zjištění - se musíte odnaučit bát, že se může něco dětem stát. Stát se může samozřejmě kdykoli cokoli a jistě je důležité nebezpečí eliminovat, ale prvotní musí být otázka, co dobrého ta která činnost dětem přinese, nikoli co*

všechno špatného by se při tom mohlo stát. Prostě - staré známé „kdo nic nedělá, nic nepokazí“. V neposlední řadě je nutné mít stále na mysli, že je třeba dětem nabízet stále nové a nové podněty a činnosti. Uvědomit si realitu, že co dětem nenabídnete, to nebudou mít a to nebudou znát, bylo pro mne úplně nejdůležitější zjištění. Zdravé dítě musíte při jeho aktivitách „krotit“, naopak dítě s hluchoslepotou musíte k činnosti neustále podněcovat a pobízet.“

7 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



Mnoho osob i dětí s hluchoslepotou se těžce dostává do společnosti, k zábavě a k volnočasovým aktivitám. Navíc často těžce hledají vidícího průvodce pro pomoc při běhu, chůzi nebo tandemové cyklistice. Zpřístupnění pohybových a volnočasových aktivit doma může

být snadné, bezpečné a odměňující úsilí pro účastníka a rodinu.

- **Švihadlo:** Může pomoci při rovnováze, vytrvalosti a svalové výdrži. Můžeme cvičit pomalu s malou intenzitou nebo rychle velkou intenzitou. Můžeme cvičit na hudbu nebo jen tak. Se švihadlem můžeme cvičit na příjezdové cestě, v zahradě nebo v garáži. Můžeme cvičit rychle nebo pomalu, na čas nebo na počítání, s příbuznými nebo s kamarády (Lieberman & Cowart, 1996).

- **Trénink s činkami:** Silový trénink může zlepšit hustotu kostí (změna architektury kostí), svalovou sílu a flexibilitu. Je doporučovanou možností pro udržování fyzické i psychické kondice. Můžeme cvičit s lehkými jednoručkami (činky, které jsou na uchopení do jedné ruky), s těžkými činkami nebo na posilovací lavici. Účastníci si také mohou koupit hrazdu do dveří, potom mohou cvičit v obýváku, garáži, pracovně nebo v zahradě. Můžeme cvičit individuálně nebo s příbuznými a kamarády (Štěrbová, 2005).

- **Rotoped:** Výhody jízdy na rotopedu jsou zlepšená výdrž, svalová síla a svalová výdrž. Můžeme jet na vzdálenost, na čas a kdykoliv za jakéhokoliv počasí.

- **Jóga:** Jóga má mnoho výhod včetně úbytku hmotnosti, svalové síly, flexibility a co je nejdůležitější, meditace. Jógu můžeme učit ve třídě z knih nebo z videa. Jakmile jsou jógové pohyby naučené, jedinec může cvičit doma nebo na zahradě, sám nebo s přáteli a rodinou. Jóga je levný způsob, jak zlepšit fyzickou kondici a získat moc potřebnou psychickou rovnováhu (Lieberman & Cowart, 1996).

- **Aerobik:** Podle již výše uvedeného popisu (kap. 3.3.5) se může aerobik cvičit doma s videem nebo s hudbou. Zpočátku je dobré, aby byla osoba vedena odborníkem (buď přímým vyučováním nebo alespoň popisem), posléze může jedinec

cvičit nezávisle. Jedinec může přidávat a spojovat různé pohyby. Aerobik může provozovat prakticky kdokoliv (Lieberman & Cowart, 1996).

- **Košíková:** Košíková je zábavný a přístupný sport, ať už jedinec dá koš nebo ne. Jedinci mohou užívat klasické balóny, ozvučené balóny nebo plážové balóny. Ať už jsou jedinci vozíčkáři, chodící nebo hluchoslepí, mohou praktikovat střelbu na koš podle zvuku míče. Umístění koše označíme zvonem na řetězu. Ke zvonku přivážeme provázek a jedinec po zatahání ví, kam střílet. Na koš můžeme umístit metronom.

- **Trampolína:** Trampolína aktivizuje jedince, zlepšuje rovnováhu a výdrž. Na trampolíně můžeme skákat pomalu nebo vůbec skákat nemusíme, protože se můžeme nechat rozhoupat osobami stojícími vně trampolíny. Na trampolíně můžeme skákat rychle – např. s oblíbenou hudbou nebo také bez hudby. Trampolína je skladná, různých velikostí (umožňující aktivitu i s druhou osobou) a je tedy vhodným prostředkem ke zlepšení kondice.

7. 1 Další možnosti volnočasových aktivit - podpora zdravého fungování rodiny



Jízda na koni. Jde o aktivitu, při níž se osoba dostává do styku se zvířetem formou, kdy zažívá souznění s pohybem koně, přizpůsobuje se pohybem těla jeho chůzi. U těžce duálně smyslově postižených osob je potřeba asistence více osob, aby byla zajištěna

bezpečnost, současně je nezbytný odborný dohled člověka, který koně vede. U malých dětí je možné tuto aktivitu vykonávat tak, že dospělý bez postižení drží dítě v náručí. U osob, u nichž jsou částečně zachovány smysly (zrak, sluch), je významné poznávání prostředí z jiného úhlu pohledu (ze hřbetu koně, z výšky). U osob s hluchoslepotou se v aktivitách při jízdě na koni též uplatňuje využití dalších smyslů – hmat (tělo koně – srst, teplota apod.), čichové vnímání (pach koně) apod. Měli

bychom jedince seznámit i s jezdeckými pomůckami (sedlo, event. jezdecké boty apod.).



Pobyt v přírodě – aktivita, která je podstatnou součástí upevňování mezilidských kontaktů a vztahů nejen mezi samotnými osobami s hluchoslepotou (společné trávení volného času), ale dává prostor pro zpevňování kontaktů mezi sourozenci v přirozených neřízených

aktivitách. Zdravý sourozenec a dítě s hluchoslepotou společně prožívají pozitivní emoce (např. radost, uvolnění) aktivita je bez omezení – formy procházek, výletů. Uplatnitelná za každého počasí v každém ročním období.

Společenské aktivity - mnoho osob s hluchoslepotou mívá problémy účastnit se společenských aktivit. Pokud se chtějí aktivit účastnit, potřebují mít vidícího průvodce, ještě častěji průvodce, který zná jejich formu komunikačního systému. Takže jsou opravdu odkázáni jen na ty možnosti, které jim nabízí vidící a slyšící svět kolem nich. Měli bychom se snažit, aby se pole nabízených aktivit rozšiřovalo a stalo snadno dostupným. Jedna z možností je jít s nimi **na tanec nebo na bowling**.

Volnočasovou aktivitou může být prakticky cokoliv od kreslení, malování a keramiky přes sport, rybářství a houbařství až po ověřování fyzikálních teorií a principů, chemických pokusů... (Kamrád & Štěrbová, 2006).

Osoba s hluchoslepotou, rodič, sourozenec či kamarád se společně mohou vypravit např.. na kulturně vzdělávací aktivity – divadlo, koncert apod.

8 ORGANIZACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU A PRO OSOBY S HLUCHOSLEPOTOU

8. 1 Neziskové organizace v České republice

- ZÁBLESK - sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí, Lubina 338, 742 21 Kopřivnice
e-mail: zablesk.deafblind@seznam.cz
Web site: <http://www.zablesk.olomouc.com>
- o.s.LORM - společnost pro hluchoslepe, Zborovská 62, 150 00 Praha, tel.: 224826857
e-mail: minfo@lorm.cz
- VIA - sdružení hluchoslepých, K Vodojemu 29, 150 00 Praha, tel.: 251556381
e-mail: jakes@brailnet.cz
- Klub přátel červenobílé hole, Pøemyšlenská 13, 182 00 Praha 8
email: paces.petr@volny.cz
- Střediska rané péče - Společnost pro ranou péči
<http://www.ranapece.cz>
- Praha - Halštalská 27, 110 00 Praha 1
e-mail: paha@ranapece.cz
- Brno - Nerudova 7, 602 00 Brno
e-mail: brno@ranapece.cz
- Olomouc - Dolní nám. 38, 770 00 Olomouc
e-mail: olomouc@ranapece.cz
- Liberec - Matoušova 406, 460 01 Liberec
e-mail: liberec@ranapece.cz
- Ostrava - Nádražní 110, 702 00 Ostrava
e-mail: ostrava@ranapece.cz
- Plzeň - Tomanova 5, 301 00 Plzeň
e-mail: plzen@ranapece.cz

Rodiče hluchoslepých dětí, které vám nabízejí svou pomoc:

Ivana Rečková, Lubina 338, 742 21 Kopřivnice

e-mail: zablesk.deafblind@seznam.cz

8. 2 Mezinárodní organizace pro osoby s hluchoslepotou

- Světové federace hluchoslepých (World Federation of the Deafblind - WFDB)
The Association of The Swedish Deafblind (FSDB)
The FSDB,
Sandsborgsv 44
S-122 88 Enskede, Sweden
Telephone: +46-8-39-9000
e-mail: wfdb@wfdb.org
Web Site: <http://www.wfdb.org> ; <http://www.fsdb.org>
- Evropská Unie hluchoslepých (European Deafblind Union - EDBU)
Zakládající národní členské státy: Belgie, Bulharsko, Chorvatsko, Česká republika, Dánsko, Finsko, Francie, Itálie, Německo, Norsko, Maďarsko, Polsko, Rusko, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko.
- Deafblind International, Velká Británie
DbI Secretariat, Deafblind International,
c/o Sense,
11 - 13 Clifton Terrace,
Finsbury Park,
London N4 3SR, UK
E-mail dbi@sense.org.uk
Web Site: <http://www.deafblindinternational.org>
- EDbN, European Deafblind Network
EDbN Secretariat
Lex Grandia, Secretary
Prinsessegade 28
DK-9400 Nrresundby, Denmark
Telephone: + 45 98 19 20 99
Mobile + 45 23 26 91 52
E-mail lex.grandia@tp44.frukt.org
E-mail with attachments to: annth@post3.tele.dk

Web Site: <http://www.edbn.org>

- Central and Eastern European Resource Centre

Mezinárodní projekt prezentace péče o hluchoslepé ve Střední a Východní Evropě

Bulharsko, Chorvatsko, Česká republika, Rumunsko, Rusko, Slovenská republika

Web Site: <http://www.deafblindresourcecentre.org>

8. 3 Vybrané zahraniční národní organizace

- CACDP, Velká Británie
- DB - LINK/Helen Keller National Center, USA
- Institut pro hluchoslepé, Aalborg, Dánsko
- International Newsletter for Deafblind, Dánsko
- Kalorama, Centrum pro hluchoslepé, Holandsko
- Mobility International, Belgie
- NUD, Nordic Staff Training Centre for deafblind Services, Dánsko
- Perkins School for the Blind, USA
- Sense, The National Deafblind and Rubella Association, Velká Británie
- SZB, švýcarská organizace pro hluchoslepé

ZÁVĚR

Pohybové a volnočasové aktivity jsou nedílnou součástí našeho života. Některé pohybové aktivity konáme automaticky, na většinu volnočasových a zájmových aktivit se těšíme. Většinou si sami rozhodujeme, co a kdy a jak budeme dělat. Nedokážeme si snad ani představit, že bychom měli dělat volnočasové a pohybové činnosti, do kterých by nás někdo nutil. Nevěděli bychom, proč nás nutí a netušili, proč danou aktivitu máme realizovat. V takové situaci, bez vhodného odborného přístupu, se mohou ocitat děti i dospělí s hluchoslepotou. Podporujme proto rozvoj vhodných komunikačních systémů, abychom umožnili lidem s hluchoslepotou sdělit svá přání, provádět volby mezi nabízenými možnostmi. K tomu, aby se dala učinit volba, musí být nabídka. V České republice je nabídka vhodných pohybových a volnočasových aktivit pro děti a dospělé s hluchoslepotou minimální. Tato publikace by měla posloužit k tomu, jak nabídku rozšířit.

Použitá literatura

- Harvey, M. H., Sall, N.: (1999). *Dimension of Communication. Part I: Developing a Communication Profile (and) PartII: Deswigning an Intervetion Plan*. An Instrument To Assess the Communication Skills and Behaviors of Individuals with Disabilities.
- Hlaváčová, J. a kol. (2003). *Hluchoslepí mezi námi*. Praha: Občanské sdružení LORM - společnost pro hluchoslepé.
- Janatová, N., & Řeháková, K. (1990). *Surdopedie I, Komunikace sluchově postižených*. Praha: Univerzita Karlova.
- Jakeš, J. (2006). *Definice hluchoslepoty*, VIA Sdružení hluchoslepých; Retrived 22. 11.2006 from the World Wibe Web:<http://www.okamzik.cz/hluchoslepota/definice.htm>
- Kamrád, M. & Štěrbová, D. (2006). *Pohybové a volnočasové aktivity u osob s hluchoslepotou*. Bakalářská práce, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lieberman, L. (2003). *13th Deafblind International (DbI) World Conference on Deafblindness*. Ontario, Canada.
- Lieberman, L., & Cowart, J. (1996). *Games for People with Sensory Impairments: Strategies for Including Individuals of All Ages*. Champagne, IL: Human Kinetics Publishers.
- Ludíková, L. (2000). *Vzdělávání hluchoslepých I*. Praha: Scientia.
- Ludíková, L. (2006). *Tyflopédie – Andragogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mar, H. H., & Sall, N. (1999). *Profile of the expressive communication skills of children and adolescents with severe cognitive disabilities*. Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities, 34 (1), 77 – 89.
- Maříková, H., Petrušek, M., & Vodáková, A. (1996). *Velký sociologický slovník I*. Praha: Karolinum.
- o.s. LORM (2006). *Definice hluchoslepoty, Poslední trendy v pojetí definice hluchoslepoty v zahraničí a České republice*. Retrived 8.11. 2006 from the World Wibe Web: <http://www.lorm.cz/cs/hluchoslepi/definice-hluchoslepoty.php>;
- Rhodes, L. (2003). *13th Deafblind International (DbI) World Conference on Deafblindness*. Ontario, Canada.
- Souralová, E. (2000). *Vzdělávání hluchoslepých II*. Praha: Scientia.
- Štěrbová, D. (2005). Coping mechanisms and physical activities of families with deafblind children. In F. Vaverka (Ed.), *Movement and health: Proceedings, 4th international conference* (pp. nestr.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Štěrbová, D. a kol. (2006). *Hluchoslepota, lidé s ní a kolem ní*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štěrbová, D., & Kudláček, M. (2006). Physical and leisure time activities – factor of inclusion of families with deafblind child.In. 8th European conference of adapted physical activity. 2006:nestr.
- Videožurnál (2006). Život je místo k bytí, život je hra. Retrieved 20.11. 2006 from the World Wibe Web: <http://www.upol.cz/zpravy/aktuality/videozurnal/zivot-s-hluchoslepotou/>
- Wetherby, A. M, Warren, S. F., & Reichle, J. (Eds.). (1998). *Transitional prelinguistic communication*. Baltimore: Paul H. Brokes.
- Zákon č. 155/1998 Sb. o znakové řeči a o změně dalších zákonů, *Sbírka zákonů*, ročník 1998, částka 54, ze dne 13.07.1998, Ministerstvo vnitra ČR.

Doporučené literatura

- Cardinaux, V., Cardinaux, H., & Löwe, A. (1999). *Ujměte se mě. Výchova hluchoslepých dětí*. 1. vyd. Praha: Scientia.
- Kowalik, S., & Baňka, A. (2000). *Perspektivy rehabilitace hluchoslepých*. 1. vyd. Olomouc: UP.
- Ludíková, L. (2001). *Edukace hluchoslepečo dítěte raného věku*. 1. vyd. Olomouc: UP.
- Ludíková, L. (2001). *Vzdělávání hluchoslepých III*. 1. vyd. Praha: Scientia.
- Ludíková, L., & Suralová, E. (1993). *Hluchoslepí mezi námi*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L., & Suralová, E. (1994). *Základy znakové řeči pro hluchoslepe*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L., & Suralová, E. (1995). *Úvod do výchovy hluchoslepých*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L., & Suralová, E. (1997). *Úprava prostředí pro výchovu a vzdělávání hluchoslepých*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L., & Suralová, E. (1999). K obsahové náplni vzdělávacích programů pro hluchoslepe žáky. Olomouc: UP.
- Podhájecká, M., & Šarišská, J. (2000). *Dievča, ktoré videlo dotykom a počulo srdcom*. 1. vyd. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Suralová, E. (2000). *Vzdělávání hluchoslepých II*. 1. vyd. Praha: Scientia.
- Štěrbová, Dana a kol. (2005). *Hluchoslepota - lidé s ní a kolem ní*. Olomouc: UP.
- Štěrbová, D.(2006). *Sexuální výchova a osvěta u osob s hluchoslepotou. Příručka pro rodiče a odborníky*. Olomouc: UP

Pohybové aktivity v životě dětí s hluchoslepotou

PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Typografické zpracování textu:

Technická redakce:

Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

NEPRODEJNÉ

Olomouc 2007

1. vydání

Počet výtisků:

ISBN