

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Diplomová práce

VOLNÝ ČAS A OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Vedoucí práce: Mgr. Radka Prázdňá

Autor práce: Petra Novotná
Studijní obor: Pedagogika volného času
Ročník: 5.

2008

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

20. června 2008

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Radce Prázdné
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod	- 7 -
1 Základní terminologie	- 9 -
1.1 <i>Oftalmopedie</i>	- 9 -
1.2 <i>Postižení</i>	- 10 -
1.3 <i>Handicap</i>	- 10 -
1.4 <i>Osoby se zrakovým postižením</i>	- 11 -
1.5 <i>Integrace</i>	- 11 -
2 Zrakový orgán	- 13 -
2.1 <i>Funkce zrakového orgánu</i>	- 14 -
3 Zrakové postižení	- 15 -
3.1 <i>Klasifikace zrakového postižení</i>	- 16 -
3.1.1 <i>Typy zrakového postižení</i>	- 17 -
3.1.2 <i>Stupně zrakového postižení</i>	- 18 -
3.2 <i>Etiologie zrakového postižení</i>	- 23 -
4 Specifika vrozeného a získaného postižení	- 24 -

5	Volný čas	- 25 -
5.1	<i>Pojem volný čas</i>	- 26 -
5.2	<i>Nástin vývoje koncepcí výchovy ve volném čase</i>	- 28 -
5.3	<i>Funkce volného času</i>	- 33 -
5.4	<i>Činitelé výchovy volného času</i>	- 34 -
5.5	<i>Volný čas ve vztahu k osobám se zrakovým postižením</i>	- 42 -
5.5.1	Volnočasové aktivity	- 43 -
5.5.1.1	Sportovní aktivity	- 44 -
5.5.1.2	Ruční práce	- 49 -
5.5.1.3	Výpočetní technika	- 50 -
5.5.1.4	Knihovny pro osoby se zrakovým postižením	- 51 -
6	Pedagogická a společenská integrace osob se zrakovým postižením	- 53 -
6.1	<i>Integrace pedagogická</i>	- 53 -
6.2	<i>Integrace společenská</i>	- 56 -
7	Ucelená rehabilitace	- 56 -
7.1	<i>Zaměření na pracovní rehabilitace</i>	- 59 -
7.1.1	Pracovní rehabilitace versus volný čas	- 61 -
8	Dotazníkové šetření	- 63 -
8.1	<i>Vyhodnocení dotazníku</i>	- 63 -
	Závěr	- 74 -
	Seznam literatury	- 76 -

Seznam příloh	- 85 -
Přílohy	- 86 -
Abstrakt	- 93 -
Abstrakt	- 94 -

ÚVOD

K výběru tématu pro svou diplomovou práci jsem se rozhodla po zkušenostech, které jsem získala při absolvování praxe během studia. Odbornou praxi jsem vykonávala v Českých Budějovicích v Tyflokabinetu, což je instituce, která se zabývá kompenzačními pomůckami pro osoby se zrakovým postižením. Nabízí poradenskou, průvodcovskou a předčitatelskou službu a zaměřuje se také na oblast volného času. Měla jsem zde možnost poznat práci s osobami se zrakovým postižením, vyzkoušet si kompenzační pomůcky, které lidé se zrakovým postižením používají při každodenních činnostech, ale také jsem měla možnost zjišťovat, jak žijí osoby se zrakovým postižením, jak se dokáží vyrovnat se svým handicapem a zda-li dokáží žít smysluplný život.

Nejvíce mě však zaujal volný čas těchto osob. Kladla jsem si otázky, na které jsem si nedokázala odpovědět pouze „pouhým okem“. Mají osoby se zrakovým postižením možnost trávit volný čas? Existují činnosti, kterými se mohou zabývat? Pomáhají jim trávit volný čas i některé instituce? Mají osoby se zrakovým postižením nějaké zájmy?

Dále jsem si uvědomila, že majoritní (většinová) populace neví nic o osobách se zrakovým postižením. Nezná jejich možnosti v každodenním životě, jejich pracovní uplatnění, jejich možnosti trávení a smysluplného využívání volného času. Majoritní populace nemá ani potřebu se o tyto lidi zajímat, pokud zrovna nepatří do jejich rodiny. Proto jsou osoby se zrakovým postižením spíše v kontaktu s osobami se stejným handicapem, než s majoritní populací.

Cílem diplomové práce je tedy na základě odborné literatury poukázat na možnosti smysluplného trávení volného času osob se zrakovým postižením. Získané poznatky poté prověřím v malém dotazníkovém šetření, které má pouze dokreslit teoretickou část. Jeho cílem je zjistit, jaké možnosti mají osoby se zrakovým postižením v Českých Budějovicích v rámci volného času.

Uvědomuji si, že naplnění výše uvedeného cíle bude provázeno řadou úskalí. Že volný čas není ovlivněn pouze jedním faktorem, že zde určitou roli hraje i rodinné prostředí, smíření se s handicapem, reakce a přijetí majoritní populací

atd. Uvedené poznatky mohou být však inspirací pro rozšíření volnočasových nabídek pro osoby se zrakovým postižením, či dokonce pozvednutí zájmu majoritní populace o tuto oblast.

Při zpracování diplomové práce *Volný čas a osoby se zrakovým postižením* se nejprve zaměřím na základní terminologii, především na pojmy jako je např. oftalmopedie, postižení či handicap. Dále se budu zabývat zrakovým orgánem, a to jeho funkcí.

V další části práce se zmíním o zrakovém postižení. Zaměřím se na klasifikaci zrakového postižení, tudíž na typy a stupně zrakového postižení. Tuto kapitolu zakončím etiologií zrakového postižení, která je důležitou součástí této oblasti. Dále budu popisovat specifika vrozeného a získaného postižení.

Následující kapitola bude popisovat volný čas, tzn. nástin vývoje koncepcí výchovy ve volném čase, funkce volného času, činitele výchovy volného času a volný čas ve vztahu k osobám se zrakovým postižením, kde se zaměřím na jednotlivé zájmové činnosti.

Důležitou součástí práce je i integrace osob se zrakovým postižením, nebo-li integrace pedagogická a společenská, ale zároveň také ucelená rehabilitace. Zde budu popisovat především pracovní rehabilitaci a následně, jak souvisí tato rehabilitace s volným časem.

V závěrečné části uvedu dotazníkové šetření, které má tuto diplomovou práci pouze dokreslit a doplnit.

Pro svou práci použiji dostupnou literaturu z oblasti oftalmopedie, pedagogiky volného času, psychologie, rehabilitace a biologie, kde se budu opírat o myšlenky odborníků v dané problematice. Dále budu využívat internetové zdroje, neboť většina institucí informace o svém působení zveřejňuje tímto způsobem, a také se zde nalezne nejvíce informací ohledně volnočasových aktivit pro osoby se zrakovým postižením.

1 Základní terminologie

Mezi základní pojmy můžeme zařadit ty, které jsou typické pro celou oblast speciální pedagogiky a jsou důležité pro základní orientaci v tomto oboru. Patří sem např. pojmy jako: defekt, defektivita, socializace, integrace, rehabilitace, aj.

V této kapitole se však nebudeme zabývat celým oborem Speciální pedagogika, ale jen jedním z jeho šesti oborů, a tou je oftalmopedie.

1.1 Oftalmopedie

Dle Hamadové je to jeden z oborů speciální pedagogiky, který se zabývá výchovou, vzděláváním a rozvojem osob se zrakovým postižením. Tento název je tvořen z řeckého slova *ophtalmos* – oko a *paidea* – výchova. Cílem tohoto oboru je maximální rozvoj osobnosti jedince se zrakovým postižením, jeho integrace do společnosti, zajištění adekvátních podmínek pro edukaci, ale i přípravu na povolání, pracovní zařazení a společenské uplatnění.¹

Obor oftalmopedie, jak uvádí Hamadová, využívá pro úspěšné zařazení jedince se zrakovým postižením do společnosti reedukačních metod, jako je např. zraková stimulace, reedukace zraku aj. Dále využívá kompenzačních metod, např. výcvik hmatu, sluchu a také metod rehabilitačních, kam lze zařadit výcvik chůze s bílou holí u osob později osleplých nebo nácvik sebeobslužných činností.²

Oftalmopedie je nový pojem pro obor speciální pedagogiky. Dříve se dle Květoňové používal termín tyflopédie. Tento výraz se však týká osob nevidomých, což neobsahuje další zraková postižení, která jsou také předmětem tohoto oboru. Ideální by pro tuto problematiku byl termín učitelství zrakově postižených, ale tento název je pro svou délku příliš nevhodný.³ Čím je tato změna názvu způsobena? Došlo ke snížení počtu absolutně nevidomých a naopak.

Oftalmopedie spolupracuje i s jinými vědami, jako je například obecná pedagogika, psychologie, ale také i medicína, díky jejíž úspěšnosti došlo ke snížení počtu nevidomých osob. Zaměřuje se na „*osoby slabozraké, osoby se*

¹ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 9-10.

² Srov. Tamtéž, s. 10.

³ Srov. KVĚTOŇOVÁ, L. *Základy oftalmopedie*, s. 5.

zbytky zraku, osoby nevidomé, osoby s poruchami binokulárního vidění a zrakově postižené s kombinovanými vadami“.⁴

1.2 Postižení

„Termín "postižení" zahrnuje velké množství různých funkčních omezení, která se vyskytují v každé populaci ve všech zemích světa. Lidé mohou být postiženi fyzickou, mentální nebo smyslovou vadou, zdravotním stavem nebo duševním onemocněním. Takovéto vady, stavy nebo onemocnění mohou být trvalého nebo přechodného rázu.“⁵

Další definice postižení zní: *„Postižení znamená omezení nebo ztrátu schopností vykonávat činnost způsobem nebo v rozsahu, který je pro člověka považován za normální.“⁶*

1.3 Handicap

„Handicap je ztráta nebo omezení příležitosti účastnit se života společnosti na stejné úrovni jako ostatní. Termín "handicap" označuje konflikt osoby s postižením v prostředí. Účelem tohoto termínu je položit důraz na nedostatky v prostředí i v mnoha organizovaných aktivitách ve společnosti, např. informacích, komunikaci a vzdělávání, které zabraňují osobám se zdravotním postižením, aby se zapojily za vyrovnaných podmínek.“⁷

Krátce řečeno znamená handicap nevýhodu, znevýhodnění, které ztěžuje výrazně výkon nebo plnění nějakého úkolu významného pro jedince.

„Znevýhodnění se projevuje jako omezení vyplývající pro jedince z jeho vady nebo postižení, které ztěžuje nebo znemožňuje, aby naplnil roli, která je pro něj

⁴ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 36.

⁵ NÁRODNÍ RADA OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ČR, *Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením*. [online]. posl. úpravy 28.10.1993, [cit. 2008-01-13]. Dostupné na WWW: <http://www.nrzp.cz/userfiles/file/standardni-pravidla-.doc>

⁶ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 27.

⁷ NÁRODNÍ RADA OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ČR, *Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením*. [online]. posl. úpravy 28.10.1993, [cit. 2008-01-13]. Dostupné na WWW: <http://www.nrzp.cz/userfiles/file/standardni-pravidla-.doc>

(s přihlédnutím k jeho věku, pohlaví a sociálním či kulturním činitelům) normální.“⁸

Handicap je u každého člověka s postižením velice individuální a závisí na druhu a stupni postižení, doby vzniku vady, včasné péči atd.

1.4 Osoby se zrakovým postižením

Kdo je považován za osobu se zrakovým postižením? Lidé, kteří nosí pouze brýle nebo kontaktní čočky a jsou schopni díky korekci vést běžný život a používat svůj zrak, jak při práci, tak i ve volném čase? Tito lidé nejsou považováni za osoby se zrakovým postižením. Pokud člověku ale brýlová korekce nestačí a zraková vada způsobuje komplikace při každodenních činnostech, jedná se již o určitý stupeň zrakového postižení.⁹

„Za osobu se zrakovým postižením (z pohledu tyflopédie) považujeme toho jedince, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má v běžném životě problémy se získáváním a zpracováním informací zrakovou cestou (např. čtení černotisku, zraková orientace v prostoru atd.).“¹⁰

1.5 Integrace

Co znamená pojem integrace? Tento pojem se objevuje téměř v každé literatuře, která se zabývá speciální pedagogikou nebo jakoukoliv její oblastí, tudíž se objevuje i v oftalmopedii. Pro handicapované osoby je integrace velice důležitou, neboť může být jedním ze vstupů mezi majoritní populaci.

„Integrace postižených lidí ve volném čase, kultuře a sportu znamená pro všechny účastníky obohacení jejich kvality života, který je pro všechny požadovaný pluralitní společností.“¹¹

Integrace dle Tomické znamená *„plné začlenění postiženého jedince do společnosti, do přirozeného sociálního prostředí, v co nejvyšší možné míře.*

⁸ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 27.

⁹ Srov. Tamtéž, s. 59.

¹⁰ KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 49.

¹¹ DINOLD, M. FREI-KULTIVIERT-SPORTIV?- Zur Integration behinderter Menschen bei/in Freizeit, Kultur und Sport. In *Integration(Spädagogik) am Prüfstand: Menschen mit Behinderungen außerhalb von Schule*, s. 275.

Integrace je proces oboustranný a interaktivní, neboť jde o soužití jisté minority (osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním) s majoritou (s osobami intaktními, tedy zdravými).“¹²

Dle Pipekové znamená integrace „naprosté zapojení a úplné splynutí znevýhodněného jedince ve společnosti.“¹³

Osoby se zrakovým postižením jsou do společnosti začleněny již v době narození. Prvotní začlenění, nebo-li socializace probíhá v rodině, která je základním významným činitelem socializace. Oftalmopedie se tudíž snaží o maximální rozvoj osoby se zrakovým postižením, o jeho maximální začlenění do společnosti, do zaměstnání, do volného času. Socializace tedy znamená schopnost jedince začlenit se do společnosti.

Integrace je přínosem pro jedince se zrakovým postižením zejména v oblasti podpory jejich sebevědomí, umožňuje jim rozvíjet svůj potenciál, přináší jim lepší a náročnější podněty k učení. Jedná se o proces dlouhodobý, který se snaží o vytvoření kontextu rovnosti šancí, porozumění a vzájemné akceptace.¹⁴

Nejedná se tedy pouze o podporu či pomoc ze strany majority, ale jde o to, aby se lidé s minoritní skupinou naučili žít, aby je neoznačovali za „odlišné“, ale respektovali je a chápali. Aby se minoritní skupina naučila žít mezi majoritou, a cítila se v ní přijata, aby se považovala za součást společnosti.

Integrace má osm základních stupňů, které jsou hlavním kritériem pro určení kvality společenských vztahů člověka. Novotná popisuje těchto osm stupňů integrace: „sociálně integrovaný, účast inhibovaná, omezená účast, zmenšená účast, ochuzené vztahy, redukované vztahy, narušené vztahy a společenská izolovanost.“¹⁵

- 1) *Sociálně integrovaný* – představuje úplnou účast na sociálních vztazích a činnostech,
- 2) *Účast inhibovaná* – znevýhodnění, které znamená mírné omezení,

¹² TOMICKÁ, V., ŠVINGALOVÁ, D. *Vybrané kapitoly k integraci ve školství*, s. 8.

¹³ PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 28.

¹⁴ Srov. FRANIOK, P. *Speciální pedagogika-vybrané problémy*, s. 21.

¹⁵ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 33.

- 3) *Omezená účast v sociálních vztazích* – tyto osoby nemohou plně realizovat některé obvyklé činnosti, může to ovlivňovat např. školní povinnosti, manželství, sexuální život aj.,
- 4) *Zmenšená účast v sociálních vztazích* – v důsledku postižení nejsou osoby schopné navázat náhodné kontakty a jejich účast ve společenském životě je omezena na přirozené vztahy jako je rodina, domov, pracoviště, přátelé, sousedé a další,
- 5) *Ochuzené vztahy* – tyto vztahy znamenají rezignaci kontaktů mimo rodinu. Jde o omezení ve fyzickém, sociálním i psychickém vývoji bez možnosti zlepšení,
- 6) *Redukované vztahy* – jedinci jsou schopni udržovat vztahy pouze k omezené skupině lidí, např. rodič, lékař aj.,
- 7) *Narušené vztahy* – osoby nejsou schopni udržet jakýkoli trvalejší kontakt s okolím,
- 8) *Společenská izolovanost* – u těchto osob je nezjistitelná jejich míra integrace, právě pro jejich izolovanost. Objevuje se převážně u jedinců, kteří žijí v ústavech sociální péče aj.¹⁶

2 Zrakový orgán

Zrakový orgán je jednou z velmi důležitých částí lidského těla. Pomocí zraku člověk získává 85% až 90%¹⁷ všech spontánně získaných informací. Je nejdůležitějším čidlem pro orientaci v prostoru, vnímání světla, barev, velikosti, tvaru, vzdálenosti, směru, pohybu i klidu v okolním prostředí a další. „Zrak se řadí mezi dálkové analyzátory a je schopen podávat maximum informací v minimálním časovém úseku.“¹⁸

¹⁶ Srov. NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*, s. 17.

¹⁷ Srov. JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, s. 26.

¹⁸ KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 49.

Zrakový analyzátor má rozhodující vliv na správné představy, rozvoj paměti, pozornosti, myšlení i řeči. Svůj význam má i pro praktickou činnost, jako je v dětství hra, potom učení a později pracovní či rekreační činnosti.¹⁹

Orgánem zraku je oko, což je párový orgán, který má kulovitý tvar a je umístěn v kostěné prohlubni lebky, v očníci. Hlavní a podstatnou součástí očnice je oční koule.

Stěna oka je, jak uvádí Machová, třívrstvá. Vnější vrstvu tvoří *bělima* a *rohovka*, střední vrstvu *živnatka* a vnitřní obal se skládá ze *sítnice*.²⁰

2.1. Funkce zrakového orgánu

„Zrakové vnímání a vytváření zrakových představ je závislé na zdravém zraku a jeho funkcích. Funkci zrakového orgánu zabezpečují jeho 3 části (oko, zrakové dráhy, zrakové centrum).“²¹

Pro správnou zrakovou funkci nesmí být žádná z těchto částí vyřazena, ať už zánětem, nádorem či úrazem, jinak dochází ke ztrátě zrakového vjemu, a tudíž ke zrakovému postižení, kdy jedinci chybí oční kontakt s okolním světem.

Zrakové vnímání je složitý proces, jehož kvalita je určována funkcemi zrakového orgánu. Funkčnost těchto funkcí se zjišťuje při vyšetření zraku očním lékařem.

Mezi funkce zrakového orgánu patří:²²

- o *zraková ostrost* - tato funkce zrakového aparátu je nejdokonalejší v místě žluté skvrny sítnice. Zraková ostrost se hodnotí vnímáním na různou vzdálenost (vidění na blízko či vidění do dálky). Její vyšetření, jak uvádí Hamadová, provádí oftalmolog pomocí nástěnných tabulek, které se nazývají *optotypy*,²³

¹⁹ Srov. KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 49.

²⁰ Srov. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, s. 150.

²¹ ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 15.

²² HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 14.

²³ Srov. Tamtéž, s. 14.

- *zorné pole* - jde o určité místo, které vnímáme přímo před sebou pomocí obou očí. Objevuje se i periferní vidění sloužící k prostorové orientaci a zjišťuje šíři a rozsah zorného pole,²⁴
- *barvocit* - schopnost oka rozlišovat barvy. Barvy vnímáme žlutou skvrnou, kde se nachází nejvíce čípků. Nerozezná-li oko správně barvy, jedná se o tzv. *barvoslepost*,²⁵
- *adaptace* - „*schopnost oka přizpůsobit se různým světelným podmínkám. Důležitá je pohotová adaptace (přizpůsobení, úprava, reakce) při prudké změně některých světelných podmínek, adaptace na tmou probíhá mnohem pomaleji, než na oslnění,*“²⁶
- *akomodace* - je „*schopnost oka vidět předměty ostře na různou vzdálenost.*“²⁷ Poruchy lomivosti se nazývají *refrakční vady* a uvádí se v dioptriích,²⁸
- *binokulární vidění* - schopnost současně vidět oběma očima jeden předmět. Toto vidění se vyvíjí do jednoho roku dítěte, není vrozené.

3 Zrakové postižení

„*Zrakové postižení je považováno za ztrátu, poškození nebo omezení zrakového orgánu.*“²⁹

Květoňová-Švecová definuje zrakovou vadu jako „*nedostatek zrakové percepce různé etiologie a rozsahu.*“³⁰

Vágnerová uvádí, že „*zrakové postižení je obecný pojem, označující skupinu velmi různorodých onemocnění a poruch, které mají společné jenom to, že nějakým způsobem omezují schopnost zrakového vnímání. Jejich rozdílnost je*

²⁴ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 18.

²⁵ Srov. ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 17.

²⁶ Tamtéž, s. 18.

²⁷ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 19.

²⁸ Srov. ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 17-18.

²⁹ KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 49.

³⁰ KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*, s. 18.

ovšem daleko větší, každá vada má svoje specifické znaky a ty mohou, opět mnohdy velmi specificky, ovlivnit vývoj postiženého dítěte a jeho další život.“³¹

Zrakové postižení ovlivňuje u jedince orientaci v prostoru, samostatný pohyb, sebeobslužné činnosti, kognitivní funkce aj. Tento zrakový handicap ovlivňuje vývoj osobnosti. Může jej změnit či přetvářet a má vliv na pracovní uplatnění i společenskou existenci. Poškození zraku tudíž ovlivňuje nějakým způsobem činnosti běžného života, nemusí však zasahovat do psychiky člověka, jeho intelektu, emociálně volní a charakterové sféry a integrity osobnosti.³²

Zrakového postižení závisí na různých kritériích, jako je doba vzniku, funkce či stupeň postižení, etiologie (příčiny).

3.1 Klasifikace zrakového postižení

Zrakové postižení je možné klasifikovat z různých hledisek. Většina autorů se v rozdělení shoduje, ale u některých lze najít i širší rozčlenění. Dělí se dle doby vzniku, příčiny vzniku, dále se rozlišují stupně a typy zrakového postižení.

Zrakové postižení se rozlišuje **podle doby vzniku**:³³

- *vrozené* – člověk se již s postižením narodí
- *získané* – postižení se objeví v průběhu života, buď po nemoci, úrazu, aj.

Také lze zrakové postižení určovat dle **příčiny vzniku zrakové vady** (etiologie):³⁴

- *orgánové*, kdy jsou postižené orgány nebo jejich části
- *funkční*, kdy dochází k poruše funkce orgánů, aniž by byla poškozena jeho tkáň

Štréblová uvádí také rozdělení **podle délky trvání**:³⁵

- *krátkodobé* (akutní)
- *opakující se* (recidivující)
- *dlouhodobé* (chronická nebo trvalá)

³¹ VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*, s. 12.

³² Srov. JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, s. 26.

³³ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 36.

³⁴ PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 26.

³⁵ ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 24.

3.1.1 Typy zrakového postižení

U typů zrakového postižení je možné, že člověk má problémy v několika těchto oblastech najednou. Rozlišujeme čtyři skupiny poruch zraku:³⁶

- *ztráta zrakové ostrosti*
- *postižení šíře zorného pole*
- *okulomotorické problémy*
- *obtíže se zpracováním zrakových informací*

1. Ztráta zrakové ostrosti

Člověk s touto poruchou nevidí zřetelně. Má problémy rozlišovat detaily, ale nemusí mít problém identifikovat větší předměty. Ztráta zrakové ostrosti se měří pomocí Snellenových optotypů.³⁷

Řadíme sem poruchy lomivosti oka, které se nazývají refrakční vady. Tyto vady se upravují brýlemi nebo kontaktními čočkami a jsou měřeny v dioptriích.

Mezi refrakční vady řadíme *krátkozrakost*, kdy se paprsky spojují před sítnicí a korekcí je rozptylka (-). Krátkozraký člověk vidí dobře blízké předměty, ale nerozeznává předměty vzdálené. U *dalekozrakosti* se paprsky spojují až za sítnicí a korekcí je zde spojka (+). Dalekozraký člověk může v mládí vidět velice dobře, ale postupem let vidí hůře do blízka i do dálky. *Astigmatismus* se vyskytuje většinou v souvislosti s krátkozrakostí a dalekozrakostí a výrazně zhoršuje vidění. Jde o vadu cylindrickou.³⁸

2. Postižení šíře zorného pole

Toto postižení znamená omezení prostoru, který člověk vidí. S touto poruchou může, ale nemusí souviset i omezení zrakové ostrosti. Pokud má jedinec postižené centrum zorného pole, bude mít problémy dívat se před sebe a bude se snažit dívat se stranou, aby viděl zřetelněji. Při výpadku periferního vidění člověk při pohybu naráží na předměty na té straně, kde došlo k postižení. Může se také

³⁶ KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*, s. 18-19.

³⁷ Srov. Tamtéž, s. 18.

³⁸ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 20-21.

objevovat obtížnost rozlišit barvy, či zhoršené vidění za šera nebo při adaptaci na změnu osvětlení.³⁹

3. Okulomotorické problémy

Tato porucha nastává při vadné koordinaci pohybu očí. Lze jí také nazvat jako *strabismus* (viz. Příloha I.), nebo-li šilhání, kdy jedinec může mít problém používat obě oči. „*Při sledování pohybujícího se předmětu nebo při jeho prohlížení předmět sleduje nejprve jedním, pak druhým okem. Při pohledu na blízký předmět se při okulomotorické poruše může jedno oko stáčet dovnitř, druhé zevně nebo se obě asymetricky stáčejí dovnitř.*“⁴⁰

Proč nastává porucha koordinace? Jedním z důvodů je, že ubíhající se oko má sníženou zrakovou ostrost, která se dá upravit brýlovou korekcí.

4. Obtíže se zpracováním zrakových informací

K této vadě dochází u lidí s poškozením zrakových center v kůře mozkové. Mají problém se zpracováním zrakové informace, i když sítnice ani zrakový nerv nejsou poškozeny. Nedokáží zrakovou informaci interpretovat a se spojením s ostatními smyslovými vjemy vytvořit zrakový obraz.⁴¹

Někteří autoři, mezi které můžeme zařadit Pipekovou,⁴² Slowíka⁴³, Keblovou⁴⁴, uvádí vedle těchto čtyř typů zrakového postižení ještě další typ, a tím je porucha barvocitu. „*Barvocit je schopnost rozeznávat barvy, neboli světlo různé vlnové délky.*“⁴⁵

Tuto schopnost nám umožňují čípkky, které se nachází ve žluté skvrně a rozlišují tři druhy barev: červenou, zelenou a modrou. Za kombinace těchto tří barev vznikají různé barevné vjemy. Pokud dojde k poruše vnímání červené

³⁹ Srov. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*, s. 18.

⁴⁰ Tamtéž, s. 18.

⁴¹ Srov. Tamtéž, s. 19.

⁴² Srov. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 165.

⁴³ Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 61.

⁴⁴ Srov. KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*, s. 17, 38.

⁴⁵ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 18.

a zelené barvy, jedná se o *daltonismus*, který je častější u mužů než u žen a je dědičný. Nerozezná-li oko správné barvy, jedná se o *barvoslepost*; dědičná porucha barevného vidění.⁴⁶

3.1.2 Stupně zrakového postižení

Vedle typů zrakových vad se vymezují i stupně zrakového postižení, které „vycházejí ze stavu zrakové ostrosti a zachovaného rozsahu zorného pole.“⁴⁷

Zrakové vady se rozdělují na určité stupně zrakového postižení, které lze dělit do třech základních skupin. Někteří autoři však k tomuto základnímu rozdělení přidělují i další členění.

Mezi základní stupně zrakového postižení patří „*osoby slabozraké, osoby se zbytky zraku a osoby nevidomé*.“⁴⁸

Štréblová k těmto třem skupinám dále uvádí „*osoby později osleplé a osoby zrakově postižené s kombinovanými vadami*“⁴⁹

Krejčířová uvádí jako čtvrtou skupinu zrakového postižení *osoby s poruchami binokulárního vidění*.⁵⁰

Klasifikaci zrakového postižení uvádí také Světová zdravotnická organizace WHO. Tato organizace vznikla v roce 1948 a podporuje mezinárodní spolupráci v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na zmírnění a úplné odstranění některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.

WHO klasifikuje zrakové postižení do pěti stupňů:⁵¹

- 1) *Střední slabozrakost*
- 2) *Silná slabozrakost*
- 3) *Těžce slabý zrak*

⁴⁶ Srov. ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 17.

⁴⁷ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 35.

⁴⁸ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 61.

⁴⁹ ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*, s. 31.

⁵⁰ KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 50.

⁵¹ SONS, *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. [online]. c2002-2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>.

4) *Praktická nevidomost*

5) *Úplná nevidomost*

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

Osoby slabozraké

Dle Květoňové-Švecové „*slabozrakost představuje snížení zrakové ostrosti obou očí, a to i s optimální brýlovou korekcí od 5/15 do 3/50.*“⁵²

Tato ostrost působí jedinci problémy v běžném životě. Osobám slabozrakým jejich vada neumožňuje přečíst písmo běžné velikosti, nerozeznávají detaily, nevidí vzdálené předměty, občas špatně rozeznávají barvy.

Jde o vadu orgánovou, kdy může být poškozeno zevní i vnitřní oko, zrakové dráhy nebo dokonce zrakové centrum. Rozlišuje se slabozrakost lehká, střední a těžká.⁵³

„*Mezi nejčastější příčiny patří refrakční vady, zákaly rohovky či čočky, odchlípení sítnice, degenerativní změny sítnice, dědičné vlivy.*“⁵⁴

Některé z příčin nelze řešit jen dioptrickými brýlemi, ale je zapotřebí využívat různé speciální optické pomůcky, které pomohou vidění zlepšit. Jsou to například: „*Speciální optické pomůcky s velkým zvětšením a osvětlením, televizní kamerové zvětšovací lupy, neoptické pomůcky ke zkvalitnění zrakové práce, knihy a časopisy ve zvětšeném písmu, knihy a časopisy ve zvukové podobě, služby pro lidi s vážným postižením zraku.*“⁵⁵

Jaký problém mají slabozraké osoby? Jejich největším problémem je pohyb v různých prostředích a prostorách. Podstatnou zásadou, jak uvádí Dudr a Lněnička, je to, že všechny překážky, orientační místa a obrysy musí být dostatečně kontrastní proti pozadí a za snížené viditelnosti dostatečně a rovnoměrně osvětlené, ale při tom by neměly oslňovat.⁵⁶

Osoby se zbytky zraku

Tyto osoby mají dolní hraniční míru vnímat zrakem, tudíž velmi nízkou zrakovou ostrost. Pohybují se na rozmezí mezi osobami slabozrakými a osobami nevidomými. Jsou to osoby, které vidí málo, ale využívají zbytky zraku.

⁵² KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*, s. 19.

⁵³ Srov. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 165.

⁵⁴ KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 51.

⁵⁵ KARÁSEK, P. *Když silnější brýle nestačí*. Tyfloservis, 2005. Propagační materiál.

⁵⁶ Srov. DUDR, V., LNĚNIČKA, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí*, s. 12.

V některých případech může být tato vada ustálená, u někoho může docházet i ke zlepšení.

Co vše dokážou osoby se zbytky zraku? Osoby se zbytky zraku pomocí brýlové korekce rozpoznávají dobře osvětlené předměty, prsty těsně před očima a za pomoci optických pomůcek jsou schopni číst plakátové písmo. Obtíže jim dělá prostorová orientace, takže většinou využívají bílou hůl. Učí se číst jak zvětšený černotisk, tak současně i Braillovo písmo (bodové tištěné písmo) – (viz. Příloha II.).⁵⁷

Osoby nevidomé

*„Jedná se o jedince, kteří nejsou schopni vnímat zrakem, i když je zachováno určité zrakové čítí (světlocit). Jejich zraková ostrost s nejlepší korekcí se pohybuje od maxima 3/60 po stav, kdy jedinec nevnímá světlo.“*⁵⁸

Nevidomost lze rozdělit na praktickou (je zachován světlocit), či totální (oko nevnímá žádné světelné podněty, nerozlišuje ani světlo, ani tmu).⁵⁹

Nevidomost může být vrozená, kde vlivem je dědičnost, a nebo získaná, kdy to může být způsobeno chorobou, úrazem, nádorem zrakového analyzátoru. Pro tyto jedince jsou velice důležité ostatní analyzátory, jako je sluch a hmat. Tyto smysly nevidomí jedinci nemají vrozené, ale již od ranného věku jsou vedeni k tomu, aby je užívali a pěstovali, a tím se stávají tyto smysly dokonalejšími.

Nevidomost ovlivňuje všechny oblasti života jedince a jeho osobnost. Ztěžuje jedinci orientaci v prostoru, v samostatném pohybu, v socializaci, v poznávacích procesech, odráží se i v pracovní oblasti. Člověk není schopen zrakového vnímání ani vytváření zrakových představ.⁶⁰

Jak poznáme nevidomého člověka? Tito lidé se pohybují buď za pomoci zkušeného průvodce, který nevidomého doprovází, ale nejedná za něho a ani za něho nerozhoduje, nebo za pomoci bílé hole, která má zlepšit a předejít střetnutí s ostatními lidmi.

⁵⁷ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 38.

⁵⁸ PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 165.

⁵⁹ Srov. KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 50.

⁶⁰ Srov. Tamtéž, s. 50.

U nevidomých osob se klade především důraz na výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu, učí se číst Braillovo písmo, využívají různé kompenzační pomůcky a pracují také s počítačem.⁶¹

3.2 Etiologie zrakového postižení

Etiologie zrakového postižení zaznamenává příčiny vzniku nemoci, v tomto případě příčiny vzniku zrakových vad. Důležitá je doba, kdy zrakové postižení vzniklo.

Pipeková ve své knize uvádí, že „v České republice je 60 000 zrakově postižených osob, z toho 17 000 velmi těžce,⁶² zatímco Hamadová již uvádí „kolem 60 000 až 100 000 zrakově postižených osob, z toho asi 10% je osob nevidomých.“⁶³

Dle Vágnerové „etiologie určuje rozsah handicapu, tj. zda jde o kombinované postižení nebo izolovanou zrakovou vadu. Spoluurčuje také psychosociální význam onemocnění, tj. postoje rodičů i veřejnosti.“⁶⁴

Čím dříve se porucha projeví, tím menší možnost má jedinec získat zrakové představy a to později ovlivňuje kognitivní vývoj, prostorovou orientaci a samostatný pohyb.⁶⁵

Příčiny můžeme dělit na prenatální, perinatální, postnatální a získané, nebo na vrozené, dědičné a získané.⁶⁶

Prenatální (před porodem) – do tohoto období patří faktory jako např. úraz, působení jedů, léků, drog, nesprávná výživa, infekce, stres, aj., **perinatální** (v průběhu porodu) – v období při porodu nebo krátce po narození dítěte se mohou objevit okolnosti jako např. mechanické poškození plodu, nedostatek kyslíku, infekce či jiné komplikace, **postnatální** (po porodu) – v tomto období se objevují negativní vlivy stejné jako v období prenatálním, které však působí na organismus jedince bez přítomnosti matky.

⁶¹ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 39.

⁶² PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 165.

⁶³ HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 24.

⁶⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*, s. 37.

⁶⁵ Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 60.

⁶⁶ Srov. Tamtéž, s. 46-47.

Vrozené vady se zjišťují u novorozenců a ze všech novorozenců jsou zjištěny u 2%. Jsou podmíněny dědičností, ale také různými škodlivými vlivy v průběhu těhotenství. Tyto vady jsou způsobeny patologickými příčinami, které způsobují vývojové anomálie (vývojová odchylka od normálního tvaru orgánu) oka, které závisí na druhu škodlivin, zdravotním stavu matky a jejím věku.⁶⁷

Anomálie se řadí do dvou hlavních skupin, na vlivy exogenní a vlivy endogenní.

Mezi exogenní vlivy patří vlivy mechanické, fyzikální, chemické, poruchy výživy a metabolismu matky, apod. Způsobují např. vrozený šedý zákal a u rizikových nedonošenců mohou vést ke vzniku retinopatie nedonošených dětí (objevuje se u předčasně narozených dětí s hmotností pod 1500 g, které musí pobývat v inkubátoru a vlivem tlaku kyslíku v inkubátoru může docházet k patologickému vývoji sítnice).⁶⁸

Endogenní vlivy tvoří přibližně 20% vrozených vad. Mezi tyto vady můžeme zařadit astigmatismus, těžkou krátkozrakost, vrozený šedý zákal, vrozený glaukom, šilhání aj.⁶⁹

Získané vady mohou vznikat dlouhodobým působením určitých chorob, jako je např. diabetes, revmatická onemocnění, angíny, tuberkulóza, atd. Ke ztrátě zraku mohou vést také úrazy oka, které způsobí ztrátu zraku nebo naruší pouze jedno oko.⁷⁰ Úrazy mohou být způsobeny např. chemickými látkami, pohmožděním oka či poraněním ochranného obalu vazivové stěny oka.

4 Specifika vrozeného a získaného postižení

„Všechny faktory, které prokazatelně způsobují vznik vad a poruch u člověka, mohou vyvolávat značně širokou škálu následných projevů; vady a poruchy u každého jedince jsou buď jinak závažné, nebo mohou vznikat v různých obdobích v průběhu života člověka.“⁷¹

⁶⁷ Srov. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*, s. 24.

⁶⁸ Srov. Tamtéž, s. 25.

⁶⁹ Srov. Tamtéž, s. 25.

⁷⁰ Srov. Tamtéž, s. 25.

⁷¹ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 45.

Vrozené či získané zrakové postižení je velice důležité kompenzovat ostatními smyslovými orgány, které nejsou od narození více vyvinutější, ale jejich rozvinutost je nutné trénovat. Smyslové orgány umožňují člověku orientaci v okolním prostředí. Lze sem zařadit kromě zraku hmat, sluch, čich a chuť.

Hmatem jedinec poznává kvalitu povrchu předmětu, může s ním manipulovat, získává představu o celku předmětu i o jeho detailech. Vnímá prostor, který se skládá z různých velikostí, tvarů, objemů předmětů a jejich vzdálenosti. Schopnost orientace se vyvíjí postupně. Nejcitlivějším místem jsou konečky prstů. Pomocí hmatu, který musí osoby se zrakovým postižením cvičit, mohou číst i Braillovo písmo, prohlížet si reliéfní obrázky a mapy. Děti procvičují a zdokonalují činnost rukou pomocí her, až se jim pohyb zautomatizuje a začínají současně „hmatat“, vnímat a kontrolovat.⁷²

Sluch poskytuje člověku až 15% informací z okolí. Je spojen s hmatovými představami. Umožňuje vnímat řeč, dorozumívání mezi lidmi, předávání poznatků a znalostí, tradic. Podle sluchu můžeme také poznat melodii hlasu, jeho rytmus, intonaci a z toho lze pak odvodit osobnost člověka, jeho vlastnosti, úmysly, vztah k ostatním, vztah k danému tématu.⁷³

Dalšími smyslovými orgány jsou čich a chuť, které mají k sobě velice blízko, a proto je nutný jejich společný výcvik. Osoby se zrakovým postižením se učí rozeznávat druhy vůní, chutí, které ovlivňují i emotivní prožívání, pomáhají orientovat se v okolí a umožňují získávání informací z vnějšího prostředí.⁷⁴

5 Volný čas

Co znamená volný čas? Je tento pojem záležitostí moderní doby, nebo byl znám již v minulosti? Co si pod tímto pojmem máme představit a kde ho můžeme realizovat? Dá se spojit volný čas s osobami se zrakovým postižením?

Na tyto a další otázky se pokusíme odpovědět v následujících kapitolách, neboť volný čas naplňuje náš život. Není záležitostí pouze majoritní populace,

⁷² Srov. KEBLOVÁ, A. *Hmat u zrakově postižených*, s. 5-13.

⁷³ Srov. KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*, s. 5-7.

⁷⁴ Srov. KEBLOVÁ, A. *Čich a chuť u zrakově postižených*, s. 6-8.

nýbrž postihuje všechny osoby společnosti, tudíž i osoby se zrakovým postižením.

Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, a které nám přinášejí radost a uspokojení. Způsob využívání volného času patří mezi ukazatele životního stylu, na kterém se podílí také rodina. Optimálním řešením pro člověka je rovnováha mezi sférou pracovní a sférou volného času.⁷⁵

5.1 Pojem volný čas

Volným časem, nebo-li výchovou a vzděláváním ve volném čase se zabývá pedagogický obor Pedagogika volného času. Jedná se o disciplínu pedagogiky, zaměřenou na výchovné a vzdělávací prostředky, které napomáhají autonomnímu a smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících i dospělých. V současné době je to zároveň i v mnoha zemích studijní obor. Pedagogika volného času nabývá na významu díky některým jevům, např. roste množství volného času, se kterým může člověk nakládat dle své vůle, a zároveň se ho hromadné sdělovací prostředky snaží využít pro různé formy manipulace, zbavující ho právě jeho charakteristického znaku, a tím je svobodné využívání. Dále roste výskyt nežádoucích forem chování, jako je např. agrese, delikvence, zneužívání návykových látek, které mohou být způsobeny nudou ve volném čas.⁷⁶

Důležitým pojmem je volný čas, jehož vznik se dá datovat do roku 1808, kdy byl tento pojem zařazen jako pojem vědecký. Jak uvádí Vážanský ve své knize, na vznik volného času je spousta názorů, neboť tento pojem se objasňuje již od starověku. Např. ve *středověku* byl chápán jako čas míru, kdy tento čas sloužil na cestu k trhu a zpět. V *humanistickém pojetí* byl volný čas chápán jako doba zvýšené svobody pro určitou oblast, která se týkala pouze jednotlivců. V *období reformace* byl volný čas chápán jako protipól k času pracovnímu. Postupem času ale volný čas začal nabírat na významu, až v *90. letech 20. století* se objevuje

⁷⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 31-32.

⁷⁶ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 161.

změna hodnot, kdy práce není již tak významná a důležitá, ale jedinec ještě není připraven na optimální trávení volného času.⁷⁷

Volný čas je možné chápat jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby.“⁷⁸

Dle Hofbauera: „Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“⁷⁹

Spousta uvádí ve své knize, že „volný čas je doba, která člověku zbývá po splnění svých povinností ve škole, na pracovišti, v rodinném i občanském životě.“⁸⁰ Tudíž se do volného času nezahrnuje ani doba spojená s přípravou na povinnosti a jejich důsledky. Je to doba, kterou má člověk sám pro sebe, je v ní sám sebou.

Dle Hofbauera⁸¹ a Pávkové⁸² lze volný čas chápat jako čas, ve kterém si jedinec činnosti volí svobodně, věnuje se jim dobrovolně a rád a činnosti mu přináší příjemné pocity a uspokojení. Do této oblasti nespádají společenské povinnosti či nutné činnosti, jenž zabezpečují biologickou existenci člověka (spánek, hygiena, jídlo, ...).

Volný čas dle Vážanského je „stále považován za zbývající dobu po práci. Člověk má sice k dispozici více volného času, ale tato doba je silně závislá na práci. Volný čas tu znamená zbytkový prostor. Chápe se jako samostatná část doby, která je společensky neproduktivní a tím nesmyslná, bezcenná, bez vlastní hodnoty.“⁸³

⁷⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. Základy pedagogiky volného času, s. 22-25.

⁷⁸ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 274.

⁷⁹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

⁸⁰ SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 116.

⁸¹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

⁸² Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 13.

⁸³ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 19.

Co lze tedy zařadit pod tento pojem? Pávková uvádí, že volný čas „zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolně společensky prospěšné činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“⁸⁴

Volný čas je vymezován z několika hledisek. Je chápán jako čas, kdy je jedinec sám sebou, kdy vykonává činnosti svobodně a dobrovolně, a které mu přinášejí radost a uspokojení. Na druhé straně je brán jako čas, který je závislý na práci, je společníkem práce, je příležitostí k regeneraci, k obnovení pracovních sil, je chápán jako úsek vzdělávání ku prospěchu profese aj.⁸⁵

„Ve volném čase vystupují do popředí zájmové činnosti a tvořivost lidí i účinná rekreace, dobrá zábava a patřičný odpočinek v zájmu rozvoje individuálních zájmů, potřeb, schopností, talentů i pro obnovení sil, upevnění zdraví, posílení motivace k dalšímu studiu a práci.“⁸⁶

Ve volném čase bychom měli respektovat přání, zájmy a potřeby lidí a jejich individuální sklony, schopnosti a zvláštnosti. Je zde pro to dostatek prostoru? Měli bychom směřovat ke zdravému a hodnotnému životu člověka, nabídnout mu otevřený, pestrý, podnětný a přitažlivý obsah námětů. Podporovat dobrovolnost, samostatnost, participaci všech účastníků volného času, měli bychom hledat cesty k seberealizaci každého člověka.⁸⁷

5.2 Nástin vývoje koncepcí výchovy ve volném čase

„Evropské dějiny pedagogiky volného času začínají také činnostmi církví, které naplňovaly kalendářní rok událostmi a činnostmi, které vedly k pocitům bezpečného a zákonitého dělení času a jeho náplně, pro dospělé i pro děti.“⁸⁸

Církev se starala nejen o školství, ale také o chudé a sirotky. Jejich výchova vedla ke zbožnosti, křesťanské pobožnosti, píli a pracovitosti. Města i šlechta ponechávaly církvi výchovnou péči, na kterou finančně přispívaly.⁸⁹

⁸⁴ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 13.

⁸⁵ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 19.

⁸⁶ SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 121.

⁸⁷ Srov. Tamtéž, s. 122-123.

⁸⁸ Tamtéž, s. 154.

⁸⁹ Srov. Tamtéž, s. 154-155.

Mezi církevní organizace lze zařadit:⁹⁰

- 17. století – Jezuité + Jednota bratrská, jejímž představeným byl J. A. Komenský
- 19. století – Johann Heinrich Pestalozzi, don Giovanni Bosco, YMCA,

Sokolské hnutí

- Ernst Thompson Seton
- Anglický skauting
- Tramping

1) 17. století – Jezuité, J. A. Komenský

„Jezuitský řád přitahoval pozornost obyvatelstva už před stavovským povstáním, především přísným vnitřním řádem a kvalitní výukou, která později používala množství metod a forem, značně moderních a podobných moderním prvkům u J. A. Komenského, včetně výchovy mimo vyučování.“⁹¹

Zakládali střední školy, které připravovaly studenty na školy vysoké. Byly to školy internátní, které žákům poskytovaly ubytování, a tudíž se o své studenty starali celodenně i celotýdenně, což znamenalo postarat se jak o režim časový, tak i výchovný. Činnost církevního řádu předpokládala, že nejlepší studenti později do tohoto řádu vstoupí, a proto motlitby nebo účast na bohoslužbách byly pravidelnou částí denního režimu. Dále se starali o soudržnost svých studentů, takže se pořádaly hostiny, oslavy, přátelská posezení, kde nechyběl doprovodný program jako např. divadla, hudba, které patřily v Jezuitské škole mezi nejlepší, a také tím nejvíce prosluly (především divadlem, v hudbě více vynikalo školství piaristické).⁹²

J. Á. Komenský se výchovou zabýval ve většině svých děl. Snažil se poukázat na lenivost a bojoval proti ní, vyzýval ke spolupráci rodiče, duchovní i školní dozor.

⁹⁰ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 10-66.

⁹¹ SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 155.

⁹² Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 15-16.

Sepisuje zákony, pravidla pro život v internátě, ve volném čase i při hře, organizuje a nacvičuje se žáky hry, které mají přilákat veřejnost a ukázat úspěšnost každého žáka.⁹³

2) 19. století – J. H. Pestalozzi, don Giovanni Bosco, YMCA, Sokolské hnutí

Toto století je pro pedagogiku volného času velice bohaté na známé pedagogické osobnosti (J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi, G. Bosco aj.). Lidé se začínají stěhovat z venkova do měst, kde hledají práci, takže je zapotřebí řešit jejich vzdělání i volný čas. „Počátkem 19. století žila ve městech pouze 3% světové populace, tento podíl však rychle rostl a kolem roku 1900 již dosáhl 13%“⁹⁴ a neustále se zvětšoval.

Jedním z významných pedagogů 19. století byl švýcarský pedagog **J. H. Pestalozzi**. „Byl znám svou nesmírnou sebeobětavou láskou ke „svým“ opuštěným dětem, s nimiž sdílí hlad, když nemají ve svém „zařízení“ co jíst, i zimu a nemoci, když nemají čím topit.“⁹⁵

Je zároveň tvůrcem elementární a základní výuky. Zakládal ústavy pro chudé děti, které žebraly, potulovaly se po ulicích, vyrůstaly bez rodičů, pro válečné sirotky a učil je základním potřebám. Naučil je pracovat tak, aby se samy o sebe uměly postarat. Pařil mezi první evropské učitele a vychovatele, kteří byli s dětmi dnem i nocí. Staral se o ně neustále. Kladl důraz na přirozenou výchovu, která má vést ke štěstí a má přinášet výsledky v souladu s působením prostředí.⁹⁶

Don Giovanni Bosco (italský kněz) „se jako mladý kněz ujímá chudých a opuštěných chlapců, kteří přicházejí na počátku 40. let do Turina, tehdy nejrychleji se rozrůstajícího průmyslového města Itálie.“⁹⁷

Byl nábožensky založen a spjat s katolickou církví. Zastával názor, že výchovu má vést otec, neměly by se užívat tresty, výchova a všechny činnosti mají být spojené s radostí, a že bychom si měli navzájem pomáhat. Vychovatel by

⁹³ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 23-25.

⁹⁴ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 30.

⁹⁵ SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 156-157.

⁹⁶ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 28-31.

⁹⁷ SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 157.

měl být svým svěřencům neustále na blízku, pomáhat jim, připravit je pro život a práci. Proto buduje dílny, v nichž se mohou chlapci vyučit, a podepisuje za ně smlouvy s jejich zaměstnavateli jako jejich otec.⁹⁸

Založil řád salesiánských bratří, kteří poskytují mládeži bezpečné prostředí a zajímavé nabídky pro trávení volného času. Snaží se především pozitivně předcházet kriminalitě, závislostem a dalším negativním jevům. Nabízí řadu kroužků, kulturní a sportovní vyžití, k dispozici jsou různé klubovny, studovny, pořádají prázdninové, víkendové, pravidelné i jednorázové akce, aj.⁹⁹

V 19. století je také „založena organizace pro péči o ušlechtilé trávení volného času mládeže známá ve světě dodnes jako **YMCA**.“¹⁰⁰ Vznikla v Londýně a patřila pod křesťanské sdružení mladých lidí. Smyslem organizace je vychovávat tolerantního, vzdělaného, mravního člověka, podporuje život v přírodě.¹⁰¹

Dle Hofbauera patří YMCA mezi nejstarší a nejrozšířenější Křesťanské sdružení mladých mužů. Později také vznikla jeho obdoba pro mladé ženy YWCA. Svou zájmovou činnost propojují s nábožensky motivovaným výchovným působením.¹⁰²

Mezi další organizaci tohoto století patří **sokolské hnutí**. Zakladateli byli J. Fügner a M. Tyrš. Jde o tělovýchovné hnutí, jehož počátky nalezneme v Německu. Hlavním důvodem založení sokolského hnutí byl boj proti sociálním chorobám, jako byla např. TBC, křivice aj. Odmítají soutěžení, hlavní jsou tělovýchovná cvičení.¹⁰³

3) 20. století - Ernst Thompson Seton

V historii mimoškolní výchovy vytvořil první rekreační program, uplatňuje lásku k přírodě a ochranu přírody. Inspiraci čerpá ze života Indiánů.

⁹⁸ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 33-35.

⁹⁹ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*, s. 43

¹⁰⁰ SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 158.

¹⁰¹ Srov. Tamtéž, s. 158.

¹⁰² Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 112.

¹⁰³ Srov. SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 159-160.

„Je to první ucelený a propracovaný systém mimoškolní výchovy v moderní době s promyšlenými cíli, obsahem i prostředky, rozvržený na celý rok pro různé věkové kategorie.“¹⁰⁴

4) Anglický skauting

Před první světovou válkou se stal skauting nejrozšířenějším hnutím pro děti a mládež. Založil ho Robert Baden-Powell, který byl zkušený voják anglické armády, průzkumník, špionážní agent aj. Postupně se skauting rozšiřoval i do dalších zemí, začaly se konat letní tábory, vydával se časopis, vznikaly klubovny.¹⁰⁵

Do Čech zavedl skauting Antonín Svojsík. Skauting vede děti a mládež k samostatnosti, k sebevýchově. Skaut má být samostatný, ale má pomáhat i jiným. Vše nejnütnější by si měl vytvořit sám a vše potřebné má mít s sebou, sám má překonávat překážky v přírodě. Skaut by se měl umět stát v přírodě neviditelným, má umět pozorovat, stopovat, orientovat se v terénu, žít v přírodě, má ovládat první pomoc a vaření a má sportovat.¹⁰⁶

V té době však existovaly i jiné organizace pro děti a mládež, např. Orel aj.

5) Tramping¹⁰⁷

Na začátku 20. století se začínají rozvíjet masová hnutí do přírody, většinou bez organizace, po skupinách, které se potom zdržují v přírodě na místě, kterému se říká osada. Počátky trampingu jsou však datovány do doby po první světové válce.

Proč vlastně toto hnutí vzniklo? Jak uvádí Přadka, jeden z důvodů je, že lidem nevyhovovala disciplína skautů, sokolů a jiných organizací. Ale je to také proto, že nebylo dostatek oddílů, které by pojaly všechnu mládež. Mladí chodili

¹⁰⁴ PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 46.

¹⁰⁵ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*, s. 34-35.

¹⁰⁶ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 52-60.

¹⁰⁷ Srov. Tamtéž, s. 61-66.

z organizace do organizace a nikde nebyli spokojeni, tak začali cestovat na vlastní pěst, pouze v partách.

Na počátcích trampování se nejezdilo na žádné chaty, ale spalo se pod noční oblohou, pod dekou, až později se objevily stany a nakonec chaty. Pro lidi tramping představoval svobodu, odpoutání od všedních starostí, od práce, od dospělých, lidé utíkali z měst do přírody. Tramping se nakonec příliš nelišil od skautingu, protože i zde se stavěly chaty, vařilo se, člověk musel znát první pomoc, kdyby se něco přihodilo, sportovalo se, hrálo se u ohňů na kytary. Šlo zde především o svobodu bez vůdce a bez organizace.

5.3 Funkce volného času

Za funkce volného času dle Spousty jsou často vymezovány odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti. Každá z těchto funkcí má svůj význam. Z hlediska důležitosti nejsou však tyto tři funkce rovnocenné, nýbrž odpočinek a zábava jsou funkce, které se navzájem doplňují, a jejichž hodnota spočívá v rozvoji osobnosti.¹⁰⁸

Podrobnější přehled funkcí volného času vymežil německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski. Poukázal na jejich prolínání se, na vnitřní závislost a na rozdílné zdůrazňování. Tyto funkce lze také považovat za volnočasové potřeby, které vznikají z činností ve volném čase, přičemž jejich četnost, intenzita a kvalita představují klíčové ukazatele. Potřeby jsou uváděny jako jedny z kvalitativních znaků, které tvoří volný čas. Za funkce volného času považuje:¹⁰⁹

- a) **rekreaci** – potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu
- b) **kompensaci** – potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení, odstraňování frustrací a zklamání
- c) **edukaci** – potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání
- d) **kontemplaci** – potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí
- e) **komunikaci** – potřeba sdělení, kontaktu a družnosti

¹⁰⁸ Srov. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*, s. 30.

¹⁰⁹ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 36-38.

- f) **integraci** – potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin
- g) **participaci** – potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí
- h) **enkulturaci** - potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě.

Rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace představují individuální funkce, zatímco komunikace, integrace, participace a enkulturace jsou funkce všeobecné. Obě skupiny však tvoří jednotný celek, založený na vztahu jedince a společnosti. Uspokojením těchto funkcí dochází k pocitu blaha, radosti a dobré nálady. V opačném případě se to projeví ve volném čase.¹¹⁰

Sak uvádí, že volný čas má ve vztahu k jedinci funkci relaxační, rekreační a rozvojovou. Přesto však aktivity lidí plní mnoho dalších funkcí. Odrážejí se v rozvoji společnosti, která vytváří podmínky pro optimální naplňování společenské funkce volného času.¹¹¹

Volný čas dle francouzského sociologa J. Dumazediera je ústředním prvkem v životním způsobu lidí. Může být však prostorem jak pro pozitivní rozvoj jedince, tak pro jeho izolaci a v mnoha případech vede až k nezájmu, k pocitu, že sociální, politické a kulturní problémy jsou jen obtížným břemenem.¹¹²

„Ve sféře volného času se jednak rozhoduje o rozvoji talentu mladého jedince a naplnění jeho potřeb a zájmů, a na druhé straně se tlumí tendence k negativnímu sociálnímu zrání.“¹¹³

5.4 Činitelé výchovy volného času

Jak uvádí Pávková, zvláště velký vliv na vývoj jedince má sociální prostředí. *„Klíčovou roli při výchově dětí hraje rodina jako primární sociální skupina se svými bohatými a intimními citovými vztahy. Na výchovné působení rodiny navazují a doplňují je předškolní zařízení a později škola jako jeden z nejvýznamnějších výchovných činitelů. Na výchově dětí a mládeže v době mimo*

¹¹⁰ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 38.

¹¹¹ Srov. SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*, s. 59.

¹¹² Srov. SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 61-62.

¹¹³ SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*, s. 59.

vyučování se společně s rodinou podílejí instituce pro výchovu mimo vyučování a další subjekty.“¹¹⁴

Pro děti a mládež je důležité trávit volný čas kvalitně a smysluplně. U těchto jedinců dochází k sociálnímu zrání a jejich osobnost je ještě neustálená. Proto je pro ně předností, pokud mohou trávit volný čas organizovaně, tzn. aktivity jsou připravené odborníky za pomoci materiálního zázemí a v kolektivu jedinců, kteří jsou zaměřeni stejným směrem. Volný čas, který je organizovaný má velice pozitivní dopady a to např. na působení prevence sociálních deviací.¹¹⁵

Pávková uvádí, že se více prosazuje důraz na prevenci negativních jevů u dětí a mládeže a je směřována do těchto oblastí: drogová závislost, alkoholismus a kouření, kriminalita a delikvence, virtuální drogy (počítače, televize, video), patologické hráčství, záškoláctví, šikanování, vandalismus, xenofobie, rasismus, intolerance.¹¹⁶

Mezi činitele výchovy volného času lze zařadit různé společenské instituce a zařízení pro využití volného času. Jsou to zařízení státní, soukromé i náboženské, neboť všechny tyto sféry se starají o vyplnění volného času dětí, mládeže i dospělých. Organizují soutěže, přehlídky, pořádají tábory, rekreační pobyty, slouží k prevenci sociálně patologických jevů. Nabízejí širokou škálu aktivit, kterou si může každý dobrovolně vybrat a účastnit se jí. Tyto instituce nejsou určené jen pro majoritní populaci, ale v rámci integrace je možné zařadit sem i dítě se zrakovým postižením (pomoc při výběru instituce poskytuje rodině speciálně pedagogické centrum). Při začleňování záleží samozřejmě na instituci, zda přijme dítě se zrakovým postižením. V dnešní době jsou však integrováni i děti, které nejsou pouze slabozraké, ale také nevidomé.

Dle Hofbauera vznikly během relativně krátké doby různé typy prostor a zařízení. Mezi jejich základní rysy vývoje patří např. rozšiřování funkcí, obsahová specializace, vytváření větších komplexů s novými možnostmi realizace

¹¹⁴ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 33.

¹¹⁵ Srov. SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*, s. 70.

¹¹⁶ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 41.

volného času dětí, mládeže a dospělých. Funkcemi těchto zařízení mohou být zábava, oddech, rekreace, osvojování nových poznatků, dovedností a návyků, utváření postojů, sociálních vztahů aj.¹¹⁷

„Tradiční aktivity zařízení můžeme členit na příležitostné, pravidelné (kroužky, umělecké soubory, kluby, kurzy aj.), prázdninové (stálé a putovní tábory, odborná soustředění o školních, zejména letních prázdninách), organizování soutěží, podíl na přípravě pracovníků volného času dětí a mládeže, zobecňování zkušeností z těchto činností.“¹¹⁸

Jako Hofbauer¹¹⁹ uvádí i Pávková¹²⁰ další členění aktivit, a to na aktivity spontánní, které jsou v současné době nejvíce doceněny.

Zájmové vzdělávání se uskutečňuje převážně ve školských zařízeních, ale také v dalších organizacích, mezi které patří:¹²¹

- školní družiny
- školní kluby
- střediska pro volný čas dětí a mládeže
- domovy mládeže
- dětské domovy
- základní umělecké školy
- jazykové školy
- církve a náboženská společenství
- komerční organizace, občanská sdružení, tělovýchovné a sportovní organizace, kulturní a osvětová zařízení.

1) Školní družiny

Pracují s dětmi prvního stupně Základní školy (1.-5. ročníky) a jsou zřizovány jako součást školy. Fungují v době mimo vyučování. Plní funkci výchovnou,

¹¹⁷ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 89.

¹¹⁸ Tamtéž, s. 89.

¹¹⁹ Srov. Tamtéž, s. 89.

¹²⁰ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 123.

¹²¹ Tamtéž, s. 43.

zdravotní a sociální. Jejich činnost může být vykonávána i o školních prázdninách.¹²²

Výchovná činnost je prováděna s dětmi pravidelné denní docházky a zaměřuje se na zájmové činnosti, které se organizují i v kroužcích. Jsou to činnosti, které rozvíjejí zájmy dětí, jsou cílevědomě zaměřené na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností dítěte. Mají vliv na rozvoj osobnosti, na správnou společenskou orientaci, umožňují odreagování, prožívání kladných citů, podněcují samostatnost a tvořivost, aj.¹²³

„Činnosti v zájmových kroužcích se mohou podle místních podmínek zúčastnit i žáci, kteří nejsou ve školní družině nebo školním klubu přihlášení k soustavné docházce. Činnost v zájmových kroužcích může být vykonávána za úplatu. Úplata se použije na částečnou úhradu neinvestičních nákladů.“¹²⁴

Školní družina navazuje na činnost školy, ale nepokračuje se ve vyučování ani ho nenahrazuje. Vychovatel, který působí ve školní družině, dětem napomáhá, opakuje s nimi, řeší s nimi různé školní problémy. K přípravě lze využít her, zájmových činností, četby aj., ale musí se to odlišovat od vyučování. Děti v družině mohou také psát domácí úkoly, ale dělají je samostatně a až před odchodem domů. Vychovatel jim může poradit nebo jim ukázat správnou cestu k výsledku, ale v žádném případě nesmí úkol řešit za děti.

Toto zařízení se řídí dle týdenního a denního rozvrhu činností, který je sestavován tak, aby vyhovoval duševní hygieně.

Děti, které pravidelně družinu navštěvují se zařazují do oddělení. *„Je-li oddělení tvořeno pouze žáky se zdravotním postižením, je počet žáků v oddělení shodný s počtem žáků ve třídě školy samostatně zřízené pro tyto žáky podle*

¹²² Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*, s. 21.

¹²³ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 114-116.

¹²⁴ ERBAN v. r., KORČÁK v. r. Zákon české národní rady o školských zařízeních. In *Program ZÁKON verze 4.0* [online]. Praha: Počítačová škola Bárta, 2006, posl. aktualizace 12. 3. 2008 [cit. 2008-03-02]. Dostupné na WWW:

http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/1978/076978/Sb_076978_-----_.php.

*zvláštního právního předpisu. V oddělení lze individuálně integrovat nejvýše 5 účastníků se zdravotním postižením.*¹²⁵

Ve školní družině se uskutečňují činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné a příprava na vyučování, které se střídají, prolínají a navazují na sebe. Z časových důvodů však nelze všechny činnosti zařadit během jednoho dne.

Odpočinkové činnosti mají být fyzicky i psychicky nenáročné, neboť slouží k odstranění únavy z vyučování a k odpočinku. Dají se sem zařadit činnosti velice klidné, jako je např. klid na koberci, relaxační cvičení, spánek, klidné stolní hry, četba, poslech hudby a jiné. *Rekreační činnosti* jsou většinou zaměřené na pohybové aktivity, které slouží ke kompenzaci z nedostatku pohybu ve škole a zařazují se hned po činnostech odpočinkových. Patří sem tělovýchovné chvílky, pohybové hry na hřišti, v parku, vycházky a další.¹²⁶

Dalšími činnostmi jsou *činnosti zájmové*. Rozvíjí a kultivují zájmy dětí. Jsou nejvýznamnější částí výchovy ve volném čase, protože se zabývají širokou škálou zájmových činností, mezi které řadíme činnosti společenskovědní (činnosti, které vedou k poznání aktuálního dění ve světě, spojené s historickými souvislostmi, pěstují vztah k vlasti, mateřskému jazyku a tradicím národa), pracovně-technické (zdokonalují manuální schopnosti, zabývají se technickými poznatky, pěstují vztah k práci), přírodovědné (díky těmto činnostem děti získávají informace o přírodě, o její ochraně, zabývají se pěstivatelstvím, chovatelstvím), esteticko-výchovné (činnosti jsou zaměřené na rozvoj výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně-pohybového projevu dětí, rozvíjí tvořivost), tělovýchovně-sportovní (tyto činnosti přispívají k fyzické i psychické odolnosti, ke zlepšení fyzické kondice).¹²⁷

K dalším činnostem lze zařadit *činnosti sebeobslužné*, zaměřující se na vedení dětí k samostatné péči o vlastní osobu a majetek, upevňují hygienické a kulturní

¹²⁵ MACEK, M., HEŘMANOVÁ, J. et al. *Metodika pro podporu tvorby ŠVP ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*, s. 15.

¹²⁶ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 83-87.

¹²⁷ Srov. Tamtéž, s. 94-97.

návyky. Dále *veřejně prospěšné* činnosti, které učí děti dobrovolné práci ve prospěch ostatních.

2) Školní kluby

Pracují se žáky druhého stupně Základních škol (5.-9. třída). Jako školní družiny mohou být zřizovány buď samostatně, nebo jako součást školy. Školní kluby mohou navštěvovat jak žáci školy, při které je klub zřízený, tak i žáci jiných škol. Jeho činnost je aktivní i o školních prázdninách.¹²⁸

V současné době školních klubů ubývá, neboť jsou rušeny z finančních nedostatků škol.

Tyto kluby pracují na principu dobrovolnosti. Vedou děti k větší samostatnosti a vyhraněnější zájmové činnosti. Hlavní náplní klubů jsou zájmové činnosti v kroužcích, které se konají pravidelně nebo v nabídce spontánních aktivit klubu. Do školních klubů řadíme např. herny, čtenářské koutky, počítačové pracovny, tělocvičny, prostory, které jsou upravené k neformální komunikaci aj.¹²⁹

Jak uvádí Pávková: „*Náplň činností ve školním klubu by měla být natolik pestrá, aby si každý žák mohl vybrat činnost podle svého přání.*“¹³⁰

3) Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Jak uvádí Pávková, jde o „*zařízení, která se zaměřují na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým dohledem.*“¹³¹

Dle Hofbauera „*mají střediska volného času nezastupitelnou úlohu zvláště při objevování a rozvoji zájmů a nadání, v celoroční činnosti včetně školních prázdnin, v možnosti působit mezi různými sociálními a zájmovými skupinami mladé generace, v navazování mezinárodních kontaktů s obdobnými skupinami*

¹²⁸ Srov. ERBAN v. r., KORČÁK v. r. Zákon české národní rady o školských zařízeních. In *Program ZÁKON verze 4.0* [online]. Praha: Počítačová škola Bárta, 2006, posl. aktualizace 12. 3. 2008 [cit. 2008-03-02]. Dostupné na WWW: <http://www.pravnipredpisy.cz>.

¹²⁹ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 44.

¹³⁰ Tamtéž, s. 114.

¹³¹ Tamtéž, s. 44.

mladé generace, v navazování mezinárodních kontaktů s obdobnými zahraničními zařízeními zejména evropských zemí a v podpoře volnočasové mobility dětí a mládeže.“¹³²

Zájmová činnost zde probíhá v kroužcích buď pravidelně, nebo příležitostně, organizují soutěže, letní tábory, spontánní aktivity na hřištích či v hernách a další. Uskutečňují se buď ve více oblastech zájmového vzdělávání, nebo se zaměřují na konkrétní oblast.

4) Domovy mládeže

Tato instituce je určena pro žáky středních škol. Poskytuje jak ubytování, tak stravování těm, kteří nemohou dojíždět do místa bydliště z důvodu vzdálenosti, a zároveň zajišťují výchovnou péči. Významným úkolem je dbát na smysluplné využití volného času, přípravu na vyučování, na sebeobslužné činnosti.¹³³

Domov mládeže má svůj řád a pravidla, která musí žáci dodržovat, ale zároveň i žáci zde mají svá práva a povinnosti. Vychovatelé v tomto zařízení působí jak přes den, tak i v noci. Vedou výchovné skupiny, dohlíží na přípravu na vyučování, kontrolují žáky, organizují pro ně různé aktivity (sportovní, hudební, rukodělné aj.), dohlíží na budíček i večerku. Zájmové činnosti realizují formou nabídky a účinné motivace.

Dle Němce je „*jejich posláním udržet zájem studentů o vybraný směr studia (budoucí povolání) a přispívat ke smysluplnému a vhodnému využívání volného času.*“¹³⁴

5) Dětské domovy

Jedná se o nejrozšířenější typ ústavní výchovy. Jsou zde děti od 3 do 18 let, které jsou rozděleny do rodinné skupiny, která je různého pohlaví a věku. Důležité je u těchto dětí dohlížet na smysluplné využití volného času, rozvíjet jejich

¹³² HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 82.

¹³³ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 44.

¹³⁴ NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*, s. 22.

schopnosti a zájmy. Je možné, aby děti navštěvovaly zájmové kroužky přímo v dětském domově, nebo mohou chodit do jiných institucí, které zájmové činnosti nabízí.¹³⁵

6) Základní umělecké školy

Tato zařízení poskytují uplatnění dětem a mládeži, kteří mají vyhraněné zájmy a schopnosti v oblasti esteticko-výchovné. Jde o činnosti hudební, hudebně-pohybové, literárně-dramatické, výtvarné. Základní umělecká škola připravuje děti na studium na školách s uměleckým zaměřením.¹³⁶

7) Jazykové školy

Jazykové školy nabízí zájmové vzdělání v oblasti cizích jazyků. „*Státní jazyková škola poskytuje jazykové vzdělání v hlavních světových jazycích i v jazycích jiných; organizuje též vyučování jazykům s odborným zaměřením a připravuje po jazykové stránce pro výkon činností v mezinárodních stycích, pro překladatelskou, tlumočnickou a jinou činnost.*“¹³⁷ Tato škola se ukončuje státní jazykovou zkouškou.

8) Círky a náboženská společenství

O volný čas dětí a mládeže pečují také náboženská společenství. Lze mezi ně zařadit např. Salesiánské hnutí mládeže, jejichž zakladatelem je don Bosco. V dnešní době jsou tyto střediska přístupná jak dívkám, tak chlapcům. Nabízí pestrou škálu volnočasových aktivit, snaží se předcházet sociálně patologickým jevům, upevnit v mladých lidech hodnotové orientace. Mladí lidé zde mohou najít kromě zájmových kroužků také otevřené kluby, které jsou přístupné každému.

¹³⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 136.

¹³⁶ Srov. Tamtéž, s. 44.

¹³⁷ ERBAN v. r., KORČÁK v. r. Zákon české národní rady o školských zařízeních. In *Program ZÁKON verze 4.0* [online]. Praha: Počítačová škola Bárta, 2006, posl. aktualizace 12. 3. 2008 [cit. 2008-03-02]. Dostupné na WWW: http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/1978/076978/Sb_076978_-----_.php.

9) Komerční organizace

Výběr trávení volného času ovlivňují také tzv. komerční organizace. Patří mezi ně např. cestovní kanceláře, zábavná střediska, aqua parky, herny, bary, discotéky, restaurace aj. V těchto organizacích se může projevovat negativní vliv ze strany vrstevnických part, skupin a mladí lidé mohou snadno propadnout patologickým vlivům. Proto je zapotřebí nabízet jim neustále nějaké podněty k účelnému využití volného času a pokusit se objevit v nich třeba i skryté schopnosti.

10) Občanská sdružení, tělovýchovné a sportovní organizace, kulturní a osvětová zařízení

Těchto organizací a sdružení je velké množství. Každá z nich určitým způsobem ovlivňuje volný čas, ať už se jedná o sport, turistiku, či kulturu. Můžeme sem zařadit např. Sokol či Český svaz tělesné výchovy.

5.5 Volný čas ve vztahu k osobám se zrakovým postižením

Volný čas zahrnuje pestrou škálu aktivit, které člověk může vykonávat a které mu volnočasová střediska nabízí. Pro majoritní společnost není problém přijmout danou nabídku, pokud o ni má zájem. Má tuto možnost i osoba se zrakovým postižením? Jaké má možnosti minoritní společnost? Existují také volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením nebo tato oblast nezasahuje do jejich života?

Jak už bylo v předchozí kapitole řečeno, volný čas je určen všem lidem. Není to výsada jen majoritní společnosti, ale každý by měl mít právo na volný čas, na odpočinek, rekreaci, regeneraci svých sil i na dovolenou, která je součástí našeho volného času. Právní nárok na dovolenou byl prosazen v letech 1918-1937, kdy dělníci měli volno 3-6 dní a úředníci 12-18 dní. Pozvolna se tento nárok zvyšoval, až dospěl k dnešní podobě. „*Výměra dovolené činí nejméně 4 týdny v kalendářním roce.*“¹³⁸

¹³⁸ Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce. In *Zákony III/2008: sborník úplných znění zákonů a souvisejících předpisů z oblasti pracovního práva k 1.1.2008*, s. 52.

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých - **SONS** umožňuje smysluplné trávení volného času osobám se zrakovým postižením. Tato organizace „každoročně pořádá dva festivaly, kde mají nevidomí a slabozrací příležitost předvést své umění široké veřejnosti.“¹³⁹ Dále poskytuje výcvik vodících psů, což některé osoby se zrakovým postižením přijaly za své hobby.

V roce 1997 byla založena evropská a národní organizace osob se zdravotním postižením **Evropské fórum zdravotně postižených**. Tato organizace bojuje proti diskriminaci osob se zdravotním postižením. Bojují za zdroje příjmů, za svou nezaměstnanost, za bariérové prostředí, ve kterém žijí, za svobodný pohyb osob v Evropské unii, ale také uvádí, že jedna ze dvou osob se zdravotním postižením se nikdy neúčastnila volnočasových, kulturních nebo sportovních aktivit. Po deseti letech jejich působení se jim podařilo v některých oblastech změnit život osobám se zdravotním postižením. Do dalších let však stále budou bojovat za přístupnost kultury, volného času a sportu. „*My, stejně jako ostatní občané, musíme mít možnost plně se účastnit všech kulturních, rekreačních a sportovních aktivit, které musí být zcela přístupné, a musíme mít možnost se kulturně a umělecky vyjadřovat.*“¹⁴⁰

5.5.1 Volnočasové aktivity

Zájmové činnosti nejsou jen výsadou majoritní společnosti. Osobám se zrakovým postižením lze také nabídnout zájmové aktivity, které jsou samozřejmě přizpůsobeny k jejich handicapu. Zmíníme je zde z toho důvodu, neboť majoritní populace si nedovede představit, jak mohou osoby se zrakovým postižením vykonávat nějaký sport či ruční práce.

Jesenský uvádí, že „*pro uspokojování specifických zájmů při trávení volného času se zrakově postižení obyčejně spojují se skupinami normálně vidících. Jenom v oblasti rekreace, tělovýchovy a sportu zaznamenáváme potřebu sdružování se*

¹³⁹ SONS, *Festivaly*, [online]. c2002-2008, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/zahranicni/festivaly.php>.

¹⁴⁰ EVROPSKÉ FÓRUM ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH, *Evropské fórum zdravotně postižených 1997-2007: 10 let boje za práva zdravotně postižených*. [online]. [cit. 2008-04-12]. Dostupné na WWW: <http://www.1million4disability.eu/admin/wysiwyg/assets/pdf/declaration/CZ.pdf>.

zrakově postiženými. Vedou k tomu jak rehabilitační hodnoty a potřeby v těchto aktivitách, tak potřeba speciálních úprav v pravidlech i způsobech provozování jednotlivých sportů (kuželky, lyžování, plavání, turistika, šachy), ale i sportů speciálně vycházejících z možností zrakově postižených.¹⁴¹

5.5.1.1 Sportovní aktivity

Pohybové aktivity hrají významnou roli u každého jedince, tudíž i u osob se zrakovým postižením. O zapojení osob se zrakovým postižením se zabývá Evropská charta sportu pro všechny. Postiženým osobám se zde dostává široké podpory a uznání.

Republikové sportovní svazy sdružuje Český paralympijský výbor a jedním z jeho členů je Český svaz zrakově postižených sportovců, který je jedinou celostátní sportovní institucí. Bláha uvádí, že se tento svaz orientuje zejména na zabezpečení přípravy státní reprezentace, organizování domácích i zahraničních soutěží na výkonnostní i vrcholové úrovni a na podporu rekreačních aktivit.¹⁴² Orientuje se na všechny věkové kategorie a všechny druhy a stupně zrakového postižení.

Pohybové aktivity jsou pro zrakově postižené důležitou činností, jako je např. začleňování do společnosti. Jejich pohybové dovednosti jsou podmíněny stupněm a typem postižení, pohlavím, věkem, druhem pohybové aktivity, motivací a dalšími. Tyto osoby charakterizuje držení těla a koordinace pohybu.

Při pohybových aktivitách je důležité používání adekvátních pomůcek, náradí a náčiní. Jsou to např. velké, pestré míče, branky, koše, čáry atd. Je nutné využívat i zvukových zařízení, reproduktorů, které ohraničují hrací prostor hlásí cílové mety, rolniček atd.

Dle Bláhy je pro provozování pohybových aktivit osob se zrakovým postižením nutné vzít v úvahu:¹⁴³

¹⁴¹ JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, s. 79.

¹⁴² Srov. BLÁHA, L., PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*, s. 12.

¹⁴³ Tamtéž, s. 24.

- *lékařské doporučení*
- *zabránění úrazu*
- *hledisko snadné orientace*
- *při osvojování nových pohybových dovedností disponují zrakově postižení s jinými předpoklady*
- *že při osvojování si nových pohybových dovedností naráží postižený na problém představy o pohybu*
- *nutné přizpůsobení používání náčiní a nářadí*
- *nutnost pracovat se specifickými metodami*

Další specifika jsou záležitostí jednotlivých sportovních odvětví. Z tělesných aktivit můžeme jmenovat např. **goalball**, což je účelově vytvořená pohybová hra pro potřeby zrakově postižených jedinců. Je to kolektivní míčový sport, který je určený pro nevidomé a slabozraké sportovce a hraje se v halách nebo velkých místnostech. Proti sobě hrají dvě tříčlenná družstva. Hráči používají při hře klapky na oči, aby se vyrovnal stupeň ztráty zraku a snaží se pomocí sluchového aparátu rozpoznat směr pohybu míče, který se od střílejšího pásma koulí po zemi. Uvnitř má rolničky, které při jeho pohybu zvoní, a tím hráči, kteří brání svou branku slyší, kde se míč nachází. Goalball je velice náročná hra na rychlost, orientaci na hřišti a na koordinaci pohybů družstva. Při jeho hře musí být v hale naprosté ticho, aby hráči mohli bez problému sledovat míč.¹⁴⁴

K dalším sportovním aktivitám lze zařadit **showdown**. Jedná se o stolní tenis, který se hraje na stole s určenými rozměry: 366x122 centimetrů a je hrán dvěma hráči. Cílem hry je dřevěnou pálkou odpálit míček přes stůl a dostat jej do soupeřovy branky, který se tomu snaží zabránit, a tak získat co nejvíce bodů. Herní stůl je ohraničen mantinely a pod středovou přepážkou (deska, nahrazující síť) je otvor, kudy si protihráči posílají míček. Míček se jí nesmí dotknout, ani

¹⁴⁴ Srov. ČESKÁ REPUBLIKA GOALBALL, *Co je goalball?* [online]. c2008 [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.goalball.cz/uploads/9/PAGES/C2229.HTML>.

ji přeskočit. Všichni hráči musí mít při hře klapky na očích, aby se vyrovnal jejich zrakový handicap.¹⁴⁵

Kuželky patří také k zájmovým činnostem osob se zrakovým postižením. „Princip spočívá v tom, že hráč posílá po dráze kouli, která má na druhém konci dráhy srazit co nejvíce z 9 kuželek. Koule se při tom nesmí dotknout bočních mantinelů.“¹⁴⁶ Nevidomí hází z místa a koule jim podává podavač, který zároveň pomáhá závodníkovi orientovat se v prostoru. Slabozrací mohou hrát s rozběhem.

Mezi sportovní činnosti nevidomých lze zařadit **lukostřelbu**. V zahraničí se používá za spolupráce s vidícím, ale u nás vyvinul novou metodu Jiří Mojžíšek, který vynalezl míření i bez pomoci vidícího, a přesto je míření přesné jako u vidícího jedince. „Mířidla jsou součástí luku a poskytuje nevidomému střelci velkou volnost pohybu celého těla. Mířidla jsou konstruována tak, že při konkrétním míření střelec využívá citlivosti konečků prstů stejně jako při čtení braillova písma. Funkce napnutého vlákna neusnadňuje mechanicky vlastní míření, ale je obdobou užití kamery nebo zařízení pro vysílání elektromagnetického nebo světelného signálu mezi střelcem a terčem. Samozřejmě s nesrovnatelně nižšími finančními náklady.“¹⁴⁷

Lyžování sjezdové (viz. Příloha III.) Tento paralympijský sport patří mezi nejdražší sporty. V čem lyžování spočívá? Závodí se ve třech kategoriích. Ve všech kategoriích je osoba se zrakovým postižením doprovázena vidícím člověkem, nebo-li trasérem. Ten jede před zrakově postiženým závodníkem a navádí ho v trati. Pro navádění jezdce má na sobě trasér připevněné signalizační zařízení. Mohou používat zvukovou komunikaci nebo vysílačky, které mají připevněné v helmách. Důležitá je naprostá důvěra, souhra a spolehlivost obou závodníků. Tento vztah se buduje velice dlouhou dobu a pro zrakově postiženého

¹⁴⁵ Srov. HEGR, J. *Neoficiální stránky českého showdownu*. [online]. posl. úpravy 4.8.2003, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.angelfire.com/sd/showdown/>.

¹⁴⁶ HELPNET.CZ, *Kuželky*. [online]. c2007, [cit. 2006-11-20]. Dostupné na WWW: http://www.helpnet.cz:7783/portal/page?_pageid=33,1,33_32135&_dad=portal&_schema=PORTAL&Id=503&Col=2&Action=5&RecOnPg=5&StartPg=1.

¹⁴⁷ MOJŽÍŠEK, J. *Česká lukostřelba nevidomých*. [online]. posl. úpravy 28.10.2007, [cit. 2006-11-20]. Dostupné na WWW: <http://www.blindarchery.wz.cz/>.

závodníka je nejhorší změna traséra, neboť s touto výměnou se může objevit i pokles výkonnosti.¹⁴⁸

Podobný sport jako lyžování sjezdové, je **lyžování běžecké**. Tento sport je u osob se zrakovým postižením velice oblíbený. I zde se jedná o lyžování ve dvojicích (lyžař a trasér), kdy trasér hlásí závodníkovi trať. Domlouvat se mohou pouze slovně, neboť tělesné kontakty jsou zakázány. Závodí se ve třech skupinách a vyhláší se tyto disciplíny: „*pro muže 10 km technikou volnou a 30 km technikou klasickou, pro ženy 5 km technikou volnou a 15 km technikou klasickou a štafety 3x5 km. Smíšené štafety nejsou povoleny.*“¹⁴⁹

K dalším volnočasovým aktivitám osob se zrakovým postižením patří **plavání**. Tato činnost se dá rozdělit do dvou kategorií, a to na *didaktiku plavání*, která se zabývá metodickými postupy, kterými se musí cvičitelé řídit, aby jedinec se zrakovým postižením zvládl bezproblémový lokomoční pohyb ve vodním prostředí, a na *závodní plavání*, které se zabývá výkonnostním plaváním.¹⁵⁰

Pokud je plavec obeznámen s prostředím a s bazénem, je schopen plavat i sám bez doprovodu. Pro mnoho dalších však důležitou úlohu má trasér. Plave před osobou se zrakovým postižením a pomocí sjednaných zvukových signálů určuje směr plavání. Po zvládnutí základního plaveckého výcviku je možné, aby jedinec přešel na závodní úroveň. Zde se závodí v disciplínách jako je volný styl, znak, prsa, motýlek, polohový závod a štafety. Důležitým slovem je zde *trapping*, „*což znamená oznamování plavci o tom, že se blíží konec bazénu poklepem na*

¹⁴⁸ Srov. ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVČŮ, *Lyžování sjezdové*. [online]. c2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: http://www.sportnevidomych.cz/lyzovani_sjezdove.html.

¹⁴⁹ SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Pravidla běžeckého lyžování*. [online]. posl. úpravy 13. 4. 2008. [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/cztext/pravidla/plyzebeh.htm>.

¹⁵⁰ Srov. PRAŽSKÉ CENTRUM ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH PLAVCŮ, *Plavání zrakově postižených*. [online]. c2008, [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=31&menu=8>.

hlavu nebo záda odpovídajícím předmětem.“¹⁵¹ Pomocník funguje jako plavcovy oči, takže mu podává informace o průběhu závodu.

Další sportovní aktivitou je **atletika**. Pod tuto sportovní disciplínu patří běh na různé vzdálenosti, maraton a štafeta, dále potom skok daleký, trojskok, skok vysoký, hod diskem, hod oštěpem, vrh koulí a víceboje. Závodníci jsou rozděleni do tří skupin a dle skupiny si mohou upravit zařízení a vybavení, např. mají černé brýle, mohou používat buď zvukových signálů nebo vizuálních pomůcek, jako je např. barva, křída, kužely, vlaječky apod. Pokud běžec běží s pomocí vodiče, tento vodič nesmí protnout cílovou čáru dříve než běžec a je při průběhu závodu zodpovědný za navádění běžce. Při skoku dalekém se musí odrazová plocha upravit tak, aby po skokanově odrazu zůstal otisk jeho odrazové nohy. U všech disciplín je k osobě se zrakovým postižením povolený doprovod, který mu umožňuje orientovat se v prostoru a sdělovat mu průběh činnosti.¹⁵²

Krátce bychom se zmínili o sportovní aktivitě, kterou je **tandemová cyklistika**. Jedná se o normální cyklistiku na dvoukole. Tato jízda spočívá především na vzájemné spolupráci obou jezdců, na souhře a pochopení.

Osoby se zrakovým postižením mají také možnost účastnit se **míčových her**. Jedním ze základních pravidel u těchto her je, že musí být dobře vymezený herní prostor, aby hráči se zrakovým postižením měli přehled o hře. Terén je možné vytyčit např. napjatým provazem ve výši stehů, či dokonce ozvučit rolničkami. Pro nevidomé hráče je třeba dobře ozvučeného míče. Další důležitou pomůckou jsou ozvučené náramky, které slouží k sluchové lokalizaci hráčů při hře. Neboť se při hře využívá plno ozvučených pomůcek, mělo by být v hale naprosté ticho, aby byla zajištěna dobrá hra a orientace hráčů. Při utkání tvoří mužstva jen malý počet hráčů z důvodů lepšího pohybu na ploše. Při fotbale hraje 4-5 hráčů a 1 brankář.

¹⁵¹ SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Pravidla plavání*. [online]. posl. úpravy 13. 4. 2008. [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/cztext/pravidla/pplavani.htm>.

¹⁵² Srov. ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Atletika*. [online]. c2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/atletika.html>.

Za brankou je vodič, který brankáře upozorňuje na situaci na hřišti. Manažer naviguje hráče z lavičky.¹⁵³

Jednou z oblíbených volnočasových činností osob se zrakovým postižením je také **turistika**. Tento sport je organizačně velice nenáročný a neváže se na žádné prostory, požadavky či podmínky. Na turistiku si může vyjít každý, ať už sám či ve skupině. Existují samozřejmě i různé organizace, které osobám se zrakovým postižením nabízí různé výlety. Jedním z nich je i oddíl Tělovýchovné jednoty zrakově postižených sportovců se sídlem v Praze. Tato instituce pořádá poznávací výlety do různých koutů České republiky.

K dalším sportovním aktivitám můžeme např. zařadit judo, bowling, vzpírání či šachy. Některé aktivity jsou zatím v začátcích, ale pomalu se začínají dostávat na veřejnost a osoby se zrakovým postižením se o ně začínají zajímat.

5.5.1.2 Ruční práce

K zájmovým činnostem řadíme také ruční práce. Zde můžeme uvést např. **paličkování**, které je pro zrakově postižené jednou z obtížných ručních prací, neboť u této činnosti je za běžných podmínek nutná zraková kontrola. Ale pro zrakově postižené jsou zde stanoveny specifické podmínky, které umožňují plnou kompenzaci hmatem. Tato činnost může dle Sloukové hrát významnou roli ve volnočasových aktivitách zrakově postižených, v seberealizaci, sebepřijetí a tím zvýšit i kvalitu jejich života.¹⁵⁴

K ručním pracím lze také zařadit **edukační keramiku**. „*Tato keramika byla původně vymyšlena pro osoby se zrakovým postižením, aby jejím prostřednictvím lépe poznali nejen staré dějiny, ale i věci denního života.*“¹⁵⁵

¹⁵³ Srov. VACHULE, R. *Míčové hry pro zrakově postižené*. [online]. c 2007 [cit. 2008-05-25]. Dostupné na WWW: www.volny.cz/blindwindsurfing/literatura/Micove_hry.pdf.

¹⁵⁴ Srov. SLOUKOVÁ, H. *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia*, s. 140.

¹⁵⁵ STRNKOVÁ, D. *Edukační keramika pomáhá nejen zdravotně postiženým. U nás* [online]. 2006, č. 1 [cit.2008-05-21]. Dostupné na WWW: http://unas.svkhk.cz/pdf_archiv/0665.pdf.

Jedná se o výtvarnou techniku, kde se využívá citového vztahu osob se zrakovým postižením k vlastnoručně dotvořenému předmětu. Jedinec obdrží keramickou miniaturu vytvořenou výtvarníkem a během několika minut si ji sám jednoduchou technikou obarví. S hotovou keramikou se dá hrát i loutkové divadlo.

Ruční práce se může naučit jak slabozraký člověk, tak člověk nevidomý. U těchto lidí je důležité rozvíjet jejich tvořivost, fantazii a estetické vnímání. Dobré je ruční práce spojit i s trochou teorie, jako je historie dané činnosti, nové techniky, pomůcky atd.

5.5.1.3 Výpočetní technika

Zrak je pro člověka velice důležitý. „Ztráta zraku s sebou přináší problémy s orientací, pohybem, sebeobsluhou a vzděláváním.“¹⁵⁶ Ztrátou či poškozením zraku se komplikuje i přístup k informacím. Nevidomí lidé dokáží vnímat sluchem a hmatem, takže dokáží získávat informace pouze pomocí zvukové techniky nebo Braillova písma. V dnešní době již existuje technika, která dokáže toto překonat a přizpůsobit nevidomým řadu činností ve volnočasových aktivitách.

Mnohé osoby se zrakovým postižením řadí mezi volnočasové aktivity také **počítač**. Pro osoby se zrakovým postižením existuje již speciální úprava počítačů. Lze zde využívat hlasového a hmatového výstupu, který především zpřístupňuje práci osobám nevidomým. Pro osoby slabozraké se používá zvětšovací program, což je speciální program pro zvětšení obrazu, nastavení barev a kontrastu. Také mohou využít zvětšovací program pro práci s tištěným textem. V tomto případě se užívá skenerová lupa, tzn. speciální program na zvětšení tištěné předlohy, která je snímána skenerem s možností maximálního zvětšení. Mohou se také kombinovat různá zpřístupnění práce s počítačem.¹⁵⁷

¹⁵⁶ NOVÁK, J. *Využití výpočetní techniky pro zdravotně postižené*. Brno: Paido, 1997, str. 9.

¹⁵⁷ Srov. IS BRAILLNET, *Počítače se speciální úpravou pro těžce zrakově postižené uživatele*. [online]. c1996-2007, [cit. 2008-04-22]. Dostupné na WWW: <http://is.brailnet.cz/pocitace.php>.

Osoby se zrakovým postižením mohou počítač používat také pro svou vlastní tvorbu dokumentů, mohou získávat informace z internetu, psát e-maily, používat chat, tvořit webové stránky aj.

Nevidomým osobám jsou umožněny počítačové kurzy, které mohou navštěvovat. TyfloCentrum uvádí: „*Klienti se v kurzu naučí základní obsluhu počítače, pracovat s textovým editorem Microsoft Word, naučí se používat e-mail a také internet. Kurz je ukončen závěrečnou zkouškou, po jehož úspěšném zvládnutí získají absolventi osvědčení o absolvování kurzu.*“¹⁵⁸ Tyto kurzy pořádá TyfloCentrum České republiky a kurzy jsou pro zrakově postižené klienty zdarma. Počítač je jedním z věcí, kde se bourá bariéra mezi vidícím člověkem a osobou se zrakovým postižením.

Osoby se zrakovým postižením mají možnost trávit volný čas smysluplně, dle svého zájmu. Potíž je v tom, že volnočasové činnosti jsou organizovány ve velkých městech, takže se tím zužuje míra jejich dostupnosti a osoby se zrakovým postižením musí často za aktivitami dojíždět.

5.5.1.4 Knihovny pro osoby se zrakovým postižením

Knihovny lze chápat jako instituce, které lidé navštěvují buď ze studijních důvodů, nebo zde hledají klid, uvolnění, zajímavou četbu pro svůj volný čas. Knihovny navštěvují vysokoškolští studenti se zrakovým postižením a je jim zde nabídnutá dostupná literatura k jejich oboru. Bohužel těmto osobám nejsou nabídnuty všechny studijní obory, ale spíše se jedná o obory s humanitním zaměřením.

Ke knihovnám pro osoby se zrakovým postižením můžeme zařadit např. knihovnu v Praze, Brně, knihovnu digitálních dokumentů či knihovnu a tiskárnu pro nevidomé K.E. Macana.

¹⁵⁸ TyfloCentrum ČR, *Zahájení počítačových kurzů*. [online]. zdroj: <http://www.tyflocentrum.euweb.cz/Aktuality.htm>. Staženo ke dni 20.11.2006.

1) *Knihovna pro osoby se zrakovým postižením se sídlem v Praze*

Speciální technické vybavení pořídila knihovna Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v roce 1999. Zařízení a příslušný software odpovídá především potřebám uživatelů z dané fakulty. V knihovně jsou pro studenty se zrakovým postižením k dispozici dva počítače, skener, tiskárna, braillový řádek a stolní kamerová lupa. Dále jsou k dispozici drobné technické pomůcky jako je diktafon či walkman. Z hlediska softwaru je využíván operační systém MS DOS i Windows a dále speciální programy pro zvětšování textu a obrazu, případně pro hlasový či hmatový výstup.¹⁵⁹

Integrace služeb pro zrakově postižené studenty do systému informačních služeb školy je velice potřebné a žádoucí. Technické a programové vybavení musí být velmi speciální.

2) *Knihovna pro osoby se zrakovým postižením se sídlem v Brně*

Brněnská knihovna Jiřího Mahena zřídila pro osoby se zrakovým postižením zvukovou knihovnu, která byla v současné době obohacena i o přístup k internetu. Zvuková knihovna v Brně působí již od roku 1976 jako specializované pracoviště. Osoby se zrakovým postižením si zde půjčují zvukové knihy na magnetofonových kazetách nebo knihy v Braillově písmu. V roce 2000 knihovna zakoupila počítač, který je připojený k internetu a televizní lupu se čtecím zařízením. Tato technika osobám se zrakovým postižením usnadní přečtení jakýchkoliv textů včetně osobních, úředních písemností, mohou zde prohlížet mapy a ilustrace.¹⁶⁰

3) *Knihovna digitálních dokumentů*

Digitální podoba dokumentů je jedním z mála způsobů, jak se osoba se zrakovým postižením může dostat k velkému množství informací, nebo se jen

¹⁵⁹ Srov. UNIVERZITA KARLOVA, *Knihovna*. [online]. c2008, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW:

http://knihovna.prf.cuni.cz/index.php?kterou=http://knihovna.prf.cuni.cz/spec_sluzby/spec_sluzby.php.

¹⁶⁰ Srov. NIVNICKÁ, L. *Knihovna pomáhá zrakově postiženým*. [online]. c2000, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.brno-city.cz/halo-brno/noviny/200011/004.htm>.

pobavit či poučit. Tato knihovna je speciálním systémem pro zpřístupnění tištěných knih, časopisů a textů pro potřeby osob se zrakovým postižením. Byla zřízena již roku 1993, ale postupem času dochází k její moderní přeměně. Do této knihovny se mohou zaregistrovat uživatelé, kteří jsou občany České republiky, starší 15-ti let a jsou držitelem průkazu ZTP/P nebo ZTP.¹⁶¹

4) *Knihovna a tiskárna pro nevidomé K.E. Macana*

Tato knihovna poskytuje jak osobní výpůjčky, tak rozvážkové a zásilkové služby. Pro osoby se zrakovým postižením, kteří bydlí přímo v Praze a nemohou navštěvovat knihovnu, funguje pravidelná rozvážková služba. Knihovna také vydává a přepisuje hudebniny v Braillově notopisu na základě individuálních požadavků hudebníků. Ostatní čtenáři knihovny mohou využít přepisovací a načitatelské služby, mohou si zde koupit slepecký papír, knihy i hudebniny. Největší zájem je zde o zvukové knihy, které osobám se zrakovým postižením příjemně vyplní jejich volný čas. Zvukové knihy jsou také dováženy do jiných knihoven v rámci celé republiky.¹⁶²

6 Pedagogická a společenská integrace osob se zrakovým postižením

„Handicapovaný člověk se do lidského společenství potřebuje integrovat v řadě oblastí, které odpovídají pestrosti života v naší populaci.“¹⁶³ Jedná se o integraci školní, pracovní a společenskou.

6.1.1 Integrace pedagogická

Dle Slowíka se jedná „o individuální zařazování dětí s handicapem do běžných tříd nebo zřizování speciálních tříd v běžných školách.“¹⁶⁴

¹⁶¹ Srov. SONS, *Knihovna digitálních dokumentů*. [online]. posl. úpravy 28.5.2008 [cit. 2008-06-03]. Dostupné na WWW: <http://knihovna.braillnet.cz:8080/>.

¹⁶² Srov. KNIHOVNA A TISKÁRNA PRO NEVIDOMÉ K.E. MACANA, *Hlavní činnost*. [online]. [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.ktn.cz/about>.

¹⁶³ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 31.

¹⁶⁴ Tamtéž, s. 31.

Pedagogická, neboli školní integrace se váže na výchovně vzdělávací instituci. A tou je škola. Vytváří se zde podmínky, které umožňují začlenění postiženého jedince do běžného školského systému.¹⁶⁵

Tato integrace zároveň podporuje sebevědomí osobám se zrakovým postižením, dává jim možnost rozvíjet se, přináší lepší a náročnější podněty k učení. V oblasti školní integrace, která je nejvíce propracována, si v dnešní době mohou všechny děti se zrakovým postižením rozhodnout, zda budou navštěvovat běžnou školu, nebo školu speciální se zaměřením na vzdělávání osob se zrakovým postižením.

Velkou roli hraje výběr školy. Rodiče by se měli předem informovat o přehledu škol, o materiálním zajištění, o metodickém vedení vyučujících, o počtu dětí ve třídě aj. S tím vším rodičům pomůže Speciálně pedagogické centrum (SPC), které poskytuje odbornou pomoc v procesu integrace do společnosti a zajišťuje dětem speciálně pedagogickou a psychologickou péči. Spolupracuje s rodinou, školou, učiteli, školskými zařízeními a odborníky.¹⁶⁶

Jak uvádí Keblová, speciální školy, popř. speciální třídy pro zrakově postižené, které jsou zřízeny v běžných školách, jsou zárukou speciálně pedagogických přístupů, speciální péče a speciálních didaktických a technických pomůcek. Péči poskytují odborníci s odpovídajícími pedagogickými a odbornými kompetencemi. Vzdělání ve speciálních třídách běžných škol umožňuje kombinovat speciální výuku s výukou integrovanou.¹⁶⁷

Ve speciálních školách mají žáci k dispozici speciální učebnice, klasické i moderní kompenzační pomůcky (např. psací stroj pro nevidomé, učebnice a knihy v Braillově písmu, kolíkové písanky šestibodové, diktafony, čtecí přístroj, tyflografický zápisník, ozvučený míč aj. – viz. Příloha IV.), optické nebo elektronické pomůcky. Vzdělávací program obsahuje specifické předměty, jako je např. prostorová orientace, psaní na počítači, hra na hudební nástroj a další.

Při integraci osob se zrakovým postižením do běžných tříd (se zdravými žáky) je povinností školy vypracovat na toto dítě individuální vzdělávací program.

¹⁶⁵ Srov. TOMICKÁ, V., ŠVINGALOVÁ, D. *Vybrané kapitoly k integraci ve školství*, s. 9.

¹⁶⁶ Srov. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*, s. 59.

¹⁶⁷ Srov. KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*, s. 54.

Podklad pro vypracování dodává speciálně pedagogické centrum (SPC), nebo pedagogicko psychologická poradna (PPP) a nebo přímo tento individuální vzdělávací program vypracovávají. Jedná se o pracovní materiál, který vyžaduje vzájemnou spolupráci učitele, vedení školy, pracovníka PPP nebo SPC, rodičů a žáka.¹⁶⁸

Co stojí za úspěšnou integrací? Pro úspěšný průběh integrace je důležité, aby dítě se zrakovým postižením bylo přijato svými spolužáky. Ty je potřeba na příchod zrakově postiženého nenásilným způsobem a s ohledem na věkové zvláštnosti připravit a vytvořit tak přátelskou atmosféru. Upozornit je např. na způsoby komunikace s postiženým dítětem, na formy chování, na poskytnutí nezbytné pomoci. Čím vstřícnější bude přijetí jedince se zrakovým postižením vrstevníky, tím úspěšnější bude i pozdější začleňování do společnosti. Kdyby se žák se zrakovým postižením stal terčem verbálních či agresivních útoků spolužáků, kdyby zůstal izolován, znamenalo by to naprosté integrační selhání.¹⁶⁹

Učitelé by měli k žákům se zrakovým postižením přistupovat individuálně, ale tento přístup by neměl být na úkor ostatních žáků ve třídě. Učitel by měl na dítě se zrakovým postižením klást stejné nároky jako na jeho spolužáky, neměl by snižovat požadavky na vědomosti a dovednosti, ale vše s přihlédnutím na zrakovou vadu. Co je velmi důležité je spolupráce a vzájemná informovanost učitele a rodiny, která vede k úspěšné výchově a vzdělávání osoby se zrakovým postižením.¹⁷⁰

V mimoškolní integraci, kam můžeme zařadit např. sportovní a turistické oddíly, kluby, zájmové kroužky, dětské tábory, pěvecké, taneční či divadelní soubory apod., mají osoby se zrakovým postižením možnost více se zaměřit na určité schopnosti. Narozdíl od školy, kde se učí všeobecným znalostem, zde se zabývají pouze specifickou dovedností pro danou volnočasovou činnost. Ale i v těchto institucích může jít o výchovně-vzdělávací integraci postižených osob. Do mimoškolních institucí, které integrují osoby se zrakovým postižením,

¹⁶⁸ Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 37.

¹⁶⁹ Srov. KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*, s. 55.

¹⁷⁰ Srov. KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*, s. 25-26.

můžeme zařadit i školní družiny, školní kluby, jazykové školy, střediska pro volný čas dětí a mládeže, aj.

„Rodiče integrovaného žáka, ve spolupráci se zájmovými organizacemi, by měli pro své dítě zajistit i vhodné využívání volného času a jeho zájmovou činnost. Dítě obvykle samo nedovede využít svůj volný čas tak, aby mu to bylo ku prospěchu a aby se přitom nenudilo.“¹⁷¹

Školní integrace je mnohem více rozšířená než integrace mimoškolní. Pro osoby se zrakovým postižením bývají zájmové činnosti speciálně přizpůsobeny. Existuje i dlouholetá tradice letních táborů či lyžařských kursů.

6.1.2 Integrace společenská

Tato integrace je označována také jako komunitní. Co do této oblasti můžeme zařadit? Do společenské integrace se řadí např. bezbariérové bydlení, společenské prostředí, sociální pomoc a podpora samostatného a nezávislého způsobu života handicapovaných osob, jejich enkulturace aj.¹⁷²

O této integraci se hovoří v publikacích mnohem méně než o integraci pedagogické i přesto, že je pro postiženou osobu velice důležitá, neboť zahrnuje spousty důležitých věcí. Tato integrace umožňuje osobě se zrakovým postižením žít běžný život bez překážek a bariér.

Se společenskou integrací pomáhají osobám se zrakovým postižením instituce, mezi které patří i Tyfloservis. Zajišťují jim v této oblasti pomoc při úpravě prostředí, při odstraňování architektonických bariér z hlediska potřeb nevidomých a slabozrakých.¹⁷³

7 Ucelená rehabilitace

Pojem rehabilitace si většina lidí spojuje s bolestmi zad a masážemi. Je tomu opravdu tak?

¹⁷¹ KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*, s. 22.

¹⁷² Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 31.

¹⁷³ Srov. TYFLOSERVIS, *Základní údaje o Tyfloservisu*. [online]. c2005-2007, [cit.2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.tyfloservis.cz/zakladni-udaje.php>.

Tento termín je velice široký, ale lze ho dle slovníku definovat jako: „*léčebnou metodu směřující k opětovnému nabytí ztracených schopností po nemoci nebo úrazu.*“¹⁷⁴ Rehabilitace v současné době zahrnuje řadu léčebných postupů. Z lékařského hlediska sem můžeme zařadit např. fyzioterapii, masáže, elektroléčbu, vodoléčbu, reflexní terapii, akupunkturu aj. Vše závisí na rozhodnutí lékaře a na možnostech zdravotnického zařízení.

Jak uvádí Jankovský, je rehabilitace „*novolatinský výraz, který se počal používat jako soubor činností, které pomáhají člověku, jenž pro poruchu některých orgánů, nebo jejich ztrátu má sníženou, nebo až znemožněnou určitou aktivitu (např. chůzi, schopnost uchopování předmětů, problémy s mlouvou, viděním, slyšením atd.), která byla, nebo je způsobena nemocí, úrazem nebo vrozenou vadou.*“¹⁷⁵

Votava definuje ucelenou rehabilitaci jako „*proces, při kterém kombinované a koordinované uplatnění lékařských, sociálních, výchovných a pracovních opatření má občanům se zdravotním postižením umožnit pozvednout se na nejvyšší možnou funkční rovinu a plně se zařadit do společnosti.*“¹⁷⁶

Jelikož je rehabilitace široký pojem a tvoří několik složek, hovoří se o ní jako o rehabilitaci ucelené, neboli komprehensivní, komplexní či globální. Představuje opatření, péči, která vytváří podmínky pro kvalitní život a všestranný rozvoj osoby se zrakovým postižením a poskytuje co největší nezávislost. Ucelená rehabilitace vede osoby se zrakovým postižením k integraci do běžného života.¹⁷⁷

Tento pojem se začal rozvíjet až v druhé polovině 20. století. Jedná se tedy o moderní pojetí péče o postižené jedince, které by se mělo lišit od péče postižených v lidských dějinách.

Ucelená rehabilitace je určena osmi oblastmi, které charakterizují současný stav péče o postižené občany:¹⁷⁸

¹⁷⁴ PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. et al. *Akademický slovník cizích slov*, s. 654.

¹⁷⁵ JANKOVSKÝ, J., PFEIFFER, J., ŠVESTKOVÁ, O. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace*, s. 8.

¹⁷⁶ VOTAVA, J. *Základy rehabilitace*, s. 7-8.

¹⁷⁷ Srov. NOVOSAD, L., NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotními, zejména somatickým, postižením: Uvedení do problematiky*, s. 13.

¹⁷⁸ FRANIOK, P. *Speciální pedagogika-vybrané problémy*, s. 14.

- 1) **zdravotnická** – tedy léčba a následná rekonvalescence a rehabilitace (léčba operativní, rehabilitační, fyzioterapie, ergoterapie),
- 2) **pedagogická** – do této oblasti řadíme výchovu a vzdělávání všeobecné i odborné, přípravu na povolání,
- 3) **psychologická** - jedná se o psychologickou péči o postižené v rámci zdravotnické péče, ale i mimo ni. Zařazujeme sem psychologii klinickou, pedagogickou, sociální, pracovní, školní. V této oblasti se snažíme o psychické ovlivňování postiženého při vyrovnávání s vadou, v rozvoji motivace ke všem oblastem života,¹⁷⁹
- 4) **sociální** - tato oblast zajišťuje bydlení, zaměstnání, dopravu, invalidní důchody, sociální dávky, zájmové a kulturní aktivity a snaží se o prevenci,
- 5) **technická** - technická oblast nabízí kompenzační pomůcky pro postižené osoby, tudíž i pro osoby se zrakovým postižením. Zabezpečuje dostupnost služeb, bytů a chráněného bydlení,
- 6) **ekonomická** – řeší zaměstnanost osob se zdravotním postižením, zabývá se dotacemi na vytvoření pracovního místa pro postiženého jedince,
- 7) **právníká** - zabezpečuje zákony a normy k zajištění práv, péče a podpory pro osoby se zdravotním postižením,
- 8) **pracovní** - umožňuje kvalifikaci a rekvalifikaci zdravotně postižených osob se změněnou pracovní schopností. Do této oblasti spadají odborná učiliště, střední odborná učiliště, střední odborné školy, střediska praktického vyučování.

Novosad uvádí další složku ucelené rehabilitace a tou je rehabilitace **volnočasová**. Do této oblasti řadíme sport, kulturu, sebevzdělávání.¹⁸⁰

Jesenský ve své knize poukazuje pouze na 4 hlavní složky ucelené rehabilitace, které se rozčleňují především z hlediska souborů dílčích úkolů a použitých prostředků:¹⁸¹

- *rehabilitace léčebná*

¹⁷⁹ Srov. PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 31.

¹⁸⁰ Srov. NOVOSAD, L., NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotními, zejména somatickým, postižením: Uvedení do problematiky*, s. 14.

¹⁸¹ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, s. 27.

- rehabilitace pracovní
- rehabilitace sociální
- rehabilitace pedagogická

7.1 Zaměření na pracovní rehabilitace

Pracovní uplatnění ovlivňuje kvalitu života zrakově postižených. Mají zúžený okruh pracovních příležitostí, neboť u většiny zaměstnání je zapotřebí zrakový analyzátor.

Pracovní rehabilitací Jankovský nemyslí pouze pracovní přípravu, jako je získávání vědomostí, dovedností, návyků čili kvalifikace. Jedná se o širší proces, který zahrnuje soustavnou péči věnovanou lidem se zdravotním postižením, aby se mohli uplatnit v pracovních činnostech a na trhu práce. Tato rehabilitace se snaží předejít frustracím, či stresovým stavům, které by se mohly objevit, pokud není uspokojena základní potřeba člověka, a tou je práce. Tudíž se pracovní rehabilitace snaží o pracovní integraci.¹⁸²

„Pracovní rehabilitace je souvislá péče poskytovaná občanům se změněnou pracovní schopností směřující k tomu, aby mohli vykonávat dosavadní, případně jiné vhodné zaměstnání.“¹⁸³

Cílem pracovní rehabilitace je zapojení postižené osoby do pracovního procesu. S tím je spojena i motivace, asertivita, prestiž, rozvíjení osobnosti jedince, přispívání k většímu sebevědomí, k překonání handicapu.¹⁸⁴ Pracovní rehabilitace má 4 základní prostředky: *pracovní poradenství, pracovní rekomandace, pracovní přípravu, pracovní umístování.*¹⁸⁵

Předpokladem této rehabilitace je dle Jankovského obnova pracovního potenciálu a proces přípravy na produktivní práci.¹⁸⁶

¹⁸² Srov. JANKOVSKÝ, J., PFEIFFER, J., ŠVESTKOVÁ, O. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace*, s. 50.

¹⁸³ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, s. 117.

¹⁸⁴ Srov. JESENSKÝ, J. a kol. *Profesní příprava zdravotně postižené mládeže v integrovaných podmínkách: Sborník metodických materiálů*, s. 15.

¹⁸⁵ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*, s. 119.

¹⁸⁶ Srov. JANKOVSKÝ, J., PFEIFFER, J., ŠVESTKOVÁ, O. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace*, s. 50.

Pracovní uplatnění jedince závisí ve značné míře na zaměstnavateli, je-li ochoten zaměstnat osobu se zrakovým postižením a přizpůsobit i pracovní podmínky, které potřebuje k vykonávání dané profese. Také s nástupem technologie se změnily pracovní příležitosti zrakově postižených a je stále obtížnější uplatnit se na trhu práce. Nutné je přizpůsobit osobám se zrakovým postižením pracovní nabídku i jejich kvalifikaci.

Dle zákona je „zaměstnavatel povinen pro zaměstnance, který je osobou se zdravotním postižením, zajišťovat na svůj náklad technickými a organizačními opatřeními, zejména potřebnou úpravu pracovních podmínek, úpravu pracovišť, zřízení chráněných pracovních míst a dílen, zaškolení nebo zaučení těchto zaměstnanců a zvyšování jejich kvalifikace při výkonu jejich pravidelného zaměstnání.“¹⁸⁷

Jesenský uvádí tradiční povolání osob se zrakovým postižením. K tradičním oborům osob těžce zrakově postižených patří např. košíkářství, čalounictví, drobná montáž, masér, ladič pian, učitel hudby, programátor, keramik, kartáčník. Tyto osoby jsou zaměstnány v chráněných dílnách a na chráněných pracovních místech. Osoby slabozraké jsou v zaměstnání chápány jako osoby se změněnou pracovní schopností a pracují v normálních podnicích a firmách.¹⁸⁸

Důležitá je zde i integrace osob se zrakovým postižením do středních škol, kde mohou studovat např. obor zahradník/ce, švadlena (tento obor ovšem není vhodný pro osoby nevidomé), lakýrník (obor je vhodný pro osoby slabozraké), obuvník, zedník (pouze pro osoby slabozraké), mechanik elektrických zařízení (vhodné pro slabozraké osoby), truhlář (pouze pro osoby slabozraké), čalouník, knihař.¹⁸⁹

Většiny studijních oborů jsou určeny pro osoby slabozraké a zcela jen výjimečně pro osoby nevidomé. Mezi tradiční povolání nevidomých osob můžeme však zařadit telefonistu. Toto povolání se s nástupem technologie vytrácí,

¹⁸⁷ Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce. In *Zákony III/2008: sborník úplných znění zákonů a souvisejících předpisů z oblasti pracovního práva k 1.1.2008*, s. 32.

¹⁸⁸ Srov. JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*, s. 106.

¹⁸⁹ Srov. JESENSKÝ, J. a kol. *Profesní příprava zdravotně postižené mládeže v integrovaných podmínkách: Sborník metodických materiálů*, s. 177.

neboť klasické manuální ústředny byly nahrazeny automatickými, nebo byly spojeny s dalšími funkcemi jako je např. recepční. Tato situace je pro nevidomé velice obtížná, protože se v zaměstnání nemusí již uplatnit. Dalším povoláním, o kterém se můžeme zmínit, je masér. Při této profesi záleží na šikovnosti nevidomého maséra, na jeho nabídce služeb, která přiláká a uspokojí zákazníky.¹⁹⁰

Žáci a studenti mají možnost studovat na středních školách pro zrakově postižené, kam se řadí: střední odborné učiliště pro zrakově postižené, odborné učiliště pro zrakově postižené, praktická škola pro zrakově postižené, ale také gymnázium pro zrakově postižené, střední odborná škola pro zrakově postižené a konzervatoř pro zrakově postižené.

Vedle oborů, o kterých jsme se tu zmínili, je možné, aby osoby se zrakovým postižením studovaly na vysokých školách. Pokud se rozhodnou pro tuto cestu, většinou studují obory jako je právník, tlumočnick/překladatel, psycholog, učitel.¹⁹¹

7.1.1 Pracovní rehabilitace versus volný čas

Pracovní rehabilitace je významnou oblastí pro osoby se zrakovým postižením. Poskytuje jim uplatnění na trhu práce, pracovní integraci a rekvalifikaci. Tato oblast se neustále zdokonaluje a vylepšuje, aby pracovní zapojení bylo pro osoby se zrakovým postižením co nejideálnější. Důležité je také nezapomínat na smysluplné trávení volného času.

Dle Dinolda se pro skupinu lidí, která žije s postižením, nedá životní čas rozdělit na pracovní a volný. Jsou vázáni často na časy, které musí být k dispozici pro zvláštní potřebnou péči nebo terapeutická opatření, takže většina času uplyne pro jiný účel.¹⁹²

¹⁹⁰ Srov. BUBENÍČKOVÁ, H. O zrakovém postižení a zrakově postižených. *Česká oční optika* [online]. 2007, roč.1 [cit. 2008-02-22]. Dostupné na WWW: http://www.optics.cz/history/1-2007/pdf/80_postizeni.pdf.

¹⁹¹ Srov. Tamtéž.

¹⁹² Srov. DINOLD, M. FREI-KULTIVIERT-SPORTIV?- Zur Integration behinderter Menschen bei/in Freizeit, Kultur und Sport. In *Integration(Spädagogik) am Prüfstand: Menschen mit Behinderungen außerhalb von Schule*, s. 265.

Osoby, které se řadí mezi osoby se změněnou pracovní schopností, jsou zařazovány na běžná pracovní místa. Potíž je v tom, že zaměstnavatelé tyto zájemce nechtějí příliš zaměstnávat a raději zaplatí finanční pokutu. Proto se pro osoby se zrakovým postižením rozvíjejí nové alternativní způsoby zaměstnání a pracovního uplatnění.

Mezi tyto alternativní přístupy můžeme zařadit chráněné díly, které dávají jedinci pracovní možnosti. Bohužel se v tomto případě nejedná o integraci osob se zrakovým postižením, ale jde spíše o terapii, rehabilitaci nebo o dobré naplnění volného času. Chráněné zaměstnání je vhodnější pro osoby nevidomé, protože osoby slabozraké mohou být zručnější, a tak se lépe uplatňují na trhu práce než v chráněných dílnách. Pro osoby nevidomé prakticky neexistuje jiná nabídka pracovního uplatnění než je právě chráněné zaměstnání.¹⁹³

Další významnou oblastí pro osoby se zrakovým postižením je využívání volného času, rozvíjení zájmových činností. Pro osoby slabozraké je možné vyplňovat svůj volný čas jako jiní lidé. U osob nevidomých se volnočasové aktivity v mnoha případech překrývají s pracovním uplatněním, protože tito lidé navštěvují chráněné dílny, kde pracují, a jejich výrobky se prodávají, ale zároveň zde tráví a naplňují svůj volný čas činnostmi, které se dají řadit do volnočasových aktivit, ať jde o keramiku, šití, kresbu aj.

V mnoha případech se oblast pracovní rehabilitace a volného času překrývá. Postupem času se ale začínají objevovat možnosti, které umožní osobám se zrakovým postižením zvládat pracovní dovednosti a návyky a uplatnit se na trhu práce. Jedná se dle Slowíka o tzv. přechodná zaměstnání či tranzitní programy, kdy zaměstnavatelé poskytnou handicapovanému člověku možnost dočasně pracovat na zkoušku a získat kvalifikaci dobrého pracovníka, což jedinci pomůže při dalším hledání zaměstnání.¹⁹⁴ Tyto programy umožní osobám se zrakovým postižením vedle pracovních možností i možnost trávit svůj volný čas jinou činností než prací.

¹⁹³ Srov. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 39.

¹⁹⁴ Srov. Tamtéž, s. 40.

8 Dotazníkové šetření

V dotazníkovém šetření (viz. Příloha V.) jsme se pokusili zjistit, zda lidé se zrakovým postižením v Českých Budějovicích, mají dostatek příležitostí trávit volný čas. Bohužel jde o pouhé šetření, neboť výzkumný vzorek není reprezentativní z důvodu počtu respondentů.

8.1 Vyhodnocení dotazníku

Dotazníkové šetření jsem uskutečnila v Českých Budějovicích. Zúčastnilo se ho 15 respondentů se zrakovým postižením. Tento výzkumný vzorek tvořily osoby se zrakovým postižením od adolescentního věku po starší dospělost.

Kontakty na respondenty jsem získala v institucích, které se zabývají sociálními službami pro osoby se zrakovým postižením.

Cílem tohoto šetření je zjistit, zda lidé se zrakovým postižením v Českých Budějovicích, mají dostatek příležitostí trávit volný čas.

Hypotéza: Osoby se zrakovým postižením v rámci Českých Budějovic nemají dostatečnou nabídku volnočasových aktivit.

Vyhodnocení jednotlivých otázek:

Otázka č. 1 – Věk - viz. tabulka č. 1

Tabulka č. 1

Věk	Počet odpovědí
15-20	5
20-35	6
35-45	-
45-60	4
Celkem	15

V období střední dospělosti jsem bohužel nezastihla žádné respondenty, kteří by byli ochotní se mnou dotazník vyplnit.

Otázka č. 2 – Bydliště – viz. tabulka č. 2

Tabulka č. 2

Bydliště	Počet odpovědí
vesnice	2
město do 10 000 obyvatel	4
město nad 10 000 obyvatel	1
velké město do 100 000 obyvatel	8
Celkem	15

Většina respondentů žije přímo v Českých Budějovicích. Pokud nejsou přímo z Českých Budějovic, studují tu nebo sem jezdí pouze za kamarády či za volnočasovými aktivitami.

Otázka č. 3 – Stupeň zrakového postižení – viz. tabulka č. 3

Tabulka č. 3

Stupeň zrakového postižení	Počet odpovědí
slabozrakost	-
zbytky zraku	4
nevidomost	11
Celkem	15

Otázka č. 4 – Vzdělání – viz. tabulka č. 4

Tabulka č. 4

Vzdělání	Počet odpovědí
základní	8
střední bez maturity	2
úplné střední s maturitou	5
vyšší odborné	-
vysokoškolské	-
Celkem	15

Do dotazníku jsou zařazeni i respondenti, kteří teprve dokončují úplné střední vzdělání s maturitou, tudíž je zvýšený počet osob se základním vzděláním.

Otázka č. 5 – Navštěvujete nějaké zařízení, které nabízí volnočasové aktivity? – viz. tabulka č. 5

Tabulka č. 5

Odpověď	Počet odpovědí
ANO	15
NE	-
Celkem	15

Otázka č. 6 – Jaké aktivity (činnosti) vykonáváte ve svém volném čase? (čas, kdy nejste ve škole/práci, a který nesouvisí s domácností či přípravou do školy) – viz. tabulka č. 6

Tabulka č. 6

Aktivita	Počet odpovědí
posilování	5
plavání	3
kreslení, malování	-
keramika	2
hra na hudební nástroj	1
fotbal	-
showdown	-
kuželky	-
lyžování	-
vodní aerobic	1
cvičení	1
koncerty	2
pes	6

Celkem odpovídalo	15
--------------------------	-----------

Někteří z respondentů vykonávají více volnočasových aktivit.

Otázka č. 7 – Ve kterém zařízení provádíte volnočasové činnosti? (Uved'te prosím název instituce) – viz. tabulka č. 7

Tabulka č. 7

Instituce	Počet odpovědí
1. centrum zdravotně postižených Jižních Čech, o. s.	4
Sokol	1
Plovárna	2
Chráněná dílna Nazaret	2
Tyflokabinet	6
Bazilika	2
IGY	1
Celkem odpovídalo	15

Nejvíce respondentů, kteří vykonávají volnočasové aktivity pravidelně, navštěvuje Centrum zdravotně postižených v Českých Budějovicích. Jedná se o centrum, jenž se zaměřuje na všechny zdravotně postižené občany. Jezdí sem lidé z celé republiky, neboť toto centrum je velmi kvalitně vybaveno různými pomůckami a potřebami ke sportovním činnostem. Zaměřují se zde převážně na zápasnické sporty, které se skládají z gymnastiky, atletiky, vzpírání, kondičního cvičení, míčových her a zároveň se tady nachází výborně vybavená posilovna.

Otázka č. 8 – Jak často probíhá vykonávaná aktivita? – viz. tabulka č. 8

Tabulka č. 8

Časové rozmezí	Počet odpovědí
-----------------------	-----------------------

1x týdně	1
2x týdně	6
1x za 14 dní	-
1x za měsíc	6
nepravidelně	2
Celkem	15

Otázka č. 9 – Pokud nenavštěvujete zařízení, jaké aktivity provozujete? – viz. tabulka č. 9

Tabulka č. 9

Aktivita	Počet odpovědí
čtení	7
kreslení, malování	-
stolní hry	3
počítač	5
turistika	4
zahrádka	1
televize a video	3
navlékání korálek	1
Celkem odpovídalo	15

Šetření zjistilo, že osoby se zrakovým postižením se věnují i jiným aktivitám, než jen těm, které nabízejí volnočasové instituce. Nejvíce se zabývají čtením, hned po čtení následuje počítač a jako další turistika.

Otázka č. 10 – S kým vykonáváte tyto činnosti? – viz. tabulka č. 10

Tabulka č. 10

S kým činnost vykonáváte	Počet odpovědí
sám	5
s rodiči	1

se sourozenci	1
s příbuznými	-
v rámci školy	-
se spolužáky	1
se spolupracovníky ze zaměstnání	-
s kamarády se zrakovým postižením	10
s manželem	1
s přítelkyní	2
Celkem odpovídalo	15

Osoby se zrakovým postižením vykonávají volnočasové aktivity nejen samy, ale převážně s kamarády se zrakovým postižením.

Vyhodnocení dotazníku

Tabulka A: Stupeň zrakového postižení u respondentů

	slabozrakost	zbytky zraku	nevidomost	celkem
15-20	-	-	5	5
20-35	-	1	5	6
35-45	-	-	-	-
45-60	-	3	1	4
celkem	-	4	11	15

Odůvodnění generačního rozdělení:¹⁹⁵

- **15 - 20 let – adolescence**

období psychosociální proměny, ukončení povinné školní docházky, dovršení přípravného profesního období s nástupem do zaměstnání, dosažení

¹⁹⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. s. 253-439.

plnoletosti, flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení, selekce a koordinace zájmů, sblížování, láska, první pohlavní styk, hledání partnera,

- **20 - 35 let – mladá dospělost**

osvojování si rolí dospělého, počátek ekonomické a sociální samostatnosti, první zaměstnání, plánování, svobodná volba partnerských vztahů, uzavírání manželství, založení rodiny,

- **35 - 45 let – střední dospělost**

mění se postoj k sobě samému i k okolí, uvolňování z vazby na rodinu, bilancování minulosti, představy o budoucnosti, první známky stárnutí, konflikty rolí, společenská angažovanost, kariéra, další vzdělávání,

- **45 - 60 let – starší dospělost**

postupný úpadek tělesných funkcí, uzavírání profesní kariéry, období prázdného hnízda, role prarodičovská.

Tabulka B: Volnočasové aktivity v rámci zařízení vykonávané v různém věkovém období.

	15-20	20-35	35-45	45-60	Celkem
posilování	3	1	-	1	5
plavání	3	-	-	-	3
kreslení, malování	-	-	-	-	-
keramika	2	-	-	-	2
hra na hudební nástroj	1	-	-	-	1
fotbal	-	-	-	-	-
showdown	-	-	-	-	-
kuželky	-	-	-	-	-
lyžování	-	-	-	-	-
vodní aerobic	1	-	-	-	1
cvičení	-	-	-	1	1

koncerty	-	2	-	-	2
pes	-	4	-	2	6
Celkem	10	7		4	21

Toto šetření ukazuje, že nejvíce volnočasových aktivit provozují osoby se zrakovým postižením ve věku 15-20 let. V tomto věku osoby se zrakovým postižením provozují jiné aktivity než v období dospělosti. V období dospělosti se osoby se zrakovým postižením věnují nejvíce svým psům.

Tabulka C: Jednotlivé volnočasové aktivity, provozované v Českých Budějovicích ve volnočasových institucích.

	1. centrum zdravotně postižených Jižních Čech, o. s.	Sokol	Plovárna	Chráněná dílna Nazaret	Tyflokabinet	Bazilika	IGY	Celkem
posilování	5							5
plavání			3					3
kreslení, malování								-
keramika				2				2
hra na hudební nástroj								-
fotbal								-
showdown								-
kuželky								-
lyžování								-
vodní aerobic							1	1
cvičení		1						1

koncerty						2		2
pes					6			6
Celkem	5	1	3	2	6	2	1	20

V rámci tohoto šetření vyplývá, že osoby se zrakovým postižením navštěvují v Českých Budějovicích nejčastěji Centrum pro zdravotně postižené a dále Tyflokabinet.

Tabulka D: Jak často osoby se zrakovým postižením vykonávají uváděné aktivity?

	1x týdně	2x týdně	1x za 14 dní	1x za měsíc	nepravidelně	celkem
posilování		4				4
plavání		1				1
kreslení, malování						-
keramika				1		1
hra na hudební nástroj						-
fotbal						-
showdown						-
kuželky						-
lyžování						-
vodní aerobic	1					1
cvičení		1				1
koncerty					2	2
pes				5		5
Celkem	1	6	-	6	2	15

V této tabulce se ukázalo, že nejčastěji osoby se zrakovým postižením navštěvují Centrum pro zdravotně postižené, kam chodí 2x týdně posilovat. Potom nejvíce navštěvují Tyfloklub, kde jednou za měsíc probíhá výcvik vodících psů.

Tabulka E: Volnočasové aktivity mimo volnočasová zařízení v rámci jednotlivých věkových období.

	15-20	20-35	35-45	45-60	Celkem
čtení	3	3	-	1	7
kreslení, malování	-	-	-	-	-
stolní hry	2	-	-	1	3
počítač	3	2	-	-	5
turistika	1	-	-	3	4
zahrádka	-	-	-	1	1
televize a video	2	1	-	-	3
navlékání korálku	1	-	-	-	1
Celkem	12	6	-	7	24

Při tomto šetření se nejvíce volnočasovými aktivitami zabývají osoby se zrakovým postižením ve věku adolescence, potom v období starší dospělosti a nakonec osoby v období mladé dospělosti. Nejvíce se zabývají čtením, následuje počítač a turistika.

Tabulka F: S kým osoby se zrakovým postižením nejčastěji vykonávají dané činnosti?

	15-20	20-35	35-45	45-60	Celkem
sám	2	1	-	2	5
s rodiči	1	-	-	-	1

se sourozenci	1	-	-	-	1
s příbuznými	-	-	-	-	-
v rámci školy	-	-	-	-	-
se spolužáky	-	-	-	-	-
se spolupracovníky	-	-	-	-	-
s kamarády se zrakovým postižením	4	5	-	2	11
s manželem	-	-	-	1	1
s přítelem/kyní	1	-	-	1	2

Osoby se zrakovým postižením v každém věkovém období vykonávají volnočasové aktivity nejraději s kamarády se zrakovým postižením.

8.2 Verifikace hypotézy

Hypotéza: Osoby se zrakovým postižením v rámci Českých Budějovic nemají dostatečnou nabídku volnočasových aktivit.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Při šetření respondenti uvedli, že každý z nich tráví svůj volný čas smysluplně. Navštěvují zařízení, která jim tyto možnosti nabízí, a dochází tam pravidelně.

Vzorek bohužel není reprezentativní z důvodu počtu respondentů, ale i tak z šetření vyplývá, že všichni většinou navštěvují určitá zařízení, která jim poskytují nabídku volnočasových aktivit, a také zároveň provozují aktivity mimo volnočasové instituce.

ZÁVĚR

Volný čas je oblast, která umožňuje člověku odpočinout si, zrekreovat se, dobrovolně se vzdělávat či svobodně si zvolit činnosti, které mu přináší radost a uspokojení. Nabízí mnoho možností pro rozvoj osobnosti člověka, ale zároveň se snaží o prevenci nežádoucích patologických jevů. Umět trávit svůj volný čas se člověk musí učit. Proto existují různé instituce, které se starají o děti v době, kdy nejsou ve škole a snaží se je naučit trávit volný čas smysluplně. Nabízí jim spousty volnočasových aktivit, ať už konaných přímo v prostorách instituce, nebo mimo ni.

Oblast volného času je důležitou součástí života i pro osoby se zrakovým postižením. Zrak je jeden z důležitých orgánů lidského těla, neboť jím získáváme v průběhu života nejvíce informací. Pomáhá nám orientovat se ve vnějším i vnitřním prostředí, umožňuje nám vnímat předměty, jejich tvar či barvu. Svůj význam má i ve volném čase. O zrak člověk může přijít nejen v období dospělosti, ale se zrakovým postižením se může také narodit. Stupeň postižení pak v životě jedince hraje určitou roli. Proto není jednoduché, aby se osoba se zrakovým postižením zapojila do volnočasových činností. Ve většině případech záleží na institucích, jestli integrují osobu se zrakovým postižením či ne. Integrace osob se zrakovým postižením v poslední době pokročila a je možné začlenit děti se zrakovým postižením např. do školní družiny, či domova mládeže. Ale bohužel je to zatím jen záležitost institucí.

Osoby se zrakovým postižením mají ve své komunitě také možnost smysluplně trávit svůj volný čas. Nabízí se jim velká škála sportovních aktivit, ruční práce, které se občas stávají i jejich pracovní náplní, nebo se velice rozšířila možnost využití výpočetní techniky. Počítače umožnily osobám se zrakovým postižením vstoupit do světa informací a získávat je neomezeně. Mohou pracovat s textovým editorem, s programovým vybavením pro skenování běžně tištěných textových informací, což jim ulehčuje i čtení knih či časopisů, které nejsou psány v Braillově písmu. Také se neustále rozšiřují nabídky knihoven, které mohou osobám se zrakovým postižením poskytovat různé zvukové nahrávky.

Problematicke volného času u osob se zrakovým postižením se dle mého zjištění věnuje velice málo literárních zdrojů. Dalo by se říci, že téměř žádné. Většina autorů se zabývá pouze volným časem, jeho historií, institucemi a nebo se naopak zmiňují o zrakovém postižení a integraci těchto osob. Některé informace se o dané problematice dají získat z internetových zdrojů, ale jde převážně o sportovní aktivity, které jsou v dnešní době provozovány na úrovni soutěžní či olympijské a které se asi pro osoby se zrakovým postižením nejvíce rozvíjejí. O ostatních oblastech se neuvádí téměř žádné informace.

Ve své práci jsem použila také dotazníkové šetření, ve kterém jsem zjistila, že lidé se zrakovým postižením v Českých Budějovicích mají možnosti trávit svůj volný čas. I když zde není mnoho institucí, které by jim to umožňovaly, přesto se snaží svůj volný čas smysluplně vyplňovat. Věřím však, že v budoucnu by tomuto tématu mohla být věnována hlubší pozornost v oblasti výzkumné práce. V závěru jsem dospěla k názoru, že i když mají osoby se zrakovým postižením možnost trávit svůj volný čas, přesto je těchto nabídek málo. Myslím si, že by se pro tyto osoby dalo udělat mnohem více a mohla by jim být nabídnuta větší škála volnočasových aktivit než je v současné době.

SEZNAM LITERATURY

Akademický slovník cizích slov. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0607-9.

BLÁHA, L., PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E.Purkyně, 2000. ISBN 80-7044-323-5.

CERHA, J. *Průvodcům nevidomých.* Praha: Tyfloservis, 2005. Propagační materiál.

DUDR, V., LNĚNIČKA, P. *Metodické poznámky k vytváření podmínek pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých lidí.* Praha: Česká unie nevidomých a slabozrakých, 1995. ISBN neuvedeno.

DYCK, H. *Ne tak, ale tak: Příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými.* Praha: Tyfloservis SONS ČR, 2000. ISBN 80-902025-6-X.

Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia. Sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2001. ISBN 80-7041-041-8.

FRANIOK, P. *Speciální pedagogika-vybrané problémy.* Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-161-7.

HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie.* Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-145-4.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-27-5.

HOVORKA, H., SIGOT, M. *Integration(Spädagogik) am Prüfstand: Menschen mit Behinderungen außerhalb von Schule.* Innsbruck: Studien, 2000. ISBN 3-7065-1407-9. s. 265, 271-275.

JANKOVSKÝ, J., PFEIFFER, J., ŠVESTKOVÁ, O. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace.* České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, 2005. ISBN 80-7040-826-X.

JESENSKÝ, J. a kol. *Profesní příprava zdravotně postižené mládeže v integrovaných podmínkách: Sborník metodických materiálů.* Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 1992. ISBN neuvedeno.

JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených.* Praha: Horizont, 1988. ISBN neuvedeno.

JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených.* Praha: KAROLINUM, 1995. ISBN 80-7066-941-1.

KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením.* Praha: SEPTIMA, 1996. ISBN 80-85801-65-5.

KEBLOVÁ, A. *Čich a chuť u zrakově postižených.* Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80-7216-081-8.

KEBLOVÁ, A. *Hmat u zrakově postižených.* Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80-7216-085-0.

KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání u zrakově postižených.* Praha: SEPTIMA, 1999. ISBN 80-7216-080-X.

KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě.* Praha: SEPTIMA, 2001. ISBN 80-7216-191-1.

KREJČÍŘOVÁ, O. et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky.* Praha: Eteria, 2002. ISBN 80-238-8729-7.

KUCHYNKA, P. *Trendy soudobé oftalmologie.* Praha: Galén, 2000. ISBN 80-7262-043-6.

KVAPILÍKOVÁ, K. *Přehled chorob zrakového ústrojí.* Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003. ISBN 80-7013-380-5.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie.* Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-50-8.

- LITVAK, L. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN neuveden.
- MACEK, M., HEŘMANOVÁ, J. et al. *Metodika pro podporu tvorby ŠVP ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. Praha: NIDM, 2007. ISBN 978-80-86784-03-8.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- MONATOVÁ, L. *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-20-6.
- NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- NOVÁK, J. *Využití výpočetní techniky pro zdravotně postižené*. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-85931-44-3.
- NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 1997. ISBN 80-95937-60-3.
- NOVOSAD, L., NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotními, zejména somatickým, postižením: Uvedení do problematiky*. Liberec: Technická univerzita, 2000. ISBN 80-7083-383-1.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. et al. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0607-9.
- PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-65-6.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

- PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-2033-4.
- SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-86320-33-2.
- SCHUMACHER, G. *Anatómia pre stomatológov I*. Matin: Osveta, 1992. ISBN 80-217-0431-4.
- SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.
- SLOUKOVÁ, H. *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. ISBN 80-7041-041-8.
- Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání. Sborník anotací příspěvků účastníků 11. konference České asociace pedagogického výzkumu*. Brno: Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7315-046-8.
- SPOUSTA, V. et. al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: Úvod do Tyflopédie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2002. ISBN 80-7044-448-7.
- TOMICKÁ, V., ŠVINGALOVÁ, D. *Vybrané kapitoly k integraci ve školství*. 2. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2002. ISBN 80-7083-657-1.
- VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053-X.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VÍTKOVÁ, M. et. al. *Možnosti reedukace zraku při kombinovaném postižení*. Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-75-3.

VOTAVA, J. *Základy rehabilitace*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-385-7.

Výchova a volný čas. Sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006. ISBN 80-7040-849-9.

Výroční zpráva 2005/ Tyfloservis. Praha: Tyfloservis, 2006. ISBN 80-239-7297-9.

WIENER, P. a kol. *Základy komunikace se zrakově postiženými*. 2. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007. ISBN 978-80-86991-12-2.

Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce. In *Zákony III/2008: sborník úplných znění zákonů a souvisejících předpisů z oblasti pracovního práva k 1.1.2008*.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

ADIP, *Práce pro ZP*. [online]. [cit. 2007-10-31]. Dostupné na WWW: [http://www.praceprozp.cz/hledani-prace/seznam-zvlaste-vhodnych-pracovnich/zrakove -postizeni.html](http://www.praceprozp.cz/hledani-prace/seznam-zvlaste-vhodnych-pracovnich/zrakove-postizeni.html).

BOTOŠOVÁ, M. Specifika ovlivňující výběr povolání u zrakově postižených osob. *Znevýhodněné osoby na trhu práce v kontextu národní a evropské spolupráce* [online]. 2003, [cit.2007-10-31].Dostupné na WWW: http://www.ped.muni.cz/wsedu/mu/EQUAL/sborniky/EQ1/text/Botosova_cz.htm.

BRAILLNET, *Informační systém pro zrakově postižené*. [online]. c1996-2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://is.brailnet.cz/>.

CELÁ, J. *Základy speciální pedagogiky*. [online]. Zlín, 2006 [cit. 2008-01-13]. Dostupné na WWW: <http://web.uni.utb.cz/cs/docs/Spec.pg.1.ppt?PHPSESSID=718216fa9411fe24298e11c6ffbcc8be>.

BUBENÍČKOVÁ, H. O zrakovém postižení a zrakově postižených. *Česká oční optika* [online]. 2007, roč.1 [cit. 2008-02-22]. Dostupné na WWW: http://www.optics.cz/history/1-2007/pdf/80_postizeni.pdf.

ČESKÁ REPUBLIKA GOALBALL, *Co je goalball?* [online]. c2008, [cit.2007-10-23].

Dostupné na WWW: <http://www.goalball.cz/uploads/9/PAGES/C2229.HTML>.

ČESKÉ BUDĚJOVICE, *Tyfloservis*. [online]. posl. úpravy 2. března 2006, [cit.2008-04-23]. Dostupné na WWW: <http://www.cbudejovice.cz/CZ/04/SocialWork/NotForProfitOrganisation/20050902-015.htm>.

ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Atletika*. [online]. c2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sportnevidomych.cz/atletika.html>.

ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Lyžování sjezdové*. [online]. c2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: http://www.sportnevidomych.cz/lyzovani_sjezdove.html.

ERBAN v. r., KORČÁK v. r. Zákon české národní rady o školských zařízeních. In *Program ZÁKON verze 4.0* [online]. Praha: Počítačová škola Bárta, 2006, posl. aktualizace 12. 3. 2008, [cit. 2008-03-02]. Dostupné na WWW: <http://www.pravnipredpisy.cz>.

EVROPSKÉ FÓRUM ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH, *Evropské fórum zdravotně postižených 1997-2007: 10 let boje za práva zdravotně postižených*. [online]. [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.1million4disability.eu/admin/wysiwyg/assets/pdf/declaration/CZ.pdf>.

HEGR, J. *Neoficiální stránky českého showdownu*. [online]. posl. úpravy 4.8.2003, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.angelfire.com/sd/showdown/>.

HELNET.CZ, *Kuželky*. [online]. c2007, [cit. 2006-11-20]. Dostupné na WWW: http://www.helpnet.cz:7783/portal/page?_pageid=33,1,33_32135&_dad=portal&_schema=PORTAL&Id=503&Col=2&Action=5&RecOnPg=5&StartPg=1.

IS BRAILLNET, *Počítače se speciální úpravou pro těžce zrakově postižené uživatele*. [online]. c1996-2007, [cit. 2008-04-22]. Dostupné na WWW: <http://is.brailnet.cz/pocitace.php>.

JIRÁSKOVÁ, N. Záněty zrakového nervu a roztroušená mozkomíšní skleróza-současný stav poznání. *Novinky z oftalmopedie* [online]. 1999, č. 8 [cit.2008-02-22]. Dostupné na WWW: <http://www.oftalmo.cz/oftalmo/casopisy/novinky/archiv/clanky/nov08/nov8.pdf>.

KNIHOVNA A TISKÁRNA PRO NEVIDOMÉ K.E. MACANA, *Hlavní činnost*. [online]. [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.ktn.cz/about>.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Možnosti a podmínky pracovního uplatnění osob s těžkým zrakovým postižením. Znevýhodněné osoby na trhu práce v kontextu národní a evropské spolupráce*. [online]. c2003, [cit. 2007-10-31]. Dostupné na WWW: http://www.ped.muni.cz/wsedu/mu/EQUAL/sborniky/EQ1/text/Svecova_cz.htm.

MAX PROTÁL. CZ, *Tyflokabinet České Budějovice*. [online]. [cit. 2008-04-23]. Dostupné na WWW: <http://firma.maxportal.cz/detail/tyflokabinet-ceske-budejovice-o-p-s>.

MATEŘSKÁ ŠKOLA PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ, *Speciálně pedagogické centrum*. [online]. c2006, [cit. 2008-04-22]. Dostupné na WWW: <http://www.mscb.unas.cz/index.php?id=centrum>.

MOJŽÍŠEK, J. *Česká lukostřelba nevidomých*. [online]. posl. úpravy 9. října 2007, [cit. 2006-11-20]. Dostupné na WWW: <http://www.blindarchery.wz.cz/>.

NÁRODNÍ RADA OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ČR, *Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením*. [online]. posl. úpravy 28. 10. 1993, [cit. 2008-01-13]. Dostupné na WWW: <http://www.nrzp.cz/userfiles/file/standardni-pravidla-.doc>.

NIVNICKÁ, L. *Knihovna pomáhá zrakově postiženým*. [online]. c2000, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.brno-city.cz/halo-brno/noviny/200011/004.htm>.

PRAŽSKÉ CENTRUM ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH PLAVCŮ, *Plavání zrakově postižených*. [online]. c2008, [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=31&menu=8>.

SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Pravidla atletiky*. [online]. posl. úpravy 13. 4. 2008, [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/cztext/pravidla/patletik.htm>.

SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Pravidla běžeckého lyžování*. [online]. posl. úpravy 13. 4. 2008, [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/cztext/pravidla/plyzebeh.htm>.

SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Pravidla plavání*. [online]. posl. úpravy 13. 4. 2008, [cit. 2008-05-11]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/cztext/pravidla/pplavani.htm>.

SONS, *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. [online]. c2002-2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>.

SONS, *Knihovna digitálních dokumentů*. [online]. posl. úpravy 28.5.2008, [cit. 2008-06-03]. Dostupné na WWW: <http://knihovna.brailnet.cz:8080/>.

SONS, *Tyflokabinet – Metodické centrum tyfotechnických pomůcek*. [online]. c2002-2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/tyflokabinet/>.

SONS, *Festivaly*. [online]. c2002-2008, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/zahranicni/festivaly.php>.

SPOLEČNOST RANÉ PÉČE, *Střediska rané péče*. [online]. posl. úpravy 3.6.2008, [cit. 2008-04-22]. Dostupné na WWW: <http://www.ranapece.cz/index.htm>.

STRNKOVÁ, D. Edukační keramika pomáhá nejen zdravotně postiženým. *U nás* [online]. 2006, č. 1 [cit.2008-05-21]. Dostupné na WWW: http://unas.svkhk.cz/pdf_archiv/0665.pdf.

TANDEM BRNO, *Sport*. [online]. c2003-2005, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.brailnet.cz/tandembrno/showdown.php>.

TYFLOCENTRUM, *Co je to TyfloCentrum?* [online]. c2002-2006, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.tyflocentrum.cz>.

TYFLOSERVIS, *Základní údaje o Tyfloservisu*. [online]. c2005-2007, [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.tyfloservis.cz/zakladni-udaje.php>.

UNIVERZITA KARLOVA, *Fotogalerie I*. [online]. posl. úpravy 27.3.2008, [cit. 2008-02-10]. Dostupné na WWW: <http://www.cuni.cz/UK-2205.html>.

UNIVERZITA KARLOVA, *Knihovna*. [online]. c2008, [cit. 2008-05-12]. Dostupné na WWW: http://knihovna.prf.cuni.cz/index.php?kterou=http://knihovna.prf.cuni.cz/spec_sluzby/spec_sluzby.php.

VACHULE, R. *Míčové hry pro zrakově postižené*. [online]. c 2007 [cit. 2008-05-25]. Dostupné na WWW: www.volny.cz/blindwindsurfing/literatura/Micove_hry.pdf.

VRYGHEM, J. C., *Willkommen auf der Website von Dr. Vryghem*. [online]. [cit.2008-02-23]. Dostupné na WWW: <http://www.vryghem.be/vryghembe/default.asp?sid=1&lang=du&id=254&m1=871&m2=873&m3=0&m4=0&linkto=Strabismus>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *Světová zdravotnická organizace*. [online]. c2007, [cit. 2008-01-23]. Dostupné na WWW: <http://www.who.cz/index.htm>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. - Strabismus

Příloha II. – Braillovo písmo

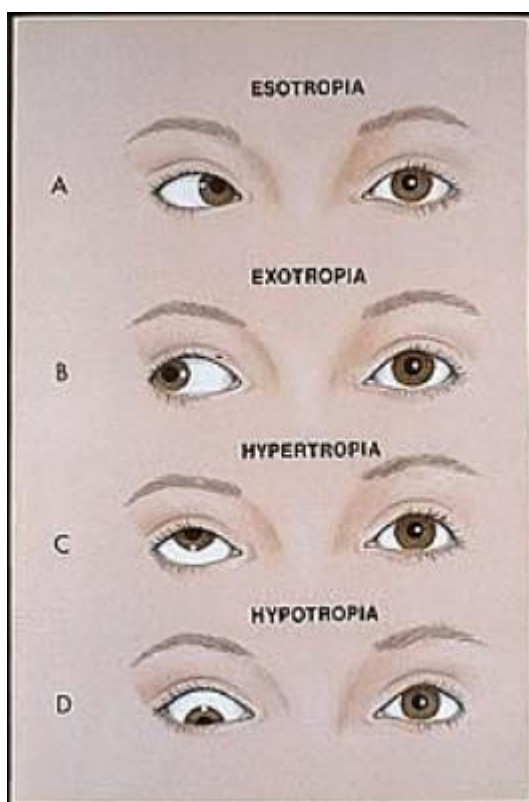
Příloha III.- Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením

Příloha IV. – Kompenzační přístroje a pomůcky

Příloha V. - Dotazník

Příloha I. - Strabismus – šilhavost¹⁹⁶

- A. ESOTROPIA – uchýlení šilhajícího oka směrem dovnitř
- B. EXOTROPIA – divergentní rozbíhavé šilhání
- C. HYPERTROPIA – oči směřují směrem nahoru
- D. HYPOTROPIA – otáčení očima směrem dolů



¹⁹⁶ VRYGHEM, J. C., *Willkommen auf der Website von Dr. Vryghem*. [online]. [cit. 2008-23-02]. Dostupné na WWW: <http://www.vryghem.be/vryghembe/default.asp?sid=1&lang=du&id=254&m1=871&m2=873&m3=0&m4=0&linkto=Strabismus>.

Příloha II. - Braillovo písmo¹⁹⁷

a		b		c		d		e	
1		2		3		4		5	
f		g		h		i		j	
6		7		8		9		0	
k		l		m		n		o	
p		q		r		s		t	
%									
u		v		w		x		y	
z		á		č		d'		é	
ě		í		ň		ó		ř	
š		ť		ú		ů		ý	
ž		.		,		:		;	
-		+		/		?		!	
"		()		*			

Braillovo písmo nerozlišuje uvozovky nahoře a dole, má pro uvozovky jediný znak.

mezera		plný znak		apostrof		svislá čára	
prefix velkého písmene		řetězec velkých písmen		prefix malého písmene		číselný prefix	
velké řecké písmeno		malé řecké písmeno					

¹⁹⁷ SONS, *Slepecká Braillova abeceda* [online]. [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: http://www.sons.cz/braillska_abeceda_sada.php.

Příloha III. – Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením



Výuka zrakově postižených začátečníků.¹⁹⁸



Sjezdové lyžování s trasérem.¹⁹⁹

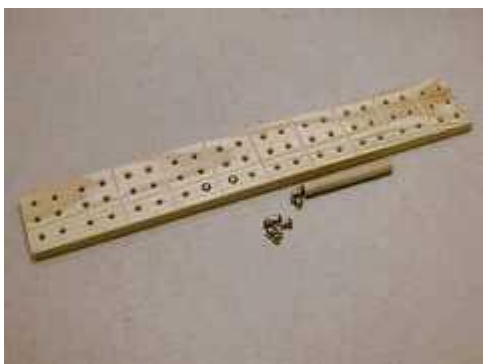
¹⁹⁸ UNIVERZITA KARLOVA, *Fotogalerie I.* [online]. [cit. 2008-02-10]. Dostupné na WWW: <http://www.cuni.cz/UK-2205.html>.

¹⁹⁹ ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Lyžování sjezdové.* [online]. [cit. 2007-10-23]. Dostupné na WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz>.

Příloha IV. – Kompenzační pomůcky a přístroje²⁰⁰



Obr. 1 Pichtův psací stroj pro nevidomé.



Obr. 2 Písanka kolíčková jednořádková, třířádková.

²⁰⁰ IS BRAILLNET, *Nabídka pomůcek pro zrakově postižené*. [online]. [cit. 2008-02-18]. Dostupné na WWW: <http://is.brailnet.cz/pomucky.php>.

Příloha V. – Dotazník

DOTAZNÍK

Jmenuji se Petra Novotná a jsem studentkou magisterského oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě v Českých Budějovicích.

Tento dotazník je zcela anonymní a bude sloužit jako doplňující část diplomové práce na téma Volný čas a osoby se zrakovým postižením. Jeho cílem je zjistit, zda lidé se zrakovým postižením mají v Českých Budějovicích v rámci institucí dostatečnou nabídku volnočasových aktivit (aktivity, které vykonávají mimo práci/školu, a které nesouvisí s domácností či přípravou do školy).

Prosím, Vaší odpověď v dotazníku označte křížem.

Za vyplnění dotazníku, děkuji.

1. Věk:

- a) 15-20
- b) 20-35
- c) 35-45
- d) 45-60

2. Bydliště:

- a) vesnice
- b) město do 10 000 obyvatel
- c) město nad 10 000 obyvatel
- d) velké město do 100 000 obyvatel

3. Stupeň zrakového postižení:

- a) slabozrakost
- b) zbytky zraku
- c) nevidomost

4. Vzdělání:

- a) základní
- b) střední bez maturity
- c) úplné střední s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

5. Navštěvujete nějaké zařízení, které nabízí volnočasové aktivity?

- a) ano
- b) ne

6. Jaké aktivity (činnosti) vykonáváte ve svém volném čase? (čas, kdy nejste ve škole/práci, a který nesouvisí s domácností či přípravou do školy) Možné zaškrtnout i více odpovědí.

- a) posilování
- b) plavání
- c) kreslení, malování
- d) keramika
- e) hra na hudební nástroj
- f) fotbal
- g) showdown
- h) kuželky
- i) lyžování
- j) jiné (prosím, napište o jakou činnost se jedná)

7. Ve kterém zařízení provádíte volnočasové činnosti? (Uveďte prosím název instituce)

8. Jak často probíhá vykonávaná aktivita?

- a) 1x týdně
- b) 2x týdně
- c) 1x za 14 dní

- d) 1x za měsíc
- e) jiná odpověď

9. Pokud nenavštěvujete zařízení, jaké aktivity provozujete? Možné zaškrtnout i více odpovědí.

- a) čtení
- b) kreslení, malování
- c) stolní hry
- d) PC
- e) jiné

10. S kým vykonáváte tyto činnosti?

- a) sám
- b) s rodiči
- c) se sourozenci
- d) s příbuznými
- e) v rámci školy
- f) se spolužáky
- g) se spolupracovníky ze zaměstnání
- h) s kamarády se zrakovým postižením
- i) jiná odpověď

ABSTRAKT

NOVOTNÁ, P. *Volný čas a osoby se zrakovým postižením*. České Budějovice 2008. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce R. Prázdná.

Klíčová slova: zrakový orgán, zrakové postižení, volný čas, volnočasové aktivity, integrace, ucelená rehabilitace, pracovní rehabilitace, dotazníkové šetření.

Diplomová práce se zabývá možnostmi smysluplného využívání volného času osob se zrakovým postižením. Nejprve vymezuje zrakové postižení, jeho klasifikaci či etiologii, dále poukazuje na možnosti trávení volného času v různých volnočasových aktivitách. Také popisuje instituce, které mohou osoby se zrakovým postižením integrovat. Integrace je pro osoby se zrakovým postižením důležitým mezníkem již od narození a pokračuje až do období dospělosti, kde se důležitou oblastí stává pracovní uplatnění. Celá práce je ukončena dotazníkovým šetřením, které tuto práci pouze dokresluje.

ABSTRACT

Leisure time and subjects with optic handicap

Key words: visual organ, optic handicap, leisure time, free time activities, integration, connected rehabilitation, working rehabilitation, questionnaire investigation

Diploma work deals with possibility purposeful exploitation leisure time subjects with optic handicap. First, inclose optic handicap, his classification or etiology, advert to possibilities digestion leisure time in different free time activities. Too describe institution, that have they can men with visual infliction of integrate. Integration is for men with visual infliction of important boundary-stone already congenitally and continues until period adulthood, where with important region becomes working exercise. All work is termination questionnaire inquiry, that have this work only etch in.