

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(magisterská)

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Podpora rozvoje zdraví mentálně postižených pomocí
pohybových aktivit (Tábor)**

Diplomová práce

Autor: Tomáš Moravec

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, zeměpis - tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2008

University of South Bohemia České Budějovice
Pedagogical Faculty
Department of Physical Education and Sport

**Support of the Development of the Health Conditions of the
Mentally Handcapped by a Support Motor Activities**

Diploma Thesis

By: Tomáš Moravec

Study of Programme: Trachet Training for Primary Schools

Geographics- Physical Training

České Budějovice, April 2008

Jméno a příjmení autora:	Tomáš Moravec
Název diplomové práce:	Podpora rozvoje zdraví mentálně postižených pomocí pohybových aktivit (Tábor)
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická Fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce:	2008

Abstrakt:

V diplomové práci jsem se zabýval problémy mentálně postižených lidí a zařazením pohybových aktivit do týdenního režimu po dobu pěti měsíců. Výzkum probíhal v ÚSP Centrum zdravotně postižených KLÍČEK v Táboře – Záluží. Anamnestická data mi poskytl kompetentní pracovník ústavu. Následně byly stanoveny hypotézy motorické a sociální kompetence. Pomocí standardizovaných motorických testů jsem provedl otestování cvičenců. Program, který jsem použil, byl vytvořen na podporu rozvoje pohybových schopností a dovedností jedinců s mentálním postižením. Obsahoval jednoduchá pohybová cvičení, jógu s relaxačními prvky, psychomotorické hry. Vliv programu byl zjišťován vstupním a výstupním měřením a dále porovnáváním s daty kontrolní skupiny. Všechna získaná data byla statisticky zpracována a vyhodnocena.

Klíčová slova: Zdraví, mentální retardace, pohybové schopnosti a dovednosti, pohybové aktivity, sociální péče, jóga, mandaly, testování

Name and Surname: Tomáš Moravec

Title of diploma thesis: Support of the Development of the Health Conditions of the Mentally Handcapped by a Support Motor Activities (Tábor)

Workplace: Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of the defence: 2008

Summery / Abstrakt:

My diploma thesis aims at the question of the mental handicapped people and engagement kinetic activities in one-week programme for a period of five months. The research was done at Institution social care Center Health Handicapped at Táboře – Záluží. A competent worker of Institution social care provided me with anamnesis data. I tested the children by means of standardized motor tests. The programme, which I used, was created for support development of the kinetic abilities and competents children of the mental handicapped. The programme contained easy kinetic exercises, yoga and relaxation elements, psychomotoric plays. The influence of the programme was retrieved by input and output measuring. All the gained data were evaluated statistically and processed.

Keywords: Health, kinetic activities, yóga training, kinetic abilities and competents, mandals, testing.

Prohlašuji, že svojí diplomovou práci Podpora rozvoje zdraví mentálně postižených pomocí pohybových aktivit (Tábor), jsem vypracoval samostatně pod odborným vedením paní Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D. 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 – Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Tomáš Moravec

V Českých Budějovicích dne 22. 4. 2008

.....

Děkuji paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph. D. za obětavou pomoc, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při tvorbě a realizaci této diplomové práce.

Dále děkuji pracovníkům z ÚSP Centrum zdravotně postižených KLÍČEK v Táboře – Záluží a ÚSP pro mládež v Blatné, za spolupráci a pomoc při získávání nezbytných údajů, které byly nutné k vytvoření diplomové práce.

„Tělo necht' každodenní své hýbání má“.

Jan Ámos Komenský

„Pohyb je život“.

(Kýralová, 1995, Zdravotní tělesná výchova)

OBSAH

OBSAH	8
1 ÚVOD.....	9
2 CÍL A ÚKOLY	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Úkoly práce	10
2.3 Hypotézy	10
3 PŘEHLED POZNATKŮ	11
3.1 Zdraví.....	11
3.2 Zdravotní postižení.....	13
3.2.1 Mentální postižení	14
3.3 Ústavní péče	18
3.3.1 Funkce ústavů.....	19
3.3.2 Ústavní péče o lidi s mentálním postižením.....	20
3.3.3 Druhy a charakteristika ústavní péče	20
3.4 Socializace	22
3.4.1 Vliv pohybového učení na socializační proces MP	23
3.4.2 Sociální učení v tělesné výchově a sportu.....	25
3.4.3 Jóga	26
3.5 Kresba z hlediska vývojové psychologie.....	26
3.5.1 Vnitřní prožitkovost vyjádřena kresbou.....	26
3.5.2 Vývoj kresby	27
3.6 Historie mandal	28
3.6.1 Barvy, symboly a jejich význam	30
3.6.2 Význam barev u dětí.....	33
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	35
4.1 Metodologie práce.....	35
4.1.1 Charakteristika souboru	36
4.1.2 Popis a organizace výzkumné části	37
4.2 Diagnostické metody (motorické testování)	38
4.2.1 Vstupní šetření.....	38
4.3 Použité statistické metody.....	38
5 VÝSLEDKY	40
5.1 Výsledky práce.....	40
5.1.1 Experimentální skupina.....	40
5.1.2 Kontrolní skupina	43
5.2 Vyhodnocení hypotéz	46
6 DISKUSE	48
7 ZÁVĚR.....	49
REFERENČNÍ SEZNAM	
SEZNAM PŘÍLOH	
PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Asi ve třetím ročníku jsem měl možnost účastnit se celoplošného výzkumu u dětí s mentálním postižením. Nejdříve jsem sice váhal, protože jsem neměl žádné zkušenosti a nebyl jsem si jist, zda tuto práci zvládnu. Ve výsledku jsem velmi rád, že jsem se společného šetření zúčastnil, neboť práce s lidmi s postižením mi přinesla mnoho nových zkušeností a obohatila mé životní názory a postoje. Jde o velmi náročnou práci, především z hlediska morálně volního a sociálního.

Domnívám se, že kompetentními pracovníky v tomto oboru jsou především lidé s velkou dávkou empatie, vytrvalosti, cílevědomosti a samozřejmě odborných znalostí, které jsou schopni realizovat v praxi. Dovoluji si vyjádřit svůj obdiv nejen k nim, ale též k rodičům a všem pečovatelům těchto klientů.

Byl jsem v ústavu podruhé a děti, se chovaly velmi vstřícně, projevovaly vděk, radost a bezprostřednost, jako bychom se znali již dlouhou dobu. Lidé s mentálním postižením nejsou o nic horší ani lepší než zdraví lidé a zaslouží si plně naši pozornost. Snad již skutečnou minulostí jsou doby segregace a záleží jen na nás všech, jak se vzájemně respektujeme v plné míře.

Nejde jen o pouhou toleranci a zařazení do společnosti, ale o skutečnou plnou integraci ve všech oblastech lidského života. Jde o reciproční vztah, neboť i my - osoby bez handicapu se můžeme mnohému naučit od našich spoluobčanů s postižením.

Diplomová práce má dvě části teoretickou část, kde se zabývám problematikou mentálně postižených a výzkumnou část ve které se věnuji popisu a organizaci experimentu.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce bylo sledování vlivu pohybových aktivit z intervenčního programu v ÚSP Centrum zdravotně postižených KLÍČEK v Táboře – Záluží a v ÚSP pro mládež v Blatné, který byl vytvořen pro záměrný rozvoj kondiční i sociální stránky osob s postižením.

2.2 Úkoly práce

K dosažení cíle je třeba splnit řadu úkolů:

1. Studium odborné literatury k danému problému.
2. Získání experimentální a kontrolní skupiny.
3. Zjištění amnestických údajů cvičenců.
4. Vstupní měření všech probandů.
5. Seznámení se a prostudování intervenčního pohybového programu.
6. Aplikace intervenčního pohybového programu u probandů v experimentální skupině.
7. Výstupní testování všech skupin.
8. Utřídění získaných dat.
9. Statistické zpracování dat.
10. Vyhodnocení výsledků.

2.3 Hypotézy

H1: Rozdíl mezi výsledky prvního měření motorických testů a výsledky druhého měření motorických testů je statisticky významný.

H0: Rozdíl mezi výsledky prvního měření testů a výsledky druhého měření testů je statisticky nevýznamný.

Neboť motorická kompetence byla sledována testovou baterií (viz. jednotlivé standardizované subtesty – příloha č.3), vyhodnocoval jsem každý dílčí test zvlášť. Proto jsem i stanovenou hypotézu H1 rozdělil na 4 pracovní podhypotézy.

H1 a: dosah v sedu na zemi

H1 b: stoj na jedné noze

H1 c: přeskok motouzu

H1 d: překládání prkének stranou

3 PŘEHLED POZNATKŮ

3.1 Zdraví

Pojmy „zdraví“ a „nemoc“ jsou základní pojmy v lékařských vědách. Jejich přesné vymezení naráží na značné těžkosti vzhledem k tomu, že se jedná o jevy komplexní a dynamické. Obě kategorie („zdraví“ a „nemoc“) není možné chápat v úzkém biologickém smyslu, ale mají také svou psychologickou a sociologickou dimenzi. Nelze je oddělovat od jednotlivých stránek života člověka, od jeho životního a pracovního prostředí, rodinných vztahů, společenských funkcí, od jeho postojů a chování, pocitů a emocí.

V lékařské literatuře je uváděna nejčastěji definice zdraví z roku 1948: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Gladkij, Strnad, 2002, s. 43).

Tato definice sice vyhovuje současným představám, jakými je chápán pojem zdraví, ale pro svou obecnost a nejednoznačnost není v praxi použitelná.

„Z existujících jiných definic pojmu zdraví není žádná obecně akceptována. Shoda definic je v tom, že pojem „zdraví“ obsahuje implicitně tři složky:

- A) stav optimální (pohody) plynoucí ze somatické a psychosociální integrity
- B) nenarušenost životních funkcí a společenských rolí
- C) přizpůsobivost organismu člověka na měnící se podmínky prostředí“

(Gladkij, Strnad, 2002, s. 43).

Pro posuzování zdraví jedince nebo stavu zdraví populační skupiny je nutno vytvářet operační definice pojmu zdraví. Operační definice jsou odvozeny z konkrétních cílů a z určité konkrétní situace, ze smluvených standardů a kritérií. Kritéria standardy pro posuzování stavu zdraví jsou odvozovány pomocí výzkumných metod. Základní význam při stanovení těchto kritérií má definování kategorií „fyziologický“ a „patologický“. K vymezení rozhraní mezi fyziologickým a abnormálním či patologickým stavem se používají metody laboratorní a klinické. Značný význam mají v této souvislosti i metody statistické. Podle operačních definic je za zdravého považován takový jedinec, který vyhovuje přijatým kritériím“ (Gladkij, Strnad, 2002).

Zdraví jedince je dynamický kontinuální proces. Při něm se zdravotní stav mění v závislosti na změnách, které probíhají v organismu člověka na jedné straně, a v prostředí, ve kterém žije, na straně druhé. Kromě toho stav zdraví může být

posuzován jinak pacientem a jinak lékařem. Pacient vychází při posuzování svého zdraví většinou ze svých pocitů, životní pohody či subjektivně vnímaných symptomů nemoci. Lékař se při posuzování stavu zdraví jedince opírá o celou řadu klinických kritérií. Mezi subjektivním pocitem zdraví a objektivním nálezem lékaře neexistuje jednoduchý vztah. Jsou nemoci téměř bez symptomů a na druhé straně se vyskytují dlouhotrvající subjektivní potíže a symptomy bez jakéhokoliv objektivního nálezu. Z tohoto pohledu můžeme celou populaci rozdělit do následujících skupin:

1. Zdraví lidé, kteří nemají subjektivní potíže a u kterých je objektivní nález negativní.
2. Lidé, kteří mají subjektivní potíže, ale u kterých je objektivní nález negativní.
3. Asymptomatictí nemocní, kteří nemají subjektivní těžkosti, ale u kterých je objektivní nález pozitivní.
4. Nemocní lidé, kteří mají subjektivní potíže a u kterých je objektivní nález pozitivní.

Různé studie ukazují, že nejpočetnějšími skupinami v populaci jsou skupiny druhá a třetí. Při posuzování zdravotního stavu jednotlivých pacientů se používají často tyto termíny:

- porucha zdraví – jde o pojem zahrnující celou oblast patologie včetně abnormalit a přechodných neurčitých stavů
- onemocnění – je vnímaná porucha zdraví
- nemoc – je porucha zdraví, která tvoří pevnou klinickou jednotku a je ji možno objektivně zjistit, nemoc nemusí být subjektivně vnímána
- vada – je tělesný nebo duševní defekt, který je trvale nebo přechodně stabilizovaný (Gladkij, Strnad, 2002).

„Zdraví člověka je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život s pro optimální pracovní výkonnost“ (Krejčí, 2003, s. 7).

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“. Přestože toto je užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nezdravých (Wikipedia, 2008, on-line).

3.2 Zdravotní postižení

V Psychologickém slovníku vysvětluje Hartl, Hartlová (2000) pojem zdravotní postižení takto: “Postižení zdravotní (handicap) je dlouhodobý nebo trvalý stav, který nelze léčbou zcela odstranit, lze však nepříznivý dopad postižení zdravotního zmírnit soustavou promyšlených opatření“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 442).

Zdravotní postižení lze vymezit i jinými způsoby, např. jako: „stav trvalého a závažného snížení funkční schopnosti v důsledku nemoci, úrazu nebo vrozené vady“ (Vysokajová, 2000, s. 25).

Jak uvádí Renotierová označování postižených osob v různých zemích je rozdílné a není stejné ustálené ani u nás. Je to podmíněno různým chápáním a označením postižených jedinců z hlediska jednotlivých oborů působnosti (sociálního, školského, zdravotnického aj.) U nás se používá pro označení osob s defektem řada termínů: člověk postižený, znevýhodněný, postižením, handicapovaný a další. Termín zdravotně postižený, který se poslední době začíná více užívat, však obvykle nezahrnuje jedince s mentální retardací. Důvodem je, že podle medicínského pojetí nelze mentální retardaci za zdravotní postižení chápat (Renotierová, 2003).

Definice osob se zdravotním postižením, které jsou udávány ministerstvem práce a sociálních věcí. Podle § 67 zákona č. 435/ 2004 Sb., o zaměstnanosti definuje osoby se zdravotním postižením, kterým je poskytována zvýšená ochrana na trhu práce.

Osobami se zdravotním postižením jsou fyzické osoby, které jsou:

- a) orgánem sociálního zabezpečení uznány plně invalidními (dále jen „osoby s těžším zdravotním postižením“)
- b) orgánem sociálního zabezpečení uznány částečně invalidními
- c) rozhodnutím úřadu práce uznány zdravotně znevýhodněnými (dále jen „osoby zdravotně znevýhodněné“).

Za zdravotně znevýhodněnou osobu se považuje fyzická osoba, která má takovou funkční poruchu zdravotního stavu, při které má zachovánu schopnost vykonávat soustavné zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost, ale její schopnosti být nebo zůstat pracovně začleněna, vykonávat dosavadní povolání nebo využít dosavadní klasifikaci nebo kvalifikaci získat jsou podstatně omezeny z důvodu jejího dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu.

Za dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav se pro účely tohoto zákona považuje nepříznivý stav, který podle poznatků lékařské vědy má trvat déle než jeden rok a

podstatně omezuje psychické, fyzické nebo smyslové schopnosti a tím i možnost pracovního uplatnění (MPSV, 2008, on-line).

3.2.1 Mentální postižení

Mentální retardace je postižení jedinců, při kterém dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Mentálním postižením nebo mentální retardací je nazýváno trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku. Není to nemoc, ale trvalý stav, který klasifikujeme do šesti základních kategorií (Wikipedia, 2008, on-line).

Retardace mentální (mental retardation) je stav charakterizovaný snížením intelektuálních schopností, přičemž organický původ je zjišťován u stále rostoucího počtu jedinců, nikoli však u většiny; zpomalení či zpoždění duševního vývoje jedince, někdy sociálním zanedbáním, někdy v důsledku somatického onemocnění; retardace mentální se projevuje v průběhu vývoje jedince a obvykle je provázena nižší schopností orientovat se v životním, zvláště sociálním prostředí, jedinec zaostává za vrstevníky v učení, sociálních a pracovních dovednostech i v citovém životě; k vnitřním příčinám mentální retardace patří: genetické vady, metabolické poruchy, porodní traumata; k zevním příčinám patří v první řadě málo podnětná výchova (Hartl, Hartlová 2000).

„Mentální retardace není nemoc, je to spíše stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, který vzniká v průběhu vývoje jedince a je obvykle provázen poruchami adaptace, tj. nižší schopností orientovat se v životním prostředí. Nedostatek adaptací na prostředí souvisí také se zpomaleným, zaostávajícím vývojem, s omezenými možnostmi vzdělávání a s nedostatečnou sociální přizpůsobivostí. Uvedené příznaky mohou mít různou intenzitu a mohou se projevovat samostatně nebo ve vzájemných kombinacích“ (Kvapilík, Černá, 1990, s. 7).

Mentální retardace, oligofrenie čili slabomyslnost se chápe jako celková nevyvinutost osobnosti s výrazným postižením rozumových (intelektových) schopností.

Pojem mentální retardace znamená v překladu opožděnost rozumového vývoje¹ a byl přejat z mezinárodní lékařské nomenklatury (Dolejší, 1973, in Langer, 1996) podle návrhu Světové zdravotnické organizace v r. 1959. Pod pojmem mentální retardace se

¹ Lat. menš = mysl, rozum – retardace = opožděnost – retardare = opožďovat (se).

rozuměly všechny osoby tzv.subnormální, tj. s inteligenčním kvocientem (dále již jen IQ) pod 84-85 v individuálních inteligenčních zkouškách Wechslerovy stupnice pro dospělé (1944) a pro děti (1949) inteligenční škály L.M. Termana a M.A. Merrillové(1937), tj. tzv. Standorfské revize Binetovy inteligenční škály z r. 1911. Uvedených inteligenčních testů se dnes stále používá v poradenské praxi. Na konci devadesátých let se objevují návrhy v rámci organizace UNESCO na revizi zvláště v testu Termanova a Merrillové (Langer, 1996).

Podle klasifikace přijaté Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a podle mezinárodní klasifikace duševních poruch (Ivany, 1967, in Langer 1996) byla oligofrenie označena čísly 310- 315, a to v těchto stupních (IQ):

- 310** Mírná duševní zaostalost – slaboduchost, IQ 68- 85
- 311** Lehká slabomyslnost (oligofrenie)- debilita, IQ 52- 67
- 312** Středně těžká slabomyslnost (oligofrenie)- imbecilita, IQ 36- 51
- 313** Těžká slabomyslnost (oligofrenie)- prostá idiocie, IQ 20- 35
- 314** Těžká slabomyslnost (oligofrenie)- těžká idiocie, IQ pod 20
- 315** Oligofrenie blíže neurčené

Podle mezinárodní klasifikace nemocí z r.1978 jsou rozděleny typy duševní zaostalosti z hlediska průměru IQ 100 a směrodatné odchylky Wechslerovy stupnice inteligence takto:

- Kód: 317** debilita čili mírná duševní zaostalost s IQ od 50 do 70,
- 318,1** imbecilita čili středně těžká duševní subnormita s IQ od 35- 49,
- 318,2** idiocie, hluboká duševní zaostalost čili hluboká duševní subnormita s IQ pod 20.

Podle nejnovější mezinárodní kvalifikace nemocí (1992 – americká forma) se dělí oligofrenie na tato pásma:

Kód:F-70: Lehká mentální retardace

IQ přibližně mezi 50- 69, což odpovídá u dospělých 9- 12 rokům.

Jde o lehkou slabomyslnost. Někdy se uvádí jako lehká mentální subnormita a debilita.

F- 71: Střední mentální retardace

IQ přibližně mezi 35- 49, což odpovídá u dospělých 6- 9letým.

Jde o střední mentální subnormitu tj. slabomyslnost (oligofrenii) na úrovni imbecility.

F- 72: Těžká mentální retardace

IQ 20- 34, což odpovídá u dospělých 3- 6letým.

Jde o těžkou mentální subnormitu, tj. idioimbecilitu na úrovni těžké slabomyslnosti.

F- 73: Hluboká mentální retardace

IQ pod 20, což odpovídá věku do 3 let.

Jde o těžkou mentální subnormitu čili hlubokou slabomyslnost – idiocii

Přestože u mentálně retardovaných se v minulosti zkoumaly a v současné době zkoumají nejrůznější možné vlivy biologické a sociální, nelze určit příčiny mentální retardace jednotně a jednoznačně pro jejich značnou symptomatologickou variabilitu a kvalitativní a kvantitativní rozdíly v mentálním deficitu (Langer, 1996).

Pro větší přehlednost jsou uváděny schéma možných příčin mentální retardace, které rozdělujeme na vrozené a získané, endogenní a exogenní, dědičné a získané. Tyto tři formy jsou zde uváděny proto, protože se těchto rozdělení běžně používá v teoretickém přístupu k řešení těchto otázek.

Tabulka 1 - **Vrozené a získané faktory**

Příčiny	Vrozené	Před porodem	Dědičné
			Chromozomální
		V době gravidity	
	Kolem porodu	(př.dětská mozková obrna)	
	Získané	Biologické během života	(př. Encefalitida aj.)
		Sociální	Rodinná výchova
			Školní výchova
Mimorodinná a mimoškolní výchova			

(Zdroj: Langer, 1996).

Tabulka 2 - **Endogenní a exogenní faktory**

Příčiny	Endogenní	Dědičné
		Při koncepci
		V průběhu gravidity
		Později v životě
	Exogenní	Rodinná výchova
		Školní výchova
		Mimorodinná a mimoškolní výchova

(Zdroj: Langer, 1996).

Tabulka 3 - **Dědičné a získané faktory**

PŘÍČINY	Dědičné	(př. před koncepcí)		
	Získané	Při koncepci	(př. drogy, radiace)	
		V průběhu gravidity	(př. drogy)	
		Kolem porodu		
		Později v životě	Mozkové příhody	
			Výchova	Školní
	Rodina			
Společnost				

(Zdroj: Langer, 1996).

Jak vyplývá z tabulek, vrozené může zahrnovat i dědičné, chromozomální, příčiny z období gravidity a kolem porodu. Dědičné však zahrnuje pouze příčiny před koncepcí a přecházející prostřednictvím genů od předků na následující generace (Langer, 1996).

Americká asociace AAMR uvádí, že za významný jev mentálního postižení se též považuje nedostatečné přizpůsobení se jedince přinejmenším ve dvou oblastech každodenní reality: v komunikaci, v samostatném zvládnání domácnosti, v péči a sebeřízení, v úrovni sociálních schopností, ve využívání společenských zdrojů, ve funkčních schopnostech, v práci, odpočinku, zdraví a bezpečnosti (Ruisel, 2000, in Kursová, 2007).

V zahraničních zdrojích se v souvislosti s definicí mentálního postižení (či mentální retardace) již od devadesátých let 20. století setkáváme s tímto pojetím dle Americké Asociace pro mentálně retardované (dále jen AAMR), které vystihuje mentální postižení jako podstatné omezení stávajícího výkonu na základě podprůměrné úrovně intelektových schopností a omezení v některých z následujících oblastí – komunikace, sebeobsluha, sociální dovednosti, samostatné bydlení, sebeurčení, zdraví a bezpečnost,

použití školních dovedností, volný čas a práce. Duševní zpoždění je prokázáno před osmnáctým rokem věku (Sherrill, 2004, in Kursová, 2007).

Uvedené pojetí odráží významnější změnu ve způsobu, jak jsou osoby s mentálním postižením vnímány společností. Bohužel tato definice není akceptována ve všech oborech. Například v oblasti školství stále převažuje orientace na intelektuální fungování postiženého jedince v souvislosti s jeho vzdělávacím výkonem a se změnami v jeho adaptivním chování. Pro klasifikaci MR jsou pak nejběžněji využívány standardizované IQ testy Stanford Binet stupnice inteligence, revidovaná Wechslerova inteligenční stupnice pro děti a též stanovená baterie hodnocení pro děti dle Kaufmana. Hloubkou vlastního postižení je hodnocena následujícími úrovněmi:

- Mírné postižení = 55 – 70
- Střední postižení = 40 – 54
- Těžké postižení = 25 – 39
- Hluboké postižení = pod 25

(Jansma, P., French., 1994, in Kursová, 2007).

Celkové postižení neuropsychického vývoje jedinců s mentálním postižením s sebou přináší celou řadu zvláštností v nejrůznějších stránkách osobnosti. Narušení se dotýká procesů poznávacích, zasahuje do sféry emocionální a volní, ovlivňuje adaptabilitu i chování jedince a projevuje se též v neobvyklostech motoriky (Vítková, 2004, in Kursová, 2007).

3.3 Ústavní péče

Podle internetového portálu Ministerstva práce a sociálních věcí se ve zdravotnických zařízeních ústavní péče poskytují sociální služby osobám, které již nevyžadují ústavní zdravotní péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopny se obejít bez pomoci jiné fyzické osoby a nemohou být proto propuštěny ze zdravotnického zařízení ústavní péče do doby, než jim je zabezpečena pomoc osobou blízkou nebo jinou fyzickou osobou nebo zajištěno poskytování terénních nebo ambulantních sociálních služeb anebo pobytových sociálních služeb v zařízeních sociálních služeb (MPSV, 2008, on-line).

Slovo organizace má kořen z řecký (organon = nástroj). V sociologii znamená mimo jiné účelově vytvořenou skupinu lidí, jejichž jednání je koordinováno společným cílem.

Organizace umožňují efektivnější dosahování cílů než skupiny spojené neformálními pouty.

Pro organizace jsou příznačné formální hierarchické vztahy, oddělení funkce od osoby, která ji vykonává, formálně definovaná pravidla vnitřních i vnějších vazeb.

Pobytovým zařízením budeme v dalším textu myslet všechny druhy ubytovacích zařízení s výjimkou soukromých bytů a domů. Pobytovým zařízením je hotel, prázdninový kemp, kasárna, klášter, internát, penzion, vysokoškolské koleje atp. Pobytová zařízení mají mnoho společných funkcí a rysů s ústavu v užším slova smyslu. Ústav se do pobytového zařízení liší tím, že v něm skupina profesionálních zaměstnanců pečuje o skupinu nějak hendikepovaných lidí. Ústav je zvláštní fenomén: personál je v něm zaměstnán jako v jakékoliv organizaci, pro klienty je však ústav dočasnou nebo trvalou náhradou domova. Tento rozdíl v očekávání a postojích je ústředním problémem ústavní péče. Personál považuje klienty za objekt své práce, klienti chtějí být individuálními subjekty..

V odborné literatuře² najdeme dělení modelů ústavní péče podle toho, na jak dlouho je klient hendikepován. Je-li handicap krátkodobý, mluví se o „klasickém“ modelu péče, jímž je například nemocniční pobyt. Dlouhodobý handicap přivádí lidi do ústavů pracujících podle „rehabilitačního“ modelu. Trvalý handicap vyžaduje model „pečovatelský“ (Matoušek, 1995).

3.3.1 Funkce ústavů

„Ústav je do jisté míry světem pro sebe, ostrovem soběstačného řádu, v němž je život omezenější a předvídatelnější než v okolním sociálním prostředí. Ústav je spjat s třemi archaickými lidskými zkušenostmi: zkušeností rodiny, zkušeností obce a zkušeností vyhoštění, vyobcování“ (Matoušek, 1995, s. 19).

Hlavní funkce ústavů je možno shrnout do tří bodů:

1. Podpora a péče. Tato funkce je v popředí v zařízeních poskytujících náhradu za nefunkční nebo chybějící rodinu.
2. Léčba výchova a resocializace. Tato funkce je v popředí v nemocnicích, léčebných a rehabilitačních ústavech, v zařízeních pro rizikovou mládež.

2 Patrick, D. L., Scambler, G.: *Sociologyas Applied to Medicine*. Baillière Tindall, London 1986.

Společným jmenovatelem je úsilí o změnu stavu, předpokládá se, že klient opustí ústav v jiném stavu, než v jakém do něj přišel.

3. Omezení, vyloučení a represe. Tato funkce je v popředí ve věznicích , psychiatrických zařízeních nedobrovolnými pobyty (Matoušek, 1995).

3.3.2 Ústavní péče o lidi s mentálním postižením

Postoje společnosti k ústavům sociální péče v poslední době procházejí vývojem plným různých peripetií. Ještě v předcházejícím desetiletí se za standardní považoval názor, že člověk se závažnějším mentálním postižením „patří“ do ústavu. Rodiče takto postižených dětí, kteří se rozhodli, že si své dítě ponechají doma a budou o ně pečovat sami, byli nezdárka svým okolím považováni za podivíny, kteří jsou ochotni kvalitu svého života obětovat mentálně postiženému dítěti, z něhož „stejně nikdy nic nebude“. Tyto předsudky se tradovaly velmi houževnatě a byly často zdrojem velkých nedorozumění i uvnitř rodin dětí s mentálním postižením. Vedly nezdárka k tomu, že rodiče, že rodiče své postižené děti skrývali, jednak před nepochopením svého okolí, jednak za strachu, aby je „nemuseli dát do ústavu.“

„Ústavy sociální péče jsou podle vyhlášky č. 108/2006 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení, určeny pro občany postižené mentálním postižením těžšího stupně a pro občany postižené vedle mentálního postižení těžšího stupně též tělesnou nebo smyslovou vadou, kteří potřebují ústavní péči. Občané s mentálním postižením lehčího stupně mohou být do ústavu přijati jen tehdy, jestliže potřebují ústavní péči“ (Švarcová, 2006, s. 161).

3.3.3 Druhy a charakteristika ústavní péče

Ústavní péče je poskytována jednak v ústavech pro mládež, kam jsou zařazovány děti do tří let do skončení povinné školní docházky, eventuálně do ukončení přípravy na povolání, nejvýše však do 26 let, a jednak v ústavech pro dospělé. Toto ustanovení se však v praxi nedodrhuje a rozdíly mezi ústavami pro mládež a dospělé se postupně stírají, což je vzhledem k mentálnímu věku svěřenců pochopitelné a naprosto správné.

Pro lidi s mentálním postižením se zřizují ústavy s denním, týdenním a celoročním pobytem.

„Denní ústavy (stacionáře) pečují o děti, mládež i dospělé klienty. V některých případech suplují práci mateřských škol a speciálních základních škol, kam by děti s mentální retardací měly být zařazovány. Podle nového školského zákona by děti s mentální retardací již neměly být osvobožovány od povinného vzdělávání a ve věku povinné školní docházky by měly být zařazovány do vhodného typu školy“ (Švarcová, 2006, s. 162).

Obsah činnosti jednotlivých stacionářů je různý, závisí na potřebách a schopnostech klientů i na možnostech těchto zařízení. Zpravidla se orientují na výchovnou činnost, pracovní rehabilitaci, různé druhy terapií, různé formy rehabilitace, volnočasové aktivity apod.

Týdenní zařízení představují určitý kompromis mezi domácí a ústavní péčí a pro rodiny s dětmi s mentálním postižením jsou velkou pomocí. Rodina v průběhu všech pracovních dnů může žít normálním životem, rodiče mohou vykonávat svá zaměstnání a dostatečně se věnovat svým nepostiženým dětem. O víkendu se rodiče mohou starat o postižené dítě, které tak neztrácí kontakt s domácím prostředím a blízkými lidmi. Děti v týdenních zařízeních zpravidla žijí velmi spokojeným životem, protože se mají stále na co těšit. Týdenní zařízení může poskytnout svým klientům velmi zajímavý program a různé druhy činností, které by jim rodina dokázala zprostředkovat, dny strávené s rodiči zase zajišťují emocionální stabilitu dítěte a jeho společenskou integraci (Švarcová, 2006).

Komplexní péči o osoby s mentálním postižením zajišťují ústavy sociální péče s celoročním provozem.

Světové trendy v péči o lidi s mentálním postižením přinášejí odklon od institucionální péče poskytované ve velkých zařízeních a směřují k humánnějším formám péče zajišťované v zařízeních rodinného typu, v chráněných bytech, ve společných bytech pro několik uživatelů nebo za pomoci osobních asistentů v integrovaném bydlení v běžné městské zástavbě. Na druhé straně však velká a dobře vybavená zařízení mohou poskytovat náročné komplexní služby, které by byly v malých objektech nedostupné, např. bazén a další rehabilitační zařízení, zařízení usnadňující mobilitu klientů, vhodně vybavené pracovny na různé terapie a zejména dostatek kvalifikovaných odborníků různých profesí.

Ústavy sociální péče mají dosud v péči o lidi s mentálním postižením velmi důležité poslání a poskytují služby, které není v současné době připravena převzít žádná jiná

instituce ani žádný jiný subjekt. Představy o jejich zrušení jsou proto nejen naivní, ale i nezodpovědné (Švarcová, 2006).

Služba podle zákona obsahuje tyto základní činnosti:

- a) Poskytnutí ubytování
- b) Poskytnutí stravy
- c) Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- d) Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- e) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- f) Sociálně terapeutické činnosti
- g) Aktivizační činnosti
- h) Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

(MPSV, 2008, on-line).

3.4 Socializace

Dle Psychologického slovníku pojem socializace znamená začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace, zprvu v nukleární rodině, dále v malých společenských skupinách, jako je školní třída, zájmový klub, sportovní družstvo, až po zapojení se do nejširších celospolečenských vztahů; součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti (Hartl, Hartlová, 2000).

„Vývoj osobnosti je výsledkem interakce dvou stále působících tříd vlivů: vnitřní výbavy jedince a vnějších podmínek jeho života. Z různých fyzických a psychických vlivů prostředí má na utváření osobnosti největší význam učení. Učení se projevuje přetrvávající změnou v činnosti jednotlivce, navozenou psychologickým účinkem zkušenosti a v převážné míře je učením sociálním. Balcar je vymezuje jako učení, které přizpůsobuje vývoj osobnosti obecným formám života společenství, do něž jedinec patří (Balcar, 1991, in Krejčí, 1998). Vacínová definuje socializaci osobnosti jako společenský a psychologický proces učení, v němž si člověk osvojuje určitý systém poznatků, norem a hodnot, jež mu umožňuje začlenit se do dané společnosti a aktivně se zúčastnit společenského života“ (Vacínová, 1995, in Krejčí, 1998, s. 40).

Jestliže přiřadíme k sobě nejrůznější definice socializace, docházíme k závěru, že všechny odrážejí tyto hlavní znaky:

- socializace je chápána jako psychologický proces, ve kterém je zdůrazněno sociální učení v tom nejširším slova smyslu, tj. pevné zakotvení sociální situaci, osvojování na základě interakcí s druhými lidmi
- na jeho základě jedinec upravuje své chování, neboť se učí postojům, motivům a způsobům, jak dosahovat cíle. Tím má sociální učení nezastupitelnou roli k vytváření charakteru člověka

(Krejčí, 1998).

3.4.1 Vliv pohybového učení na socializační proces MP

Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být pro jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku. Funkce člověku je tím přirozenější čím je mladší. Stěžejní roli sehrává i v rozvoji dětské psychiky zejména v kojeneckém a batolecím věku. Je v tomto věku spontánní, odráží potřeby dítěte, ale také jeho individuální temperament a intelekt (zřetelný je vztah u mentálně zaostalých dětí). S přibývajícím věkem je pohyb ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém je usměřován, podporován či tlumen, nebo dokonce nahrazován jinými podněty či náhražkami (např. počítač, televize), (Bursová, 2005).

„Pohybovou výchovu dítěte klasifikují odborníci jako opatření komplexní, které posiluje zdravý růst a vývoj dítěte, rozvíjí pohybové schopnosti, poznávací schopnosti a všestranné dítě pozitivně ovlivňuje. Proto nemají na mysli pouze rozvoj pohybů dítěte, ale celou tělesnou výchovu se všemi jejími úkoly zdravotními vzdělávacími a výchovnými, které rozvíjí dítě po stránce tělesné, duševní, rozumové, citové a volní“ (Černá, 1985, s. 79- 80).

„Tělesná výchova je významná složka nemůže chybět v žádné výchovné soustavě, v žádném výchovném programu mentálně retardovaných. Rozvíjí smyslové vnímání, myšlení i řeč, pozornost, paměť i fantazii, zprostředkovává citové estetické prožitky, pěstuje volní i mravní vlastnosti, potřebnou manuální zručnost, zvyšuje odolnost a zdraví organismu a celkově tak rozvíjí co možno nejvšestranněji osobnost mentálně retardovaného jedince, ovlivňujíc i jeho pracovní i společenské zapojení“ (Černá, 1985, s. 87).

„Pohyb chápeme jako základní prostředek výchovy rozvoje dítěte. Pohybová aktivita by měla dítě rozvíjet nejen tělesně, ale také mentálně, sociálně a duchovně (Šestáková 1990) upozorňuje, že od kontroly a uvědomění si pohybu už je jen krůček ke kontrole a lepšímu ovládnutí vlastního jednání vůbec“ (Šestáková 1990, in Krejčí, 2003).

Využití jógových cvičení ve školní tělesné výchově je projevem moderní snahy využít osvědčený tradiční systém v současné výchově. Pozorování a výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace a zvyšování efektivity učení. Kromě preventivních cílů, jako je např. náprava vadného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu, vystupuje u jógových cvičení do popředí právě význam relaxační, působící při snižování úzkostných stavů, pramenících ze školního nebo rodinného prostředí (Krejčí, 2003).

Sport se projevuje hned v několika oblastech najednou, ať už se jedná o stránku biologickou, zdravotní, psychickou, výchovně vzdělávací, tak i velmi významnou oblastí je společenská:

- na základě ovládnutí některých chtěných pohybů a zlepšení zdatnosti a rovnováhy vzniká možnost zúčastnit se společenského života
- s tím souvisí zvládnutí pohybu s využitím kompenzačních pomůcek
- možnost osvojit si způsoby komunikace jak ve styku s nepostiženými, tak ve styku s osobami různých druhů postižení

Výchovný a vzdělávací:

- naučit se dodržovat obvyklé normy společenského chování, odpovědnosti a dochvilnosti
- ovládnout metody zatěžování, relaxace a regenerace

Psychická oblast:

- jde o vyrovnávání se s důsledky handicapu, zvyšování sebevědomí a sebedůvěry a zvládnutí emocí
- přijímání sociálních rolí, komunikace mezi postiženými i nepostiženými
- ovlivňování životního stylu

Zdravotní význam:

- snížení význam civilizačních faktorů (nadváha, poruch metabolismu aj.)
- zvýšení fyziologických funkcí
- zlepšení flexibility, koordinace, rovnováhy a senzomotorických schopností

(Jansa, Dovalil a kol., 2007).

3.4.2 Sociální učení v tělesné výchově a sportu

„Sociální učení (social learning) je podle (Bandury, 1971, in Hartl, Hartlová) učení, které se uskutečňuje pozorováním a modelováním chování, postojů a emocionálních reakcí druhých lidí; vysvětluje lidské chování prostřednictvím nepřetržitých a vzájemných interakcí mezi vlivy kognitivními, behaviorálními a vlivy širšího prostředí; zaměřuje se na pozornost, paměť i motivaci, je rozpracováváno jak z hlediska behaviorálního, tak kognitivního“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 649).

Pohybové učení je nade vše pochybnost doprovázeno procesy sociálního učení. A právě tyto procesy se staly v uplynulých letech středem zájmu zahraničních odborníků, kteříže svých reformních snahách vyzdvihli význam sociálního učení v procesu pohybového učení.

Učitelé či trenéři pracující v etopedických zařízeních by měli být upozorňováni na skutečnost, že pohybové učení zprostředkovává nejen změny v pohybových dovednostech, ale působí i na změny v psychice a v sociálním chování žáků (Krejčí, 1998).

Smyslem je zamyslet se nad pohybovým učením jako prostředkem výchovy a seberealizace žáků, neboť umožňuje upevňovat i sociální vazby a kontakty. Při pohybových činnostech (na rozdíl od některých vyučovacích předmětů) dochází k hodnocení žáků téměř okamžitě. Pohybová činnost dává prostor i pro registraci vlastních myšlenek, citů i tělesných pocitů. Vhodně zvolené pohybové aktivity přirozeným způsobem povzbudí děti, aby pozorně vnímaly, otevřeně komunikovaly, rozhodovaly se, spolupracovaly a rozvíjely vlastní odpovědnost (Krejčí, 1998).

„Hlavním cílem záměrného sociálního učení je v tělesné výchově a sportu sociální kompetence žáka. Z pohledu teorie rolí je sociálně kompetentní žák schopen sociální role přebírat a ztvárňovat, to znamená přizpůsobovat se změnám, ale také určité role odmítat. Umět odmítat role je nesmírně důležité hlavně v resocializačním procesu u dětí se sociálně patologickými jevy v chování. Záměrné sociální učení v tělesné výchově a sportu vede také k uvolnění se od napětí a zbavení se strachu, k posílení sebevědomí a k rozvoji komunikačních schopností, a to je u těchto dětí velmi významné“ (Krejčí, 1998, s. 44).

3.4.3 Jóga

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene slova „JUDŽ“, což znamená „sjednocení, spojení“. „Jóga je znovu sjednocením individuálního vědomí (átma) s vědomím kosmickým (paramátma), ve kterém má svůj původ. Základem jógy je láska k bližnímu, odevzdanost, modlitby, meditace, a pomoc druhým. Písemné záznamy o józe existují již více než 4000 let“ (Mahešvarananda, 1993, in Krejčí, 2003, s. 21).

„Jóga je nesmrtelným uměním, vědou a filosofií. Je nejlepší psychoanatomíí, jaká kdy vznikla pro tělesné, mentální, intelektuální a duševní blaho člověka. Prošla zkouškou času od počátku civilizace až po dnešní dobu a jako jedinečně propracovaná psychofyzická metoda bude mít místo i v dalších stoletích“ (Mehta, 1992., in Krejčí, 2003).

Jógová cvičení můžou skutečně pomoci při řešení určitých specifických problémů, se kterými se jako učitelé setkáváme, např.:

§ Jóga může zklidnit nervózní a úzkostlivé dítě, že se bude chovat více uvolněněji a svobodněji.

§ Jóga může odstranit projevy únavy, zvýšit schopnost se koncentrovat

§ U dítěte bázlivého a zakřiknutého (např. s problémy řečového projevu) napomáhá sebevyjadřováním vlastním tělem a postupně vede k jeho normalizaci stavu.

Děti jsou plně zaujaty zkoumáním pohybů vlastního těla, jelikož pohyby jsou pomalé, vedené tedy vědomé (Krejčí, 2003).

„Na józe je vzácné plné respektování člověka jako jedinečné neopakovatelné individuality. Jóga nepoutá, ale dává svobodu“ (Krejčí, 1998, s. 129).

3.5 Kresba z hlediska vývojové psychologie

3.5.1 Vnitřní prožitkovost vyjádřena kresbou

Kresba je jednou ze symbolických funkcí, v níž se projeví tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe (Piaget, 1970, in Vágnerová, 2000).

„Podobnost kresby a zobrazovacího objektu je závislá na dosažení potřebné úrovně celého komplexu schopností a dovedností (motorika, senzomotorická koordinace, poznávací procesy atd.), ale i na dalších faktorech, jako je například aktuální emoční

stav. Protože je kresba pojímána spíše jako vyjádření postoje dítěte k zobrazovanému objektu, mohou v ní převažovat subjektivně důležité rysy nad jeho reálnou podobou“ (Vágnerová, 2000, s. 109).

Podle Matějčka(1994) dítě kreslí to, co o objektu ví, tj. to, co se mu na něm zdá důležité. Například kresba lidské postavy má na počátku hlavu a končetiny, ale často jí chybí trup (Matějček, 1994, in Vágnerová, 2000).

Proto kresba postavy má důležitý diagnostický význam. Podle kresebných projevů lze hodnotit do určité míry vývoj. V kresebných projevech se odráží:

- Úroveň percepčně motorických schopností dítěte
- Úroveň dosaženého intelektového rozvoje
- Osobnostní charakteristiky

Berger vychází z teorie intelektuálního realismu, uvádí čtyři zákony dětské kresby:

- I. Zákon názornosti
- II. Půdorysné vidění
- III. Průhlednost
- IV. Užitečnost, nadřazenost

(Vágnerová, 2000).

3.5.2 Vývoj kresby

„Dětská kresba se vyvíjí v závislosti na vývoji jedince, a to bez ohledu na jeho umělecké schopnosti. Protože někdy bývá provedení kresby neobratné, nemusí to nutně být příznak zaostalosti“ (Roseline, 2001, s. 21).

Kdyby rodiče umožnili dítěti, jemuž ještě není rok, aby „malovalo“, zcela určitě by dělalo „skvrny“. Kolem jednoho roku věku možné tahy tužkou – cestou nejmenšího fyziologického úsilí – zpočátku důsledku pohybového gesta, dítě prochází stadiem „čmáranic“. V tomto velmi důležitém stadiu již lze leccos odhalit. Šťastné a spokojené děti kreslí silné čáry, které na papíře zaberou spoustu místa. Naproti tomu nevyrovnané dítě tužku záhy odhodí. U dvouletých dětí stadium „čarání“ uváděno až 20 základních prvků. Kolem 3. roku – obrysové tvary – postupně základní kombinace, svým obrázkům dává určitý obsah. Je to věk, kdy kreslí postavu „hlavonožce“. Postava je znázorněna kolečkem představujícím současně hlavu a trup zepředu, k němuž přiléhají dvě čáry - nohy a pak další dvě – ruce. Tak kreslí postavu tříleté až pětileté děti na celém světě.

Pátý rok - dítě opouští lineární znázornění, kresba dvojdimenzionální, nejprve v souladu proporce hlavy a trupu, délka končetin. Šestý rok – přibývá detailů – kloboukem probíhá obrysová linie hlavy, transparence (průhlednost). Sedmý rok – zpřesnění proporcí. Osmý rok – kresba z profilu. Devátý rok – snaha kreslit postavu v pohybu. Desátý rok – kresby nabývají na objemu a plastičnosti.

Pátý – desátý rok bývá označován za zlatý věk kresby. V tomto věku je pro děti kresba řečí, vyjadřuje situace, věci, události (Roseline, 2001).

3.6 Historie mandal

Slovo „mandala“ pochází ze sanskrtu a znamená „kruh – střed“. Motivem kruhu je lidstvo fascinováno už od nepanšti, a není divu – vždyť kruhový princip je ve světě skutečně všudy přítomný, ať už ve tvarech, pohybu nebo v čase. Symbolický význam kruhu vyplývá už z jeho geometrické podstaty dokonale pravidelného tvaru, organizovaného kolem pevného bodu. Jako takový představuje ideální jednotu s pevným středem, a zároveň i nekonečno a věčnost.

Slovo mandala pochází sice ze sanskrtu, je tedy východního původu, avšak mandala jako forma má existenci mnohem starší. Sám vesmír je mandalou, skládající se z mnoha dalších – mezi nimi je i Země. Vše živé se skládá z buněk, které jsou mandalami. Když vhodíme kámen do vody, vytvoří soustředné kruhy – tedy mandalu. Když uvidíme pařez, jeho letokruhy tvoří mandalu, a tak by se dalo pokračovat do nekonečna. Z toho plyne, že mandala jako forma je starší než historie člověka, neboť je stejně stará jako vesmír sám, jehož hranice je nemožné zachytit, stejně tak jako počátek či konec kruhu. V různých formách můžeme mandalu najít zřejmě ve všech kulturách po celém světě. Mandala se v rámci lidské historie nejzřetelněji do tibetské tradice. Klasická buddhistická mandala sestává ze soustředných kruhů, čtverců a dalších symbolů, představuje jednak obraz světa, ale i lidské nitro a ideál lidské existence stejně tak jako cestu, jak dosáhnout životní harmonie.

S mandalou se však setkáváme již v době předbuddhistické, brahmatické Indii v podobě půdorysu chrámů. Stejně tak je například indiánských, afrických i australských kultur. V evropské tradici nalezneme mandaly v řadě gotických katedrál v podobě gotických růžicových oken nebo půdorysu kruhového labyrintu v dlažbě, jenž

je metaforou cesty k bohu. Mandala jako symbol souvztažnosti makrosvěta a mikrosvěta se západní kultuře objevuje ve středověku také ve schématech alchymistů a zejména astrologů: první ji užívají v globálním pojetí přírodních procesů a jejich symbolické personifikaci, druzí při vytváření analogií hvězdného makrosvěta a mikrosvěta lidských osudů. Například Giordano Bruno, renesanční učenec, vytvářel kruhové obrazy, které měly dokonalou formu. Byly pomůckou při cvičení představivosti a měly člověka udržovat v harmonii. Ve 20. století popisuje známý švýcarský psychiatr C. G. Jung osobní mandalu jako obraz nitra určitého konkrétního člověka. Mandala je podle něho tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno. A podobných příkladů by se dalo nalézt mnohem více (Jung, 1998).

Jiný pramen uvádí o historii mandal toto: „Označení mandala je obvykle spojováno s buddhismem. Sanskrtské slovo znamená kruh. S mandalou jako půdorysem chrámů se setkáváme již v předbuddhistické, brahmanistické Indii. Z pozdější doby jsou zachovány chrámové hory v jižní Indii a Kambodži (Anghkor Vat) a Indonésii (Borobudur), postavené jako obraz vesmíru, ve kterých věřící postupovali, než se dostali ke svatostánku umístěného ve středu chrámového komplexu. Klasická buddhistická mandala sestává se ze soustředných kruhů, čtverců dalších symbolů a představuje jednak obraz světa, jednak lidské nitro a ideál lidské existence a současně cestu, jak dosáhnout životní harmonie.

Mandala jako návod k nalezení cesty do vlastního nitra, zpět do počátku vědomí reality má v západní kultuře protějšek v labyrintu: Thésis se dostává do Labyrintu postaveného pro příšeru Minotaura, aby ho zde vyhledal a zabil. Chápeme-li Minotaura jako personifikaci temných sil v člověku, lze celý mýtus chápat jako hledání Ideálu. S tím souvisí další báje a putování, např. Odyssea, ve středověku pak cyklus bájí o hledání svatého Grálu. Motiv krétského labyrintu byl přímo převzat křesťanstvím - v řadě gotických katedrál nalezneme v dlažbě půdorys kruhového labyrintu, jednak jako aluzi na Daidala, tvůrce labyrintu a tím praotce stavitelů, jednak jako symbolické vyjádření cesty člověka k bohu – věřící po kolenou sledovali zákruty bludiště až do jeho středu. Mandala jako symbol souvztažnosti makrosvěta a mikrosvěta lidských osud. Zatím co v Tibetu, Mongolsku, Číně a Japonsku sloužilo k meditacím stále nových generací buddhistů několik základních typů mandal, objevil C. G. Jung osobní mandalu jako obraz nitra určitého konkrétního člověka. Podle Junga je osobní mandala symbolem archetypu Já, který vytváří charakter a orientaci lidského jedince.

Prostřednictvím mandal se archetypová energie nevědomí organizuje ve formě, kterou může naše vědomí zpracovat (Aconet, 2008, on-line).

3.6.1 Barvy, symboly a jejich význam

- § **Bílá** - Pozitivní: čistota, dokonalost, ctnost, vznešenost, vykoupení, nevinnost, věčnost, spolehlivost, obchodní instinkt, upřímnost láska k pravdě
- Negativní: perfekcionismus, sklony k abstrakci, chladnost
- § **Černá a šedá** - Pozitivní: odolnost, schopnost obnovy, důstojnost, návrat
- Negativní: znechucení, smutek, násilí, beznaděj, osamění, smrt, zkáza, nečinnost, smutek, ztráta, strach, hrozba, temnota
- § **Černá a bílá** – jsou takzvanými barvami kontrastními. Míchají-li se s jinými barvami, vznikají pastelové tóny (s bílou) nebo tmavé barevné nuance (s černou).
- § **Červená** - Pozitivní: tělesná láska, smyslnost, vášně, sebedůvěra, síla, vytrvalost, samostatnost, optimismus, dobytvačnost
- Negativní: pudovost, vztek, nenávisť
- § **Modrá** - Pozitivní: klid, mír, uvolnění, vyrovnanost, trpělivost, smířlivost, mírnost, jistota
- Negativní: nuda, ochromenost, naivita, prázdnota
- § **Žlutá** - Pozitivní: světlo, slunce, vřelost, radost, osvěcenost, osvobození, rozvoj, intelekt, podnikavost, fantazie, touha po svobodě
- Negativní: povrchnost, závist, přeceňování se, klaustrofobie
- § **Červená, modrá a žlutá** – jsou takzvanými primárními barvami, jako základní barvy jsou ve všech odstínech, všechny barvy spektra se totiž skládají z nich
(Wuillemet, Cavelius, 1999).

Výklad mandal -barvy

- § **Růžová** vzniká při malování smícháním bílé a červené. A stejně jako červená, je i růžová barvou tělesnou, i když mnohem jemnější. Probouzí

soucit, lásku, podporuje vnitřní čistotu, zklidňuje emoce. Zahání hněv a pocity opuštěnosti.

- § **Fialová** je duchovní barvou, pomáhá harmonizovat jak fyzické, tak i duchovní energie. Přináší inspiraci, a také pokoru, napomáhá meditacím. Působí na sedmou, korunní čakru.
- § **Modrá** uklidňuje, uvolňuje, čistí. Uvolňuje mysl, aby se mohla otevřít inspiraci a intuici, pomáhá také proti pocitům samoty a opuštěnosti. Je barvou hluboké vody, v níž se odráží vysoké nebe, a s nebem nás také spojuje. Odedávna je svázána s náboženskými pocity - např. v křesťanství je barvou Panny Marie, v Tibetu barvou "nehybné záře vědomí". Přináší klid, rozjímání, spojuje se s uvážlivým, mírným způsobem života. Působí na pátou, krční čakru.
- § **Tyrkysová** je barvou chladné jezerní vody, přechází mezi modrou a zelenou a spojuje tak v sobě jejich blahodárné účinky - posiluje a zároveň čistí. Pomáhá uklidňovat tělo i duši, harmonizuje.
- § **Zelená** je nejrozšířenější barvou na naší planetě, barvou vegetativního života, která podporuje rozvoj a růst. Má tisíce účinky, uklidňuje nervovou soustavu. Souvisí se smyslovým vnímáním. Povzbuzuje přátelství, pocity sounáležitosti s ostatními, mír. Souvisí se službou druhým, s potřebou být užitečný. Působí na čtvrtou, srdeční čakru.
- § **Žlutá** je veselá, živá barva, pronikavá a projasňující. Je to slunce, které dává chuť do života. Povzbuzuje sebevědomí a optimismus, uzdravuje tělo a mysl. Rozvíjí samostatnost, nezávislost, uvědomění si sebe sama. Podporuje intuici a tvořivost. Lehkou příměsí se snadno změní v ošklivou, špinavou barvu, a stejně tak se může i aktivní, sebevědomé úsilí proměnit v bezohlednou rozpínavost. Ovlivňuje třetí čakru, čakru sluneční pleteně.
- § **Oranžová** je barvou radosti, moudrosti. Je mimořádně povzbuzující, podporuje zdravé prosazování, aktivní úsilí. Posiluje tělo, podporuje trávení, pomáhá překonávat citové ochromení, depresi. Působí na druhou, sexuální čakru.
- § **Červená** je mimořádně povzbuzující, aktivní barva. Zahřívá, dodává energii, probouzí životní sílu. Podněcuje hluboké emoce. Je barvou krve, boje, zuřivosti, násilí, vášní, ale i lásky, odvahy a vůle. Dává energii první, kořenové čakře.

- § **Hnědá** je barva připoutaná k zemi. Klidná, teplá, vyzařuje z ní důvěrnost a prostota. Je spíš pasivní, zato pomáhá probudit zdravý rozum, schopnost stát nohama na pevné zemi. Ocení ji lidé, kteří potřebují získat jistotu a oporu ve světě, který jim připadá příliš ohrožující.
- § **Černá** je barvou tmy, nevědomí, smrti a smutku, alespoň v našem kulturním prostředí, kde je považována za negativní. Příliš mnoho černé může navodit stavy sklíčenosti, zhoršit citový i tělesný stav člověka. Ve spolupráci s ostatními barvami ale může působit jako ochranná barva, nejučinněji v kombinaci s bílou, kdy vyrovnává polaritu lidem, kteří nad sebou ztrácejí vládu.
- § **Černá a bílá** v sobě obě obsahují celé barevné spektrum a jsou symbolem protikladů, které bez sebe nemohou existovat a nedávají smysl, nebo-li jinu a jangu. V různých kulturách se obě stávají symboly počátku i konce, zrození i smrti. Když je však smícháme, vznikne šedá, nudná barva - nebarva.
- § **Bílá** je barvou čistoty a nevinnosti. Dává sílu, je světlem, které očišťuje celou energetickou soustavu. Stabilizuje, posiluje, probouzí bdělé vědomí a tvořivost. Je bílým papírem, na nějž je možné namalovat cokoli - umocňuje působení barvy, s níž je používána (Mandalý, 2008, on-line).

Výklad mandal – symboly

- § **Ptáci** - Starobylý symbol lidské duše, živlu vzduchu a procesu přeměny. Zastupují duchovno jako protiklad k hmotnému. Mohou reprezentovat duchy, anděly a nadpřirozenou pomoc.
- § **Motýl** - Symbol přeměny díky svému pozoruhodnému životnímu cyklu. Tři stupně jeho života - všední housenka, latentní fáze kukly a nakonec zrození nádherného motýla - jsou porovnávány s životem, smrtí a znovuzrozením.
- § **Kruh** - Symbol jednoty, dokonalosti, věčnosti.
- § **Kříž** - Propojení svislé a vodorovné čáry vyjadřuje spojení protikladů - ducha a hmoty, světla a tmy, vědomí a nevědomí, života a smrti...
- § **Kapky, déšť** - Ve vztahu k dešti symbolizuje plodnost, kapky jako slzy či krev pak mohou vyjadřovat vnitřní očistu.

- § **Oko** - Reprezentuje vševidoucího a všudypřítomného Boha, spojováno i se schopností vidět na fyzické i duchovní úrovni (jasnozřivost).
- § **Květiny** - Jakožto symbol jara jsou vyjádřením pomíjející povahy života, symbolem krásy a věčné obnovy života.
- § **Srdce** - Symbol lásky, a to nejen mezi dvěma osobami, ale i jako zdroj osvětlení a štěstí.
- § **Blesk** - Symbol pro aktivující sílu duchovní říše, znázorňuje intuici, náhlý vhled, dar osvětlení.
- § **Duha** - Od dávných časů symbolizuje zvláštní spojení mezi člověkem a Bohem, počet barev v ní obsažených někdy nahrazuje mystické číslo sedm.
- § **Spirála** - Podtrhuje význam středu a směřování k němu, směřování k jednotě a k Bohu.
- § **Čtverec** - Vyjadřuje pevnost, stabilitu a vyváženost.
- § **Strom** - Symbol života, hojnosti, vlastní obnovy.
- § **Trojúhelník** - Symbol dynamiky, síly, ukazatel směru, vyjádření magického čísla tři, trojúhelník směřující dolů je symbolem ženství, trojúhelník směřující nahoru symbolem mužství (Mandaly, 2008, on-line).

3.6.2 Význam barev u dětí

- **Červená** – podle odborníků je zcela normální, když dítě před šestým rokem používá výhradně červenou. U nemocných dětí červená nemá tak sytý odstín. Po šestém roce ukazuje na tendenci k agresivitě a nedostatečnou kontrolu emocí.
- **Modrá** - používají ji i děti mladší pěti let. Tyto děti s vyznačují tím, že své chování sice více kontrolují než děti používající červenou. Používání modré v šesti letech znamená, že dítě je dobře adaptované. Modrá nahrazuje hnědou, když dítě už nechce zůstat „miminkem“. Pokud používá výhradně modrou barvu, ukazuje tu na přílišnou sebekontrolu.
- **Zelená** – použití je srovnatelné s modrou a odráží spíš sociální vztahy.
- **Žlutá** – je velmi často spojována s červenou nebo používána samostatně. Někdy ukazuje velkou závislost na dospělém.
- **Hnědá** – stejně jako tmavé nevýrazné barvy (považované psychoanalyticky za regresivní), někdy i žlutá, odráží hnědá barva špatnou rodinou i sociální

adaptovanost dítěte a jeho různé konflikty. Tyto „regresivní“ barvy s oblibou volí umíněné děti.

- **Fialová** – malé děti ji užívají jen zřídka, je příznakem neklidu. Často se vyskytuje ve spojení s modrou a prozrazuje úzkost. Je používána hlavně v obdobích obtížné adaptace a někdy se vedle ní objevuje zelená.
- **Černá** – vyskytuje se v jakémkoli věku a prozrazuje určitou míru úzkosti. Někdy svědčí o bohatém vnitřním životě. Symbolika černé je však zvláštní v období puberty, kdy vyjadřuje nepřístupnost a ostych ve vyjadřování citů.

Při interpelaci symboliky barev je však nutné přihlížet k mnoha dalším faktorům, jako jsou kulturní vlivy, móda, linie a formy, kombinace barev (Roseline, 2001).

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Metodologie práce

Vlastnímu výzkumu předcházelo prostudování dostupné literatury a dat, které se týkají problematiky – zdravotního a mentálního postižení, ústavní péči, pohybových aktivit zdravotně postižených a dalších. Dále bylo nutné tyto informace a data uspořádat a hlavně naučit se s nimi pracovat.

Během toho jsem metodou náhodného výběru – losováním (ÚSP Tábor- Záluží), kde jsem měl výzkum provádět. Tento ústav patří mezi instituce, kde byl prováděn celoplošný výzkum. Výzkum probíhal po celém Jihočeském kraji (seznam institucí v příloze č.1).

Celoplošného výzkumu se dále účastnili: Čeledová Michaela (2006), Dvořáková Michaela (2006), Frolíková Andrea (2007), Hladíková Pavla (2006), Hutrová Kateřina (2008), Litterová Vendula (2008), Marková Michaela (2007), Mudrová Kateřina (2008), Nešetřilová Zuzana (2007), Sitterová Lenka (2007), Vopelková Kateřina (2008)

Do ÚSP jsem dojížděl jednou týdně po dobu pěti měsíců. V ÚSP mi bylo poskytnuto kolem 30 klientů z nichž jsem si vylosoval 10 testovaných osob (dále jen TO) do experimentální skupiny (dále jen ES) a 10 TO do kontrolní skupiny (dále jen KS). ES byl do týdenního programu zařazen intervenční pohybový program. KS tento program neabsolvovala. To znamená, že do výzkumné části jsem použil metodu experimentu, kam jsem zařadil standardizované motorické testy (Blahuš, Černá, Měkota, Válková – viz příloha č. 3). Do výzkumu jsem ještě zařadil kreslení mandal, které měly za úkol zjistit vnitřní prožitkovost TO.

„Existuje celá řada způsobů a metod výběru členů ze základního souboru. Zásadním metodickým požadavkem je, aby výběr byl pokud možno dobrým reprezentantem celku a aby byl dostatečně rozsáhlý (početný)“ (Kovář, Blahuš, 1989, s. 13).

Pro svůj výzkum jsem vybral prostý náhodný.

Prostý náhodný výběr vykazuje obvykle nejlepší reprezentativnost. Spočívá v tom, že každá jednotka základního souboru má stejnou možnost (pravděpodobnost) dostat se do výběru. Nejjednodušší technikou je zde losování (každou jednotku, očíslováme, čísla dáme do osudí a vybereme tolik čísel, jak početný chceme mít výběr). Druhou možností je použití tabulky náhodných čísel. Tento způsob je vhodné použít u početnějších výběrů. Oba postupy je možno provádět s vracením nebo bez vracení. Je zřejmé, že

největší obtíží je náhodného výběru a nejenom tohoto je shromáždění tzv. opory výběru, čili seznamu všech prvků, které zahrnujeme do základního souboru (např. identifikace všech studentů určité věkové skupiny na vysoké škole) (Kovář, Blahuš, 1989).

Kovář a Blahuš (1989) se zmiňují ještě a dalších dvou metodách výběru a to záměrný výběr a víceetapový výběr.

4.1.1 Charakteristika souboru

Podrobná charakteristika souboru:

- Soubor má 20 členů (10 dívek, 10 chlapců), 10 ES (4 dívky, 6 chlapců), 10 KS (6 dívek, 4 chlapci)
- Stupeň postižení I (IQ 50 – 69) celkem 3 TO - 3 ES, 0 KS
- Stupeň postižení II (IQ 35 – 49) celkem 17 TO – 7 ES, 10 KS
- Zaznamenán jeden případ Downova syndromu – 1 ES, 0 KS
- Rodinné zázemí: 14 TO z neúplné rodiny 6 ES, 8 KS jako důvody jsou uváděny: rozvody, úmrtí jednoho z rodičů
 - 6 TO z úplné rodiny 4 ES, 2 KS
- Všechny TO mají alespoň jednoho sourozence: 1 – 10 TO – 6 ES, 4 KS
 - 2 – 7 TO – 3 ES, 4 KS
 - 3 – 3 TO – 1 ES, 2 KS
- Využití ÚSP: celoroční – 7 TO – 3 ES, 4 KS
 - týdenní – 5 TO – 3 ES, 2 KS
 - denní – 8 TO – 4 ES, 4 KS

Tabulka 4: Vstupní somatoskopická data ES:

TO ES	Věk	Výška (cm)	Hmotnost (kg)
1	14	156	53
2	11	148	42
3	10	145	45
4	14	162	60
5	12	141	43
6	10	141	41
7	11	145	44
8	13	155	57
9	13	154	52
10	14	161	66
součet	82	1038	328
Arit.průměr	11,71	148,29	46,86

Tabulka 5: **Vstupní somatoskopická data KS:**

TO KS	Věk	Výška (cm)	Hmotnost (kg)
A	10	143	43
B	12	152	47
C	11	152	47
D	12	147	50
E	14	158	61
F	13	160	58
G	11	155	46
H	11	156	47
CH	10	147	48
I	14	164	64
součet	118	1534	511
Arit.průměr	11,8	153,4	51,1

Všechny TO prošli vstupními testy, které zjišťovaly anamnestické ukazatele (pohlaví, věk, charakter postižení, pásmo IQ, rodinné zázemí, jaký je charakter pobytu v ÚSP), somatoskopické měření (věk, výška, tělesná hmotnost) a zjištění ukazatelů motorické kompetence.

4.1.2 Popis a organizace výzkumné části

Jak bylo výše uvedeno institut ve kterém výzkum probíhal, jsem si vybral zcela náhodně. Stejnou metodou jsem si vybral i obě skupiny probandů. Nejdříve však bylo nutné seznámit se s prostředím a lidmi, se kterými jsem spolupracoval. Výzkum trval celkem pět měsíců, začal od 3. února vstupním testem, dokončen byl 20. června 2005 výstupním testem. Výzkum probíhal po celou dobu jednou týdně dopoledne od 10 do 11 hodin. Anamnestické údaje jsem získal od kompetentní pracovnice se souhlasem ředitele ústavu. Veškeré testování probíhalo anonymně kdy jsem si všechny TO ES dal pod čísla od 1 do 10 a TO KS jsem přidělil písmena od A do I. Dále jsem slíbil, že veškeré osobní údaje probandů nikde nezneužiji.

Cvičební jednotka trvala kolem 60 minut, přesné rozvržení cvičební jednotky vzhledem k postižení TO nebylo možné dodržovat. Hodina byla zahajována krátkými hrami a psychomotorickým cvičením (seznam jednotlivých cvičení a her viz příloha č.2). Cvičební jednotka dále pokračovala jógovým a dechovým cvičením, které měli děti zklidnit.

Do seznamovací hodiny jsem vložil jako doplněk malování mandal, které měly nevědomě vyjádřit vnitřní prožitkovost TO (ukázka mandal viz příloha č. 4).

Po pěti měsících cvičení jsem obě skupiny podrobil výstupnímu testu a tím testování ukončil. Následovalo utřídění a statistické zpracování jednotlivých dat. K tomu jsem použil parametrickou metodu (t-test).

4.2 Diagnostické metody (motorické testování)

4.2.1 Vstupní šetření

- Anamnestické údaje – (věk, pohlaví, charakter postižení, pásmo IQ, rodinné zázemí, charakter pobytu v ÚSP)
- Somatoskopické údaje – (věk, výška, tělesná hmotnost)

Základem jsou motorické testy UNIFIT a EUROFIT (v české verzi Měkota, Blahuš, 1983) – převzato z Válkové (Válková, 2000).

- Zjištění motorické kompetence – použití jednoduché testové baterie (viz příloha č. 3).
 1. stoj na jedné noze (test rovnováhy, statické koordinace celého těla, laterální rovnováha)
 2. dosah v sedu na zemi (test ohebnosti páteře)
 3. přeskok motouzu snožmo, bez rozběhu (test koordinace a obratnosti celého těla)
 4. překládání prkének stranou s přestupováním (test obratnosti a zručnosti).

4.2.2 Výstupní šetření:

- Testování standardizovanými motorickými testy

4.3 Použité statistické metody

T-test pro párové hodnoty závislých výběrů

„Tímto testem ověřujeme rozdíly výsledků získaných opakovaným měřením u téhož výběrového souboru, obvykle s časovým odstupem. Rozdíl spočívá v tom, že si nevšimáme pouze výběrových průměrů \bar{x}_1 a \bar{x}_2 , ale počítáme rozdíly u každého páru hodnot výběrového souboru, které označujeme d_i (jestliže výsledky 1. měření označíme jako x_{iA} a výsledky 2. měření jako x_{iB} , pak $d_i = x_{iA} - x_{iB}$). Z hodnoty

odchylek d_i počítáme pak obvyklým způsobem průměr odchylek \bar{d} a směrodatnou odchylku s_d “

(Kovář, Blahuš, 1989, s. 43)

$$\bar{d} = \frac{\sum_{i=1}^n d_i}{n}$$

$$s_d = \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{(d_i - \bar{d})^2}{n}}$$

Testovací kritérium t je dáno vztahem:

$$t = \frac{|\bar{d}| \sqrt{n}}{s_d}$$

počet stupňů volnosti je $v = n - 1$

hledáme v tabulce kritických hodnot t pro zvolenou 95% pravděpodobnost: $t_{0,05} = 2,262$ – hodnota převzata z Kaňoka (Kaňok, 2002, s. 228).

\bar{d} ... aritmetický průměr rozdílů hodnot naměřených v 1. a v 2. měření

n ... počet měření

s_d ... směrodatná odchylka

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky práce

5.1.1 Experimentální skupina

1. **Stoj** – stoj na jedné noze (laterální rovnováha, rovnováha těla)

Měření: 1. sloupec v tabulce – stoj na pravé noze, oči otevřené (OP)

2. sloupec v tab. – stoj na levé noze, oči otevřené (OL)

3. sloupec v tab. – stoj na pravé noze, oči zavřené (ZP)

4. sloupec v tab. – stoj na levé noze, oči zavřené (ZL)

Alternativní hypotéza H1: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H0: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 6: **Stoj na jedné noze – naměřené hodnoty a průběžné výsledky**

n	1. měření x_{i1} (s)				2. měření x_{i2} (s)				$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
1	10	10	2	3	10	10	2	2	-1	-2,1	4,41
2	10	10	7	6	10	10	8	6	1	-0,1	0,01
3	10	10	5	7	10	10	6	8	2	0,9	0,81
4	10	10	8	3	10	10	10	4	3	1,9	3,61
5	4	3	2	2	5	3	2	2	1	-0,1	0,01
6	10	7	2	2	10	8	2	3	2	0,9	0,81
7	5	5	2	3	6	4	3	3	1	-0,1	0,01
8	10	10	6	4	10	10	6	5	1	-0,1	0,01
9	10	10	10	6	10	10	10	7	1	-0,1	0,01
10	10	10	7	5	10	10	8	4	0	-1,1	1,21
\sum	-				-				11	-	10,90

$$\bar{d} = 1,1; s_d = 1,044; t = 3,160$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota t (2,262) je menší než vypočítaná hodnota t (3,160) testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. Zamítáme nulovou hypotézu H0 – sledovaný rozdíl je statisticky významný.

2. **Dosah** – dosah v sedu na zemi (test ohebnosti páteře)

Alternativní hypotéza H1: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H0: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 7: **Dosah v sedu na zemi - naměřené hodnoty a průběžné výsledky**

n	1. měření x_{i1} (cm)	2.měření x_{i2} (cm)	$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
1	-15	-15	0	-0,1	0,01
2	4	6	2	1,9	3,61
3	-15	-17	-2	-2,1	4,41
4	-15	-20	-5	-5,1	26,01
5	-6	-3	3	2,9	8,41
6	-20	-21	-1	-1,1	1,21
7	-20	-18	2	1,9	3,61
8	-5	-7	-2	-2,1	4,41
9	-20	-18	2	1,9	3,61
10	-7	-5	2	1,9	3,61
Σ	-	-	1	-	58,9

$$\bar{d} = 0,1; s_d = 2,427; t = 0,130$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota t (2,262) je výrazně větší než vypočítaná hodnota t (0,130) testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H_0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

3. Přeskok – přeskok motouzu snožmo (test obratnosti a koordinace)

Měříme: alespoň 2 přeskoky správné, tj oběma nohama = 2 body

alespoň 2 přeskoky správně, avšak s nejistým odrazem nebo ne zcela současně oběma nohama = 1 bod

méně než 2 přeskoky nebo překročení = 0 bodů

Alternativní hypotéza H_1 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný.

Nulová hypotéza H_0 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný.

Tabulka 8: Přeskok motouzu - naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření x_{i1} (b)	2.měření x_{i2} (b)	$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
1	0	0	0	-0,1	0,01
2	2	2	0	-0,1	0,01
3	2	2	0	-0,1	0,01
4	2	2	0	-0,1	0,01
5	1	2	1	0,9	0,81
6	2	2	0	-0,1	0,01
7	0	0	0	-0,1	0,01
8	2	2	0	-0,1	0,01
9	1	1	0	-0,1	0,01
10	2	2	0	-0,1	0,01
Σ	-	-	1	-	0,9

$$\bar{d} = 0,1; s_d = 0,3; t = 1,054$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota $t(2,262)$ je výrazně větší než vypočítaná hodnota $t(1,054)$ testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H_0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

4. Překládání – překládání stranou (test obratnosti a koordinace)

Alternativní hypotéza H_1 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný.

Nulová hypotéza H_0 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný.

Tabulka 9: Překládání - naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření x_{i1} (b)	2.měření x_{i2} (b)	$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
1	11	12	1	-1,4	1,96
2	36	38	2	-0,4	0,16
3	26	30	4	1,6	2,56
4	14	21	7	4,6	21,16
5	12	17	5	2,6	6,76
6	13	17	4	1,6	2,56
7	6	8	2	-0,4	0,16
8	16	14	-2	-4,4	19,36
9	12	15	3	0,6	0,36
10	22	20	-2	-4,4	19,36
Σ	-	-	24	-	74,4

$$\bar{d} = 2,4; s_d = 2,72; t = 2,79$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota $t(2,262)$ je menší než vypočítaná hodnota $t(2,79)$ testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. Zamítáme nulovou hypotézu H_0 – sledovaný rozdíl je statisticky významný.

5.1.2 Kontrolní skupina

1. Stoj – stoj na jedné noze (laterální rovnováha, rovnováha těla)

Měření: 1. sloupec v tabulce – stoj na pravé noze, oči otevřené (OP)

2. sloupec v tab. – stoj na levé noze, oči otevřené (OL)

3. sloupec v tab. – stoj na pravé noze, oči zavřené (ZP)

4. sloupec v tab. – stoj na levé noze, oči zavřené (ZL)

Alternativní hypotéza H_1 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H_0 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 10: Stoj na jedné noze – naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření x_{i1} (s)				2. měření x_{i2} (s)				$d_i = \sum(x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
A	7	5	1	2	7	5	3	2	2	1,2	1,44
B	10	10	8	9	10	10	9	9	1	0,2	0,04
C	5	4	4	2	6	4	5	2	2	1,2	1,44
D	10	10	2	8	10	10	2	10	2	1,2	1,44
E	10	10	10	10	10	10	10	10	0	-0,8	0,64
F	4	3	6	5	4	4	5	4	-1	-1,8	3,24
G	5	3	2	1	6	3	3	1	2	1,2	1,44
H	10	10	10	10	10	10	10	10	0	-0,8	0,64
CH	1	2	0	0	2	3	0	0	2	1,2	1,44
I	3	4	2	3	2	3	2	2	-2	-2,8	7,84
Σ	-				-				8	-	19,60

$$\bar{d} = 0,8; s_d = 1,4; t = 1,806$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota $t(2,262)$ je větší než vypočítaná hodnota $t(1,806)$ testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H_0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

2. Dosah – dosah v sedu na zemi (test ohebnosti páteře)

Alternativní hypotéza H1: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H0: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 11: Dosah v sedu na zemi - naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření x_{i1} (cm)	2.měření x_{i2} (cm)	$d_i = \sum(x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
A	4	2	-2	-3,2	10,24
B	-20	-19	1	-0,2	0,04
C	5	6	1	-0,2	0,04
D	2	6	4	2,8	7,84
E	-4	-2	2	0,8	0,64
F	7	7	0	-1,2	1,44
G	1	2	1	-0,2	0,04
H	-2	2	6	4,8	23,04
CH	4	3	-1	-2,2	4,84
I	0	0	0	-1,2	1,44
Σ			12		49,6

$$\bar{d} = 1,2; s_d = 2,227; t = 1,703$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota t (2,262) je větší než vypočítaná hodnota t (1,703) testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

3. Přeskok – přeskok motouzu snožmo (test obratnosti a koordinace)

Měříme: alespoň 2 přeskoky správně, tj oběma nohama = 2 body

alespoň 2 přeskoky správně, avšak s nejistým odrazem nebo ne zcela současně oběma nohama = 1 bod

méně než 2 přeskoky nebo překročení = 0 bodů

Alternativní hypotéza H1: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H0: rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 12: Přeskok motouzu - naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření $x_{i1}(b)$	2. měření $x_{i2}(b)$	$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
A	1	1	0	-0,3	0,09
B	1	1	0	-0,3	0,09
C	1	1	0	-0,3	0,09
D	2	2	0	-0,3	0,09
E	1	2	1	0,7	0,49
F	1	1	0	-0,3	0,09
G	0	1	1	0,7	0,49
H	2	2	0	-0,3	0,09
CH	2	2	0	-0,3	0,09
I	0	1	1	0,7	0,49
Σ	-	-	3	-	2,1

$$\bar{d} = 0,3; s_d = 0,458; t = 2,071$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota t (2,262) je větší než vypočítaná hodnota t (2,071) testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H_0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

4. Překládání – překládání stranou (test obratnosti a koordinace)

Alternativní hypotéza H_1 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky významný

Nulová hypotéza H_0 : rozdíl mezi měřeními 1. a 2. je statisticky nevýznamný

Tabulka 13: Překládání - naměřené hodnoty a průběžné výsledky

n	1. měření $x_{i1}(b)$	2. měření $x_{i2}(b)$	$d_i = \sum (x_{i2} - x_{i1})$	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
A	10	14	4	3,2	10,24
B	12	13	1	0,2	0,04
C	14	12	-2	-2,8	7,84
D	16	16	0	-0,8	0,64
E	13	13	0	-0,8	0,64
F	12	12	0	-0,8	0,64
G	11	12	1	0,2	0,04
H	19	19	0	-0,8	0,64
CH	21	20	-1	-1,8	3,24
I	13	18	5	4,2	17,64
Σ	-	-	8	-	41,6

$$\bar{d} = 0,8; s_d = 2,03; t = 1,245$$

Závěr: Kritická tabulková hodnota t (2,262) je větší než vypočítaná hodnota t (1,245) testovacího kritéria, pro počet stupňů volnosti 9 a pro 5 % hladinu významnosti. V tomto případě nemůžeme nulovou hypotézu H_0 zamítnout – sledovaný rozdíl není statisticky významný.

5.2 Vyhodnocení hypotéz

Vyhodnocení výsledků motorického měření

Po statistickém vyhodnocení vstupního a výstupního šetření 10 TO v ES platí:

- mezi 1. a 2. měřením pro motorický test stoj na jedné noze je sledovaný rozdíl statisticky významný
- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test dosah v sedu na zemi není sledovaný rozdíl statisticky významný
- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test přeskok přes motouz není sledovaný rozdíl statisticky významný
- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test pro překládání prkének stranou je sledovaný rozdíl statisticky významný

Ze čtyř motorických testů v ES vyšly dva statisticky významné a dva statisticky nevýznamné. Z toho soudím, že cvičení nebylo pro probandy dostatečné, aby tomu tak bylo, cvičení by mělo probíhat daleko častěji a dlouhodobě. U některých motorických testů hrálo velkou roli, že se s nimi potkali cvičící poprvé. Někdy byly cviky složitější, tak že docházelo i k nepochopení cviku, to si vysvětlují hlavně u motorického testu překládání prkének.

Po statistickém vyhodnocení vstupního a výstupního šetření TO v KS platí:

- mezi 1. a 2. měřením pro motorický test stoj na jedné noze není sledovaný rozdíl statisticky významný
- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test dosah v sedu na zemi není sledovaný rozdíl statisticky významný
- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test přeskok přes motouz není sledovaný rozdíl statisticky významný

- mezi 1. a 2. měřením pro motoristický test pro překládání prkének stranou není sledovaný rozdíl statisticky významný

Ze čtyř motorických testů v KS nevyšel ani jeden jako statisticky významný.

6 DISKUSE

Jsem rád, že jsem se mohl tohoto plošného projektu účastnit. Přineslo mi to řadu nových poznatků k této problematice, která je u nás stále aktuální. Lidé by takto postižené jedince neměli přehlížet, ale naopak jim pomáhat, protože nejsou o nic horší ani lepší než my. Jenom na začátku života neměli takové štěstí.

Velmi obtížné během cvičebních jednotek bylo udržení koncentrace pro danou činnost, proto jsem často měnil cvičení, hry a jejich podmínky pro větší pestrost. Nejvíce mě překvapila atmosféra během samotného cvičení. Každý jedinec se snažil ze všech sil, aby cvičení zvládl. Každý přál úspěch tomu druhému, navzájem si pomáhali a chovali se k sobě velmi ohleduplně, i když před každým úkolem byla „cítit“ mezi jednotlivými probandy soutěživost. Co se mi líbilo ze všeho nejvíc? Jak se děti dokázaly radovat z každého úspěchu, z každé maličkosti.

Uvědomuji si, že výsledky nesplnily stanovené hypotézy dle očekávání, ale domnívám se, že kdyby děti měly možnost takto cvičit dlouhodobě a intenzivněji, tak se pozitivnější výsledky zcela určitě dostaví. Program neměl jenom vliv na fyzickou stránku dětí, ale také na jejich psychickou stránku osobnosti. Děti si začaly více věřit, a to nejen každý sám sobě, ale také mezi sebou. Intervenční pohybový program přispěl k většímu upevnění kolektivu.

Co se týká mandal, nezabýval jsem se touto problematikou příliš do hloubky kvůli její obsáhlosti, ale myslím si, že by nebylo na škodu se tomuto prvku z psychologického hlediska věnovat. Pro názornou ukázkou jsem obrázky mandal vložil do příloh (viz příloha č.4).

Doufám, že zkušenosti, které jsem nasbíral v tomto prostředí, využiji dál ve své pedagogické praxi.

7 ZÁVĚR

Cílem experimentálního šetření bylo sledovat vliv intervenčního pohybového programu na rozvoj motorických schopností mentálně postižených dětí.

Výsledky ukazují, že v oblasti motoriky nedošlo k výraznějšímu posunu. Je to dáno hlavně krátkou dobou trvání a nízkou frekvencí cvičení. Domnívám se, že dlouhodobým působením na takto postižené děti by měl intervenční pohybový program výraznější vliv na motorickou stránku dětí. Program měl však velký vliv na psychickou stránku osobnosti a hlavně na mezilidské vztahy jedinců v kolektivu.

Tento program bych rád doporučil všem lidem, kteří se problematikou postižených dětí zabývají. Považuji ho totiž za velice efektivní, kreativní, pestrý, zábavný a jednoduchý na jeho aplikaci. Zároveň se program stane pro děti příjemným rozptýlením každodenního stereotypu a vnese do jejich života něco jiného, pro ně zcela nového.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada
- Černá, M. (1985) *Rehabilitace mentálně retardovaných tělesnou výchovou*. Praha: UK.
- Frolíková, A. (2007). *Integrace osobnosti mentálně postižených pomocí pohybových aktivit (Jidřichův Hradec)*. [Diplomová práce]. Č. Budějovice: PF
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc.: FTK UP.
- Gladkij, I., Strnad, L. (2002). *Zdravotní politika, zdraví, zdravotnictví*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
- Jansa, P., Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art.
- Jung, C.,G. (1998). *Mandaly*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka
- Kaňok, M. (2002). *Statistické metody v managementu*. Praha: ČVUT
- Kovář, R., Blahuš, P. (1989) *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: SPN
- Krejčí, M. (1998). *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: PF JU
- Krejčí, M., (2003). *Setkání s jógou*. Č. Budějovice: EM Grafika.
- Kursová, V. (2007). *Integrace osobnosti podpory zdraví u mentálně postižených jedinců pomocí pohybových aktivit*. [Disertační práce]. Č. Budějovice: ZSF.
- Kvapilík, J., Černá, M. (1990). *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum.
- Langer, S.(1996). *Mentální retardace*. Hradec Králové: Portál.
- Matoušek, O. (1995). *Ústavní péče*. Praha: Slon.
- Měkota, K., Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Roseline, D. (2001). *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál.
- Švarcová, I. (2006). *Mentální retardace*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Závěrečná publikace projektu č. RS 97075 Resortního výzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Olomouc: FTK UP

Wuilletmet, S., Cavelius, A., A. (1999). *Zdroj klidu, malování mandal*. Praha: Knižní klub.

Elektronické zdroje:

Ministerstvo práce a sociálních věcí [on-line]., poslední aktualizace 24.3. 2008
<http://portal.mpsv.cz>, 2008, [citováno 24.3. 2008]

Ministerstvo práce a sociálních věcí [on-line]., poslední aktualizace 24.3. 2008
http://www.mpsv.cz/files/clanky/2974/otazky_odpovedi_22-rev2.pdf, [citováno 24.3. 2008]

Ministerstvo práce a sociálních věcí [on-line]., poslední aktualizace 24.3. 2008
<http://www.mpsv.cz/files/clanky/3335/vyklad.pdf> [citováno 24.3. 2008]

<http://www.aconet.cz/dasha/cesky/historie.html>., poslední aktualizace 24.3. 2008

Server zabývající se Mandalama, poslední aktualizace 24.3. 2008

<http://www.mandaly.cz/?id=41>[citováno 24.3. 2008]

<http://www.mandaly.cz/?id=43>[citováno 24.3. 2008]

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Názvy zařízení

Příloha č. 2 - Intervenční pohybový program

Příloha č. 3 - Motorické testy

Příloha č. 4 - Mandaly

PŘÍLOHY

Příloha č.1

Názvy zařízení (uvedeno k 1.září 2003):

- 1) Blatná Ústav sociální péče pro mentálně postiženou mládež, Nerudova 505
- 2) České Budějovice Speciální škola, Štítného 3
- 3) České Budějovice Speciální škola, Husova
- 4) České Budějovice...Zvláštní a pomocná škola, Dlouhá 35
(patří pod Zvláštní školu Trhové Sviny)
- 5) Český Krumlov Zvláštní škola, Kaplická 151
- 6) Dačice Speciální škola Dačice, Neulingerova
- 7) Horní Planá Dětský domov a Zvláštní škola, H.P.Švermova 116
- 8) Jindřichův Hradec Speciální škola, Jarošovská 1125
- 9) Kaplice Praktická a Zvláštní škola Blansko, Kaplice Omlenická 436
- 10) Loučovice Zvláštní škola, Loučovice 51
- 11) Mladá Vožice Speciální škola, Poplužní 3
- 12) Nová Bystřice Zvláštní škola, Švermova 330
- 13) Opařany Speciální školy, Opařany 160
- 14) Písek Dětský domov a speciální školy, Šobrova 111
- 15) Prachatice Speciální škola, Zlatá stezka 387
- 16) Radenín Dětský domov a speciální školy, Radenín 1
- 17) Rapšach Zvláštní škola, Rapšach 193
- 18) Soběslav DIAKONIE ČCE – Středisko ROLNÍČKA, Mrázkova 700/III
- 19) Strakonice Speciální škola, Plánkova 430
- 20) Tábor ÚSP Centrum zdravotně postižených KLÍČEK, Tábor Záluží 17
- 21) Trhové Sviny Zvláštní škola, Nové Město 228
- 22) Třeboň Zvláštní škola, Jiráskova 3
- 23) Veselí nad Lužnicí Zvláštní škola, sídl. K zastávce 532/1
- 24) Vimperk Zvláštní škola 1. Máje 127/23 Vimperk
pobočka Volary – pomocná škola)
- 25) Vodňany Zvláštní škola, nám. 5. května 104
- 26) Volary Pomocná škola ve Volarech, U Nádraží 512
- 27) Volyně Dětský domov a speciální škola, Školní 319

Intervenční pohybový program – Kursová (2007)

I. Poznáváme se /celkem 4 cvičební jednotky/

1. Hry a psychomotorická cvičení

Pomůcky: míč, klubko provázku, plachta (padák), pastelky (křída), karty (rozstříhané čtvrtky), archy balicího papíru.

Plachta je kulatá o průměru 6-8m, ušitá z tenkého, pevného materiálu, z barevných dílů několika opakujících se barev. Ve středu plachty je malý otvor.

a) Cvičení na seznámení se

- Děti se pohybují po tělocvičně s úkolem co nejvíce spolucvičencům podat ruku a představit se.
- Děti sedí v kruhu a posílají si míč. Kdo posílá, řekne ostatním své jméno. Míč lze poslat po obvodu kruhu nebo zcela libovolně.
- Děti sedí v kruhu a posílají si míč. Kdo posílá, řekne jméno dítěte, kterému chce míč předat a pošle mu ho.
- Děti sedí v kruhu a posílají si po zemi klubko (provázek). Přitom říkají jména toho, komu klubko pošlou. Úkolem je držet provázek v ruce a klubko poslat dál – na zemi se tak tvoří obrazec, kde jednotlivé konce provázku spojují děti. Obrazec se v závěru můžeme snažit společnými silami zvednout mírně nad zem a položit zpět. Obrazec by se neměl poškodit.
- Děti sedí v kruhu, jedno stojí uprostřed. Stojící dítě řekne jméno – např. “Honza“. Všichni Honzové vstanou a vymění si místa. Stojící dítě se snaží zaujmout některé z uvolněných míst.
- Jedno dítě sedí, další dvě děti hovoří za jeho zády. Sedící hádá jména hovořících spolucvičenců.
- Cvičení s plachtou: všechny děti sedí pod plachtou se zavřenýma očima. Jedno dítě na pokyn učitele vyjde, ostatní hádají, kdo chybí.

- Cvičení s plachtou: děti stojí nebo sedí kolem plachty a mají zavřené oči. Jedno dítě jde na pokyn učitele do středu pod plachtu, ostatní hádají, kdo chybí.
- Cvičení s plachtou: děti stojí kolem plachty, drží ji před tělem a posunují ji vpravo, vlevo.
- Kruh dětí se pohybuje chůzí (tanečními kroky, během). Uprostřed stojí jedno dítě se zakrytýma očima. Na znamení učitele se kruh zastaví, středové dítě jde k libovolnému spolucvičenci a po hmatu hádá, kdo to je (obměna: hádá podle hlasu).
- Kruh dětí, všichni mají zakryté oči. Učitel vyzve jedno dítě, aby šlo do středu kruhu, ostatní pak hmatem hádají, kdo to je.
- Obuj se: všechny děti se vyzují a přezůvky dají na jednu hromadu. Na pokyn učitele se děti snaží obout svoje boty.
- Pepino, pípni: děti stojí po obvodu kruhu, uprostřed stojí jedno dítě, které má zakryté oči. Jde k libovolnému dítěti stojícímu v kruhu a řekne: „Pepino, pípni!“. Vybrané dítě pípne a středové dítě se snaží uhodnout podle hlasu, kdo to je.
- Dvě řady dětí stojí uprostřed tělocvičny čelem k sobě, dvojice se drží za ruce. Na znamení učitele se pustí, otočí se a běží ke stěně a zpět k sobě.
- Dvě řady dětí stojí naproti sobě u stěn tělocvičny (dvojice proti sobě). První řada se otočí zády a ve druhé řadě si děti vymění místa. Na pokyn učitele udělají děti z první řady obrat a běží zpět ke svému spolucvičenci.

b) Vnímání vlastního těla

- Dítě pokládá na zem jednotlivé části oblečení (jako oblečený člověk).
- Dítě křídou nakreslí na podlahu siluetu své postavy (obměna: pastelkou na velký arch balicího papíru). Pak si lehne na podlahu a s učitelem porovnává správnost své představy.
- Dítě si lehne na podlahu a druhé dítě obkreslí jeho siluetu. Děti si vymění role. Do své siluety si mohou dokreslit jednotlivé části těla např. oči, nos, kolena apod. (Obměna: děti se mohou postupně postavit na určité části obrysu těla a pojmenovávat je).
- Děti vytvoří dvojice. První leží na zemi na zádech (obměna: na bříše) a druhý mu pokládá postupně na tělo karty (od špiček nohou). Ležící dítě se zavřenýma očima prožívá každý postupný dotyk a pojmenovává postupně jednotlivé části těla (podle dotyku). Vnímá tak i rozdílnou citlivost jednotlivých míst i těla jako celku.

c) Koordinace částí těla

- Děti se pohybují po prostoru tělocvičny a podle pokynů učitele provádí různé formy chůze. Např.: dupot, cupitání, loudání se, pochodování, vrávorání, nedbalá chůze, lenivá chůze, spěch apod.
- Děti se pohybují po prostoru tělocvičny a podle pokynů učitele pohybově vyjadřují chůzi různých lidí. Např.: stará paní, námořník, voják, policista, malé dítě, maminka s kočárkem, dědeček s hůlkou apod.

2. Hudební pohybové aktivity

Rytmus našich srdcí

- vytleskávání rytmu vlastního srdce
- vytleskávání na slabiky slov
- vytleskávání dětských písniček (Skákal pes přes oves, Kočka leze dírou, Pec nám spadla, Vyletěla holubička ze skály, Já mám koně vraný koně, Ovčáci čtveráci)
- chůze na místě do rytmu, chůze z místa do rytmu – postupný přechod do běhu
- podupy, podřepy, poskoky do rytmu

Při nácvičku rytmizované chůze vycházíme ze spontánního volného projevu cvičenců, postupně chůzi rytmizujeme slovem, říkankami, přecházíme k chůzi s doprovodem úderů na bubínek, tyčky, činely aj. až k chůzi s doprovodem hudby – melodii přidáváme později, zvýrazňujeme rytmus tleskáním.

3. Dechová a jógová cvičení

Pomůcky: podložky na cvičení, vhodná hudba

a) Nácviček plného dechu

- podložky do kruhu (představují paprsky slunce), nacvičujeme v lehu na zádech. Nohy mírně roznožené, oči zavřené (při nezvládnutí mohou být otevřené), paže volně podél těla, dlaně otočené vzhůru. Dbáme na správnou polohu těla, celé tělo je uvolněné, páteř tvoří osu těla (relaxační pozice zvaná šavasána). Začínáme s bráničním (abdominálním) dýcháním, kdy se při nádechu břišní stěna zvedá a při výdechu klesá. Pokračujeme

hrudním (kostálním) dýcháním – při nádechu se hrudník rozpíná a při výdechu zmenšuje svůj objem.

- Klidně a hluboce dýcháme, uvědomujeme si všechny pocity spojené s dechem.
- Po pěti až šesti dechových cyklech (na pokyn učitele) upažíme poníž (úhel asi 45st.), paže stále na podložce.
- Po dalších pěti až šesti dechových cyklech (na pokyn učitele) posuneme paže na podložce o dalších 45st., tedy do upažení.
- Pokračujeme v pohybu až do vzpažení, paže leží za hlavou na podložce. Při každé změně polohy paží vnímáme, jak se mění pocity spojené s dechem, jak se prohlubuje dýchání.
- S výdechem přitáhneme pomalu paže širokým obloukem do stran zpět k tělu.

b) Cvičení, ásany

- Sluníčko ve stoji. Děti stojí v kruhu, čelem do kruhu, nohy mírně rozkročené. Paže přes upažení do vzpažení a zpět (při vzpažení překřížit). Obměna: v lehu na zemi, paže se pohybují po zemi.
- Předávání pozdravu po obvodu kruhu. Ve stoji – začíná učitel nebo libovolné dítě. Pozdraví (pošle „sluníčkový“ pozdrav) vedle stojící dítě, usměje se. Druhé dítě pozdrav zopakuje, udělá čelem vzad a pošle pozdrav dalšímu. Tak postupně po celém obvodu kruhu.
- Sluníčko koleny: leh na zádech, ruce podél těla, pokrčené nohy. Nohy zvedneme a malujeme sluníčko koleny ve vzduchu (na obě strany). Oči jsou zavřené (obměna: otevřené).
- Zajíc
- Lod'ka
- Kolébka
- Kočka
- Motýlek
- Veslování
- Kobra
- Hora

c) Relaxace

Relaxace cca 1-2 minuty, zařazovat mezi jednotlivá cvičení podle jejich obtížnosti. Epileptici relaxaci neprovádějí!

- Relaxace : leh, nohy volně natažené a mírně roznožené (obměna: pokrčené), ruce na břicho – děti si představují sluníčko. Následuje protažení jako když vstáváme.
- Relaxace: pokrčit nohy, ruce na břicho.
- Krokodýlí relaxace.

Závěrečná relaxace

Celé cvičení zakončíme závěrečnou relaxací v základní relaxační poloze

- šavásana – uvolnění v lehu na zádech. Leh na zádech, paže mírně od těla, dlaně otočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe, špičky vytočené ven, oči zavřené, víčka uvolněna.

Relaxaci ukončíme rozhybáním prstů rukou a nohou, protažením. Děti si zkusí sednout bez zrakové kontroly do některého jógového sedu (nejčastěji „Sukhásana“- turecký sed, paže položené na kolenou,) s rovnými zády. Následuje zpívání „ÓM“ – slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe, přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme.

II. Spolupráce /celkem 4 cvičební jednotky/

1. Hry a psychomotorická cvičení

Pomůcky: míče, noviny, obinadla, kuličky na prádlo, malá deka, molitanový (pingpongový míček), kelímek.

- Děti představují míče a běhají po tělocvičně. Jedno, honící, je hřebík. Koho píchne prstem, ten zasyčí a lehne si na zem. Spolucvičenec jej může zachránit tím, že na něj třikrát foukne a tím míč napumpuje.
- Děti hrají honičku. Honí tzv. „marťan s jedovatou rukou“, tj. dítě s peškem (stočené noviny) v ruce. Koho se novinami dotkne, ten si lehne na zem. Zachránit ho může „lékař“, tj. dítě s druhým peškem (jiné stočené noviny) – dotkne se ho a tím ho vyléčí. Děti se v rolích střídají. „Lékař“ nesmí být honěn.

a) Sociální interakce

- Dvě děti stojí čelem k sobě. Jedno představuje auto, druhé opraváře. Auto má poruchu a pípá, dítě si přitom myslí na určité místo na svém těle. Druhé dítě, opravář sahá na auto, až se dotkne určitého místa a auto přestane pípat.
- Dvě děti jdou těsně vedle sebe, jedno z nich střídá rytmus a směr chůze, druhé se přizpůsobuje. (Obměna: děti jdou za sebou).
- Skupina dětí, (rodinka) z nichž každý má své označení (např. otec, matka, dcera, pes apod.) sedí v řadě na zemi. Učitel vypráví pohádku, v níž používá uvedená označení. Jakmile jej dítě uslyší, vstane, oběhne rodinku a sedne si na své místo.
- Děti utvoří dvojice. Postaví se vedle sebe a svážou si vnitřní nohy k sobě (obinadlem). Dvojice se snaží pohybovat se po tělocvičně a vykonávat společně různé pohybové úkoly.
- Had: děti rozdělíme do dvou družstev. Družstvo vytvoří zástup, děti se navzájem drží v pase. První dítě v zástupu je hlava hada, poslední dítě je ocas hada. Hlava prvního hada se snaží chytit ocas druhého hada. Had se nesmí roztrhnout.
- Soutěže družstev: děti jsou rozděleny do družstev a plní různé pohybové úkoly (např. v zástupu předávání míče nad hlavou, stranou, mezi nohama – když poslední v zástupu dostane míč, přechází na první pozici. Do vystřídání všech dětí v zástupu). Vítězství družstva je založeno na spolupráci všech.
- Děti ve dvojici bokem k sobě sepnou kolíčky části oblečení a pohybují se vpřed. (Obměna: možno sepnout jen nohavice kalhot).
- Děti sedí v kruhu v tureckém sedu a v jedné (v každé) ruce drží kolíček. Stisknou kolíček a provedou nádech, povolí kolíček a vydechnou.
- Skupina dětí vytváří z kolíčků různé plošné obrazce.
- Jedno dítě je náčelník indiánů a ostatní děti se jej pomocí kolíčků (30 a více) snaží vyzdobit na slavnostní obřad. (Obměna: příprava nevěsty a ženicha na svatební obřad).
- Dvojice: každé dítě z dvojice stojí na dvou dekách a spolu se pokouší o bruslení „taneční dvojice“.
- Děti stojí čelem k sobě, drží deku v rozích, na dece je molitanový míček (pingpongový míček). Vyhazují míček z deky kolmo vzhůru a chytají zpět do dek.
- Dvě dvojice dětí stojí vedle sebe na vzdálenost asi 1m. Jedna dvojice má na dece položený míček. Dvojice si přehazují míček z jedné deky do druhé.

- Děti stojí za sebou, první má v ruce kelímek s míčkem, vzadu stojící dítě má zavázané oči. První se pohybuje různými směry a pohybuje míčkem v kelímku, druhý jde podle zvuku za ním.

b) Vnímání vlastního těla

- Jedno dítě leží na břiše, druhé dítě má 3-5 kolíčků a pokládá je postupně na tělo ležícího. To pak vyjmenuje místa na svém těle, kde kolíčky leží. Lze vyjmenovat i v pořadí, jak byly kolíčky kladeny.
- Dítě si sedne na deku a odražením rukama od podlahy se otáčí kolem svislé osy.
- Dítě si sedne na deku, odráží se rukama a nohama a tím se posunuje po podlaze vzad.
- Dítě si stoupne jednou nohou na deku, druhou nohou se odráží od podlahy a pohybuje se vpřed jako na koloběžce.
- Dítě stojí nohama na novinách (každou nohou zvlášť) a posunuje se vpřed jako při běhu na lyžích.
- Dítě má čtvery noviny. Stojí ve vzporu stojmo každou nohou na jedné novinách i každá ruka je zvlášť. Pohybuje se vpřed jako želva.

2. Hudební pohybové aktivity

Aerobik hrou 1.

- seznámení dětí se základními kroky aerobiku s použitím motivačního názvosloví:

march = chůze, pochod

march around = chůze do kolečka, zatáčíme volantem

stredl march = medvídek

jogging = běh – po celé tělocvičně, hra na motýly – létání

step touch = krok stranou, paže křídélka

leg curle = zakopávání

side to side = praní prádla

plié = hajný na číhané

turn around 360° = letadl

4. Dechová a jógová cvičení

Pomůcky: podložky na cvičení, vhodná hudba

a) Plný dech

- V lehu na zemi (poloha „šavásany“) zopakujeme brániční a hrudní dýchání. Kontrola- učitel položí lehce ruku na tělo dítěte.
- Návčik podklíčkového dýchání. Při nádechu se zvedá oblast hrudní kosti, při výdechu klesá. Kontrola – učitel přikládá ruku těsně pod klíční kost a vnímá pohyb v této části hrudníku. Dýchání musí být volné, klidné, neslyšné. Výdech vždy o něco delší než nádech.
- Prodlužujeme nádech a výdech.
- V poloze „šavásana“ děti s nádechem vzpaží a protáhnou se. Opakovat třikrát.
- Přitahování kolena k hlavě, leh na zádech („pavan muktásana“). Opakovat šestkrát.
- Návčik „čin mudra“(podporuje břišní dech). V kleku sedmo, spojit ukazováky s palci do kroužku (uvolněně), ostatní prsty jsou volně roztažené. Ruce položit dlaněmi na stehna. Pozorovat dech.

b) Cvičení, ásany

Procvičovat pozice, které se děti naučily v předcházejících hodinách.

- Sluníčko ve stoji.
- Předávání pozdravu po obvodu kruhu.
- Sluníčko koleny.

Nové:

- Beruška
- Had
- Housenka
- Ježek
- Kobylka
- Vítěz II
- Vraní chůze
- Čáp
- Začátek sestavy „Pozdrav slunci“ (Surja namaskar):

Výchozí pozice stoj spojný.

1. S výdechem spojit dlaně před hrudníkem.
2. S nádechem vzpažit (ruce zevnitř), záklon.

3. S výdechem hluboký ohnutý předklon, prsty (nebo celé dlaně) vedle chodidel.

c) Relaxace

Relaxace cca 1-2 minuty, zařazovat mezi jednotlivá cvičení podle jejich obtížnosti. Epileptici relaxaci neprovádějí!

- Návčik obrácené šavásany: leh na břicho, paže mírně od těla, dlaně otočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe. Hlava otočená vpravo nebo vlevo spočívá na tváři. Oči zavřené.

Závěrečná relaxace

Celé cvičení zakončíme závěrečnou relaxací v základní relaxační poloze (šavásana) nebo v jiné zvolené relaxační poloze (krokodýlí relaxace, obrácená šavásana). Navodíme představu lesa, šumění a vůně stromů. Tichá hudba se zpěvem ptáků. Relaxaci ukončíme hlubokými nádechy a výdechy. Rozhýbání prstů rukou a nohou, protažení. Děti si zkusí sednout bez zrakové kontroly do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání „ÓM“ – slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe, přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme.

III. Harmonie /celkem 4 cvičební jednotky/

1. Hry a psychomotorická cvičení

Pomůcky: pastelky, čtvrtky, archy balicího papíru, barevné čtvrtky, kelímky, figurky „z člověče, nezlob se“, barevná plachta (padák),

a) Vyjadřování pomocí barev

- Děti na čtvrtku nakreslí (popř. i vybarví) sluníčko. Učitel vypráví příběh o sluníčku, připomene cvičení, která se sluníčkem symbolicky spojují.
- Vykreslení „mandaly“. Učitel na čtvrtku připraví jednoduchou mandalu, děti ji vybarvují.
- Děti běhají volně po prostoru tělocvičny. Na podlaze jsou rozmístěny barevné kruhy (čtvrtky). Učitel řekne barvu a děti běží do stejné barevné kruhy (na čtvrtku).

- Děti stojí v řadě nebo v zástupu. Před nimi na podlaze jsou položeny kruhy (čtverky) různých barev (4-6). Děti po jednom vybíhají, v ruce drží kelímek s barevnými figurkami („člověče, nezlob se“) stejných barev, jako jsou kruhy. Úkolem je položit do každé kruhy (na každou čtverku) figurku stejné barvy, oběhnout metu a zpět figurky posbírat. Vhodné organizovat jako štafetovou hru.
- Barevný zajíček: děti (zajíčci) sedí na podlaze, každý na jedné barevné čtverci. Učitel řekne barvu, kdo má čtverku stejné barvy vyskočí ze čtverky (z pelíšku), oběhne jí a sedne si zpět dovnitř. Sdělení barvy učitelem: ukáže barevný papír, slovní sdělení.
- Barevná dvojice: děti se při hudbě pohybují po prostoru tělocvičny. Po zastavení hudby utvoří děti dvojice, přičemž učitel zadává různé úkoly (vytvořit dvojice podle stejné barvy trička, barvy tepláků, barvy očí, barvy vlasů...).
- Výměna míst: děti sedí v kruhu na podlaze, každé na jedné barevné čtverci (v barevné kruhu). Jedno dítě stojí uprostřed. Zvolá barvu, například červená. Děti, které sedí v červené kruhu vstanou a vymění si místa. Stojící dítě se snaží zaujmout místo v některé z uvolněných kruhů.
- Červení a bílí: dvě stejně početná družstva stojí v řadách proti sobě ve vzdálenosti 1,5-2 m. Jedno družstvo je označeno jako „červení“, druhé jako „bílí“. Učitel vypráví libovolný příběh, jakmile vysloví některou z barev (červená, bílá), začne označené družstvo chytat své protihráče. Ti utíkají k vymezené čáře, za níž nemohou být chyceni. Poté se všichni vrací zpět. Bodování.

b) Orientace v prostoru

- Každé dítě má v ruce tři „chodidla“ – čtverky. Dvě z nich si položí na zem a stoupne si na ně. Pak položí třetí před sebe a šlápne na ni. Současně sebere tu čtverku, kterou noha právě opustila. Tentýž pohyb vpřed, do stran.
- Bludiště: cesta je lemovaná čtverkami. Dítě leze po čtyřech s vyloučenou zrakovou kontrolou.
- Kaluže: čtverky, které rozložil učitel po podlaze představují kaluže. Děti hrají honičku, ale musí se vyhýbat kalužím.
- Děti stojí bokem k plachtě, drží ji jednoruč na určitém barevném poli. Pohybují se různými kroky vpřed, vzad po obvodu tak, aby plachta byla napnutá.

- Děti stojí bokem k plachtě, drží ji jednoruč na určitém barevném poli. Pohybují se pomalou chůzí vpřed, plachtu drží napnutou. Na povel učitele (např. červená) pustí všechny děti, které drží červené pole plachtu a snaží se chytit další červené pole (směr dopředu).
- Zvířecí rodinky: učitel pošeptá každému dítěti jméno zvířete tak, aby vznikly stejně početné rodiny. Děti chodí po ploše tělocvičny a na pokyn učitele začnou všichni vydávat zvuk toho zvířete, které představují, až se po hlase spojí celá zvířecí rodina.
- Kde jsem: děti sedí na podlaze v kruhu se zakrytými očima. Učitel stojí mimo kruh a vydává určité zvuky (tleská, píská). Děti rukou ukazují místo, kde učitel stojí.
- Cesta v noci: dvojice dětí. Jedno dítě se zakrytými očima, druhé stojí za ním a slovně (dotykem, foukáním) jej převádí přes prostor tělocvičny. Lze ztížit překonáváním různých překážek.
- Jdi za zvukem: dvojice dětí, jedno dítě se zakrytými očima, druhé stojí před ním a vydává určitý zvuk (syčí, tleská). Pomocí zvuku vede druhé dítě do prostoru tělocvičny.

c) Harmonie s přírodou, poznávání

- Děti chodí volně po prostoru tělocvičny a učitel vypráví pohádku. Kdykoliv řekne název nějakého zvířete, děti pohybově ztvárňují pohyb určeného zvířete.
- Kde je můj bráška? Děti vytvoří dvojice a domluví si společně zvíře. Jedno dítě z dvojice jde na druhou stranu tělocvičny a vydává zvuk zvířete, druhé dítě se zakrytými očima jde přes plochu tělocvičny po zvuku směrem ke svému spolucvičenci.

2. Hudební pohybové aktivity

a) Prostorová orientace

- chůze (běh) – měníme její směr = podél tělocvičny, napříč tělocvičnou, po jejím obvodu oběma směry
- hudební doprovod chůzi (běh) rytmizuje, též zrychluje či zpomaluje
- chůze po špičkách, po patách a na plných chodidlech, vysoké zvedání nohou, co nejdrobnější krůčky až dlouhé kroky
- chůze po čáře, s překonáním různých překážek (napjaté gumy, tyče, po lavičce apod.)
- kombinace chůze a běhu s doplňujícím cvalem stranou, přísunnými poskočnými kroky
- doplňujeme pohyby paží

Hra na vláčky

- dvojice rozestoupené po obvodu tělocvičny, které si vyměňují v chůzi či v běhu místo s protějšními dvojicemi

b) Aerobik hrou 2.

- děti seznámíme s dalšími základními kroky aerobiku pomocí motivačního názvosloví:

ponny = přeskokování přes potok

4x ponny = koníček

jumping jack = panák

knee up = čáp (můžeme si tlesknout pod kolenem)

sguat = lyžař

hops = poskoky + mávání/tleskání nad hlavou

tap = ťuk

garpe vine = vláček

3. Dechová a jógová cvičení

Pomůcky: podložky na cvičení, vhodná hudba

a) Plný dech

- V lehu na zemi (poloha „šavásany“) zopakujeme brániční, hrudní i podklíčkové dýchání. Kontrola- učitel položí lehce ruku na tělo dítěte. Dýchání musí být volné, klidné, neslyšné. Výdech vždy o něco delší než nádech.
- Spojíme všechny tři typy dýchání v jednu dechovou vlnu. Prodlužujeme nádech a výdech.
- V poloze „šavásana“ děti s nádechem vzpaží a protáhnou se. Opakovat třikrát.
- Přitahování kolena k hlavě, leh na zádech („pavan muktásana“). Opakovat šestkrát.
- V základní relaxační pozici děti napnou všechny svaly pravé nohy, zvednou nohu asi 5-10 cm nad podložku a drží ji chvíli napjatou. Vnímají pocit svalového úsilí. Pak nohu nechají pasivně (vlastní vahou) klesnout zpět na podložku. Porovnávají předcházející napětí se současným uvolněním. Totéž i s levou nohou, s pravou i levou paží.

- Návčik „čin mája mudra“ (způsobuje, že se vedle břišního dechu zvýrazní i hrudní dýchání). Spojit ukazováky s palci, ostatní prsty pokrčít a vložit do dlaně. Ruce položit na stehna, pozorovat dýchání.

b) Cvičení, ásany

Procvičovat pozice, které se děti naučily v předcházejících hodinách.

Nové:

- Opice
- Klek sedmo
- Lev
- Žába
- Luk
- Kohout
- Letadlo
- Pokračování v sestavě „Pozdrav slunci“:

Výchozí pozice stoj spojný.

1. S výdechem spojit dlaně před hrudníkem.
2. S nádechem vzpažit (ruce zevnitř), záklon.
3. S výdechem hluboký ohnutý předklon, prsty (nebo celé dlaně) vedle chodidel.
4. S nádechem zanožit levou a přejít do vzpor dřepmo zánožného levou. Pravá noha (na plném chodidle) je mezi rukama. Záklon hlavy.
5. S výdechem zanožíme pravou, zvedneme pánev – poloha „hory“.
6. Zadrž dechu ve výdechu. Klikem přejdeme do polohy „housenky“ – vzpor ležmo, brada na podložce, pánev vysazená, dolní končetiny opřené o kolena a prsty.
7. S nádechem leh na břicho a plynule přejít do „kobry“. Záklon hlavy, pohled vzhůru.

c) Relaxace

Relaxace cca 1-2 minuty, zařazovat mezi jednotlivá cvičení podle jejich obtížnosti. Epileptici relaxaci neprovádějí!

- Návčik „tygří relaxace“. V lehu na břicho pokrčít vzpažmo pravou, pravou dlaně položit

na hřbet levé ruky. Hlavu otočit vlevo a položit na spojené ruce. Skrčit únožmo levou. Levý loket se dotýká levého kolena. Uvolnit celé tělo, zejména pánev a bederní část páteře. Zavřít oči. Totéž cvičení provést na druhou stranu.

Závěrečná relaxace

Celé cvičení zakončíme závěrečnou relaxací v základní relaxační poloze (šavásana) nebo v jiné zvolené relaxační poloze (krokodýlí relaxace, obrácená šavásana). Navodíme představu Zářícího bodu uvnitř těla poblíž srdce. Paprsky prosvětlují celý vnitřek těla a vyzařují do okolí. Prosvětlují celou místnost, ve které se nacházíme. Relaxaci ukončíme hlubokými nádechy a výdechy. Rozhýbání prstů rukou a nohou, protažení. Děti si zkusí sednout bez zrakové kontroly do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání „ÓM“ – slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe, přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme.

IV. Přátelství , láska /celkem 4 cvičební jednotky/

1. Hry a psychomotorická cvičení

Pomůcky: ovoce (pomeranče, rozinky, plátky jablka, mandarinky, plátky kokosu), talíře, pastelky, čtvrtky, komety (z pestré igelitové tašky vystříhneme obdélník asi 10x30 cm. Jednu z kratších stran rozstříháme do úzkých pruhů do hloubky asi 20-25 cm. Druhou kratší stranu omotáme kolem korkové zátky a dobře přilepíme), gymnastické obruče, kelímky, míček, plachta (padák), míč, noviny.

- a) **Vzájemně si pomáháme, neubližujeme si**
 - Vyprávění příběhu o přátelství, pomoci a neubližování si.
 - Kreslení obrázku na čtvrtky – můj nejlepší přítel.
 - Necháme děti, aby v menších skupinkách společně připravily ovocné talíře. Podle indické tradice je ovoce skládáno na talíř velmi ozdobně, do kruhu, je vytvářena vlastně mandala. Dělení pomeranče (mandarinky) na dílky je symbolickým vyjádřením schopnosti umět se o něco podělit s ostatními.
 - Kruh přání: děti si sednou s učitelem do kruhu – sed s rovnými zády. Každé dítě vysloví přání – co přeje všem ostatním i sobě.

- Skupina dětí skládá z kelímků plošné obrazce (zvíře, dům, písmena, číslice...) nebo výškové obrazce (hrad, věž..).
- b) Hrajeme si spolu, sociální interakce
- Zrcadloví dvojníci: děti se rozdělí do dvojic. Ve dvojici se postaví čelem proti sobě. První začnou dělat libovolné pomalé pohyby tak, aby je druzí mohli sledovat a kopírovat. Pohyby musí být pomalé a plynulé. Cílem je, aby se dvojice pohybovala synchronně a jeden druhého nepletl. Výměna ve dvojici.
 - Na dvojníky: učitel rozdělí děti do dvou řad o stejném počtu. Každý si prohlédne svého „dvojníka“ naproti sobě. Jedno družstvo pak utvoří kruh levým bokem do středu, druhé družstvo soustředný kruh s menším poloměrem pravým bokem do středu. Na povel se kruhy pohybují vpřed chůzí (běh, cval). Na znamení se dvojníci snaží dostat co nejrychleji k sobě a uchopit se za ruce.
 - Na indiány: děti utvoří kruh. Uprostřed kruhu stojí jedno dítě se zavázanýma očima. Čeká a snaží se zachytit všechny zvuky. Úkolem ostatních je, co nejtíšeji se k němu přiblížit a dotknout se ho. Pohybovat se smí vždy jen jeden z kruhu. Dítě uprostřed kruhu ukáže na místo, odkud ho slyší. Je-li to správný údaj, jde do středu označený hráč.
 - Komety: použijeme vyrobené náčiní. Kometa je vhodná na házení, vytváří netradiční atmosféru v hodině (barevnost, tvar, způsob použití). S kometou házíme do dálky, na cíl – vodorovný, svislý, pohyblivý (využití gymnastických obručí – prohazování apod.).
 - Jedno dítě leží na podlaze a představuje loutku, druhé stojí nad ním a jakoby tahá za drátky, které loutku vedou. Podle toho ležící dítě zvedá a pokládá na podlahu jednotlivé části těla.
 - Učitel pustí hudbu, děti se volně pohybují, tancují, poskakují. Po zastavení hudby plní děti různé úkoly (zastaví se a zkamení, sednou si na zem, lehnou si na zem, vzpaží...)
 - Děti jsou rozděleny do dvojic. Učitel pustí hudbu, děti se volně pohybují, tancují, poskakují. Po zastavení hudby musí co nejrychleji znovu utvořit dvojici.
 - Děti sedí čelem k sobě, každé má kelímek a vzájemně si kutálí míček (chytají míček do kelímku, hrají s kelímky v sedu fotbal do branek...).
 - Štafetový závod s přenášením míčku v kelímku různým způsobem (slalom, zdolávání překážek...).
 - Děti stojí kolem plachty, drží ji obouruč. Postupným vzpažováním a připažováním vytváří vlny.

- Děti stojí kolem plachty , drží ji obouřuč před tělem. Na plachtu položí učitel míč. Děti jej pohybem plachty vzhůru vyhadují do vzduchu a chytají zpět do plachty.
- Učitel položí noviny do řady s mezerami. Děti přechází po novinách jako po kamenech přes potok. Je možné organizovat jako štafetový závod.
- Rybář a rybičky: jedno dítě (rybář) stojí na jednom konci tělocvičny , ostatní (rybičky) na druhém. Na rybářovo zvolání: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ vybíhají obě strany proti sobě. Rybář se snaží pochyťat co nejvíc rybiček (nesmí se vracet zpět). Ty, které chytí, s ním utvoří „sít“, a chytají s ním. Vítězem se stává ten, kdo zůstane jako poslední nechycená rybička.

2. Hudební pohybové aktivity

Cvičím s kamarády

- cvičení ve dvojicích

plíe = okénko

běh s kamarádem, zaháknutí do sebe pažemi = žárovka

cval stranou = brána

hops k sobě, od sebe = vrabčáci

squat proti sobě, drží se za ruce = podřep

Pásla ovečky

- děti utvoří kroužek a zpívají písničku Pásla ovečky a cvičí – tancují

3. Dechová a jógová cvičení

Pomůcky: podložky na cvičení, vhodná hudba

a) Plný dech

- V lehu na zemi (poloha „šavásany“) zopakujeme brániční, hrudní i podklíčkové dýchání. Spojíme všechny typy dýchání v jednu dechovou vlnu.
- V poloze „šavásana“ děti s nádechem vzpaží a protáhnou se. Opakovat třikrát.
- Přitahování kolena k hlavě, leh na zádech („pavan muktásana“). Opakovat šestkrát až osmkrát.
- V základní relaxační pozici děti s nádechem napnou záďové a břišní svalstvo. Se

zadrženým dechem vnímají pocit svalového napětí. S výdechem se v lehu uvolní. Porovnávají předcházející napětí se současným uvolněním.

- V lehu na zádech provádět plný jógový dech. S nádechem předpažit v pomalém tempu, přejít do vzpažení. Zadržet dech a protáhnout se. S výdechem se paže pomalu vrací přes upažení do připažení. Opakovat osmkrát.
- Návik „adhi mudra“ (zvýrazňuje podklíčkové dýchání). Vložit palce do dlaní a sevřít okolo ostatní prsty. Sledovat plný jógový dech – břišní, hrudní a podklíčkové dýchání je propojeno v jeden celek. Zdůrazněno je naplňování horních hrotů plic.

b) Cvičení, ásany

Procvičovat pozice, které se děti naučily v předcházejících hodinách.

Nové:

- Ryba
- Pluh
- Srnka
- Strom (ve stoji spatném, „vrikšásana“)
- Dokončení sestavy „Pozdrav slunci“

Výchozí pozice stoj spojný.

1. S výdechem spojit dlaně před hrudníkem.
2. S nádechem vzpažit (ruce zevnitř), záklon.
3. S výdechem hluboký ohnutý předklon, prsty (nebo celé dlaně) vedle chodidel.
4. S nádechem zanožit levou a přejít do vzporu dřepmo zánožného levou. Pravá noha (na plném chodidle) je mezi rukama. Záklon hlavy.
5. S výdechem zanožíme pravou, zvedneme pánev – poloha „hory“.
6. Zádrž dechu ve výdechu. Klikem přejdeme do polohy „housenky“ – vzpor ležmo, brada na podložce, pánev vysazená, dolní končetiny opřené o kolena a prsty.
7. S nádechem leh na břicho a plynule přejít do „kobry“. Záklon hlavy, pohled vzhůru.
8. S výdechem zaujmout polohu „hory“.
9. S nádechem skrčit levou a přejít do vzporu dřepmo zanoženého pravou. Levá noha (na plném chodidle) je mezi rukama. Záklon hlavy.
10. S výdechem přinožit pravou a přejít do hlubokého ohnutého předklonu – viz pozice č.3.
11. S nádechem pozice č.2.
12. S výdechem končíme v pozici č.1.

c) Relaxace

Relaxace cca 1-2 minuty, zařazovat mezi jednotlivá cvičení podle jejich obtížnosti. Epileptici relaxaci neprovádějí!

Závěrečná relaxace

Celé cvičení zakončíme závěrečnou relaxací v základní relaxační poloze (šavásana) nebo v jiné zvolené relaxační poloze (krokodýlí relaxace, obrácená šavásana), uvolnit celé tělo postupně od špiček až po temeno hlavy. Navodíme představu krásného místa v přírodě a vnitřní pohody. Pocit jistoty, bezpečí. Navození představy, že tady si postavíme dům. Vidíme jeho tvar, barvu, velikost. Pozveme si sem člověka, který je nám milý, který nás má rád a na kterého se můžeme spolehnout. Je nám velmi dobře. Prohloubit dech, uvědomit si vlastní tělo a jeho polohu. Pomalu relaxaci ukončit. Pomalý přechod do rovného sedu. Zpívání „ÓM“, třikrát.

V. Radost ze života /celkem 4 cvičební jednotky/

1. Hry a psychomotorická cvičení

Pomůcky: podložky, lavička, kolíčky na prádlo, nafukovací balónky, plachta (padák), míč, pingpongový míček, noviny, papírové koule z novin, lano, dlouhá guma, značky (kresby na čtvrtkách).

Slunce potřebujeme k životu. Vážíme si života (spolupráce, spokojenost, harmonie, štěstí, láska, neubližování, disciplína, sebepoznávání, čistota a střídmost).

- Zahrada: děti sedí v kruhu s rovnými zády. Každé si představuje nějakou květinu. Hlava je květ. Děti provádějí mírné úklony vpravo a vlevo. Učitel se pokouší uhodnout jména květin. Vyvolává jména různých květin. Dítě, které uslyší jméno své květiny se pomalu zvedá a podle své fantazie naznačuje růst květiny, rozvíjení květu...
- Sad: děti sedí v kruhu na podložkách nebo na jinak označeném místě. Každé představuje košík ovoce, které sadař natrhal. Učitel je uprostřed kruhu a přiděluje dětem i sobě názvy ovoce, které je v košíku. Volíme čtyři druhy ovoce – např. jablka, hrušky, švestky, broskve. Potom zavolá „jablka“. Všichni, kteří jsou označeni jako „jablka“, se musí zvednout a usednout na jiné místo, které je volné. Učitel se mezitím také snaží na

nějaké místo posadit. Dítě, na které místo nezbylo, vyvolává. Může také zavolat „kompot“. Při tomto slově se musí zvednout všichni a usednout na jiné místo.

- Keř na slunci. Dítě sedí, má vzpaženo a představuje keř. Vytáhne tělo co nejvýše (keř roste), uvolní se (keř uschl).
- Skupinky dětí. Každá skupinka má dostatek kolíčků a vytváří z nich na zemi obraz slunce.
- Děti ve dvojici vytvoří z deseti kolíčků pás a snaží se jej přenést na určitou vzdálenost. Lze využít také jako štafety družstev.
- Děti si v kruhu přihrávají nafukovací balónek (házení a chytání, odbíjení prsty), učitel počítá počet hodů bez spadnutí na zem. Lze využít také jako soutěž družstev. Obdobně podávání balónku v zástupu (nad hlavou, stranou, v předklonu ve stoji rozkročném). Balónek nesmí prasknout.
- Děti vzpažují s plachtou a v jejím nejvyšším bodě si vyměňují místa chůzí, během, lezením pod plachtou (podle jmen, podle barvy dílu plachty, kterého se dotýkají).
- Děti stojí kolem plachty a drží ji obouřuč před tělem. Na plachtu položí učitel míč. Děti pohybují plachtou tak, aby míč opisoval kruh po obvodu plachty. (Obměna: aby se míč posunul k určenému dítěti).
- Děti pohybují plachtou tak, aby pingpongový míček propadl otvorem ve středu plachty.
- Učitel rozloží noviny libovolně po podlaze. Děti mezi nimi chodí (běhají). Na zvolání učitele „Domů!“ si každé dítě sedne na jedny noviny a z rukou si udělá nad hlavou střechu.
- Dvě řady dětí těsně u sebe klečí čelem k sobě, dvojice drží noviny vodorovně v různé výšce tak, že vytváří tunel. Ostatní děti podlézají, plazí se tunelem, překračují.
- Kouzelné stromy: polovina dětí se rozestaví po prostoru tělocvičny ve stoji rozkročném a upaží (kouzelné stromy). Druhá polovina dětí stojí u stěny tělocvičny a u protější stěny jsou rozházené papírové koule. Úkolem dětí je přenést novinové koule (po jedné) z jedné strany tělocvičny na druhou. Pokud se dotknou stojících dětí (kouzelných stromů), zkamení.
- Dvojice. Ve vzporu klečmo čelem k sobě mají děti míč mezi hlavami. Lezením se dvojice pohybuje vpřed, vzad, stranou.
- Děti v zástupu drží lano nad hlavou ve vzpažení, postupně od prvního provádí dřep a vztyk tak, že zástup vytváří vlnu.

- Děti stojí v kruhu a drží se gumy. Provádějí všeobecně rozvíjející cvičení (pohyby končetin, klony, změny postojů...).
- Kuba řekl: děti stojí v kruhu (na značkách), učitel říká a předcvičuje, děti spolu s ním opakují a cvičí. Ztížit můžeme tím, že učitel („Kuba řekl: předpažit“) něco jiného říká a něco jiného provádí. Děti provádí jen to, co učitel říká.
- Na značky. Na čtvrtky nakreslíme různé znaky (dům, slunce, květinu...). Děti se pohybují volně po prostoru tělocvičny. Podle pokynu učitele pak zaujmají místo na různých značkách.

2. Hudební pohybové aktivity

Hurá na koupaliště

- učitel motivuje děti ke cvičení vyprávěním příběhu o tom, jak chodíme na koupaliště a co tam vše můžeme zažít za legraci
- přijdeme k okraji bazénu = march front
- skáčíme do vody = hops
- plaveme prsa = double knee up
- plaveme kraul = march front + kraulové paže
- plaveme znak = march back + znakové paže
- ve vodě můžeme i běhat = jogging
- můžeme si zaskákat i panáka = jumping jack
- potápíme se = squat + držíme si nos
- jdeme na louku ke svému ručníku = march around
- utíráme si záda ručníkem = plié
- opalujeme se = paže představují sluneční paprsky

3. Dechová a jógová cvičení

Pomůcky: podložky na cvičení, vhodná hudba

a) Plný dech

- V lehu na zádech (šavásana), plný jógový dech. Protahování. V lehu na zádech s nádechem pomalu přenést paže do vzpažení a protáhnout se. S výdechem připažit. Opakovat třikrát. Obměna: protáhnout pravou část těla a pak levou nebo protáhnout

napříč (tj. levou paži – pravou nohu a naopak). Každé cvičení dvakrát, třikrát opakovat. Cvičit v souladu s dechem, s výdechem je spojeno uvolnění.

- V lehu na zádech. Navození představy slunce – zahřívá nás paprsky. Dýchat pravidelným jógovým dechem, zvolna. Navodit představu, že uprostřed hrudníku máme své malé slunce, které září a vysílá paprsky do všech stran. Klidně ležet, jen s nádechem paže zvolna vést přes upažení do vzpažení, až se nad hlavou překříží, s výdechem se vrátit do připažení. Cvičení opakovat osmkrát, desetkrát.
- Přitahování kolena k hlavě. Třikrát.
- Přetáčení těla: leh, s nádechem vzpažit, s normálním dechem otáčet natažené tělo vlevo a vpravo. Pětkrát na obě strany.
- Zvedání hlavy z lehu na zádech. Leh na zádech, ruce v týl. S výdechem nadzvedávat hlavu, dotknout se přitom lokty před hlavou. Dávat pozor, aby se nezvedala ramena. S nádechem návrat do základního postavení. Opakovat desetkrát.

b) Cvičení, ásany

Procvičovat pozice, které se děti naučily v předcházejících hodinách.

Nové:

- Luk a šíp
- Tygr
- Velbloud
- Palma
- Torzní vytáčení ve stoji
- Jógová sestava „Pozdrav slunci“ šestkrát až osmkrát. Samostatné cvičení. Obměna: cvičení se zavřenýma očima. Cvičit s koncentrací na slunce.

c) Relaxace

Relaxace cca 1-2 minuty, zařazovat mezi jednotlivá cvičení podle jejich obtížnosti. Epileptici relaxaci neprovádějí!

Závěrečná relaxace

- Uvolnit se v obrácené šavásaně (v lehu na břiše). Navodit představu, že ležíme ve stínu stromu. Jak postupuje čas, stínu pomalu ubývá a přibývá slunečního tepla. Navodit představu, že nejprve jsou sluncem zahřívána chodidla, paty, kotníky, lýtka atd.

Postupovat dále směrem k hlavě, až je sluncem zahříváno celé tělo. Zdůraznit nádech, protáhnout se, zvolna relaxaci ukončit. Posadit se do rovného sedu. Představit si své vlastní sluníčko ukryté uprostřed hrudníku. Šíří se z něj paprsky do všech směrů kolem nás. Jsou to paprsky lásky a porozumění. Cvičit se zavřenýma očima. Nakonec zazpívat třikrát „ÓM“, protřít dlaně, přiložit k očím.

- Uvolnit se v kterékoliv nacvičené relaxační poloze. Po celkovém uvolnění navodí učitel představu zářícího diamantu uvnitř těla poblíž srdce. Je to diamant lásky a porozumění. Prosvětluje celý vnitřek těla a jeho paprsky procházejí ven skrze nás. Po uvolnění zazpívat třikrát „ÓM“, protřít dlaně, přiložit k očím.
- Stoj rozkročný, paže volně podél těla, zavřené oči. Přenést váhu na pravou nohu a potom na levou. Cvičení opakovat ve vlastním rytmu. Špička odlehčené nohy je stále v kontaktu s podložkou. Kývání ze strany na stranu zklidňuje psychiku, má harmonizující účinek. Cvičení bývá označováno názvem „kosmický tanec“. Cvičení ukončit zvolna, ne naráz. Po cvičení přejdeme do lehu na břicho. V lehu na břicho vzpažit, spojit dlaně. Nohy u sebe, ležet v ose těla. Hlava je opřená čelem o podložku. Nejprve dvakrát, třikrát protáhnout tělo s nádechem (v ose těla), s výdechem uvolnit. Poté setrvat v pozici uvolnění s normálním dechem. Poloha je symbolem díkůvzdání, odevzdání, pokory. Setrvat v poloze, dokud jsou příjemné pocity. V závěru zazpívat třikrát „ÓM“ v sedu se zkříženýma nohama.
- Ukázat dětem hadrového panáčka (kašpárka), který uvolněně kývá rukama a nohama. V relaxaci si děti představují, že jsou takovou loutkou, která leží v malé postýlce v dětském pokojíčku. Děti jsou úplně uvolněné. Učitel tichým hlasem vyjmenovává jednotlivé části těla. Postupuje od špiček nohou k temenu hlavy. Nezapomene na uvolnění obličeje. Navodí představu, že loutku houpe v náručí, pohladí ji. Představa uvolnění, štěstí, spokojenosti. Dýchat plným jógovým dechem. Po uvolnění zazpívat třikrát „ÓM“, protřít dlaně, přiložit k očím.

Motorické testy

1. Stoj – stoj na jedné noze (laterální rovnováha, rovnováha těla)

„Čapí“ stoj na jedné noze, ruce v bok, špička druhé nohy se dotýká stejné nohy v kolenní jamce vzadu, střídání:

OP – stoj na pravé, oči otevřené

OL – stoj na levé, oči otevřené

ZP – stoj na pravé, oči zavřené

ZL – stoj na levé, oči zavřené

Hodnocení: měří se sekundy od postavení do základní polohy do doby ztráty rovnováhy (opuštění špičky v kolenní jamce, dotek země), maximálně však 10 sekund v jedné pozici. Poslední hodnotou je součet sekund ze všech čtyř pozicí, maximálně 40 sekund.

(Válková, 2000, s. 51)

2. Dosah – dosah v sedu na zemi (test ohebnosti páteře)

Sed na zemi, napjatá kolena, chodidla kolmo opřená o podložku, horní plocha podložky přesahuje vpřed o 15 cm, paže vpřed, jedna ruka je položena na hřbet ruky druhé, z této polohy ohnutím zad dosahování co nejdál dopředu po povrchu podložky za rovinu opory chodidel, plynule bez komíhání.

Hodnocení: zapisují se cm plus při přesahu od bodu 0 (místo opory chodidel), cm minus při nedosáhnutí na bod 0.

(Válková, 2000, s. 51)

3. Přeskok motouzu snožmo, bez rozběhu

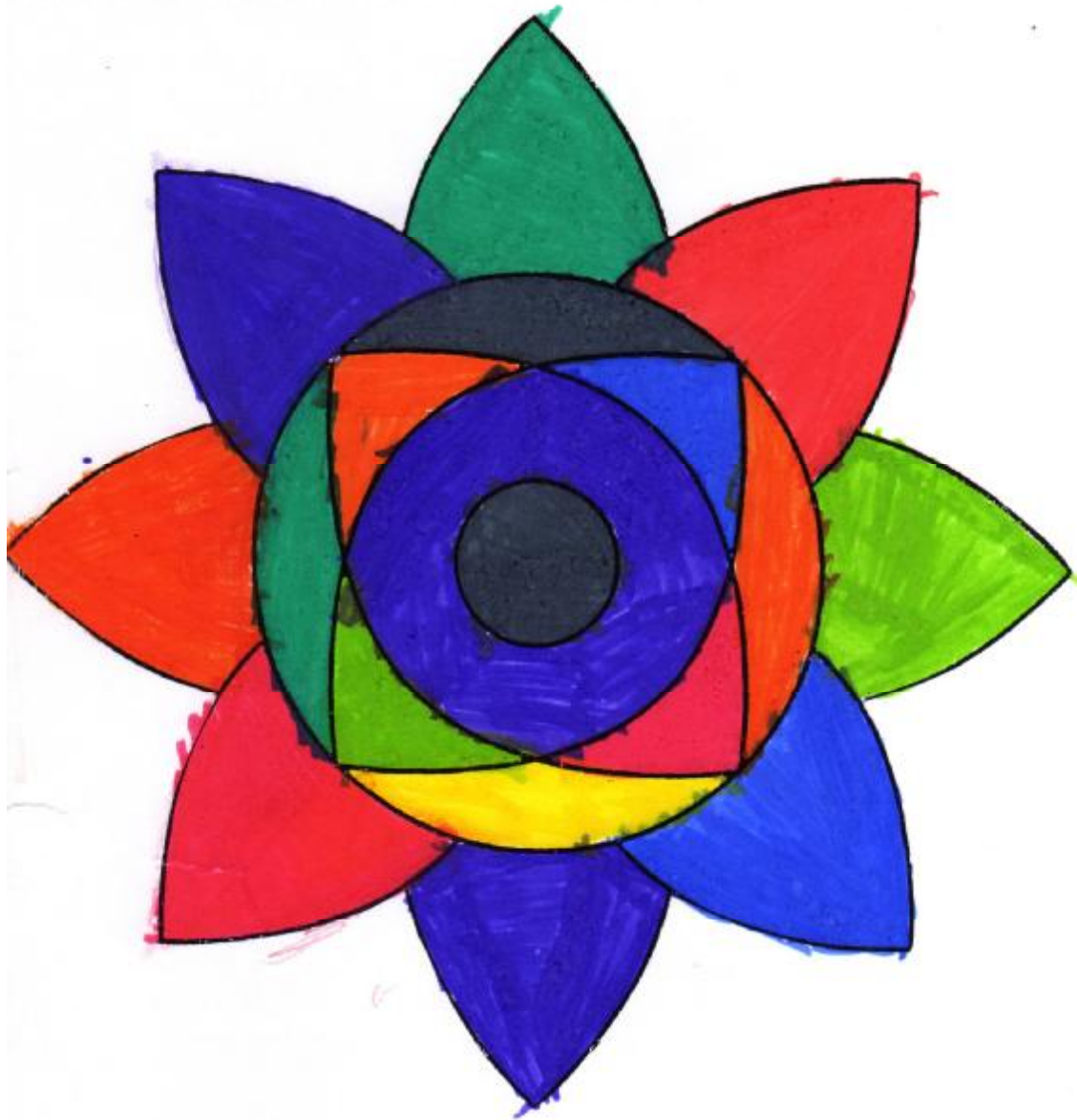
Motouz ve výši 20 cm nad zemí, svěřenec stojí asi 20 cm od motouzu. Provádí se třikrát po sobě. Hodnotíme správné přeskoky:

- alespoň 2 přeskoky správné, tj oběma nohama = 2 body
- alespoň 2 přeskoky správně, avšak s nejistým odrazem nebo ne zcela současně oběma nohama = 1 bod
- méně než 2 přeskoky nebo překročení = 0 bodů (Černá, 1985).

4. Překládání stranou (test obratnosti a zručnosti)

Test je určen dětem; překládají se dvě prkénka o rozměru 25 cm x 25 cm, v rozích opatřená gumovými podložkami vysokými 3,7 cm. Pohybovým úkolem je hbité překládání a přestupování z jednoho prkénka na druhé takto: TO stojí na prkénku č.1 – prkénko č.2 uchopí a položí vpravo stranou – přestoupí oběma nohama na prkénko č.2 – uchopí prkénko č.1 a položí je vpravo stranou – přestoupí oběma nohama na prkénko č.1 atd. TO si sama určí, zda bude překládat směrem vpravo nebo vlevo. Trvání zkoušky je 20 sekund. Jeden bod se započítává za každý poloviční cyklus (přemístění prkénka), dva body za celý cyklus (přemístění prkénka a přestoupení na něj). Test se opakuje dvakrát, body se sčítají. Spolehlivost $r_{stab} = 0,94$.

(Měkota, Blahuš, 1983, s. 172-173)



Obr. 1

WYKLIWOWER



Obr. 2