



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

DOPOMOC PŘI SEBEOBSLUŽNÝCH
ČINNOSTECH

Monika Morávková Vejrochová
Jiřina Muchová
Jana Kulštrunková



SYSTÉMOVÁ PODPORA
INKLUZIVNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

DOPOMOC PŘI SEBEOBSLUŽNÝCH ČINNOSTECH

Monika Morávková Vejrochová
Jiřina Muchová
Jana Kulštrunková



SYSTÉMOVÁ PODPORA
INKLUZIVNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

Partneři projektu:



Recenzenti: Mgr. Petra Škvařilová
PhDr. Dagmar Moravcová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace vznikla díky projektu Systémová podpora inkluzivního vzdělávání v ČR CZ.1.07/1.2.00/43.0003. Tento projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA
PODPORA KOMUNIKACE MEZI ŽÁKY

© Monika Morávková Vejrochová, Jiřina Muchová, Jana Kulštrunková, 2015

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2015

ISBN 978-80-244-4710-0

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 5 |
| 1 DOPOMOC PŘI SEBEOSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍ RETARDACÍ. | 7 |
| 1.1 Hygiena | 9 |
| 1.2 Oblékání | 11 |
| 1.3 Stravování | 14 |
| 1.4 Péče o své zdraví | 17 |
| 2 DOPOMOC PŘI SEBEOSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM | 25 |
| 2.1 Hygiena | 29 |
| 2.2 Oblékání | 34 |
| 2.3 Stravování | 43 |
| 2.4 Kompenzační pomůcky | 60 |
| 3 DOPOMOC PŘI SEBEOSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM | 63 |
| 3.1 Dopomoc při sebeobsluze dětem se zrakovým postižením v mateřské škole . . . | 68 |
| 3.2 Dopomoc při sebeobsluze žákům se zrakovým postižením v základní škole . . . | 78 |
| 3.3 Dopomoc při sebeobsluze žákům se zrakovým postižením na střední škole . . . | 85 |
| ZÁVĚR. | 87 |
| O AUTORKÁCH. | 88 |

ÚVOD

Sebeobsluha představuje velmi širokou oblast činností a dovedností každodenního života člověka. Jejich osvojení je důležité pro získání samostatnosti a nezávislosti jedince. Míra soběstačnosti se odvíjí od stupně a druhu postižení, od úrovně mentálních, zrakových a motorických schopností.

Charakteristika
sebeobsluhy,
členění

Nácvik sebeoblužných úkonů můžeme rozčlenit na oblast hygienických návyků, oblékání a obouvání, stravování a péče o své zdraví.

Do hygienických návyků patří činnosti týkající se udržování osobní čistoty, schopnost rozpoznat a realizovat potřebu toalety, dovednost umývat všechny části svého těla a pečovat o svůj celkový vzhled (péče o vlasy, pleť a nehty, ústní hygiena).

Oblékání a obouvání zahrnuje oblékání jednotlivých částí oděvů ve správném sledu, svlékání a vyzouvání, které jsou z hlediska nácviku mnohem jednodušší, dovednost rozpoznávat oblečení, vybírat vhodné druhy oblečení na danou činnost a vhodným způsobem o ně pečovat.

Stravování se týká příjmu jídla a tekutin, přípravy pokrmů, stolování i kultivovaného chování v jídelně či restauraci.

Do péče o své zdraví náleží preventivní ochrana zdraví, správné stravovací návyky, nácvik sociálních i pracovních dovedností, dodržování bezpečného způsobu života, u jedinců s těžkým zdravotním postižením schopnost upozornit na své základní potřeby aj. (Valenta, Michalík, Lečbých a kol., 2012).

OBECNÉ ZÁSADY NÁCVIKU SEBEOSLUŽNÝCH ČINNOSTÍ:

Zásady nácviku
sebeobslužných
činností

- K žákovi přistupujte individuálně, vycházejte z dané diagnózy a vývojové úrovně jednotlivých oblastí.
- Stanovte si dosažitelné cíle, dovednosti nacvičujte izolovaně, učte je po malých krocích, po zvládnutí je spojujte do větších souvislostí.
- Jednotlivé úkony procvičujte tak často, jak se nabízí přirozená příležitost, poskytněte žákovi dostatek času, nespěchejte na něj.
- K nácviku získejte aktivní účast žáka, zvolte optimální motivaci i způsob odměny.
- Činnosti, které chcete žáka naučit, nejdříve předved'te, motivujte jej k jeho nápodobě, vedením ruky mu dopomáhejte, fyzickou pomoc postupně omezujte, podporujte jeho samostatnost, jednotlivé úkony doprovázejte jednoduchými verbálními pokyny až do doby jejich upevnění.
- Na žáka mluvte pomalu a zřetelně, pro stejné situace užívejte vždy totožná slova a gesta.
- V případě, že si žák s těžkým zdravotním postižením zvolí svůj výraz na danou činnost, tak tento pojem zařaďte do svého slovníku a užívejte ho. Všechny úkony, které s ním provádíte, mu objasňujte a popisujte mu, co právě děláte.

- Žákovi dle potřeb přizpůsobujte prostředí, tvořte procesuální schémata (pomocí obrázků znázorněné po sobě jdoucí kroky dané činnosti) a připevněte je do místností, kde bude třeba – koupelna, toaleta, šatna apod.
- Při nácviku spolupracujte se zákonnými zástupci a všemi pedagogy, kteří přijdou se žákem do kontaktu – je nutný jednotný přístup.



DOPOMOC PŘI SEBEOBSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ S MENTÁLNÍ RETARDACÍ

JIŘINA MUCHOVÁ

Sebeobsluha
u žáků
s mentální
retardací

Samostatnost žáka s mentální retardací (MR) můžeme charakterizovat jako schopnost fungovat v oblasti sebeobsluhy bez přítomnosti další osoby, dopomoci a dohledu. Čím těžší je stupeň mentálního postižení, tím větší je závislost žáka na druhé osobě. Intenzivním nácvikem však můžeme i žáka s těžkým stupněm mentální retardace dovést k určité nezávislosti v oblasti základních úkonů – udržování tělesné čistoty, umývání, používání toalety, oblékání, obouvání a stravování. Nácvik je samozřejmě dlouhodobou záležitostí. Činnosti nelze pouze vysvětlit, ale žákovi předvést, dopomáhat mu, pomoc postupně omezovat, některé úkony a jejich postupy pak vizuálně rozkreslit pomocí obrázků či symbolů (zakreslení po sobě jdoucích kroků). Spolupráce se zákonnými zástupci i všemi pedagogy, kteří se žákem přijdou do kontaktu, je samozřejmostí.

Při plánování nácviku sebeobsluhy vycházejte z jednotlivých vývojových fází a úrovně mentálního věku žáka, na jejichž základě stanovte reálné cíle – co by žák mohl dokázat sám.

Soběstačnost
žáků s ohledem
na stupeň MR

MÍRA SOBĚSTAČNOSTI ŽÁKŮ S OHLEDEM NA STUPEŇ MENTÁLNÍ RETARDACE

U lehké mentální retardace nebývá oblast sebeobsluhy výrazněji narušena, většina žáků dosáhne úplné nezávislosti v péči o svou osobu i v praktických domácích dovednostech.

Velké rozdíly ve zvládnání jednotlivých činností nalezneme u žáků se středně těžkou mentální retardací. Někteří jsou schopni plnit běžné návyky a jednoduché dovednosti, problémy mají pouze se složitějšími, jiní vyžadují dohled a dopomoc po celý život.

S mnohem sníženou schopností provádět sebeobslužné úkony se setkáváme u žáků s těžkou mentální retardací, kteří vyžadují při jejich vykonávání dopomoc druhé osoby. Některé aktivity, i přes intenzivní nácvik ve škole, nejsou schopni provádět vůbec.

Jedinci s hlubokou mentální retardací jsou v plném rozsahu odkázáni na celoživotní péči, pomoc a dohled druhé osoby. Jejich zdravotní stav jim nedovoluje se podílet ani na základních hygienických a sebeobslužných úkonech. Často mají problémy s příjmem jídla (chybí základní sací a polykací reflexy), bývají inkontinentní, jsou těžce omezeni ve své schopnosti porozumět jednoduchým instrukcím.

Podpora soběstačnosti žáků s mentální retardací, především těžšího stupně, by měla být prioritou edukačního procesu. Cílem je dosáhnout co nejvyšší možné nezávislosti žáka na druhé osobě, a tím zkvalitnit jeho života i života osob, kteří s ním žijí a pracují (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2012).

1.1 HYGIENA

| Činnost | Doporučení k nácviku |
|---|--|
| Odbourávání plen, vysazování na nočník, toaletu | |
| Upozornění na potřebu gestem nebo slovem | <ul style="list-style-type: none"> - V případě, že si žák pro označení potřeby vytvoří vlastní pojem (zvuk, gesto), využijte ho. Dle potřeby aplikujte alternativní systém upozornění na potřebu – fotografie, symbol –, který uložte na viditelném a pro dítě dostupném místě. - Chvalte úspěchy, ignorujte nehody. |
| Vysazování na nočník či nástavec toalety | <ul style="list-style-type: none"> - Nočník umístěte na toaletu, v případě využívání nástavce na toaletu nutno zabezpečit kontakt chodidla s podlahou, např. přisuňte malý stupínek. - Využívejte pořád stejný pokyn k vykonání potřeby. - Buďte u žáka a chvalte ho, když sedí na nočníku/toaletě, nabídněte mu nějakou hru či s ním rytmizujte. - Vysazujte žáka, vysledujte čas, kdy je pravděpodobné vykonání potřeby, např. 15 minut po příjmu tekutiny. - Nenuťte žáka sedět na nočníku/toaletě déle než 5 minut. |
| Omezování enurézy během dne a poledního spánku | <ul style="list-style-type: none"> - Sledujte pozorně čas, v pravidelných intervalech se žáka ptejte, zda nepotřebuje jít na toaletu. 10 minut před sezením na nočníku/toaletě mu nabídněte tekutinu. Pokud si jakkoli řekne či ukáže, pochvalte ho a odměňte. - Tekoucí voda nebo vložení rukou do teplé vody (v misce) může žákovi pomoci s vyprazdňováním. - Toaletu navštěvujte v pravidelném čase, který jste vysledovali. - Pokud žák vykonává potřebu, nespěchejte na něj. - Žáka oblékněte do pohodlného oblečení (tepláčky na gumu). - Při nezdarech žáka nechejte, aby se sám převlékl. - Postupně omezujte pravidelné posílání žáka na záchod a podporujte ho v tom, aby na potřebu upozornil sám. - Je-li potřeba, zajistěte mu stoličku nebo schůdky, aby se mohl na mísu posadit sám a opřít chodidla o pevnou podložku. - Jste-li venku, v pravidelných intervalech se žáka ptejte, jestli nepotřebuje na WC. V případě, že k vykonávání potřeby využívá kartičku, dejte mu ji na klíčenku, ať ji může kdykoli použít. - Před odpoledním spánkem dohlédněte, aby šel na WC. Po probuzení s ním běžte ihned na toaletu. Pochvalte ho, pokud zůstal suchý. Pokud ne, nekritizujte, ale zapojte ho do převlékání lůžkovin, matraci chraňte igelitem. - Pro motivaci a odměnu používejte v období nácviku také nástěnnou tabuli, kde bude pochvala vizualizována, např. XXX, který dávejte po každé, kdykoli žák upozorní na potřebu. - Pokud jdete se žákem na neznámé místo, vždy mu ukažte WC. |
| Podpora samostatnosti v koupelně a toaletě. Orientace v symbolech označujících WC na veřejnosti (viz obr. 1– 3) | <ul style="list-style-type: none"> - Žákovi předved'te veškeré potřebné činnosti v koupelně, na toaletě, povzbuzujte ho, dle potřeby dopomáhejte, pomoc omezujte, verbálně navádějte. - V případě potřeby vytvořte v dané místnosti schémata činností, pokud žák vše zvládne, pochvalte ho a za odměnu připevněte symbol. - Cvičte poznávání jednotlivých symbolů – označení WC, muži, ženy, vozíčkáři. Učte žáka zeptat se, kde jsou toalety. |

Odbourávání plen, vysazování

| | | |
|------------------------------|---|--|
| | Výměna plen u žáků trpících inkontinencí | <ul style="list-style-type: none"> - Vybavte toaletu přebalovacím stolem či upravte prostory třídy tak, abyste žákovi zajistili neponižující způsob realizace daného úkonu – respektujte právo na soukromí. |
| Nácvik mytí rukou a obličeje | Nácvik umývání | |
| | Pouštění vody, správné nastavení kohoutku | <ul style="list-style-type: none"> - Označte modrý kohoutek, aby žák poznal, z kterého kohoutku má pustit vodu, u pákové baterie je vhodné správnou polohu vyfotit. - Ukažte žákovi, jak má otáčet kohoutky k dosažení správného poměru teplé a studené vody. Později ho nechte činnost vykonávat samotného dle vašich instrukcí, pod dohledem. - Učte ho pouštět jako první studenou vodu. |
| | Nácvik mytí rukou, používání mýdla (viz obr. 4) | <ul style="list-style-type: none"> - Opatřete žákovi menší pevnou stoličku nebo schůdky, aby dosáhl k umyvadlu. - Odbourávejte strach z tekoucí vody zařazováním her s vodou. - Dejte ruce žáka do umyvadla, šplouchejte, aby to začal dělat sám. - Motivujte ho k nápodobě činností po vás, využijte zrcadla – položte si mokré ruce na tvář, umyjte si před žákem ruce a obličej. - Zazátkujte umyvadlo a naplňte vodou, mýdlo uložte na dostupné místo. Nechte jej, ať si sám dle pokynů umyje ruce a obličej. - Dle potřeby mu na stěnu vedle umyvadla připevňte schéma postupu (po sobě jdoucí kroky pomocí obrázků). |
| | Upevňování mytí rukou a obličeje | <ul style="list-style-type: none"> - Umývání připomínejte, pochvalte ho, když úkol dokončí. - Dopomáhejte mu, pomoc postupně omezujte, verbálně vysvětlujte postup. - Je-li potřeba, používejte v období nácviku nástěnnou tabuli, kde si bude dávat sám pochvalu – připevňovat symbol XXX, hvězdičku či oblíbený obrázek. |
| | Sušení rukou, používání ručníku. | <ul style="list-style-type: none"> - Nabízejte různé možnosti sušení rukou (horký vzduch, papírový ubrousek, ručník). - Ručník pověste hned na kraj, nad ním připevňte fotografii žáka či symbol, který je pro něho známý. - Sušte svoje ruce ve stejné době jako žák, motivujte ho k nápodobě, chvalte. - Danou činnost doprovázejte jednoduchými instrukcemi a gesty. - Odměňte žáka za vysušení, nabídněte mu emulzi na ruce. |
| Nácvik čištění zubů, česání | Čištění zubů, česání | |
| | Čištění zubů (viz obr. 5) | <ul style="list-style-type: none"> - Pastu a kartáček mějte na stejném místě, skleničku opatřete fotografií či symbolem žáka. - Nabídněte mu malý kartáček, namočte ho do vody, zpočátku nemusíte využívat pastu, pokud ji žák odmítá, později dávejte malé množství. - Čistěte si zuby společně s žákem (je-li třeba), využijte zrcadlo. - Dle potřeby mu zpočátku ved'te jeho ruku, verbálně podporujte, postupně pomoc omezujte (prvně držte jeho ruku, pak předloktí). - Pokud je potřeba, vytvořte schéma postupu čištění zubů. Za vyčištění dávejte vizualizovanou odměnu – XXX, hvězdičku nebo obrázek. - Čistěte zuby ve stejném čase. |
| | Česání vlasů | <ul style="list-style-type: none"> - Sedněte si před zrcadlo a ukažte žákovi, jak si češete vlasy. - Dejte mu vlastní hřeben, ať danou činnost napodobí. Pokud se nedaří, ved'te mu ruku, rad'te. - Dívčám nabídněte za odměnu nějakou pěknou sponku. |

| Smrkání, omezení salivace | |
|---------------------------|---|
| Utírání nosu a smrkání | <ul style="list-style-type: none"> - Uložte papírové kapesníčky na místo pro žáka snadno přístupné. Když je potřeba, řekněte mu, aby si vzal kapesníček. - Ukažte mu, jak si utřít nos, smrkat, pomozte a řekněte mu, kdy má nosem vyfouknout. V průběhu dne mu smrkání připomínejte. - Pochvalte ho za napodobení a odhození kapesníčku do odpadkového koše. Chvalte ho, když se vysmrká bez připomenutí. - Pokud má rýmu, dejte mu kapesníček do kapsy. |
| Omezení salivace | <ul style="list-style-type: none"> - Žákovi připomínejte, aby zavřel ústa a polkl. - Pro posílení orofaciální oblasti používejte brčko při pití tekutin a mléčných koktejlů, se žákem foukejte do bublifuku, pingpongového míčku, nabízejte mu sušené ovoce na žvýkání, namažte mu med na jeho rty a povzbuzujte ho, aby vše slízal. - Zařadte orofaciální stimulaci – provádějte prsty, štětečkem (suchým, mokrým) nebo tyčinkami do uší, které vložte na chvíli do mrazáku. Žákovi zabezpečte správnou polohu hlavy i těla. Pohyby provádějte směrem nahoru, jakoby z hlavy ven, každý pohyb opakujte 3x. Nejdříve stimulujte jednu polovinu obličeje (3x), poté druhou (3x). <ol style="list-style-type: none"> 1. Začněte z bodu ve středu brady a pokračujete po obvodu obličeje směrem nahoru ke spánku. 2. Od koutku úst nahoru ke spánku. 3. U nosní dírky směrem nahoru ke spánku. 4. Od špičky nosu tahem ke kořenu nosu. 5. Od vnějšího koutku obočí vedte linku ke kořenu nosu. 6. Kružte kolem úst. 7. Kopírujte ret od jeho koutku do středu – nejdříve jednu stranu, pak druhou. 8. Kopírujte spodní ret – nejdříve jednu stranu, pak druhou. |

Nácvik smrkání, omezení salivace

1.2 OBLÉKÁNÍ

| Činnosti | Doporučení k nácviku |
|--------------------------|---|
| Svlékání, vyzouvání | |
| Stáhnutí ponožek | <ul style="list-style-type: none"> - Ukažte žákovi stáhnutí ponožky. - Stáhněte mu částečně jednu ponožku a povzbuďte jej, aby dokončil úkol – položte mu ruce na ponožku. - Požádejte ho, aby stáhl ponožku vám. - Nalepte žákovi na prst u nohou samolepku nebo mu dejte do špičky ponožky zabalený bonbon a motivujte ho ke stáhnutí ponožky. - Při nácviku použijte větší ponožky a postupně přecházejte k menším. |
| Svlékání tepláků, kalhot | <ul style="list-style-type: none"> - Ukažte žákovi stáhnutí tepláků nejprve ke kolenům a přimějte ho chytout horní část tepláků a dokončit úkol. - Při dalším nácviku stáhněte tepláky až dolů k chodidlům a pomozte mu je přes ně přetáhnout. - Zpočátku můžete používat větší velikost tepláků nebo tepláky se širšími nohavicemi. |

Nácvik svlékání, vyzouvání

| | |
|------------------------------------|--|
| Svlékání rozepnutých částí oděvu | <ul style="list-style-type: none"> - Zvolte vhodnou velikost oblečení, aby bylo možno lehce svléknout. Ukažte žákovi svlékání a motivujte ho k napodobení činnosti. Oděv žákovi posuňte dozadu pro lepší sklouznutí, postupně pomoc omezujte. - Neočekávejte, že se žák svlékne celý sám hned napoprvé. Začněte s jednou nebo dvěma částmi oděvu. - Tolerujte jeho tempo, poskytněte mu dostatek času na svléknutí, povzbuzujte ho. |
| Vyzouvání rozvázaných bot | <ul style="list-style-type: none"> - Začněte vyzouváním papučí. Zujte je tak, že budou držet pouze na prstech u nohou, a povzbudte žáka k dokončení. Několikrát opakujte. - Povzbudte ho, aby zul boty vám, předstírejte, že botu nemůžete sundat. |
| Oblékání, obouvání | |
| Nácvik oblékání | <ul style="list-style-type: none"> - Pokud žák pouze sedí, dbejte na to, abyste ho oblékali vsedě – lépe se soustředí a ovládá své tělo. - Nacvičujte jeden úkon, není vhodné skákat od jednoho typu oblečení ke druhému. - Při nácviku oblékání košile či rozepínacího trička preferujte krátké rukávy. Držte rozepínací oděv u těla žáka a povzbudte ho ke zvednutí paže směrem k rukávu, popř. mu nasuňte ruku do rukávu a navádějte k protažení paže. Po protáhnutí jedním rukávem motivujte k protažení druhé paže. - Hrajte s ním hru „Kdepak je tvá ruka?“. Když se ruka objeví na konci rukávu, potřeste s ní se slovy „Tady je.“. - Podobně postupujte při oblékání tepláků – použijte krátké nohavice. - Nabídněte mu dvojí oblečení, ať si sám zvolí, co chce. - Při oblékání respektujte tempo žáka, dávejte mu slovní pokyny. Plánujte si svůj čas tak, abyste nikdy nemuseli spěchat a neoblékali žáka kvůli nedostatku času sami. - Dávejte na nástěnku hvězdičky, když žák úkol zvládne sám. |
| Oblékání trička přes hlavu | <ul style="list-style-type: none"> - Položte žákovi jeho tričko na zem, zadní částí vzhůru, žák se sehne a vloží ruce do rukávů a přetáhne si jej přes hlavu. Zpočátku v činnosti dopomáhejte. |
| Identifikace přední části oblečení | <ul style="list-style-type: none"> - Na přední stranu oblečení přišijte nášivky, které žákovi pomohou lépe rozeznávat přední a zadní část. - Ukažte mu, kde je přední a zadní část oblečení, zdůrazněte rozdíly (kde jsou zipy, knoflíky). |
| Nasazení a stáhnutí čepice | <ul style="list-style-type: none"> - Dejte si klobouk na hlavu, když se žák dívá, a sundejte si ho. Motivujte žáka k napodobení dané činnosti. Použijte zrcadlo, aby viděl, co dělá. Nechte mu sundat klobouk i vám. - Dejte žákovi čepici a ved'te jeho ruce. |
| Navlékání ponožek | <ul style="list-style-type: none"> - Začněte s velkými ponožkami (lépe se navlékají), postupně zmenšujte velikost. - Ukažte žákovi, jak správně by měla být ponožka nasazená na patě. - Žákovi dopomáhejte, činnost rozfázujte – navlékněte ponožku na chodidla a žák úkol dokončí, posléze navlékejte společně, dopomoc omezujte. |

| | |
|--|---|
| Obouvání | <ul style="list-style-type: none"> - Začněte s papučemi aspoň o číslo většími. Ukažte mu, jak si je má obout – vysvětlujte (prsty vklouznou do boty, bota se přetáhne přes patu). - Nazujte papuč/botu z poloviny, zbytek ať udělá žák sám, popř. mu dopomáhejte, pomoc omezujte. - Pokud to žák zvládne, dejte mu správnou velikost papučí, zařadte obouvání rozvázaných bot. - Pro lepší vklouznutí využívejte při nácviku silonové ponožky, noha lépe vklouzne. |
| Navlékání tkaniček do bot, zavazování | <ul style="list-style-type: none"> - Použijte šněrovací destičku se 4 dírkami, motivujte žáka k nápodobě navlékání. Po zvládnutí využijte cvičnou botu, pak botu dospělého. - Svažte bílou a černou tkaničku (vhodné jsou ploché) a použijte jako jednu tkaničku. Žák si tak snadněji zapamatuje, který konec je třeba při šněrování pustit a který zvednout. - Ukažte mu, jak se zavazuje klička – udělejte jednu kličku, druhou částečně protáhněte. - K nácviku můžete použít také dlouhou barevnou stuhu, kterou omotáte sedícímu žákovi okolo kolen. |
| Výběr vhodného oblečení dle počasí | <ul style="list-style-type: none"> - Každý den nechte žáka vybrat oblečení – výběr ze dvou kusů. - Pracujte s obrazovým materiálem – roční období + oblečení, prohlížejte katalog s oblečením a hovořte o tom, kdy a kam se dané oblečení hodí. |
| Manipulace se zipy, knoflíky, přezky | |
| Manipulace se zipem | <ul style="list-style-type: none"> - Pro začátek použijte velký zip na cvičné pomůcce, zvětšete plochu jezdecke pro snadnější držení a manipulaci (zavažte mašli nebo provlékněte drátek a udělejte větší ouško). Velikost zipu zmenšujte. - Nechte žáka rozepnout tašku s hračkami, nabídněte mu oblečení se zipem, které položíte na stůl. Umožněte mu rozepínat zip na vašem oblečení, pak na jeho oděvu. - Ukažte mu, jak zapojit dolní části zipu do sebe. Držte úchytku zipu a nechte žáka, aby zasunul jeho druhou část a zip zapnul. Dle potřeby mu ved'te ruku. |
| Rozepínání cvočků, knoflíků, přezek a zapínání | <ul style="list-style-type: none"> - Zahájíme manipulaci s různými cvočky, knoflíky, přezkami – párování, třídění. - Cvočky – přišijte je na kousek látky a nechte je rozepínat, zpočátku dopomáhejte. Když žák získá zručnost, předložte mu jeho oblečení. - Knoflíky – použijte větší velikost a cvičnou pomůcku či si připravte vlastní, kde můžete vytvořit větší otvor pro snadnější nácvik – vezměte 2 kusy látky, na jednom vystřihněte knoflíkovou díрку velkou asi 2 cm, na druhý kus přišijte knoflík o velikosti asi 1,5 cm. - Ukažte žákovi, jak knoflík rozepnout, pak prostrčte knoflík dírkou jen zčásti a nechte žáka úkol dokončit. Počet knoflíků postupně zvyšujte, pracujte s oděvy na stole, pak s obléknutými oděvy. Velikost knoflíků zmenšujte. - Podobně postupujte při nácviku zapínání, kdy je zprvu knoflík téměř prostrčený a dítě úkol dokončuje. V zapínání knoflíků se s ním střídáte – jeden knoflík vy, druhý dítě. - Přezky na oblečení, botách – dovednost začněte cvičit s páskem na stole a větší přezkou. Dítěti zpočátku pomáhejte, pomoc omezujte. |

Manipulace se zipy, knoflíky, přezky

1.3 STRAVOVÁNÍ

| Činnosti | Doporučení k nácviku |
|---|--|
| Nácvik pití Pití | |
| Pití z láhve a hrnku u žáka s těžkým MP či souběžným postižením více vadami | <ul style="list-style-type: none"> - Při pití dodržujte správnou polohu těla, klíčové body – hlava, ramena. - Položte ruce žáka kolem láhve, přidržujte ji, pokud žák láhev neudrží sám, postupně pomoc zeslabujte. Plňte láhev tak, aby nikdy nebyla úplně plná a moc těžká. Dávejte žákovi dostatečný čas na uspokojení potřeby. Pro lepší uchopení můžete láhev zabalit do látky. - Postupně přejděte na láhev s náustkem, popř. přímo nacvičujte pití z kelímku (na trhu BABYCUP od firmy MEDELA), popř. vytvořte alternativní kelímek z Pribináčka (okraj kelímku na jedné straně udělejte nižší). Při nácviku pití volte hustší tekutinu (koktejl), aby tekla pomaleji. Kontrolujte správnou polohu hlavy, postavte se vedle žáka. Jednu ruku držte pod bradou a prsty stáhněte dolní ret směrem dolů (hrnek se přikládá na vnitřní oblast rtu delší stranou). Druhou držte nádobku, kterou nakloňte, a umožněte, aby malé množství tekutiny vniklo do úst přes horní ret a zuby. Potom nádobku odsuňte a přiblížte k sobě dolní a horní ret, aby žák mohl polknout. Snažte se udržovat určitý rytmus v přibližování a oddalování kelímku s tekutinou. - Při nácviku pití z hrníčku ukažte žákovi, jak se z něj pije, a položte jeho ruce na ouška hrnku a společně ho nakloňte, ať se žák napije. Pomoc omezujte. V případě, že se mu daří pít, můžete pro jeho motivaci pít zároveň s ním. |
| Sání brčkem | <ul style="list-style-type: none"> - Dejte velké plastické brčko do tekutiny a prstem přidržte konec brčka. Tekutina bude zůstávat v brčku. Brčko v horizontální pozici dejte k ústům žáka. Jestliže žák začne sát, budete cítit tlak na vaše prsty a můžete uvolnit tekutinu. Postupně snižujte brčko do normální vertikální pozice. - Druhý způsob – vezměte malý uzavřený umělohmotný kelímek s víčkem, kde je otvor. Otvorem vpustte brčko a dejte ho do úst žáka. Zmáčkněte kelímek – začne vytékat tekutina, sání se stává snadnějším. - Uřízněte brčko na polovinu, dejte ho do skleničky a ukažte žákovi, jak se dělají bublinky a jak se saje. |
| Přelévání a nalévání tekutiny | <ul style="list-style-type: none"> - Nácvik je vhodné zahájit doma ve vaně – domluvte se se zákonnými zástupci. - Ve škole začněte s přesypáváním rýže nebo luštěnin, danou činnost žákovi nejdříve ukažte. - Přelévejte menší množství vody u dřezu, pokud se bude dařit, tak u stolu. Používejte plastické nádobky. Při nácviku je vhodné využívat pomůcku pro žáky nevidomé, která zvukem upozorní na naplněnost pohárku (indikátor hladiny). - Zapojte žáka do zalévání květin, pokud to lze. |

| Jídlo | |
|--|---|
| Nastavení správné polohy při krmení, nácvik krmení | <ul style="list-style-type: none"> - Při nácviku krmení vyhledejte vhodnou polohu pro žáka, vámi zvolenou polohu si vyzkoušejte na vlastním těle. - V případě krmení žáka na židli nesmíte dopustit sklouzávání těla dopředu a padání hlavy dozadu. Nohy opřete o podnožník nebo podlahu, využijte bočnice, klín, pokud to lze, opírejte ruce o stůl. - Pokud má žák problémy s postavením hlavy, přidržujte ji ve vzpřímené poloze tak, že její dolní část opřete o vaši ohnutou paži, popř. zpevněte hlavu dlaní v týlu nebo ji podložte malým polštářkem. - Není-li žák schopen samostatně sedět, posad'te si ho na klín a přidržujte mu hlavu v loketním ohybu, druhou rukou ho krmte. - V případě menšího vzrůstu žáka vyzkoušejte sedačky a krmte zepředu. Při velké ochablosti hlavu zafixujte polštářkem nebo límcem. - Při nácviku krmení zvolte lžičku s vhodným tvarem dle velikosti úst žáka. Pokud jde o materiály a optimální tvar lžice, názory se liší, proto je vhodnější vyzkoušet více druhů. Příliš dlouhá a zašpičatělá lžice může vyvolávat dávný reflex, z hluboké lžice se potrava špatně odebírá. Zvolte spíše plytlí lžičku, rovnější, co nejméně prohnutou, kovová lžice je vhodnější než plastová („chlad“ kovu vyvolává správné reakce v ústech). Na lžici dávejte jen malé dávky potravy. - Před samotným soustem upoutejte pozornost sluchem (klepněte lžicí o talíř), lžici držte ve vodorovné poloze před ústy žáka. Nejprve se dotkněte lžicí horního rtu a chvíli počkejte, žák by měl začít pohybovat ústy. Lžici vkládejte do úst vodorovně a jemně přitlačte jazyk žáka dolů, lžici vytahujte vodorovně a pokaždé ji umístěte mimo zrakové pole žáka – pro pocit času a klidu. Nestírejte potravu o horní zuby. - Vytéká-li žákovi potrava z úst, položte natažený ukazováček napříč přes horní ret a důrazně jej stiskněte, současně hřbetem ruky (prsty) pozvedněte směrem od brady dolní čelist. Zbytky jídla osušujte až po polknutí, a to přiložením svého kapesníku. Nestírejte – vzniká podráždění kolem úst, zvyšuje se salivace. - Zůstane-li potrava v ústech a není posouvána vzad, pohybujte spodní čelistí do všech směrů, aniž byste otevřeli ústa, a prstem jemně tlačte na spodinu ústní – dělejte malé krouživé pohyby, (pomůžete jazyk pozvednout nahoru a posunout potravu do oblasti, kde lze vyvolat polykač reflex). Velmi lehce a krátce hlad'te žáka pod bradou směrem ke krku. Pokud potrava vnikne do prostoru mezi zuby a tváře, provádějte prsty krouživé třecí pohyby po tvářích. - Pokud má žák pořád vypláznutý jazyk, snažte se jídlo pokládat do boku úst místo dopředu nebo sousto položte na střední část jazyka a velmi jemně stlačte směrem dolů. - V případě neustále pootevřených úst palec položte na jednu tvář, ukazovák nad ret, prostředník pod ret a ostatní prsty pod bradu a rty jemně přitiskněte k sobě. V tomto případě bude jednodušší, když budete stát za žákem. - Pozornost věnujte přechodu z tekuté stravy na tuhou a nácviku kousání. Dbejte na to, že ve stravě nesmí být zpočátku kousky jídla, mohou vést k nadavování žáka. Raději než mačkanou stravu začněte podávat hustší tekutou stravu. Vhodné je zprvu využívat prášek NUTILIS (k zakoupení v lékárně) – jsou tři typy: 1. nektar, 2. med, 3. pudink. Začínáme nektarem. - Při podávání druhého jídla nemixujte vše dohromady, obzvláště u starších žáků dávejte zvlášť přílohu a maso. Jíme také očima. |

Krmení,
nastavení
správné polohy
těla

| | |
|---|--|
| Krmení pomocí prstů | <ul style="list-style-type: none"> - Položte dva kousky oblíbeného jídla před žáka, nejlépe když je hladový. Jestliže žák sám neuchopí jídlo, dejte mu malý kousek do jeho ruky a pomozte mu navést ruku do úst. Redukujte poskytovanou pomoc. |
| Používání lžice, vidličky, nože – podpora samostatnosti | <ul style="list-style-type: none"> - Použijte lžici s velkou rukojetí (obalenou látkou nebo molitanem, možno využít držátko od řídítek kola + sádro na vyplnění vnitřku, modelovací hmotu). - Začněte procvičovat nabírání luštěnin z misky, teprve poté přejděte ke krmení. - Použijte jídlo, které má žák rád. Vložte lžici do ruky žáka, kterou preferuje, ved'te jeho ruku od talíře k ústům. Druhou ruku mu raději přidržujte, aby ji nestrčil do misky s jídlem. Nebo mu nabídněte med na lžici a dejte ochutnat, pak mu lžici vložte do ruky a povzbud'te ho, aby jedl. - Při vytahování lžice jemně přidržujte ukazováčkem a prostředníčkem ret, abyste zabránili povolení horního rtu. - Nabízejte jídlo, které se lepí na lžici (strouhané jablko, kaše). Jezte s ním stejné jídlo. - Při nácvičku používání vidličky vyberte jídlo, které lze snadno napíchnout. Můžete také vyzkoušet párátka či špejle na jednohubky. Zpočátku pomáhejte. - Používání nože – začněte s dřívkem od nanuku nebo umělohmotným nožem, pracujte s plastelínou. Teprve poté přejděte na jídelní nůž s tupou špičkou, nachystejte pečivo a Nutellu (nebo co má rád) a ukažte mu, jak má pomazánku natírat, zpočátku dopomáhejte. - Vidličku a nůž nabízejte s talířem, misku se lžicí. - Motivujte žáka – za každé samostatně sněžené jídlo mu dejte odměnu v podobě nálepky nebo XXX na určené místo či vložte pod talíř nějaký obrázek. |
| Stolování | |
| Nácvik stolování | <ul style="list-style-type: none"> - K nácvičku zpočátku používejte plastické nádoby a prostírky. Na prostírku nalepte kolečko pro umístění talíře, skleničky, tvar příborů se správným rozmístěním. - Při prvních pokusech ved'te žákovi ruku a vysvětluje. - Ověřte si, zda žák dokáže doplnit chybějící předměty – můžete prostřít vše mimo lžice atd. |
| Příprava jednoduchého studeného jídla | <ul style="list-style-type: none"> - Použijte nerozbitné misky a připravte potřebné suroviny. Tekutiny uchovávejte v nádobě, ze které se snadno nalévá. - Zpočátku dávejte při přípravě pokyny po jednotlivých krocích a podpořte je obrázky (vhodný program SymWriter). Pokud bude žák úkoly plnit po krocích, dávejte mu pod každý splněný obrázek 😊. Kroky společně vyhodnocujte. |

Nácvik stolování

1.4 PÉČE O SVÉ ZDRAVÍ

| Činnost | Doporučení k nácviku | |
|--|---|--|
| Upozornění na své potřeby | <ul style="list-style-type: none"> - V případě, že žák verbálně nekomunikuje, nastavte alternativní způsob dorozumívání pomocí gest, obrázků, symbolů apod., konkrétně viz hygiena. | |
| Dodržování správných stravovacích návyků | <ul style="list-style-type: none"> - Využívejte různý obrazový materiál, letáky – třídte zdravé a nezdravé potraviny, - Učte žáky potraviny správně skladovat – které potraviny patří do lednice, spížíni skříňky, sklepa. - Zařazujte pohybové hry na téma zdravé a nezdravé potraviny, např. na zdravé vyskakujeme, jsme veselí, na nezdravé jdeme v předklonu, pomalu, jsme smutní apod. - Podporujte kolektivní tvorbu – tvorba velké nástěnky „Zdravé potraviny“. - Zapojujte zákonné zástupce – uspořádejte mezi nimi soutěž „O nejzdravější chuťovku nebo koláč“ s následnou ochutnávkou a vyhodnocením. Pokud znáte výživového poradce, zorganizujte pro zákonné zástupce odpolední vzdělávací seminář. V průběhu semináře žákům zajistěte program, který může být zaměřen na upevňování správných stravovacích návyků, např. žáci mohou připravit nějakou zdravou svačinku. | Dodržování správných stravovacích návyků |
| Posilování vhodného chování (obr. 6) | <ul style="list-style-type: none"> - V kontaktu se žákem zachovávejte klidný hlasový projev, buďte trpěliví, instrukce pokládejte srozumitelně, sledujte, zda žák pokynům rozumí, dle potřeby dovysvětlete. - Často ho chvalte (i za maličkosti), dle potřeby hodnocení „vizualizujte“ (červené a černé puntíky, navlékání korálků apod.). Vyhýbejte se jeho neustálému napomínání. - Pokud to specifika žáka vyžadují, zaveďte jednoduchou a přehlednou strukturu výuky, nastavte a dodržujte optimální motivační a odměňový systém. Pro jednotný přístup k žákovi je zapotřebí systém využívat také doma. - Je-li třeba, pracujte s prvky strukturovaného učení – zřetelně uspořádejte prostředí, čas a činnosti – vytvořte nástěnné denní režimy, které napomohou žákovi v rychlejší orientaci po sobě následujících aktivit. Zajistěte jiné místo na práci a odpočinek. - Případný výskyt nevhodného chování ve třídě řešte v komunitním kruhu, žákům dejte prostor vyjádřit se k danému problému. Pro diskusi předem stanovte jasná pravidla, které viditelně vyvěste ve třídě. - V rámci diskuze vytvořte své desatero správného chování. | Posilování vhodného chování |
| Plnění každodenních povinností. | <ul style="list-style-type: none"> - Vyberte úkol, který může žák snadno splnit, např. úklid hraček, příprava stolů ke svačince, utírání stolů. - Pokud nebude žák vstřícný ke spolupráci, umístěte ve třídě nástěnku a každý den ho veďte k vyznačení splněného úkolu nalepením XXX. - V případě zhoršené spolupráce dejte žákovi vybrat ze dvou úkolů, které musí v ten den splnit. Připravte si obrázky se zadanou činností a připevněte je na nástěnku (žákovi úkol připomenou). - Chvalte ho za splnění povinnosti, více pak za to, že jste úkol nemuseli opakovaně připomínat. | |

Bezpečný pohyb ve škole a jejím okolí

| | |
|--|---|
| Uklízení místa u stolu | <ul style="list-style-type: none"> - Ukažte žákovi, kam má ukládat hračky a odpadky, dle potřeby poličky s hračkami označte fotografiemi daných pomůcek. Chvalte žáka za to, že vám pomáhá. - Zpočátku mu pomáhejte nebo mu slovy připomínejte, aby si své místo uklidil. |
| Podporování sociálních dovedností v rámci prevence sociálněpatologických jevů | <ul style="list-style-type: none"> - Viz výše – Posilování vhodného chování. - Zařazujte různé hry na vzájemné sebezpoznávání a upevňování sociálních vztahů ve třídě a podporu spolupráce mezi žáky. Využívejte také prvky dramatické výchovy. - Ve třídě provádějte dotazníkové šetření zaměřené na vztahy (anonymně, zpočátku pracujte s uzavřenými otázkami). Dotazníkové šetření můžete uskutečnit také mezi zákonnými zástupci na třídních schůzkách. - Promyslete si vaše reakce na určité projevy chování žáka. - Žákovi i rodiči sdělujte také pozitivní postřehy, ne pouze kritiku. - V ZŠ organizujte aktivity nejen v rámci třídy a stejných ročníků, ale i v rámci nižšího nebo vyššího stupně. - U starších žáků využívejte peer programy – vrstevníci, kteří působí v oblasti primární prevence. - Žákům nabízejte mimoškolní aktivity, rodičům řádně vysvětlete jejich význam i význam smysluplného trávení volného času dětí. - Výskyt sociálněpatologických jevů ve třídě ihned aktivně řešte. - Spolupracujte se státními i nestátními organizacemi, které se danou problematikou zabývají, dle potřeby se obraťte na školního metodika prevence, výchovného poradce, popř. školního psychologa (pokud je ve škole), využijte služeb metodika prevence v PPP, popř. krajského školského koordinátora prevence. |
| Bezpečný pohyb v okolí školy, přecházení silnice | <ul style="list-style-type: none"> - Projděte se žákem okolí školy, vysvětlete mu bezpečný pohyb, chvalte ho, když respektuje vaše instrukce. Můžete mu připevnit odznak za správné chování venku i bezpečné přejítí silnice. - Na procházce vysvětlujte pravidla bezpečného přecházení silnice, ptejte se žáka, co má kdy udělat. - Ve škole hrajte dopravní hry, procvičujte reakce na červenou a zelenou barvu. |
| Vyvarování se nebezpečí v prostorách školy, třídy | <ul style="list-style-type: none"> - Ukažte žákovi nebezpečná místa ve škole či zahradě (schody, rohy nábytku apod.), které by pro něj mohly znamenat nebezpečí. Zmíněná místa viditelně označte (např. žlutými nálepkami). |
| Seznámení s informativními značkami a nouzovými telefonními čísly i způsobem, jak pomoc přivolat | <ul style="list-style-type: none"> - Vysvětlete žákovi základní informativní značky pro označení únikové cesty, nouzového východu – provádějte nácvik. - Obeznamte jej s významem bezpečnostní barvy a značkou označující nebezpečí pádu či zakopnutí. - Zařazujte činnosti, jak rychle přivolat pomoc. Učte žáky jasně formulovat problém a reagovat na otázky: „Co se stalo? Kde se to stalo? Jsou nějaké zranění? Hrozí nějaké další nebezpečí? Vaše jméno a číslo vašeho telefonu, ze kterého voláte.“ - Pomůcka pro lepší zapamatování některých čísel: 150 – Hasičský záchranný sbor České republiky – „0“ je jako rybník, ze kterého hasiči musí brát vodu. 155 – zdravotnická záchranná služba – ve škole dostaneš známku 5, omdlíš a budeš potřebovat lékaře. 158 – Policie České republiky – obrácená želízka. |

| | |
|---|--|
| Seznámení se štítky a nálepkami na obalech označujícími nebezpečí | <ul style="list-style-type: none"> - Vysvětlete žákovi, proč jsou některé věci nebezpečné, proč se nemá dotýkat horkého sporáku, žehličky apod. - Pracujte s obrazovým materiálem, štítky, symboly a nálepkami značícími nebezpečí či nebezpečí úrazu a čisticími prostředky. Ved'te žáka k přiřazování, např. fotografie čističe na WC + symbol WC, Jar + nádobí. Vše vysvětlujte, dopomáhejte. - Tříd'te potraviny a čisticí prostředky. - Se symboly, štítky pracujte ve cvičné kuchyňce, koupelně. |
|---|--|

SHRnutí



Při realizaci a nácviku sebeobslužných dovedností si stanovte adekvátní cíle s ohledem na mentální věk žáka a úroveň jednotlivých vývojových fází. Veškeré činnosti plánujte v souvislosti s uspokojováním individuálních potřeb žáka, učte je po malých krocích, postupujte od nejjednodušších po složitější, realizujte je v každodenních situacích, optimálním čase i prostředí. Podporujte žáka v získání co nejvyšší možné nezávislosti na druhé osobě. U žáků s těžkou mentální retardací je nácvik sebeobslužných úkonů dlouhodobou záležitostí.

LITERATURA



Použitá literatura:

1. ČADILOVÁ, V.; ŽAMPACHOVÁ, Z. 2004. *Edukačně hodnotící profil dítěte s poruchou autistického spektra (do 7 let)*. Praha. IPPP ČR, ISBN 80-86856-02-X.
2. HANÁK, P., a kol. 2005. *Diagnostika a edukace dětí a žáků s těžkým zdravotním postižením*. Praha: IPPP ČR. ISBN 80-86856-10-0.
3. OPATŘILOVÁ, D. 2005. *Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami*. Brno: MU. ISBN 80-210-3819-5.
4. PŘINOSILOVÁ, D. 2004. *Vybrané okruhy speciálně pedagogické diagnostiky a její využití v praxi speciální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3354-1.
5. STRASSMEIER, W. 1996. *260 cvičení pro děti raného věku: soubor cvičení pro děti s nerovnoměrným vývojem a děti handicapované*. Praha: Portál. ISBN 80-85282-87-9.
6. VALENTA, M.; MICHALÍK, J.; LEČBYCH, M., a kol. 2012. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3829-1.

Doporučená literatura:

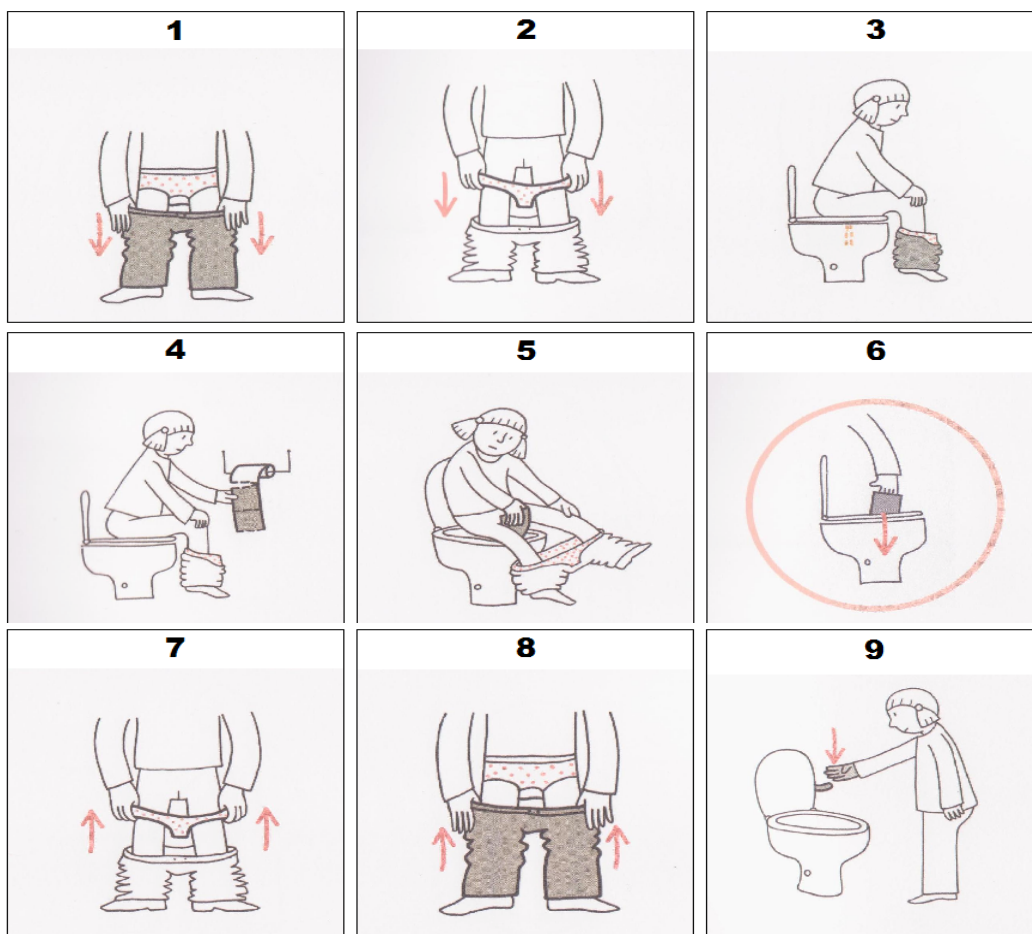
1. ČADILOVÁ, V.; ŽAMPACHOVÁ, Z. *Sebeobslužné a praktické dovednosti: praktický průvodce pro pedagogy, pracovníky v sociálních službách a rodiče dětí s poruchou autistického spektra*. Praha: APLA Praha, 2010. ISBN (kroužková vazba).
2. HRADSKÁ, M.; STRAUSSOVÁ, R. 2012. *Obrázkový slovník – Jídlo: pro nácvik porozumění řeči a rozvoj pasivní slovní zásoby*. Praha: APLA Praha. ISBN 978-80-87690-02-4.
3. DEBRA, S.; BETTS; DION, E. 2013. *Nácvik sebeobsluhy a sociálních dovedností u dětí s autismem*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0498-5.
4. CASTILLO, MORALES R. 2006. *Orofaciální regulační terapie: metoda reflexní terapie pro oblast úst a obličeje*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-105-0.
5. STRAUSSOVÁ, R.; KNOTKOVÁ, M. 2011. *Průvodce rodičů dětí s poruchou autistického spektra: jak začít a proč*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0002-4.
6. STRAUSSOVÁ, R.; ROŠTÁROVÁ, I. 2012. *Sebeobsluha u dětí s poruchou autistického spektra: obrazový postup základních činností sebeobsluhy*. Praha: APLA Praha. ISBN 978-80-87690-01-7.

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

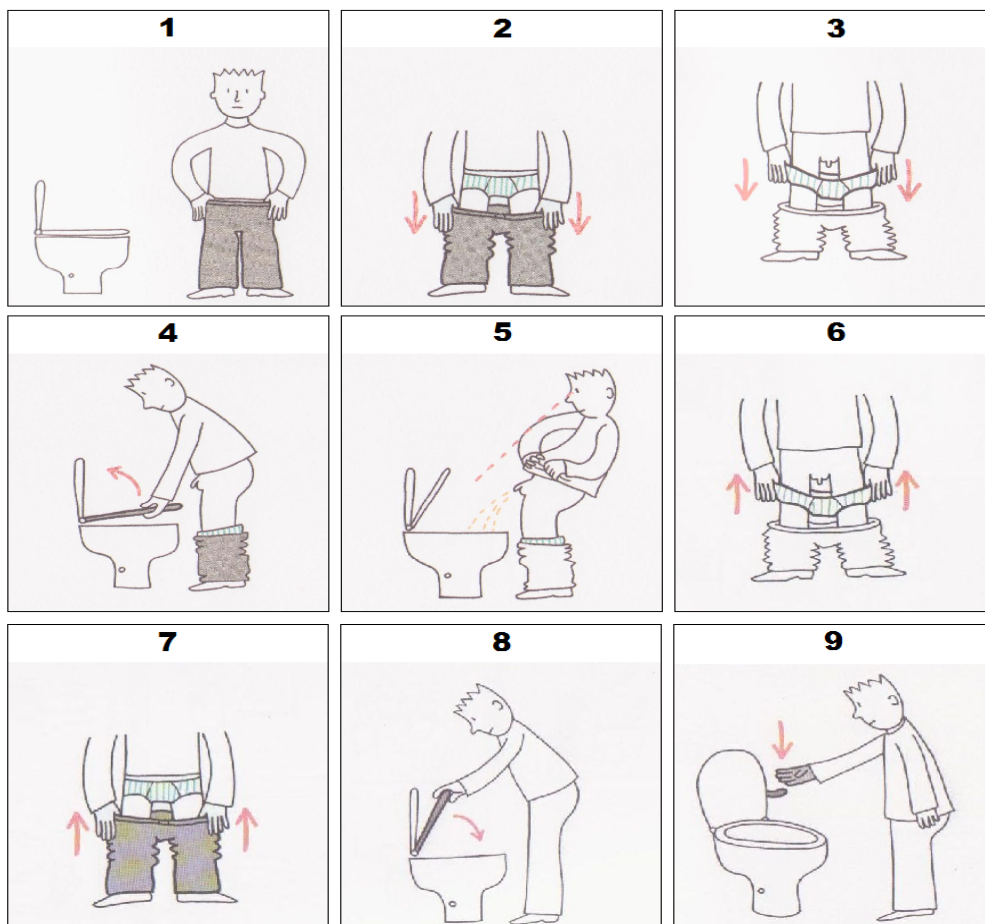
Podpora samostatnosti na toaletě



Obr.: Podpora samostatnosti na toaletě – velká strana



Obr.: Toaleta – dívky



Obr.: Toaleta – kluci

Umývání rukou



Obr.: Umývání rukou



Obr.: Čištění zubů



Obr.: Struktura činností při posilování vhodného chování



DOPOMOC PŘI SEBEOBSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

MONIKA MORÁVKOVÁ VEJROCHOVÁ

Sebeobslužné
a každodenní
činnosti

U sebeobslužných a každodenních činností je velmi důležitá motivace. Pro rozvoj sebeobslužných dovedností u žáků s tělesným postižením můžeme využívat širokou škálu didaktických pomůcek určených k rozvoji a nácviku daných dovedností. Všechny činnosti je nutné rozdělit na co nejmenší kroky, které žák zvládne. Nezbytné je zamyslet se nad polohou žáka při oblékání a svlékání. Vhodné je, aby žák při těchto činnostech seděl. Bude se tak moci soustředit – pozornost mu nebude odvádět starost a snaha o udržení rovnováhy.

Fotodokumentace
– didaktické
pomůcky pro
sebeobsluhu



Foto: Didaktická kostka pro nácvik sebeobslužných dovedností (zavazování tkaniček, manipulace se suchým zipem, zapínání a rozepínání knoflíků atd.)



Foto: Pomůcka pro nácvik zapínání knoflíků – protahování knoflíku dírkou



Foto: Vesta pro nácvik zapínání a rozepínání zipu

Vhodné pomůcky a aktivity pro nácvik sebeobsluhy u žáků s tělesným postižením: Příklad praxe

- zapínací rámečky – patenty, knoflíky, háčky, zipy, aktovková spona, tkaničky (našité na pevnou látku v rámu);
- panáček a panenka – textilní postavy s různými druhy zapínání na oblečení;
- botky, žízála, domeček, šnek – na provlékání a zavazování tkaniček;
- kouzelná kapsa – velká látková kapsa, ve které jsou schovány další kapsy, vždy s jiným druhem zapínání;
- provlékací obrázky z překližky – žáci dírkami provlékají tkanice, provázky, měkké drátky či plyšové drátky;
- sebeobsluha, hygiena – čištění zubů, česání, oblékání – zkoušet s dopomocí zapínání zipů, knoflíků atd.;
- hra „Oblékání“ s oblečením dospělých;
- stolování;
- používání příboru při jídle (lžíce, lžička, vidlička, nůž);
- každodenní činnosti – rozsvěcování a zhasínání světla, otvírání a zavírání dveří, zamykání, listování v knize;
- šroubování uzávěrů lahví, šroubování šroubovákem, šroubování maticky;
- řezání maketou dětské pilky, zatloukání kladívkem;
- pomoc při přípravě jídla (natírání pomazánky, nalévání pití, míchání, solení, drobení atd.);
- věšení prádla s pomocí kolíčků;
- drobné domácí práce (zalévání květin, utírání prachu, utírání nádobí, práce se smetáčkem a lopatkou, vyždímání houby na nádobí, utírání povrchu pracovní desky houbou, umývání nádobí apod.);
- příprava jednoduchých pokrmů a nápojů (příprava pomazánky, krájení zeleniny, mazání pečiva, příprava těsta, příprava studených nápojů z prášků, nalévání nápojů apod.) a s tím spojené stolování, používání příboru a dalších domácích nástrojů (naběračka, vařečka, obracečka apod.);
- obsluha jednoduchých domácích kuchyňských spotřebičů (rychlovarná konvice, mikrovlnná trouba, kuchyňská váha apod.).

2.1 HYGIENA

Nácvik používání WC, toaletní trénink, patří k jedné z nejmotivnějších fází vývoje žáka. Vhodný věk pro zahájení toaletního tréninku se liší žák od žáka, o tělesně postižených žácích nemluvě. U žáků imobilních je nutná architektonická úprava toalety, využití kompenzačních pomůcek, dopomoc fyzická i verbální.

Nácvik používání toalety



Foto: Toaleta s nástavcem



Pro zajištění stability žáka využíváme stupínek pod nohy



Foto: Pisoár

Příklad praxe Při nácviu mytí rukou je vhodné použít postupné přiřazování. Žák ponoří ruce do vody, my zbytek úkonu dokončíme. Žák nás pozoruje a časem se naučí mycí pohyby a umýt si ruce sám. Činnost je dokončena utíráním.

Fotodokumentace



Foto: Technika mytí rukou (vlevo – architektonická úprava vhodná pro imobilní žáky pro mytí rukou, široké a velké umyvadlo, madla a stolička pro zajištění žákovy stability; vpravo – označení pro teplou a studenou vodu, vizuální podpora pro žáka)





Foto: Návčik čištění chrupu na maketě
AP žáka fyzicky vede, spolu provádějí návčik techniky čištění chrupu



Žák samostatně cvičí techniku čištění chrupu, fixuje pohyby ruky
při manipulaci s kartáčkem

2.2 OBLÉKÁNÍ

Oblékání
a svlékání

Žáci mívají podle druhu tělesného postižení různé potíže s oblékáním a svlékáním. Nutné je odlišit, zda má žák problémy s danou dovedností z důvodu potíží v oblasti jemné motoriky, nebo v důsledku konkrétního tělesného postižení. Většina žáků mívá potíže s oblékáním a svlékáním především z důvodu zpomaleného vývoje jemné motoriky.

NÁCVIK OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ DOPORUČUJEME PROVÁDĚT TÍMTO ZPŮSOBEM:

Nácvik oblékání
a svlékání

1. Zajistíme vhodnou polohu žáka při činnosti. Poloha žáka hraje významnou úlohu. Pokud je to možné, naučíme žáka při činnosti sedět. Tato poloha zajistí, že se žák bude snáze soustředit, pozornost mu nebude odvádět starost a snaha o udržení rovnováhy.
2. Využíváme hrových aktivit, které jsou pro žáky motivující a podněcující. Např. hrajeme si na „Oblékání“ s oblečením dospělých.



Fotodokumentace

Foto: Hravá aktivita „Oblékání“

3. Nacvičujeme svlékání a oblékání během dne coby součást příjemných aktivit, kdy na žáka není vyvíjen časový tlak.
4. Všechny úkony rozdělíme na co nejmenší kroky, které žák zvládne.
5. Používáme techniku postupného a zpětného přiřazování. Činnost jako taková je tvořena sousledností malých krůčků. Postupné přiřazování znamená, že žák začne provádět nějaký úkon a my ho dokončíme. Při zpětném přiřazování žák dokončuje to, co jsme zahájili my. Postupně se zvyšují požadavky na rozsah činnosti, kterou vykonává žák, až nakonec zvládne celý proces sám. Například při nácviku zavazování tkaniček je vhodné použít postupné přiřazování. Žák si obuje botu, my zbytek úkonu dokončíme. Žák nás pozoruje a časem se naučí vázat uzel, později udělat kličku a v poslední fázi zavázat tkaničku.
6. Využíváme vhodných pomůcek, např. nehybnou tabuli nebo desku. Připevníme na ni suchý zip, zip, knoflíky. Žák si může zapínání a rozepínání kdykoliv procvičit.

PRŮPRAVA NAVLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ PONOŽEK

1. V prvotní fázi nácviku učíme žáka základní pohyby, jako je úchop, tah a tlačení. Nejdříve cvičíme v lehu, později v sedu.
2. Žák uchopí gym-ring kroužek oběma rukama, vsune na nohu, táhne jej vzhůru a tlačí zpět z nohy.
3. Posadíme žáka na podložku zády ke zdi a sedneme si za žáka.
4. Zvedneme koleno žáka a položíme chodidlo na stupínek.
5. Vedeme žáka k předklonu a společně navlékneme kroužek na nohu.
6. Žák kroužek posunuje od kotníku přes koleno na stehno a zpět dolů.
7. Trénujeme na obou nohách.
8. Obdobným způsobem postupujeme i při nácviku oblékání a svlékání oblečení (pozn.: místo malých kroužků využíváme obruče pro nácvik oblékání kalhot, trika).

Fotodokumentace



Foto: Průpravné cvičení pro nácvik navlékání a svlékání ponožky
Žák provádí cvičení vleže



Žák provádí cvičení v sedě



Žák provádí nácvik svlékání a oblékání ponožky s využitím didaktické pomůcky



Žák provádí reálný nácvik svlékání ponožky





Žák s fyzickým vedením AP provádí nácvik oblékání ponožky



Žák si obléká triko



Žák si oblékl triko naruby, tuto skutečnost samostatně zjistil



Žák nacvičuje zapínání knoflíků



Žák si obléká mikinu



Žák rozepíná suchý zip a sundává si boty



Žák si sundává boty



Žák si zapíná botu se suchým zipem

2.3 STRAVOVÁNÍ

Při nácviku krmení u žáků s TP jako motivační činitel využíváme nádobí a příbor s různými obrázky, popř. různých barev. Jedná se o hrnek, misku, lžičku tvarovanou do prvního úhlu, vidličku. V případě potřeby se obrátíme na školské poradenské zařízení – speciálněpedagogické centrum (dále jen SPC) – při volbě vhodných pomůcek pro nácvik samostatného příjmu potravy – speciální pomůcky. Dále spolupracujeme s ergoterapeutem (konzultace, výběr a volba vhodných kompenzačních pomůcek pro žáka v oblasti sebeobsluhy), fyzioterapeutem (konzultace vhodné polohy žáka při sebeobsluze), logopedem (konzultace, pomoc s ovládním svalů úst, konkrétně se žvýkáním).

Při nácviku samostatného jení – příjmu potravy – neusilujeme o příliš velké pokroky za příliš krátkou dobu. Nácviku se věnujeme pravidelně jen při jednom chodu, pak žáka necháme, ať si jí sám, jak chce. Vždy zahajujeme jídlo tréninkem a po několika soustech žáka necháme jíst jeho způsobem. Postupně počet soust snědených příborem zvyšujeme.

JEDENÍ PRSTY

Prvním příborem jsou pro žáka samozřejmě prsty. Zpravidla se jimi učí jíst sušenky, nakrájené a oloupané kousky ovoce a zeleniny. Dáváme žákovi jídlo nakrájené nebo nalámané na přiměřeně malé kousky (např. chléb, sušenky, ovoce, zeleninu apod.). V každém případě by to mělo být něco, co se dobře kouše, aby žák rád spolupracoval. Viz foto 10.



Fotodokumentace

Foto: Jedení prsty

Jedení lžící **JEDENÍ LŽÍCÍ – DÍLČÍ KROKY**

1. Vedení lžice k ústům. Nabereme jídlo na lžici a pobídneme žáka, aby si lžici vedl k ústům. Nejdříve používáme tzv. metodu vedení ruky, až uvidíte, že žák pohyb zvládne sám, necháme ho jednat – jíst lžící samostatně. Je-li tento pohyb pro žáka obtížný, zkuste pravoúhlou lžičku.
2. Až se žák naučí bez problémů dovést si lžičku k ústům, začneme ho učit vracet lžici do misky či talíře.

AP vede fyzicky
žáka při příjmu
potravy



Foto: Metoda vedení ruky

3. Nabírání jídla na lžici. Začínáme s jídlem, které se snadno nabírá, např. tvarohový krém, hustý jogurt nebo pudink, hustá kaše. Viz foto 12.



Foto: Hustá kaše

4. Zpočátku nácvik samostatného nabírání trénujeme s pískem, vodou a dalšími látkami. Později se žák pokouší nabírat jídlo na lžičku, lžíci, vidličku, naběračku.



Foto: Nabírání luštěnin lžičí, naběračkou apod.



Foto: Žák se pokouší samostatně nabírat polévku naběračkou

5. Zajistíme misku tak, aby při každém doteku nepopojížděla po stole. Vhodné je využít umělohmotnou misku s gumovou přísavkou.
6. Zpočátku používáme misky s co nejkolmějšími okraji. Postupem času je můžeme vyměňovat za mělčí a mělčí. Z hlubších misek se žákovi snadněji nabírá.

NAPICHOVÁNÍ VIDLIČKOU

Napichování vidličkou Při každé vhodné příležitosti dáváme žákovi vidličku. Napichujeme s ní meloun, těstoviny, vařené kousky zeleniny – mrkev, brambory, maso. Nácvik provádíme např. s využitím modelíny – žák napichuje na vidličku kousky modelíny. Totéž využíváme i pro nácvik krájení s nožem, žákovi dáme tupý nůž, modelínu krájí na plátky.

Příklad praxe – individuální práce se žákem s TP **CÍL:**
Krájí jídlo nožem

technika krájení **PŘÍPRAVA:**

- dětský nožík;
- modelína;
- houskový knedlík;
- příborový nůž (ergonomická úprava);
- prkénko nebo jiná podložka (silikonová).

INSTRUKCE:

- Zpočátku je při nácviku nutná asistence asistenta pedagoga (zejména fyzické vedení). V závislosti na zvládnutí daného úkolu postupně od asistence upouštíme.
- V případě fyzického vedení je jeho míra závislá na samostatnosti žáka při plnění úkolu.
- V prvotní fázi nácviku volíme nůž s ergonomickou úpravou, která podporuje větší samostatnost žáka při získávání dané dovednosti. Viz fotodokumentace.
- Potraviny určené k nácviku krájení nožem volíme s ohledem na jejich tuhost (v prvotní fázi nácviku volíme potraviny, které nejsou příliš tvrdé, ale naopak, které se dobře krájí např. krajíc chleba, knedlík, uvařená zelenina, později syrová zelenina – okurka, rajče, ovoce atd.).
- Čas věnovaný nácviku krájení musíme přizpůsobit schopnostem daného žáka a jeho pozornosti.
- Průběžně kontrolujeme správné držení nože.

- Vytváříme dostatek příležitostí k zařazení aktivity, trénujeme při každém obědě (jídle během dne).

METODICKÝ POSTUP:

1. Vlastnímu nácviku předchází nácvik krájení dětským nožem. Žák krájí váleček modelíny na kousky.
2. Žák si připraví na stůl podložku a knedlík.
3. Motivujeme žáka ke splnění úkolu (vycházíme z jeho zájmů, obsahu výuky apod., odměna).
4. Necháme žáka uchopit nůž a následně knedlík na podložce krájíme. Postupně rozkrájíme celý knedlík.
5. Vedeme žáka k samostatnému krájení, k vyvinutí dostatečné síly na nůž a k posuvnému pohybu pilky (snažíme se eliminovat trhací pohyby nožem).
6. Zpočátku necháme žáka překrajoval měkčí potravu (knedlík, brambory, sekanou atd.).
7. Postupem času žák trénuje krájení ostatních potravin.



Foto: Nácvik krájení modelíny dětským nožem



Foto: Technika krájení nožem s ergonomickou úpravou





JEDENÍ VIDLIČKOU A NOŽEM

Až se žák naučí jíst lžící a vidličkou, začínáme ho učit jíst s vidličkou v jedné a nožem ve druhé ruce. Zpočátku volíme příbor s ergonomickou úpravou, později využíváme klasický příbor.



Foto: Žák jí samostatně příborem

Příprava pokrmů Při přípravě pokrmů žáci získají vědomosti a praktické dovednosti. Žáci při přípravě jednoduchých pokrmů, popř. nápojů si vedle této dovednosti osvojí i osobní hygienu a hygienu na pracovišti během vaření, stolování a následném úklidu. Dále získají základní znalosti z oblasti přípravy zdravé výživy a praktické dovednosti potřebné při přípravě stravy. Žáci si osvojí zásady stolování a společenského chování. V praxi poskytujeme dostatek příležitostí k přípravě pokrmů, popř. nápojů (např. oslavy, dny otevřených dveří, školní a mimoškolní akce atd.).

příklad praxe –
individuální práce
s žákem s TP

CÍL:

S pomocí si připraví svačinu

nácvik mazání
nožem

PŘÍPRAVA:

- příborový nůž;
- prkénko nebo jiná podložka;

- pečivo (krajíc chleba, houska, rohlík dle výběru a chuti žáka);
- máslo, med, Nutella, marmeláda, měkký sýr apod.

INSTRUKCE:

- V prvotní fázi nácviku používáme příborový nůž s ergonomickou úpravou, která umožní žákovi snadnější nácvik dané dovednosti.
- Pro vlastní nácvik mazání nožem volíme spíše lehčí příbory s větší částí rukojeti, později přecházíme k používání běžného nerezového příboru, pokud je toho žák schopen.
- Asistent pedagoga žákovi při činnosti asistuje. Zpočátku je nutné fyzické vedení žáka, čím lépe žák zvládá činnost, postupně od asistence upouštíme. Asistent pedagoga žáka při činnosti vede verbálně (tzn. činnost popisuje, verbálně doprovází, klade žákovi návodné otázky pro pracovní postup při mazání a přípravy jídla – co udělá nejdříve, jednotlivé dílčí kroky).
- Čas věnovaný mazání musí být úměrný schopnosti soustředění se u daného žáka.
- Průběžně kontrolujeme správnost držení nože.
- Vytváříme dostatek příležitostí k zařazení aktivity, trénujeme při každé přípravě svačiny.

METODICKÝ POSTUP:

1. Motivací je vlastní příprava svačiny, kterou má žák rád – volíme potraviny k mazání, které žákovi chutnají.
2. Žák si připraví podložku a potraviny dle chuti (máslo, marmeládu, měkký sýr atd.), činnost provádí u pracovního stolu vsedě nebo vestoje (pracovní polohu volíme s ohledem na individuální možnosti žáka, takovou, která mu bude při činnosti nejlépe vyhovovat).
3. Necháme žáka uchopit nůž a krajíc chleba, fyzicky a verbálně žákovi dopomáháme, viz fotodokumentace.
4. Volnými pohyby ruky natíráme potravinu na chléb.
5. Žák si může namazaný chléb rozkrájet na kostky a podávat si je do úst.
6. Pro obměnu činností vhodných k nácviku a upevnění využíváme různorodé pečivo (pečivo bílé, tmavé, bagetky atd.) a potraviny určené k namazání (pomazánky atd.), příležitosti (příprava pohoštění, oslavy, besídky atd.).



Foto: Návčik mazání nožem (příprava svačiny)

CÍL:

Společně se spolužáky připraví zeleninový salát.

Příklad praxe –
skupinová práce,
kooperativní
učení

PŘÍPRAVA:

- zelenina (dle sezony);
- prkénka na krájení;
- nože na krájení (v případě potřeby žáka s TP volíme nůž ergonomicky upravený);
- vidličky (v případě potřeby žáka s TP volíme vidličku ergonomicky upravenou);
- misky;
- sůl;
- bylinky (dle sezony).

INSTRUKCE:

- V současné době existuje nekonečná řada druhů příborových souprav a jídelních nožů. V prvotní fázi nácvičku používání nože volíme nůž s ergonomickou úpravou, později nože příborové, dětské.
- Pro žáky se sníženou hybností rukou lze využít příbory s ergonomickou úpravou. Z bezpečnostního hlediska doporučujeme nože dětské, plastové, příborové s kulatou špičkou a bez ostří.
- Práce ve skupině je určena cca pro 5–6 žáků.
- Výhodou kooperativního učení je pozitivní vzájemná součinnost členů učební skupiny, jejich bezprostřední interakce, osobní zodpovědnost, užití skupinových dovedností a skupinové komunikace, reflexe skupinové práce. U žáka s TP podporujeme tímto způsobem výuky tzv. aktivní učení, při kterém je úspěšný a zároveň významnou součástí skupiny.

METODICKÝ POSTUP:

1. Ve skupině žáků rozdělíme jednotlivé funkce a činnosti každému žákovi, který svým přičiněním přispěje k výsledku celé skupiny – připravit zeleninový salát. Např. žák P. připraví pracovní pomůcky – prkénko, nože...; žák J. omyje zeleninu; žák Z. krájí zeleninu; žák V. s poruchou hybnosti horních končetin přidává do mísy omyté listy rukoly, nakrájenou zeleninu přesypává z malých misek do velké mísy; žák M. míchá salát...
2. Rozhovor na téma „Co potřebujeme k přípravě zeleninového salátu?“, jaké jsou vhodné přísady.
3. Rozdáme žákům úkoly ve skupině a přesvědčíme se, zda rozumějí zadání úkolu, a to otázkami.

4. Žáky pozorujeme, v případě potřeby poskytujeme pomoc – verbální vedení, fyzické vedení. Podporujeme u žáků co nejvyšší samostatnost a vzájemnou pomoc v rámci skupiny.
5. Společně žáci salát ochutnají, popř. dochutí kořením či bylinkami dle chuti.
6. Salát žáci naberou do misek a snědí. (Zároveň si i procvičí stolování, sebeobsluhu, příjem potravy – jíst vidličkou, umýt a utřít nádobí atd.)
7. Společně se žáky zhodnotíme výsledek činnosti (jak se nám práce dařila, co se nám dařilo a co ne, která zelenina mi chutná...). Pozitivní hodnocení práce ve skupině.
8. Další vhodnou aktivitu pro přípravu pokrmů ve škole představují obložené chlebičky, ovocný salát atd. Dále míchání nápojů. Nebojme se uplatnit tvůrčí fantazii a nechat žáky vytvářet vlastní recepty, oblohy a barevné kombinace z jídla.

Fotodokumentace



Foto: Hotové pokrmy a nápoje, které připravili žáci ve skupině (jogurtový dip, ovocný salát, chléb s tvarohovou pomazánkou a s pažitkou, nápoj – čaj).

Příklad praxe –
skupinová práce,
kooperativní
učení

CÍL:

Zdokonalování přiměřených praktických dovedností v oblasti přípravy pokrmů (dále jemné motoriky, koordinace a rozsah pohybu, koordinace ruky a oka).

PŘÍPRAVA:

- listové těsto;
- 2 vejíčka;

- hrníček mouky;
- mašlovačka;
- vál, válek, plech na pečení, škrabka;
- vanilkový cukr, skořicový cukr, rozinky, oříšky;
- struhadlo, miska, lžíce.

INSTRUKCE:

- V současné době existuje velké množství domácích nástrojů a pomocníků ve formě multifunkčních struhadel s krytem atd. U žáků s TP používáme struhadlo s krytem, které umožní žákovi dlaňový úchop krytu, čímž se mu bude bez výrazných potíží dařit strouhat jablko. Typ struhadla volíme s ohledem na individuální možnosti žáka s TP (některý žák bude schopen krájet jablko ergonomicky tvarovaným nožem, jiný strouhat na klasickém struhadle nebo na struhadle s krytem).
- Práce ve skupině je určena pro cca 10–12 žáků (např. 5 žáků strouhá jablka, 2 žáci připravují těsto, 2 žáci náplň, 2 žáci naplní a zavinou štrůdl atd.).
- Výhodou kooperativního učení je pozitivní vzájemná součinnost členů učební skupiny, jejich bezprostřední interakce, osobní zodpovědnost, užití skupinových dovedností a skupinové komunikace, reflexe skupinové práce. U žáka s TP podporujeme tímto způsobem výuky tzv. aktivní učení, při kterém je úspěšný a zároveň významnou součástí skupiny.

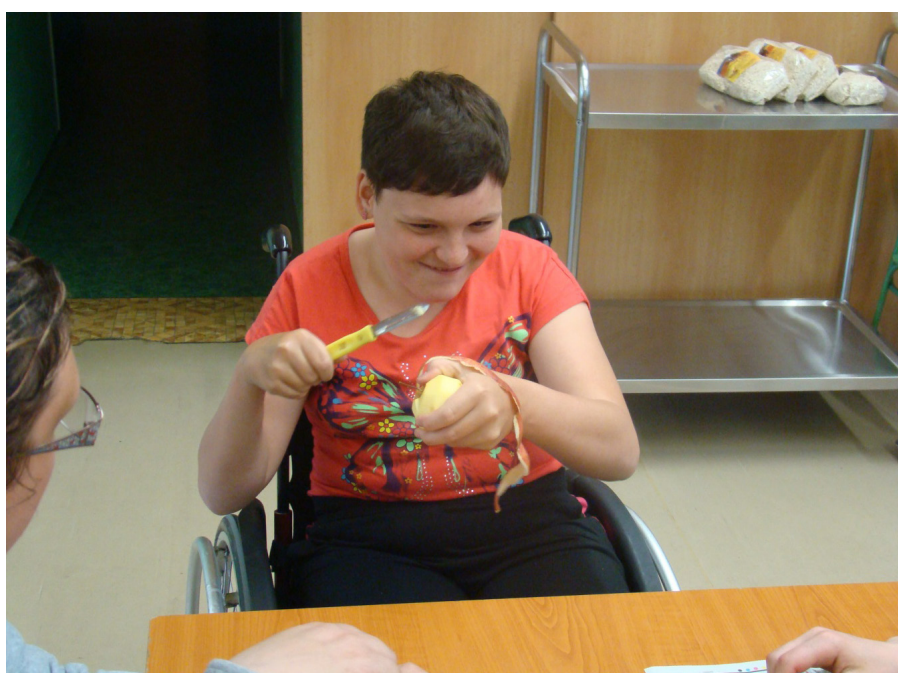
METODICKÝ POSTUP:

1. Motivací je bedýnka se spadányými jablíčky a hledání odpovědi na otázku „Co s padányými jablíčky?“. Žáci nabízejí řešení na základě vlastní zkušenosti. Jedním z nich může být: „Upečeme štrůdl!“
2. Posadíme se do kruhu kolem pracovního stolu. „Víte, jaké suroviny jsou potřebné k upečení štrůdlu?“ Žáci postupně jmenují jednotlivé suroviny. „A víte, jak se vůbec takový štrůdl dělá?“ Společně se žáky si přivoníme k jednotlivým surovinám (skořicový cukr, vanilkový cukr, rozinky apod.). Žáci se mohou vyjádřit, zda jim surovina voní či nevoní.
3. Se žáky si společně ujasníme pracovní postup. Nejdříve nastrouháme jablíčka, dáme do nich cukr a rozinky, zamícháme. Poté si vyválíme placku z listového těsta válečkem. Do středu vyválené placky dáme nastrouhaná jablíčka a štrůdl zabalíme. Štrůdl namažeme vajíčkem a posypeme oříšky. Posypaný štrůdl dáme na plech a upečeme v troubě.
4. Rozdělíme jednotlivé praktické činnosti při přípravě štrůdlu (strouhání jablíček, vyválení z těsta placku, vmíchat do nastrouhaných jablíček cukr, zabalit štrůdl, rozklepnout vajíčka, potřít vajíčkem štrůdl za pomoci mašlovačky atd.). Žákům

- během jednotlivých praktických činností pomáháme, vhodně je vedeme k samostatnosti a zároveň k opatrnosti při zacházení např. se struhadlem.
5. Během doby, co se bude štrůdl péct, uklidíme spolu se žáky pracovní plochu. Společné zhodnocení práce ve skupině. Štrůdl si žáci snědí po obědě.
 6. Pro další variantu činnosti si žáci mohou listové těsto vyrobit sami. Popř. vyrobit těsto linecké, ze kterého pak mohou vykrajovátky vykrajovat různé tvary.



Foto: Příprava štrůdlu
Žákyně škrabkou loupe jablko, AP mírně fyzicky dopomáhá





Žák samostatně strouhá jablko na struhadle



Žákyně samostatně strouhá jablko na struhadle,
AP žákyni dopomáhá při držení mísy



Žákyně samostatně strouhá na struhadle jablko,
AP sedí za žákyní a přidržuje jí mísu



Žák samostatně míchá linecké těsto, AP přidržuje žákovi mísu



Žák samostatně válí linecké těsto



Žák vykrajuje vykrajovátkem tvary z lineckého těsta

2.4 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Kompenzační
pomůcky

Kompenzační pomůcky určené pro žáky s TP usnadňují provádění různých činností, a kompenzují tak jejich postižení. Protetické pomůcky užívá žák s TP po většinu dne při různých činnostech, kompenzační pomůcky užívá žák při činnostech, k nimž jsou určeny. Jedná se o upravené běžné nástroje (např. jídelní příbory se speciálním držadlem – ergonomickou úpravou) nebo pomůcky pro takovou činnost, při níž běžní žáci žádnou pomůcku nepotřebují (např. zapínač knoflíků, podavač předmětů atd.). V praxi jde o pomůcky pro jídlo a vaření, osobní hygienu, oblékání, komunikaci, úpravy školního a domácího prostředí, vzdělávání a zábavu. Komplexní přehled pomůcek najdete na:

<http://zdravotnicke-potreby.vase-zdravi.cz/kompenzacni-pomucky>.



Foto: Podavač předmětů



SHRNUTÍ

Žáci s tělesným postižením, zejména žáci imobilní, jsou v oblasti sebeobsluhy a jejich dílčích úkonů závislí na okolním prostředí a mnohdy odkázáni na pomoc druhých (např. koupání, oblékání atd.). Proto musíme respektovat jejich potíže v oblasti sebeobsluhy, dopravy i pohybu, zajistit jim podmínky pro jejich nácvik a osvojení si daných dovedností, které odpovídají jejich individuálním možnostem a schopnostem. Obecně lze říci, že s pomocí kompenzačních pomůcek může žák provádět nácvik a získat praktické dovednosti v oblasti sebeobsluhy.

Podrobné informace a fotodokumentaci konkrétních kompenzačních pomůcek najdete na internetové stránce <http://www.amd-mda.cz/> a <http://www.dumrodin.cz/res/data/038/004051.pdf>.



LITERATURA

1. DOYON, L. 2010. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál. 184 s. ISBN 978-80-7367-799-2.
2. CHAJDA, R. 2011. *Báječné letní experimenty s vodou – na zahradu i na doma*. Brno: Computer Press, a. s. 46 s. ISBN 978-80-251-3393-4.
3. OPATŘILOVÁ D. 2006. *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita. 292 s. ISBN 80-210-3242-1.
4. PARIK, P.; PARIK, Š. 2011. *Tvoříme a stavíme se Šimonem*. Brno: Computer Press, a. s. 107 s. ISBN 978-80-251-3316-3.
5. PIPEKOVÁ, J., a kol. 2006. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2. vyd. Brno: Paido. 404 s. ISBN 80-7315-120-0.
6. KOBLÍŽKOVÁ, H.; ŘEHÁK, R. *Metodika Rehabilitačního vzdělávacího programu – Sebeobsluha*.
7. VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
8. VÍTKOVÁ, M. 2004. *Integrativní speciální pedagogika*. 2. vyd. Brno: Paido. 463 s. ISBN 80-7315-071-9.
9. VÍTKOVÁ, M. 2006. *Somatopedické aspekty*. 2. vyd. Brno: Paido. 302 s. ISBN 80-7315-134-0.
10. ZELINKOVÁ, O. 2011. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-262-0044-4.



DOPOMOC PŘI SEBEOBLUSLUŽNÝCH ČINNOSTECH U ŽÁKŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

JANA KULŠTRUNKOVÁ

Význam
sebeobsluhy
u žáka se
zrakovým
postižením

Sebeobsluha sehrává u žáka s těžkým zrakovým postižením nebo žáka nevidomého důležitou roli v jeho osobním životě. Týká se prakticky všeho, co ho obklopuje, co dělá, co se učí, jak se pohybuje, jedná a chová. Protože zrakové postižení ovlivňuje jeho každodenní život, asistent pedagoga (AP) bude ten, kdo bude poskytovat pomoc v různých úrovních při sebeoblužných aktivitách. Měl by proto vědět, jak se žák dokáže o sebe postarat, zda potřebuje pomoc jen nezbytnou nebo se snaží být co možná nejvíce samostatný, zda mu bude vyhovovat jen slovní vedení či stálá aktivní pomoc druhou osobou nebo prostřednictvím kompenzační pomůcky. Měl by také vědět, že pro žáky, kteří mají jen zbytky zraku, je velmi důležité vnímání zrakem, protože si i za těchto ztížených podmínek utvářejí určitou představu například o prostoru. Pro žáky nevidomé je zase potřebný dostatek podnětů prostřednictvím náhradních smyslů z okolí s příležitostí k uplatnění. AP pracuje vždy pod vedením pedagoga, který zodpovídá za provedení a způsob pomoci. Proto intenzivně spolupracuje jednak s ním, ale také se všemi, kteří se na sebeoblužných činnostech a metodických postupech podílejí (rodiče, druhý učitel, ostatní vyučující, poradenský pracovník ze školského poradenského pracoviště, ze speciálně pedagogického centra – SPC, školní psycholog a další). Ti ho také seznámí se zrakovým postižením a s vhodným způsobem pomoci. Následně si stanovuje úkoly a cíle, aby vše odpovídalo individuálním a zrakovým potřebám žáka. Připravuje podmínky (prostředí, pomůcky, situace) s dostatkem společenských aktivit, protože mu mohou velmi dobře pomáhat překonávat ostych z kontaktu s ostatními a přijímat jejich názory z vlastní seberealizace. Protože sebeobsluha zahrnuje prakticky vše, co souvisí se stravováním, s hygienou, s oblékáním, s pohybem a jeho změnami, s prováděním různých činností, včetně volby správných postupů a nacházení řešení, je důležité, aby AP dokázal pomoc poskytnout tak, aby nebyla zahlcující, obtěžující, nedostatečná, nevhodná. Návuk dovedností a návyků týkajících se sebeoblužných aktivit by měl být proto pojímán ze strany AP jako cílená a systematická výchova s častějším slovním vedením, s intenzivní kontrolou, s dostatkem trpělivosti při vysvětlování, při poskytování většího množství návodů, s větší pomocí, která vyžaduje respektování pomalejšího pracovního tempa, pomalejších reakcí v rozhodování, jednání a řešení, také úskalí pramenících z nemožnosti zrakové kontroly nebo z oslabených zrakových funkcí.

Dopomoc se může týkat například některých z těchto uvedených oblastí:

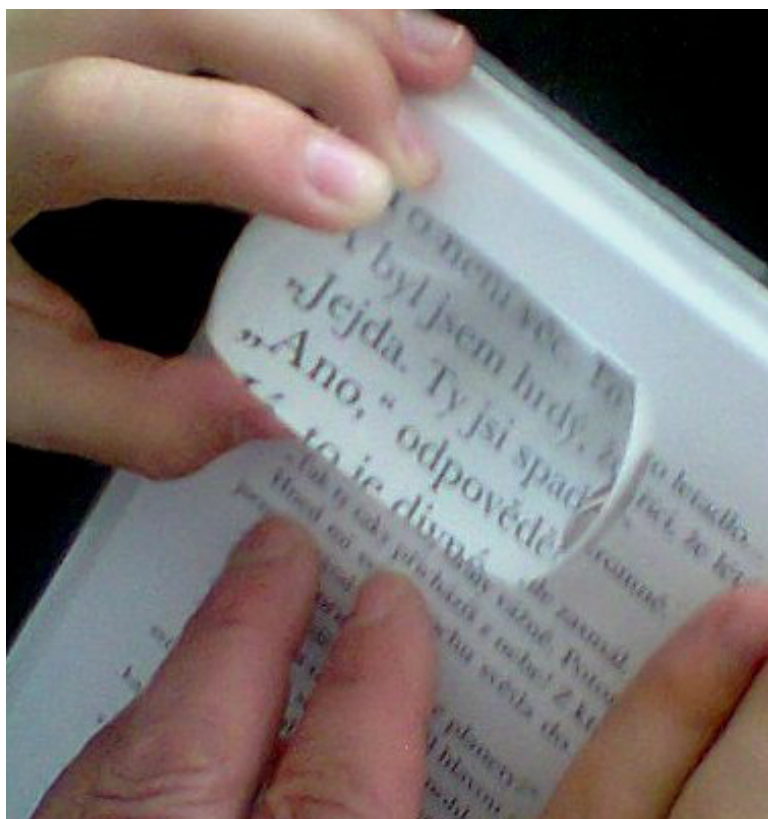
- Nastavení vhodného osvětlení s dostatečným kontrastem a barevností, včetně potřebného zvětšení (pomůcky, obrazový materiál, texty atd.).
- Označení prostředí značkami pro lepší orientaci.“





Foto: Hmatové značky, „chlupaté“ drátky, značka E pro označení místa

- Vhodné doby aktivní zrakové práce – například jen 5–10 minut, pak následuje odpočinek nebo jiná aktivita.
- Každodenní posilování zrakových funkcí – vždy formou cílené chvílky, kdy posílujeme zrak, například u slabozrakého žáka prostřednictvím nasvětlení objektu nebo vyhledáváním vzdálenějšího nebo blízkého cíle apod.
- Pomoc při manipulaci a obsluze výměny brýlové korekce, při používání okluze, při manipulaci s kompenzačními pomůckami (například u dětí světloplachých pomáháme kontrolovat výměnu brýlí s filtry, které mají větší zatmavení na pobyt venku pro vyšší intenzitu světla – sluneční svit, sníh, odraz hladiny rybníka atd.).
- Pomoci při přípravě příložní lupy na čtení nebo okluze na pleoptická cvičení při posilování funkcí oka, které je vyřazováno z funkce, atd.



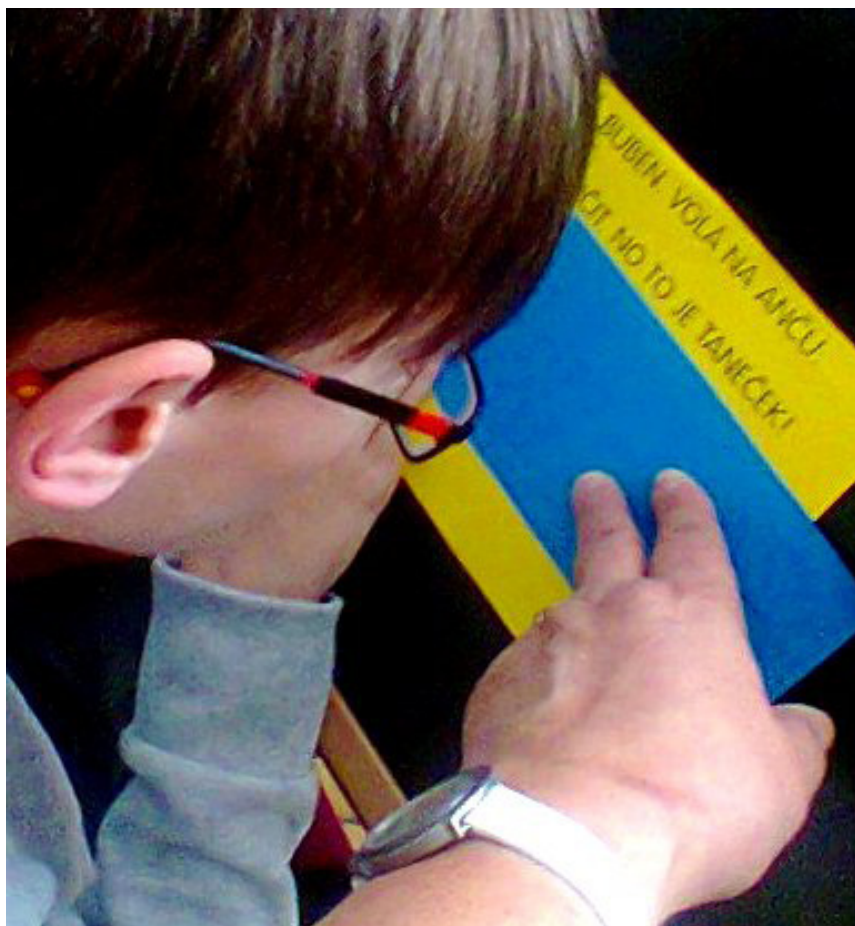


Foto: Pomoc při čtení s příloží lupou a při orientaci na řádku se záložkou na pracovní ploše sklopné desky

- Pomoc při přípravě pracovního prostředí a vhodných pomůcek pro sebeoblužné činnosti – týká se například manipulace se sklopnou deskou, úpravy pracovního místa, zvětšování a přizpůsobování pracovních listů aktuálním zrakovým potřebám žáka, přípravy speciálně nalinkovaných sešitů, pomoci při výměně tuhy v kružítku za fix, přípravy pomůcek a hraček pro pohybové a tělovýchovné aktivity a další. Patří sem také úprava prostředí, což představuje pro AP kontrolu pořádku na pracovišti a v prostorách, kde se žák pohybuje, podílí se na výrobě značek a popisek třeba v bodovém Braillově písmu. Popisky budou označovat například pracovní místo ve třídě, v jídelně, na kompenzační pomůcce. Dále pomáhá například při výrobě vodicích linií (prádlová guma s rolničkami nebo suchý zip nalepený na určité úseky ve směru pohybu žáka), označuje pracovní a místnosti pro lepší orientaci. AP se podílí i na přípravě různých kompenzačních pomůcek, třeba umísťuje televizní lupu z uzamčené skříňky na vhodnou lavici apod.
- Zohledňování zdravotního stavu při daných sebeoblužných činnostech – například u žáka s odchlípenou sítnicí, silně slabozrakého, s glaukomatickým onemocněním nebo s kombinovaným postižením, například se zbytky zraku a s AV- shuntem

je nutné respektovat doporučení očního lékaře, protože například nesmí zvedat těžká břemena, dělat činnosti, které vedou k překrvení hlavy.

AP poskytuje pomoc tak, aby odpovídala věku zrakově postiženého žáka, jeho možnostem a také jeho potřebám (jinak budeme postupovat u dítěte předškolního věku a jinak u středoškoláka). Proto vyhodnocuje, kdy je vhodné a nutné se například žáka dotýkat, vést ho, třeba z důvodu bezpečnosti, a kdy ho lze jen slovně navádět. Jestliže je zapotřebí fyzický kontakt a vedení, provádíme vše velmi citlivě. Žák musí vždy včas vědět, kdy s ním AP bude pracovat, kdy ho osloví nebo se ho dotkne. Tím se předchází úleku žáka, zmatku a případně i nechuti spolupracovat. Při slovním vedení hovoříme jasně, stručně, srozumitelně a také zřetelně směrem k žákovi a v jeho blízkosti.

Zohledňujeme věk, možnosti a potřeby žáka

Co znamená vnímání zrakem, nám ukáže následující příklad. Při nazouvání bot se nejprve podíváme, kde jsou, vyhodnotíme zrakem situaci. Zjistíme, kam se posadíme a zda je to bezpečné. Jestliže se rozhodneme u nazouvání stát, rozhlédneme se, zda nám v tom nebude něco bránit, zda se třeba neuhodíme a zda budeme mít možnost se o něco opřít, kdybychom neudrželi rovnováhu. Pak si prohlédneme, zda jsou v botě tkaničky a zda půjdou zavázat. Následně vše provedeme a prostřednictvím zrakové kontroly se utvrdíme v tom, že boty nazouváme správně. Zdánlivě je tento sebeobslužný úkon velmi snadný. Zcela jistě, jestliže vidíme. Vše se děje na základě naší zrakové kontroly, rychlého zrakového zpracování a také na základě souhry oko-ruka, kterou je hmatová kontrola a motorické vyústění na základě potřebných dovedností a zkušeností tím, že botu nazujeme a zavážeme. Tento příklad lze dobře aplikovat na vše, co provází nácvik a zvládnutí všech sebeobslužných úkonů. Jestliže je ale zrak natolik oslaben, že kontrola jeho prostřednictvím je nedostatečná nebo zcela chybí, představuje to jiné vnímání situace, jiné vyhodnocení, jiné pracovní tempo, jinou jistotu v konání, jiné uzpůsobení prostředí. Pro žáka s těžkým zrakovým postižením například v mateřské škole nebo v první třídě to je úkol poměrně náročný. Je zapotřebí velké koncentrace na to, co bude dělat. Jestliže se ocitá v prostředí, kde je velký hluk a také nepřehlednost (nepořádek) nebo chaos (větší shluk křičících dětí), dochází k dezorientaci. Každý neuvážený nebo silný podnět z okolí, kolize s překážkou nebo zhoršené podmínky z různých důvodů dosáhnout na objekt (boty) nutí žáka znovu a znovu se koncentrovat a opakovaně vyhledávat potřebné informace. Dochází k rychlé únavě. Více se musí zaměřit na kontrolu vnímání oslabeným zrakem nebo jen sluchem, hmatem, ale také třeba čichem. Potřebná stálost prostředí ve smyslu vše na stejném místě dává žákovi jistotu, že najde to, co potřebuje, bez větších problémů a omylů a časté opakování a utvrzování o správnosti postupů ho povede k úspěšnému splnění potřebného úkonu. Pomoc by měla být proto účelná a adekvátní. Je tím myšleno, že se vyvarujeme náhlých a nečekaných zásahů, jak již bylo řečeno, a že žáka vždy upozorníme na naši pomoc. Vhodné je, když žákovi sdělíme například: „Tady jsem a jdu ti pomoci. Společně najdeme tvoje místo a boty.“ Následně popíšeme prostředí a pozici, kde boty opravdu jsou. Dáváme mu tak prostor k samostatnému

Příklad, co představuje vnímání zrakem

řešení a zároveň kontrolujeme bezpečnost provedení. Počítejme ale s tím, že žákova reakce nemusí být rychlá. Buďme trpěliví. Není také vhodné, abychom mu boty, opět bez předchozí domluvy, pomáhali iniciativně nazouvat, protože chceme, aby to už bylo hotové. Zpravidla totiž žáci s těžkým zrakovým postižením nejsou schopni tak rychlé akce a reakce, protože nestíhají vše tak jako ti, co vidí. Je nutné situaci vícekrát zopakovat, za stejných podmínek, se stejnými postupy a řešeními. Pak lze mluvit o jistém zautomatizování a větší jistotě provedení. Když naši ukázkou ještě vyhrotíme, v praxi to není nic neobvyklého, a následně bez vysvětlení doslova táhneme jako vozík žáka směrem ke dveřím, vytváříme mu podmínky naprosté dezorientace, strachu, nesa-mostatnosti, zaskočení. Neví totiž, co se od něho žádá, jak to má provést a co bude následovat. Jestliže se tyto situace opakují, stává se, že následně upadá do pasivity, začne spoléhat jen na to, že to za něj udělá někdo jiný, nebo přestane mít o vše zcela zájem. Je tedy potřeba vše dělat promyšleně a s potřebnou přípravou a znalostmi.

3.1 DOPOMOC PŘI SEBEOSLUZE DĚTEM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Prvky
sebeobluhy
v MŠ

V období docházky dítěte s těžkým zrakovým postižením do předškolního zařízení dochází k značnému rozvoji ve všech oblastech jeho života. Rozumíme tím období dětského věku od 3 do 6 let. Dítě je charakteristické svojí adaptabilitou. Je známý fakt, že to, co se naučí v tomto období, a také jak, je základem pro jeho další rozvoj, což platí i o sebeobsluze. Musíme si ale uvědomit, že poznávací schopnosti dítěte jsou vždy závislé na jeho zrakových možnostech a obráceně, dále na cíleném rozvoji ostatních smyslů a rovněž na dovednostech naučených z domova. Naše pomoc a nácvik sebeobslužných dovedností by měly vycházet vždy ze hry nebo hravých činností, protože co je zábavné a příjemné, se lépe a snáz učí a zapamatuje. Je také důležité připravit i pro ostatní vidící děti hry, které navodí zrakový handicap (šátek, klapky na oči, černé brýle) a umožní jim poznat, jaké má jejich kamarád se zrakovým postižením podmínky pro vnímání. Základy sebeobluhy u této věkové skupiny a dále uvedené příklady se mohou docela dobře aplikovat i na vyšších stupních vzdělávání. Popisy a příklady jsou metodickým návodem, co lze použít a jak na to. Asistent pedagoga se podílí zejména na rozvoji těchto sebeobslužných dovedností v následujících oblastech: seznámení dítěte s novým prostředím, pohyb a orientace v prostoru, hygiena, stravování, oblékání, objevování, poznávání a manipulace, prostor pro samostatné řešení, včetně manipulace s kompenzačními pomůckami.

Přítom respektuje nejen zrakové možnosti dítěte, ale také jeho věk, schopnosti a dovednosti.

SEZNÁMENÍ DÍTĚTE S NOVÝM PROSTŘEDÍM

Tato oblast je velmi důležitá a často se podceňuje. Pro rozvoj sebeobslužných dovedností je to oblast nezbytná. Těžko mohu po dítěti chtít, aby se samo obléklo, když má problémy dostat se do šatny a orientovat se v ní. Zvláště při zahájení docházky dítěte do školky by měl AP velmi trpělivě a pozvolna dítě seznamovat se vším, s čím přijde do styku, co se kde nachází a kde co najde. Zpočátku je na prvním místě potřeba seznámit ho se všemi prostorami budovy a s příslušenstvím. Vše by mělo být pozvolné s ohledem na možnosti zpracování náhradními smysly (sluch, hmat, čich, chuť) a zároveň i zrakem, i když se jedná například o jeho zbytky.

Nepodceňujeme seznámení s novým prostředím

PŘÍKLAD

AP jde s nevidomým čtyřletým dítětem, které nastoupilo do školky, chodbou, která je zalitá sluncem a vede ke dveřím jeho třídy. Upozorňuje na vnímání tepla v chodbě, pomáhá dítěti vyhledat rukou stěnu zdi a navádí ho, aby ji používalo jako vodící linii, která ho dovede ke dveřím třídy. Zároveň upozorňuje na vůni, která se line za jeho zády směrem od kuchyně. Upozorní ho, že utdy přiváží paní kuchařka jídlo. Zastaví se a poslouchají, odkud slyší hlasy – určují směr, kde se nacházejí další třídy. Úkol vyhledat kuchyň a jinou třídu si ponechají na další den. Asistent následně ponechává možnost, aby dítě samo vyhledalo kliku u dveří a zjistilo, kam se dveře otvírají. Zda směrem k němu nebo od něho. Pak ho slovně navádí, aby nožkou objevilo práh. Při vstupu do třídy si společně upřesní, kde se co nachází. Určí, kde je prostor pro hru, kde jsou skříňky s hračkami, kde stoleček na práci atd., postupně, například prostřednictvím orientačních bodů (kryt topení, zasouvací dveře, stůl paní učitelky, skříňka označená taktilní značkou – kolečko s hrubým povrchem si pozici upřesňují. Toto je nutné stále opakovat, aby dítě získalo jistotu v daném prostoru.



Seznamování s novým prostředím by se mělo týkat i seznamování se všemi, se kterými dítě přichází do styku. Toto seznamování má svůj význam, protože dítě se postupně naučí vnímat, kdo je v daném prostoru (třída, šatna, chodby atd.) nebo kdo zrovna přichází, a získává tím jistotu známého prostředí. Tato oblast se v praxi rovněž podceňuje. Dítě, které neví, kdo je kolem něho, je zaskočené, nejisté, má obavy.

Seznamování s těmi, se kterými přijde dítě do styku

PŘÍKLAD

AP upřesní, kde má dítě s těžkým zrakovým postižením místo u stolečku. To je označeno (židlička) rolničkou. Pozice židličky je na kraji stolku, ke kterému se dítě bezpečně dostane (nejsou zde překážky) a který je nejbližší oknu. Tím jsou zajištěny dobré světelné podmínky pro orientaci zrakem. Zeptá se, kdo sedí vedle něj, a vyzve dítě, aby se ohlásilo (jak se jmenuje, co má na sobě atd.). Tím ponechává dostatek prostoru jednak pro zpracování zrakové, ale také sluchové (hlas dítěte vedle) a rovněž hmatové.



Děti si mohou podat ruku, dítě se zrakovým postižením si prstíky prohlédne například jeho délku vlasů a barvu atd. Stejně tak probíhá i seznámení s dospělými, kteří by se měli dítěti přestavit obdobným způsobem. Formou různých her (jak se jmenuješ, kde jsi, kdo to zrovna přišel do třídy apod.) si dítě opakuje, kdo je kdo. AP také pomáhá při vzájemném kontaktu dětí, posiluje nejen vztahy, ale také vede děti k potřebné pomoci, je-li třeba, a učí je, jak na to. Zejména je to učí svým příkladem.

POHYB A ORIENTACE V NĚM

Vedeme
k záměrnému
pohybu

Základem sebeoblužných aktivit je pohyb (lokomoce) a orientace v něm. Aby se dítě dokázalo dobře pohybovat, musí prostor dobře znát a musí být vedeno k záměrnému pohybu, objevování, uvědomování si. Dbáme na uložení hraček, pomůcek na své místo, dodržujeme řád a pořádek na pracovišti. Cíleně posilujeme zbylé zrakové funkce, oblast sluchovou, hmatovou a čichovou. Vybízíme dítě k vyhledávání různých předmětů v prostoru, například kapesníčků pro nácvik smrkání. Kapesníčky položíme na bezpečné místo v úrovni pasu dítěte, aby dobře dosáhlo a zároveň aby při vyhledávání bylo upozorněno lesklým proužkem lepicí tapety připevněné na okraji poličky. Dále například pomáháme bezpečně zdolávat nevidomému dítěti schody, nejprve s naším vedením za ruku, kdy mu dodáváme jistotu tím, že jsme mu nablízku, nebo ho učíme se nás jen dotýkat (rukou části oděvu apod.). Později učíme dítě chodit s přidržováním a s oporou u zábradlí, přičemž dbáme na to, aby došlo bezpečně ke schodům. Slovně ho upozorňujeme, kde bude první schod nahoru nebo dolů. Ke schodům ho může dovést také vodící linie ze suchého zipu nalepená na zdi v úrovni pasu dítěte. Jestliže dítě má zbytky zraku, suchý zip by měl být barevně výrazný, kontrastní. Dítě seznamujeme pečlivě s třídou a postupně s celou budovou, zahradou, okolím. K tomu vedeme i rodiče, aby postupovali stejně jako my. Dítě by si mělo postupně osvojit například cestu ze školky a do školky. Ta by se neměla měnit, aby se opakováním zafixovaly potřebné dovednosti.



PŘÍKLAD

Po častějším opakování cesty z vycházky směrem ke školce necháme dítě se zrakovým postižením nebo nevidomé jít jako první a sdělíme mu, že nás „povede“ správnou cestou do školky. Cílem je, že chceme nejen upevnit správnou orientaci, ale také zjistit, zda si uvědomuje různé orientační body, které slouží jako záchytné pro danou cestu. Dítě například zastaví a řekne, že je u lampy, za kterou musí odbočit za pravou rukou podél plotu zahrady až na veliký chodník, s malými dlažebními kostkami, které ucítí přes podrážku botek. Pak pokračuje v cestě a vedení a všichni včetně AP se ujišťují, zda nás vede správně. Pak bude následovat opět vysvětlení, že po pár krocích dojdeme k obchodu s pečivem, který je po pravé straně. Určitě ho také ucítíme a přesvědčíme se tím, že do obchodu nahlédneme a zeptáme se prodavačky, zda se jedná skutečně o obchod s pečivem. Když dítě ještě nerozlišuje strany, ukáže tu ruku, jejímž směrem se domnívá, že bude obchod nebo jiná požadovaná informace. Takto pokračujeme cestou až do školky

a dáváme dítěti dostatek prostoru pro řešení. Tím získáme zpětnou vazbu, zda si dítě udělalo správnou představu a zda vše dobře pochopilo.

Seznamujeme dítě s různými povrchy (koberec, plovoucí podlaha, linoleum, dlažba, práh, šikmá plocha, nerovnost, změna směru, hloubky atd.). Učíme vnímat dítě všemi smysly a následně tuto zkušenost aplikovat při běžných sebeoblužných aktivitách, jako je například vyhledávání a úklid hraček, sebeobsluha při stravování, seznámení s novým prostředím apod.

Pozor na nebezpečí, když je mokrá podlaha, malý kobereček, který klouže, nestabilní předměty v prostoru, které mohou při kontaktu spadnout a rozbít se, napůl otevřené dveře, otevřená zásuvka, rozházené hračky a předměty na podlaze, ostré hrany nábytku, změny v přestavění nábytku nebo nepořádek a chaos v místnosti, otevřené okno v úrovni hlavy dítěte atd.

HYGIENA

(Ukazujeme vše, co bude potřebovat) Při této aktivitě ukazujeme dítěti, kde se může umýt, kde má svůj ručník, kde najde záchod, papír a vše, co k základní hygieně potřebuje. Je zapotřebí ihned po jeho nástupu do předškolního zařízení mu vše ukázat a také cestu, jak se kam dostane. Postupujeme velmi pečlivě a pomalu, sledujeme pochopení situace a pochopení orientace. Nemělo by mít obavu si říci o pomoc. Návyky mytí rukou, ale nakonec i chození na toaletu se v některých mateřských školách dějí společně s ostatními a děti to baví právě proto, že to dělají všechny najednou. Jsou pravidelně vedeny k mytí rukou před a po jídle, po vycházce, po činnostech, kde si ruce znečistí nebo přijdou do styku s nečistotou. Nepodceňujme obavy dítěte například sednout si na záchodovou mísu, protože mělo špatnou zkušenost. Třeba do mísy několikrát propadlo a uhodilo se, leklo se a tento zážitek pro něho představuje strach a obavu. Také může být dítě před nástupem do školky zvyklé chodit na nočník, a tak seznámení se záchodem je pro něho novinkou. Záchod by mělo dítě najít bez větších problémů, proto je vhodné mu vymezit například ten, který je hned první, aby ho spolehlivě a přesně našlo. Je potřeba seznámit ho i se způsobem splachování WC. Dalším potřebným návykem je utírání rukou do ručníku, který by měl být také umístěn na vhodném místě umývárny. Nejlépe to je opět první pozice, věšák hned první po vstupu do umývárny. Místo ručníku je vhodné opatřit značkou, která bude stejná pro všechna místa, která budou jen pro jeho potřeby (hřeben, kartáček na zuby, místo u stolečku atd.). Značkou může být například zavěšené písmeno E, ušité z látky a vyplněné vatou nebo molitanem, v černé barvě, o velikosti cca 8 cm. Protože se s tímto symbolem už dítě setkalo u očního lékaře, není mu cizí (ukazovalo nápodobou směr otočení). Značka tak může plnit více účelů a pro naše potřeby je orientačním, zachytným bodem. Opatrnost je třeba věnovat pouštění a nastavení vody. V některých školkách jsou baterie, které vodu mixují, takže nemůže dojít k opaření dítěte. Tam,

kde tato mixáž chybí, je nutné, aby kontrolu teploty vody provedl AP. Nikdy nenecháme dítě experimentovat v této oblasti!



PŘÍKLAD

Tříletá holčička s těžkým zrakovým postižením měla obavy najít a následně si sednout na záchod. Během každodenních ranních smyslových cvičení, která trvala vždy cca 5–10 minut a byla zaměřena vždy na určitou oblast rozvoje smyslů a rozvoj sebeoblužných dovedností, to již několikrát nacvičovala a začalo se jí to dařit. Asistentka pedagoga si vzala po nějaké době na pomoc plyšového medvídka a poprosila holčičku, zda by medvídkovi neukázala, kde jsou ve školce záchodky, protože to medvídek neví a také si neumí na záchod sednout, nikdy to nedělal, chodil na nočník. Holčička pak pod dohledem asistentky vysvětlila cestu na WC, sdělila medvídkovi, že si musí sednout na ten první záchod, který mu ukáže. To je ten, který je u značky velké E. Následně tam medvídka zavedla a ukázala mu, jak to sama umí. Přitom mu říkala, aby se nebál, že to nic není. Asistentka si tak formou hry ověřila správnost postupu.

STRAVOVÁNÍ

(Vymezení svého místa) Vždy vycházíme z toho, co dítě již zná. Vyžadujeme, aby jedlo vždy na stejném místě, tedy u stolečku, na své židličce. Místo mu vymežíme a pak ho respektujeme. Zpočátku jídlo předkládáme, později posilujeme dovednost, aby se dokázalo samo obsloužit (došlo si pro talířek, skleničku s pitím, odneslo si své nádobí atd.). Jestliže zvládne tuto činnost a má dostatek zkušeností, vybízíme ho, aby nám pomohlo při prostírání i pro ostatní děti. To se zpravidla děje až v posledním roce předškolní docházky, kdy se dítě chystá na vstup do školy. Předpokladem je správné seznámení s prostorem. Pak ho vedeme k tomu, aby si samo došlo pro svačinu, která je například na pojízdném vozíku, dbáme na to, aby vozík byl vždy na stejném místě a svačinka pro dítě ve vymezeném prostoru na vozíku. Cesta ke stolu a k vozíku musí být bezpečná, tedy bez překážek a nástrah. Nejlépe v přímém směru. Tím opět dítěti budujeme jistotu konání a bezpečnost provedení. Když před dítě předkládáme stravu, vždy ho předem upozorníme, co děláme, kam co pokládáme, a dbáme na to, aby si vše zkontrolovalo. Dovolíme mu, aby si k jídlu čichlo, případně si sáhlo na strukturu jídla (chleba, knedlík, brambor, maso apod.). Tím, že na talířek dáváme jídlo ve stejném směru a pořadí, mu zjednodušíme orientaci. To platí i o pořádku na stole. Pomáháme dítěti, aby se nepolilo nebo neopařilo horkým nápojem, polévkou, omáčkou. Je správné mu předkládat jídlo, které není horké, aby mu manipulace s nádobím a s jídlem nezpůsobila bolest, nepříjemné překvapení a neodradila ho.

PŘÍKLAD



Posilujeme u pětiletého nevidomého dítěte návyk nalévání nápoje do skleničky a také správnou manipulaci se lžící a příborem. Pro nácvik a opakování si zvolíme teplý den, kdy mohou být děti na zahradě, vyslečené do spodního prádla. Můžeme připravit malý džbáněček z umělé hmoty naplněný vlažnou vodou a umělohmotnou skleničku nebo hrnek, který používá dané dítě při stolování. Vše má nachystáno na zahradním stolku. Následně dítě vybízíme, aby nalilo vodu do hrníčku a poslouchalo, kdy bude sklenička plná. Přitom si může pomáhat jedním ohnutým prstem na okraji skleničky té ruky, kterou skleničku drží. Až ucítí, že je voda nahoře, přestane nalévat. Když se splete, zkusí to znovu. Kontrolu provádí jak sluchem, tak hmatem, ale rovněž na základě motorických dovedností, koordinace. Výhodou je, že omyly, které zákonitě nastanou, jsou dítěti příjemné (když se to rozlije, vše zase uschne, nic se neděje, protože se to učíme.). Odměnou může dítěti být hra, že dělá paní kuchařku, která ostatním nalévá šťávu na pití a skleničky každému z nich podává (důraz je kladen na manipulaci, jemnou motoriku, přesnost, poznávání ostatních, orientaci v prostoru atd.).

Nácvik a opakování manipulace se lžící jsou obdobné, kdy si dítě může opět na zahradě, za teplého počasí hrát, že nabírá polévku. Přikládá vlažnou vodu, kterou si nabírá v misce nebo talířku, k ústům a zase ji vrací zpět. Učíme ho správně lžící držet, vést a nácvik si osvojit bez zbytečného stresu, vylití či zašpinění. Použití příboru je také vhodnější trénovat na zahradě například krájením modelínových válečků, placiček, hádků, apod. na talířku s následným nabíráním a přenášením. Můžeme dát třeba dítěti za úkol, aby si kus „našeho modelínového knedlíku“ ukrojilo, nabralo na lžici nebo napíchlo na vidličku a přendalo do vedlejšího talířku nebo misky (vhodné je vždy umělohmotné nádoby a přístroje).

Posilujeme také dovednost postupně si připravit prostírání nebo tácek, kontrolovat čistotu a úpravu prostředí. Dítě vedeme k úklidu a pořádku.

OBLÉKÁNÍ

Zpočátku pomáháme a slovně popisujeme, co vše děláme při oblékání, seznamujeme s druhy oblečení a ukazujeme dítěti, jak vše zvládnout. Jestliže je iniciativní, ponecháváme mu dostatek prostoru pro samostatné oblékání, jen usměrňujeme a kontrolujeme správnost postupu (například sledujeme, zda není svetr naruby, botky špičkami od sebe nebo si dítě neobléká oblečení někoho jiného apod.). Postupně dítě učíme, aby bylo i v této disciplíně co nejvíce samostatné. Předpokladem je opět zvládnutí orientace, kde se co nachází, kde najde potřebné oblečení. Místo na oblékání v šatně by mělo být snadno přístupné, přehledné, případně dobře nasvětlené nebo hmatem dobře postihnutelné, skříňka označená třeba kontrastní značkou nebo značkou hmatovou. Místo k sezení na botníku by mělo být například co nejblíže dveřím pro snadnou orientaci, která by měla být bez překážek, zrakově i hmatově srozumitelná

Dopomoc a slovní popis

a dostupná. Nacházení a odkládání šatů a obuvi by mělo mít určitý řád. Znamená to, že by mělo být vše na svém místě. Dítě by mělo mít jistotu, že najde botky ve svém botníku, srovnané, čepici na horní polici, oblečení na ramínku, označeném značkou, v pytlíku na ramínku pak své osobní prádlo, převlečení na hraní, cvičení atd. Jestliže se chystá na cvičení, na spaní apod., mělo by platit stejné pravidlo (stabilní místo a pořádek). Svlékání oblečení by se mělo odehrávat na židličce, která bude například na první pozici, blíže nějakého orientačního bodu. Například blízko dveří nebo stolku, který nemá ostré hrany. Vše by se mělo odehrávat na stejném místě a za stejných podmínek.



PŘÍKLAD

S nevidomým čtyřletým dítětem nacvičujeme dovednost oblékání svetru, který se rozepíná na suchý zip. Nejprve si svetr položíme na botník tak, aby oba rukávy byly rozložené ve tvaru písmena T. Určíme si, kde je otvor pro hlavu – u krku, kde pro ruce – rukávy, kde pro tělo. Pak si prohlédneme prstíky, kde se svetr zapíná a zda není naruby. Vyhledáme, zda nejsou hmatné postranní švy. Když máme svetr „připravený“, začneme si ho oblékat. Rozlepíme suchý zip, chytíme si svetr u krku, natočíme si ho před tělo. Pak ho uchopíme druhou rukou a ta, která se pustila, vklouzne do nejbližšího rukávku. Pak si najdeme druhý rukáv, druhou rukou na zádech svetru. Když svetr oblékneme, zapneme ho na suchý zip. Ten najdeme na bříšku, prstíky si překontrolujeme povrch suchého zipu, abychom věděli, jak ho zapnout.

U starších dětí, tedy dětí, které cíleně připravujeme na vstup do školy, nacvičujeme prvky sebeobsluhy na různých zapínadlech, šněrovadlech, provlékadlech atd. Je mnoho hraček a pomůcek, které jsou přímo vyrobeny pro nácvik sebeobslužných činností. Někdy postačí například na nácvik šněrování starší botka, která má místo tkaniček barevné „chlupaté“ drátky. Jeden je například červený, druhý žlutý. Výhodou drátků je, že při zkřížení, provléknutí nebo vytvoření mašličky nám zůstávají ve stejné pozici a barevně nám vymezují vzniklé pozice. Stejně tak pro zapínání je vhodné začít s větším barevným knoflíkem a dírkou, která není příliš těsná a je z pevnějšího materiálu. Dítě by mělo být i doma vedeno k tomu, že si má ukládat své věci na stejné místo, srovnat si oblečení, prádlo. Ať už do skříňky nebo police nebo na židličku apod. K tomu může napomoci jednotné vedení a domluva všech zúčastněných, aby pravidla a požadavky byly stejné.



Foto: Zasouvání, provlékání, šití

Prostor pro samostatné řešení, objevování, poznávání a manipulace s kompenzačními pomůckami.

I tato oblast v rámci nácviku a získávání sebeobslužných dovedností a návyků je důležitá. Tím, že dítě objevuje, poznává a dovídá se, získává potřebné a nové informace. Formou her a smyslových cvičení ho učíme objevovat různé předměty potřebné k manipulaci. Nabízíme mu například různé druhy nádob a dóz na šroubování, především z plastu, s rozličnými závitky různých velikostí a struktur, nádoby k naplňování různými sypkými a drobnými předměty (misky, PET lahve, krabičky), předkládáme mu různé vkládačky s tvary různých barev a velikostí, navlékání různě velkých korálků a tvarů na pevné tyčky a silnější šňůrky s pevným začátkem, skládačky k přiřazování, vyhledávání, řazení apod.

Objevování,
poznávání,
získávání
informací

PŘÍKLAD

K procvičení manuální zručnosti a zároveň barevného vidění si zvolila asistentka kompletování vypsáných barevných zvýrazňovačů. Zvláště dala šestiletému dítěti se zrakovým funkčním v pásmu těžké slabozrakosti závitku a zvláště vypsané fixy. Protože je sbírali ve školce dlouhou dobu, bylo jich přes 20. Následně dostalo úkol všechna



zavírátka nasadit na správnou barvu fixu. Dítě pracovalo jednak zrakem, kontrolu nasazení provádělo i hmatem.

Ponecháme vždy dostatek prostoru pro to, aby si dítě samo vybíralo a uklízelo hračky a pomůcky, učme ho objevovat a zároveň si uvědomovat i reálná nebezpečí. Vedme ho k zásadám správného chování.

Hry vhodné
na přípravu
do školy

Předkládáme takové hry, které připravují předškolní dítě se zrakovým postižením na vstup do školy. Jsou to hry, při kterých záměrně manipuluje se školní taškou (rozepínání a zapínání tašky, ukládání různých knih a penálu do tašky, manipulace s penálem, včetně zasouvání psacího náčiní do přihrádek a gumových otvorů, manipulování například s krabičkou na svačinu, sáčkem na obuv apod.). Získané dovednosti se následně velmi hodí při budoucí školní práci. Učíme také listovat v knížce, nevidomé dítě v knize s bodovým písmem. Když se zeptá, sdělíme mu, co je tam napsáno, stejně jako u dětí vidících. Nenásilně a pozvolna si přivyká, aniž zná Braillovu abecedu, jak asi vypadá takové písmo. Jestliže mu při hře uděláme různé popisky v bodovém písmu například na hračky, není to pro něj později nic neznámého. Stejně tak ho můžeme seznamovat s různými taktilními reliéfními obrázky a tvary.



Foto: Vyhledávání otvorů hmatem s pomocí

Jiné vhodné hry jsou takové, které vedou k objevování a manipulaci například venku, na zahradě. Můžeme jich vymyslet nespočet. Například při hře na poklad

schováme kinder vajíčko do ozvučené hrací skříňky. Dítě následně hledá za pomoci sluchu. Naslouchá, kde krabice hraje. Pak jde za zvukem samo nebo je AP naváděno k cíli. Také může jít k pokladu s pomocí vodící linie, kterou může být lano. Vždy by mělo mít ale dostatek prostoru pro vlastní řešení, pro manipulaci. Místo by mělo být dobře přístupné a jasně rozlišitelné. Důležitou roli hraje i vhodná motivace.

Práce s kompenzačními pomůckami v předškolním věku zpravidla představuje pomoc při nácvičení nošení brýlové korekce, kontrolu čistoty brýlí, pomoc při výměně brýlí, jestliže jsou například potřeba jedny na dálku a jedny na blízko, při manipulaci s kontaktními čočkami, oční protézou, okluzí, lupou do ruky, s monokulárem, tabletem atd. Dále představuje pomoc při nastavení sklopné desky a s její manipulací. Také při umísťování pracovního listu, obrázku na prohlížení nebo papíru na kreslení na ni. Jestliže má dítě předepsanou na cílenou detailní zrakovou práci televizní kamerovou lupou, při manipulaci a nastavení může pomáhat AP (například nastavení barevného pozadí monitoru, upravení velikosti vnímaného, posouvání informací na pracovním pultu a jejich vyhledávání).

Práce
s kompenzačními
pomůckami



Foto: Úprava sklopné desky a pracovního listu

Jestliže pomůžeme předškolnímu dítěti s těžkým zrakovým postižením v mateřské škole vytvořit správné návyky a dovednosti v oblasti sebeobsluhy, vytvoříme mu také podmínky pro snazší přechod k jeho dalšímu vzdělávání.

3.2 DOPOMOC PŘI SEBEOSLUZE ŽÁKŮM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM V ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Nástup do školy a sebeobsluha

Když dítě dovrší věk nástupu do školy, objevuje se často domněnka, že tento přelom znamená zákonitě z hlediska sebeobsluhy schopnost postarání se sama o sebe. Že přináší určitou samostatnost, že si dítě, nyní již žák, dokáže na vše dávat pozor, tedy na všechny překážky, které ho obklopují v okolí, dokáže se zorientovat, pracovat podle návodu a také vycházet s ostatními spolužáky a dospělými. Jestliže dítě s těžkým zrakovým postižením nebo dítě nevidomé aktivně navštěvuje předškolní zařízení a je zodpovědně vedeno v oblastech, které jsou uvedeny výše, má jisté předpoklady, že bude vše snáze zvládat a že dokáže uplatnit naučené dovednosti. Výhodou může být i to, že přichází do školy se známými kamarády, kteří znají jeho problémy a dokážou v mnoha případech i pomoci (například při donášení oběda ke stolu, s orientací ve třídě, na chodbě atd.). Žák, který ale má problémy s orientací a také mu například mohou činit problémy manipulační aktivity, bude potřebovat, aby mu bylo na vše vymezeno více času a dostal více příležitostí, při kterých si bude ověřovat, zapamatoávat a následně vytvářet vše potřebné. To by se mělo odehrávat formou nácviku, tedy cvičení v časově rozvržených činnostech. Je vždy důležité dítěti vysvětlit význam toho kterého návyku a dovednosti, ukázat mu, v čem je potřebný pro jeho život, praxi, výuku. Pak mu pravidla přesně a jasně formulovat, prakticky předvést a ukázat. Následovat by měl nácvik, jeho aplikace do praxe s kontrolou. Stejně jako v předškolním období lze rozdělit oblasti sebeobsluhy na následující okruhy: seznámení žáka s prostředím školy a příslušenstvím, hygiena, stravování, oblékání, prostorová orientace a rozvoj tělesné zdatnosti, pomoc při školní práci a při manipulaci s kompenzačními pomůckami.

SEZNÁMENÍ ŽÁKA S PROSTŘEDÍM ŠKOLY A PŘÍSLUŠENSTVÍM

Seznámení s prostředím je předpoklad jistoty

Dostatečné seznámení s novým prostředím školy je základem a předpokladem pro to, aby žák chodil do školy rád a cítil se zde bezpečně. AP musí dbát na to, aby nedošlo k žádné kolizi. Zpočátku doprovází žáka ve všech prostorách školy s důrazem na popis prostředí a seznámení s terénem (šatna, schody, chodby, jednotlivá patra, třídy, pracovny, WC, tělocvična, jídelna). Seznamování s prostředím je podobné jako u předškolních dětí se zrakovým postižením. Žák by se měl učit zapojit všechny zbylé smysly, také využívat svůj oslabený zrak pro orientaci a bezpečný pohyb v prostoru. Měl by se také naučit a stálým opakováním si upevňovat získané informace, jak se kam dostane (orientační body, vodící linie). Měl by mít své stabilní místo v šatně, v jídelně, měl by mít svoji lavici ve třídě, ke které by se měl naučit se bezpečně dostat, což

znamená bez větších překážek. Předpokladem je, že ve třídě bude pořádek, který zajišťuje bezpečnost. Zpravidla žák sedí v první lavici, buď u okna, když potřebuje větší intenzitu světla, například žák slabozraký, nebo u dveří, jestliže se jedná o žáka silně světloplachého. Jestliže potřebuje mít informace proti zornému poli a pracuje pod vedením AP, je prostřední lavice pro tuto pomoc nevhodná. Takový žák by měl sedět v krajní lavici, ale blíže ke středu. AP by při pomoci neměl nikdy zaclánět ostatním žákům ve třídě. Dále viz orientace v prostoru a pomoc při manipulaci s kompenzačními pomůckami.

HYGIENA, STRAVOVÁNÍ, OBLÉKÁNÍ

AP by měl hned na počátku školní docházky zjistit, jaké dovednosti a návyky má žák v oblasti hygieny, stravování, oblékání. Pomůže mu, aby dokázal najít a následně dojít si na WC, správně se zde obsloužit, umyl se, seznámíme ho se vším potřebným. Jsme diskrétní a ponecháváme žákovi soukromí. Při stravování AP poskytuje potřebnou pomoc zejména při orientaci v jídelně, v případě chaosu, většího hluku, nepřehlednosti prostředí mu pomáhá zorientovat se, postupovat bezpečně k výdeji jídla, ke stolu. Vhodné místo je stabilní, opatřené označením. Při samostatném výběru jídla a nabírání AP pomáhá a kontroluje, aby žák postupoval správně. Dbá na jeho samostatnost. Vhodné je, než k různým manipulacím s jídlem dojde, se seznámit se všemi nástrahami v jídelně a umožnit žákovi, aby si vše několikrát vyzkoušel (nabírání polévky, nalévání čaje, pohyb ke stolu atd.). Jestliže nemá žák zažitá pravidla nácvičování stolování (správné používání příboru, návyky), je nutné vše posilovat. Na talíř mu servírovat jídlo ve směru hodinových ručiček, aby byla orientace co nejvíce přehledná z hlediska toho, co se kde nachází. Oblékání se orientuje zejména na pobyt v šatně, kde by měl mít žák vymezené stabilní místo, skříňku, nejlépe na okraji šatny. Pomáháme opět v orientaci, vyžadujeme přesné ukládání bot a šatů, aby spolehlivě našel své věci na stejném místě. Jestliže se skříňka odemyká a zamyká, věnujeme pozornost i této disciplíně. Je rovněž vhodné, aby místo v šatně mělo své označení (popiska v bodovém písmu, taktilní značka apod.). Při převlékání na tělesnou výchovu platí stejná pravidla (stabilní místo a ukládání oblečení v určitém řádu).

Posilujeme, opakujeme, rozvíjíme

PROSTOROVÁ ORIENTACE, SAMOSTATNÝ POHYB A ROZVOJ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Pro nácvičování prostorové orientace by mělo platit pravidlo, že se vždy budeme řídit pokyny pedagoga, který vychází z metodického vedení školského poradenského pracovníka ze speciálně pedagogického centra pro zrakově postižené. Nácvičování, procvičování a upevňování můžeme provádět následně pod jeho vedením, třeba v rámci hodin speciální péče nebo místo hodin tělesné výchovy, například v případě, že je žák od ní osvobozen nebo nesmí některé cviky vykonávat. Prvky, které budeme se žákem posilovat, se týkají zejména cílené kompenzace ostatních smyslů – sluchu a identifikace zvuků různého druhu ve svém okolí, jejich vyhledávání a dávání do souvislostí,

Řídíme se pokyny SPC

rozvíjení schopnosti odhadovat překážky na základě echolálie (ozvěny), hmatu, který ve vztahu s orientací v neznámém prostoru souvisí zejména s hmatovou prací nohou. Při použití trailingové techniky ve známém prostředí pak s rukou, která „mapuje“ vodící linii (ruka je mírně ohnutá v lokti, v úrovni pasu, prsty s dlaní jsou natočeny směrem od těla a dotýkají se vodící linie), například zdi a čichu, s pomocí kterého se žák může orientovat na místech se specifickou vůní či zápachem.

Dále motivujeme žáka k samostatnému pohybu, správnému držení těla, k zvládnutí zásad bezpečného a ohleduplného chování. Můžeme se zaměřit také na vedení k vnímání sklonu dráhy, například chůze po šikmé ploše s vedením, nebo vnímání jejího zakřivení (změna směru – zatačky, rohy apod.). Orientujeme se také na pravidla dopravní výchovy (orientace na ulici, bezpečné přecházení, nastupování do dopravního prostředku atd.). Posilování orientace v prostoru představuje nejen bezpečnou orientaci v prostředí školy, ale také v jejím okolí nebo nácvik trasy například ze školy nebo do školy, vše opět podle instrukcí a vedení poradenského pracovníka SPC. Dalšími oblastmi, se kterými se AP bude setkávat, mohou být bezpečnostní postoje a chůze s vidícím průvodcem, chůze po schodech, procházení dveřmi, zúženým prostorem.



Foto: Chůze s průvodcem a procházení dveřmi



PŘÍKLAD

Nevidomý žák se při přemísťování z jedné třídy do druhé drží asistentovy paže, zezadu, těsně nad loktem. Držení není křečovitě, jen zlehka. Žák jde cca půl kroku za AP. Nikdy nesmí jít před ním! Když přijdou ke dveřím, měl by být žák vždy na té straně, kde mají dveře panty. AP upozorní žáka, kterým směrem se dveře otevírají, například, od nás. Pak AP uchopí rukou, kterou vede žáka, kliku. Žák následně sjede volnou rukou po asistentově paži až na kliku, kterou otevře dveře. První dveřmi prochází AP, žák jako druhý udržuje kontakt s dveřmi a zavírá je. Když přijdou ke schodům, oznámí AP například: „Před námi jsou schody, které vedou směrem dolů – první schod!“ Tím, že je žák cca půl

kroku za asistentem, pozná nejen podle ohlášení schodů, ale také podle poklesu asistentovy paže, že se bude klesat nebo stoupat. Před posledním schodem AP upozorní: „Poslední schod.“. Následuje zúžený prostor, kdy AP pohne paží, za kterou ho žák drží mírně vzad, šikmo ke své páteři. Je to pokyn pro žáka, aby se zařadil za AP, který ho chrání před možnou kolizí.

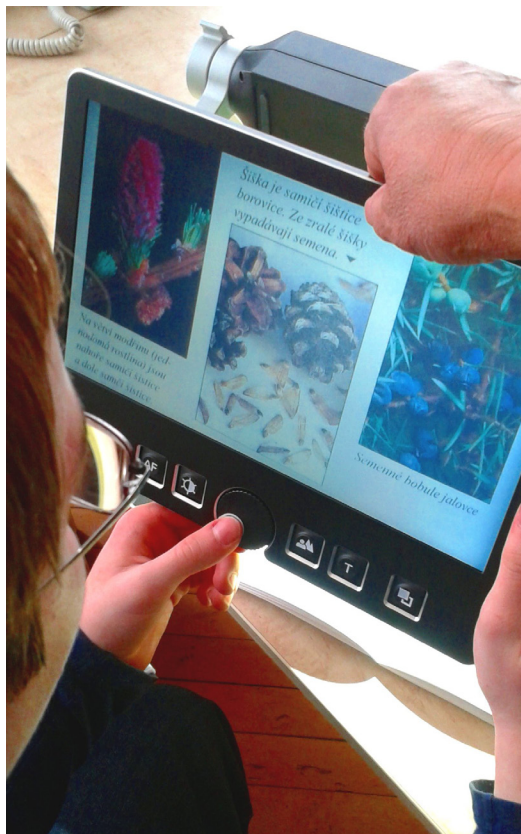


Foto: Chůze do schodů s bílou holí se zajištěním bezpečnosti, pomoc při nastavení kamerové lupy Visiobook

Jestliže se bude žák postupně seznamovat s bílou holí, budeme opět odkázáni na spolupráci a vedení poradenským pracovníkem ze SPC. Návčik a opakování se pak budou týkat způsobů držení bílé hole (základní – žák má držadlo hole uprostřed dlaně, ukazováček směřuje po holi dolů, palec a prostředníček jsou ze strany, tužkové – bílá hůl se drží ve zkrácené pozici, jako tužka). Techniky užití bílé hole (kluzná – hůl se drží v základním držení, spodní konec provádí klouzavý pohyb po zemi, zhruba v šíři našich ramen, kyvadlová – stejně jako kluzná, jen konec neklouže, ale „tluče“ ze strany na stranu, diagonální – hůl se drží před středem těla, aby vykrývala jeho plochu). Opět se vše bude odvíjet od odborného vedení SPC.

Seznámení s bílou holí

POMOC PŘI ŠKOLNÍ PRÁCI A PŘI MANIPULACE S KOMPENZAČNÍMI POMŮCKAMI

Nácvik lze provádět v hodinách speciální péče

Vycházíme z úpravy prostředí, kde žák pracuje, vedeme ho nejen k samostatnosti, ale také k odpovědnosti a správné manipulaci s kompenzačními pomůckami. Nácvik a opakování naučeného lze provádět opět v rámci hodin speciální péče, naučené pak pomáhat aplikovat v jednotlivých hodinách. Především se jedná o manipulaci se sklopnou deskou, kterou si postupem času žáci sami osvojí, stejně tak i uchycení potřebné pomůcky na desku sklopné plochy (protiskluzná podložka, skřípec, lepicí hmota či jiné úchyty). Pomáháme při orientaci v knize, v sešitě, při manipulaci s názornými pomůckami.

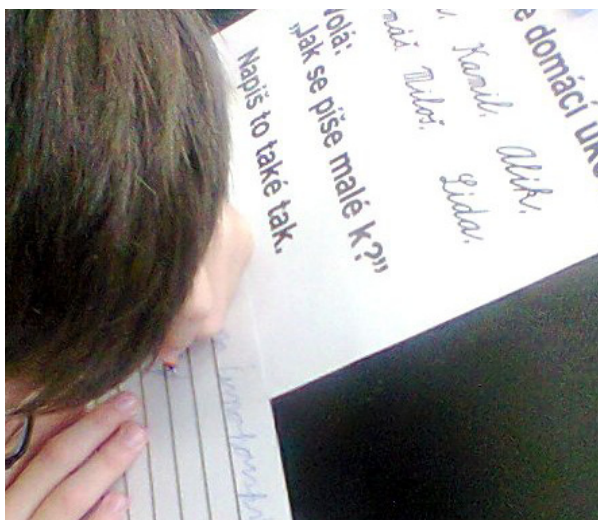


Foto: Příprava zesílených linek a upraveného textu, pomoc AP při orientaci a manipulaci s názornou pomůckou

Dále je to například upozornění a kontrola při výměně brýlové korekce na psaní, kdy si žák nasadí hyperokuláry, brýle, které nejsou uzpůsobené na práci oběma očima, protože jedno sklo je opatřené zvětšovací čočkou, kterou se žák dívá.



Foto: Hyperokuláry

Druhé sklo bývá zpravidla mléčné. Dále to mohou být pomůcky na dívání do dálky, jako je prismatický monokulár, kterým si žák zaostřuje na potřebnou vzdálenost. AP kontroluje také výměnu brýlí s barevnými filtry u dětí světloplachých. Manipulace a následné používání optické, hlasové, digitální či jiné pomůcky vyžaduje odborný záznam a zpravidla i následné vedení a odbornou pomoc pracovníkem SPC. Týká se to optických pomůcek (stojánkové lupy s osvětlením, lupy do ruky na detailní práci) a elektronických pomůcek (stolní kamerová lupa, která dokáže několikanásobně zvětšit obrázek, písmenko, nápisy, a tudíž i zjednodušit práci slabozrakému dítěti, které pak snáze dokáže rozlišit barvy, tvary, pořadí; dále například elektronický zápisník, digitální čtecí zařízení se standardním softwarovým vybavením a specializovanými programy sloužícími k obsluze počítače a ke zpracování a čtení textů s hlasovým výstupem nebo také v bodovém hmatovém písmu – Braillově abecedě; zde jsou možné oba způsoby práce, jak v Braillově písmu, tak také je možné sledovat zvětšený text díky zvětšovacímu programu, softwaru atd.). AP může žákovi pomáhat také s pomůckami pro psaní a čtení v Braillově písmu (pomůcky pro nácvik psaní a čtení bodového písma, jako je „šestibod“ jednořádek, trojřádek, Pichtův psací stroj, tiskárna reliéfních obrázků a znaků atd.). Protože se technika v současné době rychle vyvíjí a je na vysoké úrovni, je potřeba sledovat i vývoj kompenzačních pomůcek a dokázat reagovat na aktuální nabídku na trhu a potřeby žáka. Je nezbytné, aby se i žák učil vyhledávat potřebné informace v této nabídce, protože tyto pomůcky mu usnadní mnoho každodenních činností. Do této oblasti sebeoblužných aktivit můžeme zařadit i nácvik psaní všemi deseti, který je pro život těžce zrakově postižených žáků velmi důležitý. Zvláště u těch, kteří se chystají na střední školu. Zde může asistent sehrát důležitou roli v motivaci a nakonec i v záznamu. Sleduje a upravuje například vzdálenost, správné osvětlení, jas a kontrast u monitoru lupy, ale také u počítače, tabletu, iPadu, interaktivní tabule atd. Pomáhá při nastavování barevného pozadí, velikosti a typu písma, zestručnění obrazových předloh a textu. Nastavuje nebo jen slovně navádí a kontroluje potřebné vymezení v textu záložkou (jednobarevnou, tmavou a matnou), linky na monitoru televizní kamerové lupy atd. Připravuje pracovní listy, které upravuje a redukuje podle pokynů učitele, zvětšuje je na kopírovacím stroji, pomáhá

je žákovi uspořádat do vhodných, barevných desek, například podle předmětů, připravuje dle metodického vedení pedagoga názorné pomůcky, se kterými se žák seznamuje prostřednictvím náhradních smyslů (například v hodinách přírodopisu, biologie atd.).

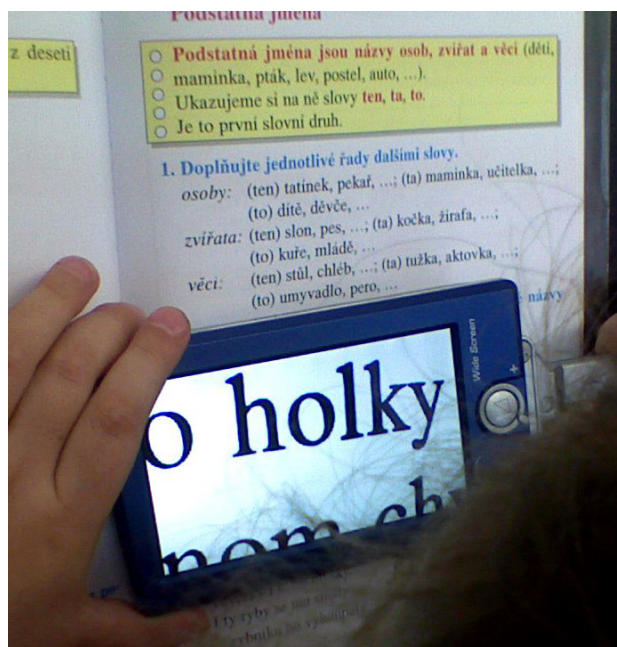


Foto: Práce s monokulárem a malou zvětšovací kamerovou lupou

PŘÍKLAD



V hodině zeměpisu se žák s těžkým zrakovým postižením učí poznávat důležité řeky v naší republice. AP mu připraví zvětšenou mapu (po domluvě s pedagogem), která je na formátu papíru A3. Na mapě budou znázorněny jen důležité řeky a také orientační body, což v tomto případě jsou světové strany zvýrazněné na okraji mapy, dále hranice naší vlasti se silou linie 0,5 cm v černé barvě a důležitá města, která jsou v blízkosti řek (body velikosti 1 cm v červené barvě). Řeky jsou zesílené linie cca 0,3 mm. Informace bude umocněna tím, že každá řeka bude také hmatově žáka informovat, kudy vede. AP opatřil konturu silikonovou linií (silikonová pájka). Žák si bez kompenzační pomůcky prohlédne předloženou mapu zrakem, ale zároveň i prsty. Určí, pod vedením asistenta pedagoga, kde se která řeka nachází a kudy vede. Vedle má připravené rozstříhané názvy řek, napsané v Arialu, bezpatkovém písmu, ve velikosti 48 b. Následně při upevňování poznatků vyhledává potřebný název a přiřazuje ho k příslušné řece. Za domácí úkol má prohlédnout si v atlase naší republiku prostřednictvím televizní kamerové lupy a pokusit se najít řeky, o kterých se dnes učil.

Tolerujeme čas pro žákovu zrakovou zátěž. Necháváme ho častěji relaxovat. Systematicky sledujeme, jak žák dokáže naučené dovednosti aplikovat v praxi. Učíme ho také, aby se dokázal postarat o svůj zevnějšek, dokázal se zeptat, zda není zašpištěný nebo neupravený. Postupy konzultujeme se všemi zúčastněnými.

3.3 DOPOMOC PŘI SEBEOBSLUZE ŽÁKŮM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM NA STŘEDNÍ ŠKOLE

U žáků této věkové kategorie se dopomoc při sebeoblužných činnostech zpravidla spíše orientuje na potřebnou kontrolu a slovní vedení. Fyzický kontakt a pomoc, jako je chůze s průvodcem, je namísto zejména v neznámém prostředí, ale také při seznamování s novým školním prostředím při přechodu z předchozího stupně vzdělávání. Platí stejná pravidla jako u předešlých věkových skupin. Práci s kompenzačními pomůckami zvládá žák většinou samostatně. O potřebnou pomoc by si měl dokázat říci. Žák by se měl zpočátku pod vedením AP a později sám učit vyhledávat a upevňovat potřebné informace důležité nejen pro vzdělávání, ale také pro budoucí život v rodině, v domácnosti, v pracovním uplatnění. Je veden v rámci sebeobsluhy k co největší samostatnosti zejména v upevňování prvků prostorové orientace a samostatného pohybu. Tato oblast je zaměřena zejména na řešení bezpečných přesunů do a ze školy, na oblast orientace týkající se dopravní výchovy (dopravní prostředky, pohyb po chodníku, v prostoru), dostat se na důležitá místa

Orientujeme se na kontrolu a slovní vedení

(obchody, pošta, lékař, úřad atd.) s průvodcem a bez průvodce, s bílou holí. AP by měl být v této fázi podpory kamarádem, citlivým poradcem, měl by pomáhat žákovi při dodržování pravidel zrakové hygieny, psychohygieny, v jednání a upevňování vzorců chování a jednání.



SHRNUTÍ

Když víme, že sebeoblužné činnosti jsou základem všeho počínání a jednání, měli bychom jim věnovat patřičnou pozornost a důraz. Snahou AP by mělo být vytvářet dostatek příležitostí, aby si mohl žák se zrakovým postižením vše osahat, zkusit, dostávalo se mu hodně možností, při kterých může zažívat úspěch, pocit, že to dokáže, že je schopen se naučit požadované dovednosti a návyky zvládnout. Jestliže dokážeme žákovi správně pomoci a dobře ho naučíme, jak se má v životě orientovat a postarat se o sebe, poskytujeme mu významnou službu na celý život, ve kterém získané dovednosti a návyky uplatní, a tím se jeho život obohacuje, stává se smysluplným, plnohodnotným.



LITERATURA

1. BASLEROVÁ, P. a kol. 2012. *Metodika práce se žákem se zrakovým postižením*. Olomouc: UP. ISBN 978-80-244-3307-3.
2. TYFLOSERVIS, 2007. *Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých*, ISBN 978-80-2398822-2. Dostupné z: www.tyfloservis.cz.
3. KEBLOVÁ, A. 1996. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima. ISBN 80-85801-65.
4. MORAVCOVÁ; MATOUŠKOVÁ. *Rozvoj dovedností zrakového vnímání se speciálními optickými pomůckami a kamerovou TV lupou*, AZT z projektu ESF, 20011, ISBN 978-80-254-9877-4. Dostupné z: www.iazt.cz.
5. SCHINDLEROVÁ a kol. *Na ruce si nevidím*, OKAMŽIK 2007, ISBN 80-86932-10-9. Objednávky www.okamzik.cz.

ZÁVĚR

Pro úspěšnou socializaci a integraci žáků s postižením je důležitý maximální rozvoj specifických dovedností v mezích možností žáků s ohledem na jejich zájmy. Nejen úroveň vzdělání jako u běžných žáků, ale i míra soběstačnosti jim rozšiřuje možnosti dalšího vzdělávání a pozdějšího uplatnění se na trhu práce. Situace v tomto ohledu se sice zlepšila, ale není příliš příznivá pro žáky s kombinací tělesného a mentálního postižení. Máme chráněné dílny, praktické školy, ale pro některé žáky končí vzdělávání absolvováním devítileté školní docházky. Ne proto, že by se dále vzdělávat nechtěli, ale není pro ně vhodný obor. Problémem se stává mnohdy i vzdálenost od místa bydliště či nutnost nepřetržité asistence. V tomto ohledu je naším prvořadým cílem, abychom v rámci vzdělávání umožnili žákům získat co možná nejširší okruh nejen vědomostí, ale hlavně praktických dovedností.

Cílem této metodické příručky pro asistenty pedagoga je poskytnout metodickou oporu a náměty pro rozvoj, nácvik a získání praktických dovedností reálného života (zejména v oblasti sebeobsluhy) u žáků s mentálním postižením, s tělesným postižením a zrakovým postižením.

Další informace související s danou problematikou najdete na níže uvedených hypertextových odkazech. Tyto odkazy jsou aktuální, nabízí přínosný zdroj informací v oblasti edukace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, dále metodickou podporu, aktuality, legislativu, odbornou konzultaci a metodické vedení, volnočasové aktivity pro žáky aj.:

- (<http://www.helpnet.cz>);
- (www.inkluze.upol.cz);
- (<http://msazskm.cz/>);
- (<http://spc-info.upol.cz>) – metodiky;
- (<http://svp-vzacnaonemocneni.cz>) – metodiky;
- Projekty školy, *Zkvalitnění a rozšíření speciálně pedagogických a psychologických služeb pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami* → výstupy → Sborník.

O AUTORKÁCH

Mgr. JIŘINA MUCHOVÁ

Vzdělání:

- Pedagogická fakulta Ostravské univerzity – DPS, vychovatel školských zařízení – 2001;
- Pedagogická fakulta UP v Olomouci – speciální pedagogika pro výchovné pracovníky – 2004;
- Pedagogická fakulta MU Brno – speciální pedagogika – 2006;
- ACI – Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV akreditované MŠMT ČR – cvičitel zdravotní tělesné výchovy I. třída – 2009;
- Lektor L1 – zdravotní TV – 2011.

Profesní zaměření:

- 16 let praxe v oblasti speciální pedagogiky – pracovník v sociálních službách, asistent pedagoga, učitel, speciální pedagog ve Speciálně pedagogickém centru Zlín – Lazy;
- v SPC zaměřením na diagnostiku dětí a žáků s MP nebo závažně opoždujícím vývojem a žáků s těžkým zdravotním postižením, řešení integrace ve školách hlavního vzdělávacího proudu a výukových obtíží žáků vzdělávajících se ve školách samostatně zřízených pro žáky se zdravotním postižením;
- participace v projektech EU realizovanými institucemi České republiky – UP v Olomouci, Společnost pro mukopolysacharidosu;
- autorka odborných publikací v oblasti problematiky inkluzivního vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a recenzent některých domén;
- lektorování kurzů k získání oprávnění Cvičitel zdravotní TV III. třídy.

Mgr. Bc. MONIKA MORÁVKOVÁ, ROZ. VEJROCHOVÁ

Vzdělání:

- předškolní a mimoškolní pedagogika (1998, SPgŠ Nová Paka)
- speciální pedagogika pro předškolní věk (2006, TUL, získaný titul Bc.)
- speciální rehabilitační činnost a management školních zařízení (2009, UHK, získaný titul Mgr.)

Profesní zaměření:

- 16 let praxe v oblasti speciální pedagogiky;
- speciální pedagog SPC;
- odborná konzultantka Portage;
- realizace předškolní přípravy žáků se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním;

- problematika psaní a grafomotoriky u žáků s tělesným postižením;
- tvorba metodických a didaktických materiálů pro rozvoj a stimulaci psaní, grafo-motoriky, jemné motoriky (metodiky, pracovní listy, písanky pro žáky s TP);
- lektorování kurzů (metodické materiály, vedení asistentů pedagoga).

Mgr. JANA KULŠTRUNKOVÁ

Vzdělání:

- speciální pedagogika – obor poradenství, tyflopédie (Bc., Mgr.);
- střední pedagogická škola pro učitelství mateřských škol;
- střední zdravotní škola;
- školitel začínajících speciálních pedagogů SPC.

Odborné a profesní zaměření autora:

Dříve: učitelka MŠ pro slabozraké, učitelka ZŠ pro žáky s vadami řeči, učitelka ZŠ praktické pro zrakově postižené, ředitelka MŠ s třídami pro zrakově postižené a SPC. **V současné době:** speciální pedagog v SPC pro zrakově postižené při ZŠ pro zrakově postižené v Praze 2.

Publikace, odborné články, pedagogické tvořivost

Časopisy: Předškolní výchova, Speciální pedagogika, Integrace, Porozumění, Učitelské noviny, Poradce ředitelky na téma smyslová výchova, prostorová orientace, hra, OŠD a metodiky a integrace zrakově postižených.

Pro nakladatelství Raabe: Dítě s poruchou zraku.

V rámci pedagogické tvořivosti pomůcky: Specifická cvičení na MŠ pro slabozraké děti, učební pomůcka s videozáznamem „Pojďte se k nám podívat“, soubor speciálních pomůcek k výcviku hmatu a orientace u zrakově postižených dětí, dále spoluautorství v Metodice práce se žákem se zrakovým postižením.

Mgr. Jiřina Muchová
Mgr. Bc. Monika Morávková Vejrochová
Mgr. Jana Kulštrunková

Metodika práce asistenta pedagoga Dopomoc při sebeobslužných činnostech

Výkonná redaktorka prof. PaedDr. Libuše Ludíková, CSc.
Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Kopečková
Jazyková redaktorka Mgr. Lucie Loutocká
Technická redakce Jiřina Vaclová
Návrh obálky Zdenka Plocrová
Grafické zpracování obálky Jiří Jurečka
Fotografie poskytla Základní škola a Praktická škola Svítání o. p. s., Pardubice

Vydala Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc
www.vydavatelstvi.upol.cz
www.e-shop.upol.cz
vup@upol.cz

1. vydání

Olomouc 2015

Ediční řada – Ostatní odborné publikace

ISBN 978-80-244-4710-0

Neprodejná publikace

VUP 2015/0371

Nositel projektu:
UNIVERZITA PALACKÉHO
V OLOMOUCI



Partner projektu:
ČLOVĚK V TÍSNI
O.P.S.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



ISBN 978-80-244-4710-0