

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja

**PROGRAM ŠPORTNE VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA OSEB
Z LAŽJO, SREDNJO IN TEŽJO DUŠEVNO MOTNJO V CUDV
DRAGA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR: Rok Usenik, prof. šp. vzg.

RECEZENTKA: prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT: asist. Vedran Hadžič, dr. med.

AVTOR DELA

Klemen Gosar

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Damirju Karpljuku in somentorju prof. šp. vzg. Roku Useniku, za pomoč in svetovanje, ter vsem, ki so na tak ali drugačen način prisostvovali svoj delež k nastanku tega dela.

Svaku Alešu se zahvaljujem za podporo in vzgled.

Posebna zahvala pa gre moji mami Slavici in sestri Teji, ki sta me podpirali, tako finančno kot psihično skozi vsa leta študija in niso obupale nad mano. Srčna hvala obema.

Ključne besede: CUDV Draga, ljudje s posebnimi potrebami, individualizacija

Naslov: PROGRAM ŠPORTNE VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA OSEB Z LAŽJO, SREDNJO IN TEŽJO DUŠEVNO MOTNJO V CUDV DRAGA

Klemen Gosar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Specialna športna vzgoja

Število strani:, število virov:

IZVLEČEK

V diplomskem delu je predstavljen Center za usposabljanje, delo in varstvo (kratko CUDV), Dolfke Boštjančič, Draga, ki je socialno-varstveni center za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje, zdravstveno varstvo, nego in rehabilitacijo otrok, mladostnikov in odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju z dodatnimi motnjami. V njej je predstavljena zgodovina, sedanje stanje, potek izobraževanja in ostala strokovna ponudba in oskrba, ki jo svojim varovancem nudi center.

Diplomsko delo daje poudarek na posebne programe športne vzgoje in izobraževanje oseb s posebnimi potrebami v CUDV. Predstavljen je posebni učni načrt v treh stopnjah, ki obsega operativne cilje, primere dejavnosti in predlagane vsebine za doseg ciljev v praksi.

Namen diplomskega dela je, da se predstavi način organiziranosti, dejavnost in vloga ter pomen centra v okviru celovite skrbi za družbeno varstvo oseb s posebnimi potrebami. S seznanitvijo in vsebino diplomskega dela lahko tisti, ki bi želeli v prihodnosti opravljati delo v tem ali podobnih centrih, pridobijo osnovno predstavo, lahko pa mu pomeni tudi temelj za morebitno raziskovanje na teoretičnem področju.

ABSTRACT

The thesis presents the Center for training, work and care (short CUDV) Dolfka Boštjančič, Draga, who is a social-protection center for training, education, health, care and rehabilitation of children, adolescents and adults with moderate, severe and profound mental disabilities with additional disabilities. It presents the history, current status, conduct training and other technical bid and the care provided by my clients offers a center.

This thesis places an emphasis on specific programs of physical education and education of persons with disabilities in CUDV. Presented a special curriculum in three stages, covering the operational objectives, activities and examples of proposed topics for the achievement of the objectives in practice.

The purpose of this paper is to present a way of organization, activity and the role and importance of the center of the global concern for the social protection of persons with disabilities. By noting the content of the task, those who wish to pursue in future work in this or similar centers, acquire basic idea, but it can also mean the foundation for any research in the theoretical field.

Keywords: mental disorder, the specific program of education, curriculum

1. UVOD	6
1.1. Zgodovina centra CUDV Draga	7
1.2. Center danes	13
1.3. Storitve centra.....	17
1.3.1. Institucionalno varstvo otrok in mladostnikov	17
1.3.2. Institucionalno varstvo odraslih.....	19
1.3.3. Izobraževanje odraslih.....	21
1.3.4. Varstvo, vodenje in zaposlitev	23
1.3.5. Zaposlitev pod posebnimi pogoji	25
1.3.6. Sodelovanje s starši učencev	26
1.3.7. Pomoč na domu	27
1.3.8. Psihološko delo	28
1.3.9. Socialno delo	31
1.3.10. Zdravstvena služba in rehabilitacija.....	33
1.3.11. Zdravstvena nega.....	34
1.3.12. Zobozdravstvena služba.....	35
1.3.13. Fizioterapija	35
1.3.14. Delovna terapija.....	36
1.3.15. Logopedija	38
1.4.1. Kaj je duševna motnja?.....	40
1.4.2. Povzročitelji duševne motnje.....	41
1.4.3. Pogostost duševnih motenj.....	41
1.4.4. Klasifikacija duševnih motenj	42
1.4.5. Otroci z motnjami v duševnem razvoju	46
1.4.6. Klasifikacija otrok glede na stopno duševne motenosti	46
1.4.7. Izobraževanje in usposabljanje oseb z motno v duševnem razvoju	47
2. METODE DELA	50
3. RAZPARAVA.....	51
3.1. Predstavitev učnega programa	51
3.2. Vsebine, dejavnosti in cilji	52
3.2.1. Gibanja, ki niso povezana s spretnostjo hoje	52
3.2.2. Naravne oblike gibanja	55
3.2.3. Vaje za razvoj senzomotorike.....	68
3.2.4. Elementarne igre	71
3.2.5. Ples	75
3.2.6. Športni program.....	78
3.2.7. Športni dnevi in tekmovanja	92
3.2.8. Interesne dejavnosti	94
3.2.9. Šola v naravi.....	94
4. SKLEP.....	96
5. VIRI.....	99

1. UVOD

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, zaznavanje lastnega telesa, samozavedanje in samopotrjevanje. Z obvladovanjem telesa in gibanja učenec doživlja ugodje in varnost, pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi, gre torej za intelektualni, emocionalni in socialni razvoj. Še posebej pomembne so te izkušnje pri otrocih, učencih in dijakih z težjimi motnjami v duševnem razvoju, katerim so pridružene tudi motnje v gibanju in kjer je nujno vsakodnevno sodelovanje pedagoških in zdravstvenih strokovnih delavcev. (Bolčina, Florjančič, Miličević in Srebot, 2003)

Motnje gibanja se kažejo v upočasnjem in omejenem tempu; nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinaciji in ritmu gibanja. Pri mnogih se pojavlja pomanjkanje gibalnih izkušenj, s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo, s pomanjkanjem energije; po drugi strani pa hiperkinetičnost, motorična nemirnost in boječnost. Nekateri nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. Pogosto so prisotne še dodatne motnje: epilepsija, cerebralna paraliza, razne telesne okvare in druga somatska obolenja. (Bolčina idr., 2003)

S pomočjo gibanja in kasneje športa lahko izboljšujemo prav tiste značilnosti, ki jih osebe z motnjami v duševnem razvoju najbolj potrebujejo: motivacijo, koncentracijo, sproščanje napetosti, socializacijo, samozaupanje in samozavest. Športne aktivnosti poleg zdravega načina življenja omogočajo tudi vključevanje v okolje in koristno preživljanje prostega časa.

(Bolčina idr., 2003)

1.1. Zgodovina centra CUDV Draga

Ideje za ustanovitev zavoda za bivanje otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju v osrednji Sloveniji segajo daleč v šestdeseta leta. Dr. Marjan Borštnar je kot strokovni vodja zavoda v Dornavi dal prvo pobudo, da bi se blizu Ljubljane (na Igu) zgradil nov zavod. Ideja je zorela do vzpostavitve mreže lokalnih Društev za pomoč duševno prizadetim v sedemdesetih letih in predsedovanja neverjetno zagnane gospe Ade Krivic. Njeno delo je pozneje nadaljeval gospod Zdravko Tomažin. (Zgodovina, 2006)

To je bilo obdobje nastankov prvih varstveno-delovnih centrov, razvojnih oddelkov pri vrtcih, mentalno-higienskih oddelkov pri zdravstvenih domovih, vzpostavitve mreže zgodnjega odkrivanja in obravnave, oddelkov za delovno usposabljanje pri šolah, prvih programov in učnih načrtov, seminarjev za starše, objave Zakona o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb. Največji problem pa je bil, da je veliko slovenskih otrok zamujalo najpomembnejša leta razvoja brez ustreznega šolanja. Preko 200 otrok ni bilo vključenih v nobeno obliko usposabljanja, čakalna doba za sprejem v zavod pa je bila do 5 let. Poleg tega so bile vse kapacitete na področju skrbi za osebe z motnjo v duševnem razvoju pred ustanovitvijo Centra v Dragi, zlasti za tiste z težjo ali najtežjo motnjo, skoncentrirane na obrobju države, na severovzhodu in severu. (Zgodovina, 2006)

V centralni Sloveniji z Ljubljano in okolico, kjer je največja koncentracija prebivalstva, pa ni bilo nobenih kapacitet. Nepokrite so bile Dolenjska, Notranjska in celotna Primorska. Starši so leta in leta pošiljali svoje otroke s težjo in najtežjo motnjo v Dornavo, otroke z zmerno motnjo v Črno na Koroškem, odrasle pa v Hrastovec in Trate. (Zgodovina, 2006)

Pobuda za izgradnjo tako imenovanega »tretjega zavoda« je bila naposled sprejeta na Republiškem komiteju za zdravstveno in socialno varstvo in Republiškem komiteju za vzgojo in izobraževanje. (Zgodovina, 2006)

Prva je namenila sredstva za gradnjo zopet Zveza društev za pomoč duševno prizadetim, ostali financerji so bili Skupnost socialnega skrbstva Slovenije, Izobraževalna skupnost Slovenije in Sklad za gradnjo domov pri Skupnosti pokojninskega in invalidskega zavarovanja Slovenije. Nosilec naložbe in pozneje ustanovitelj je bila Skupnost socialnega skrbstva Slovenije. (Zgodovina, 2006)

Strokovno zasnovo je pripravil Dušan Parazajda. Z dopolnili je bila potrjena v interdisciplinarni strokovni komisiji. Ing. arh. Olga Rusanov je pripravila idejno skico in nekaj pozneje tudi idejni načrt. »Tretji zavod« naj bi sprejemal otroke in mladostnike z zmerno, težjo in najtežjo motnjo v duševnem razvoju z dodatnimi motnjami, v starosti od tretjega do osemnajstega leta, z možnostjo podaljšanja zaradi zdravstvenih oziroma socialnih razlogov. (Zgodovina, 2006)

Kapaciteta zavoda naj bi bila 250 mest. Tako kot danes je bilo tudi takrat najtežje vprašanje zemljišče oziroma lokacija. Na poziv iniciativnega odbora, ki ga je vodila gospa Nuša Kerševan, so zemljišče ponudile štiri od petih občin v Ljubljani. Kot najprimernejša je bila izbrana lokacija v Fužinah. Prednosti je bilo veliko: je najbližje centru mesta, celotna komunalna infrastruktura je v neposredni bližini, je v neposredni bližini zdravstvenih ustanov, ki jih tak zavod stalno potrebuje itd. Pridobljeno je bilo soglasje Nevropsihiatrične klinike Polje. V letu 1978 je bila izdelana lokacijska dokumentacija in izdano je bilo lokacijsko dovoljenje. V začetku leta 1979 je bolnišnica Polje umaknila soglasje z obrazložitvijo, da potrebuje to zemljišče za lastni razvoj oziroma dograditev. Republiški komite za zdravstveno in socialno varstvo je njihovo zahtevo podprl. To zemljišče je še danes prazno, nepozidano. Posledice so bile hude in dolgoročne. V celoti se je podrl časovni načrt, to pa je pomenilo, da je bil začetek gradnje premaknjen za najmanj dve leti. (Zgodovina, 2006)

Posebna delovna skupina je februarja 1979 izbrala novo lokacijo in to je bila Draga pri Igu. Za razliko od Fužin je bila komunalno popolnoma neopremljena, ni bila v urbanističnem načrtu, ni bilo vodovoda, ne ustrezne ceste, ne kanalizacije, ne telefona, pač bila je elektrika, čez zemljišče je peljal daljnovod. In zopet vse od začetka: sprememba namembnosti zemljišča, lokacijska dokumentacija, lokacijsko dovoljenje itd. in tako sta prišli leti 1980 in 1981. Bivša država Jugoslavija je zašla v veliko gospodarsko krizo zaradi zadolženosti. Drug za drugim so sledili državni varčevalni ukrepi, resni in tudi smešni, ampak noben ni šel mimo »tretjega zavoda«. Do skrajnosti so bile z zakonom omejene tako imenovane negospodarske investicije. Skupnosti socialnega skrbstva Slovenije kot glavnemu investitorju ni bilo omogočeno valorizirati sredstva, ki so bila namenjena za izgradnjo zavoda (kaj je to pomenilo pri 20 do 50-odstotni inflaciji ni težko izračunati).

Posledice so bile naslednje:

- manjšanje obsega investicije,
- prehod na fazno gradnjo (IV. faze),
- popolno osiromašenje pri opremi,
- izbor slabših materialov,
- »tretji zavod« je ostal brez zagonskih sredstev itd.

Bile so tudi administrativne ovire (pridobiti pozitivno oceno pri Gospodarski banki, pozitivno oceno Inštituta za ekonomiko investicij pri Ljubljanski banki, garancijo Gospodarske banke, odobritev komisije za oceno investicij pri Skupščini Republike Slovenije, odobritev SDK in zbrati je bilo treba sredstva za celotno investicijo). Ne glede na vse mogoče in nemogoče ovire se je gradnja začela 7. julija 1982 - I. faza, leto kasneje II. faza, v letu 1985 III. faza in šele leta 1995 IV. faza. Avgusta 1984. leta je bila končana II. faza in 20. septembra 1984 je zavod sprejel prve otroke. 22. septembra je bila slovesna otvoritev zavoda. (Zgodovina, 2006)

Do konca leta 1985 je bilo sprejetih že preko 150 otrok in mladostnikov. Prva tri leta so bila izjemno težka zaradi hudih začetnih adaptacijskih kriz otrok pri uvajanju v novo okolje, zaradi stalnega sprejemanja in priučevanja novih in novih sodelavcev, poleg tega se je že decembra 1985 odprl nov dom za odrasle osebe s težjo ali najtežjo motnjo v duševnem razvoju z dodatnimi motnjami na novi lokaciji, na Škofljici. (Zgodovina, 2006)

Poseben problem je bilo tudi neurejeno vprašanje financiranja zdravstva. Težave so bile hitro premagane, ker je bila že od vsega začetka vzpostavljena čvrsta organizacijska struktura z malimi domovi, malimi skupinami in samostojnimi strokovnimi in tehničnimi enotami, tako da se je zavod zelo hitro preoblikoval v center in se začel širiti v okolje. Že od vsega začetka je bila oblikovana interdisciplinarna strokovna skupina in od jeseni 1984 leta se vsak mesec redno sestaja. (Zgodovina, 2006)

Posebno in izjemno pomembno poglavje je bil razvoj zdravstvene službe, saj je moral Center sprejemati osebe, ki potrebujejo zelo zahtevno zdravstveno oskrbo. Zdravstvena služba se je začela z majhno skupino medicinskih sester in zelo skromno opremo. Prvi zdravnik je prihajal dvakrat na teden. Leta 1986 pa je Center kot prva takšna ustanova (za delo z osebami z motnjami) dobil svojega zdravnika. Leta 1993 je sledila prepotrebna uvedba 24-urnega dežurstva zdravnikov. Postopoma se je izboljševala tudi oprema, od postelj do aparata za EEG in raznih pripomočkov, brez katerih otroci s tako hudimi motnjami le težko preživijo. Ker je zelo pogosta tudi inkontinenca, je bil Center na Igu tudi prva takšna ustanova, ki je sama začela kupovati plenice za enkratno uporabo. Z leti se je zdravstvena služba izpopolnila in si pridobila sodelovanje ortopeda, psihiatra, nevrologa, zobozdravnika in drugih. Oprema se dopolnjuje po možnostih. (Zgodovina, 2006)

Center je od prvega dne vlagal energijo v strokovni razvoj in začel zelo hitro uvajati novosti. Mnogo programov in dejavnosti je na področju skrbi za osebe z motnjo v duševnem razvoju začel izvajati prvi. (Zgodovina, 2006)

S programom kratkotrajnih oziroma začasnih sprejemov je začel že nekaj mesecev po otvoritvi. Ta program staršem, ki imajo otroka doma, omogoča počitek in oddih, torej razbremenitev in zato so manjše potrebe po celodnevnom varstvu. Danes so v različne oblike obravnave (kratkotrajni sprejemi, celodnevno varstvo, pomoč na domu, počitniško varstvo, dnevno varstvo, varstveno-delovni center, krizni sprejemi ipd.) vključene osebe z motnjami iz vse Slovenije. Razvijajo se različni socialni, vzgojno-izobraževalni in zdravstveni programi.

Decembra 1985 je zavod razširil dejavnost na odraslo populacijo. Odprl se je nov Dom Škofljica v nekdanji psihiatrični bolnici. To je bil mnogo let edini posebni socialni zavod, ki je sprejemal samo osebe z motnjo v duševnem razvoju. Center je oktobra 1988 prvi odprl dnevni center za usposabljanje in varstvo otrok s težko motnjo v duševnem razvoju. Danes ima že tri dnevne centre na različnih lokacijah, dva v Ljubljani (Šiška, Fužine) in enega v Novem mestu. V začetku leta 2004 je bil odprt tudi varstveno-delovni center. Deluje na dveh lokacijah in sicer v Ljubljani in na Igu. Programi, ki se izvajajo na Igu, so namenjeni predvsem pripravi na zaposlitev na kmetijah. Program že več let poteka skupaj z Biotehnično fakulteto in v kratkem bomo pričeli s prvimi zaposlitvami na kmetijah. (Zgodovina, 2006)

V letu 2006 se nam je pridružil tudi varstveno-delovni center Ribnica. V letu 2006 smo uspeli odpreti prvo enoto za bivanje odraslih oseb v Grosupljem. Leta 2007 smo odprli še dve bivalni enoti, in sicer eno na Škofljici (Dom Barje) ter drugo v Ribnici. Bivalna enota Vižmarje pa je odprla svoja vrata v letu 2008. (Zgodovina, 2006)

Program vseživljenjskega učenja za odrasle se izvaja od 1997. leta. V okviru tega programa se poleg mnogih aktivnosti za stanovalce pripravljajo priročniki za posamezne aktivnosti. To je pogosto edina strokovna literatura za ta področja. Leta 1990 se je Center vključil v program TEMPUS. Od leta 1991 do 1994 je skupaj s kolegi iz Nizozemske in Nemčije izpeljal projekt »varuška«. Izdelal je program za usposabljanje varušek, ki ga je izvajal deset let. V okviru programa TEMPUS so bili strokovni delavci Centra in profesorji Gimnazije in srednje vzgojiteljske šole Ljubljana na daljšem usposabljanju na Nizozemskem. Spoznali so razmere in nivo skrbi za duševno prizadete, kar je izboljšalo razmere tudi pri nas. Ob koncu programa 1994 je s sredstvi EU oblikoval izobraževalni center za usposabljanje sodelavcev znotraj in izven hiše. (Zgodovina, 2006)

Strokovni delavci so se izpopolnjevali na ekskurzijah v zahodni Evropi, kjer so se mnogo naučili; od tam so prinesli nove programe - skupine za samo zagovorništvo, program ključnih oseb, nove programe dela z osebami z najtežjo motnjo. Center je od začetka do leta 2002 vodil gospod Dušan Parazajda, od tedaj ga vodi mag. Valerija Bužan. (Zgodovina, 2006)

1.2. Center danes

1984. leta se je pričelo samo delovanje Centra Draga. Ustanovitelj Centra je Vlada Republike Slovenije. Center leži v bližini Ljubljane, glavnega mesta Slovenije, na robu Ljubljanskega barja. Je socialnovarstveni zavod za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje, delo, zdravstveno varstvo, medicinsko (re)habilitacijo in nego otrok, mladostnikov in odraslih z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in dodatnimi motnjami. (Predstavitev, 2006)

V letih obstoja so poleg osnovnih objektov na sedežu Centra na Igu, ki obsega pet domov, šolo, delavnice, ambulante in prostore za medicinsko (re)habilitacijo, razvili še naslednje enote:

- 1985 Dom Škofljica,
- 1988 Dnevni center v Šiški, Ljubljana,
- 1990 Dom Šiška, Ljubljana,
- 1999 Dnevni center Novo mesto,
- 2000 Dnevni center Fužine v Ljubljani,
- 2004 Varstveno delovni center; enoti sta v Ljubljani in na Igu,
- 2006 Varstveno delovni center Ribnica, Bivalno skupino Grosuplje,
- 2007 Dom Barje, Dom Ribnica,
- 2008 Dom Vižmarje.

Znotraj centra delujejo naslednje oblike dejavnosti:

1. institucionalno varstvo:
 - 1.1. otrok in mladostnikov z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju;
 - 1.2. odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju;
2. vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji;
3. pomoč družini kot pomoč na domu.

V okviru storitve institucionalnega varstva nudijo mrežo različnih oblik bivanja: dnevno varstvo, celodnevno varstvo, kratkotrajni sprejemi, vikend varstvo, krizni sprejemi, počitniško varstvo, začasni sprejemi; izvajanje programov za zunanje uporabnike. (Predstavitev, 2006)

Skrbijo za osebe z motnjo v duševnem razvoju iz cele Slovenije. Veliko vključenih ima tudi dodatne motnje (motnje gibanja, epilepsijo, okvare čutil, vedenjske motnje, itd.).

CUDV Draga (predstavitev, 2006) navaja, da v okviru teh storitev izvajajo naslednje programe:

- izobraževanje po veljavnih programih Ministrstva za šolstvo in šport; to so programi predšolske vzgoje, obveznega osnovnega šolanja, nadaljevalnega šolanja in izobraževanja odraslih. Za vsakega udeleženca skupaj s starši in strokovnimi delavci pripravimo osebni vzgojno-izobraževalni načrt;
- zdravstveno varstvo; pri obravnavi sodelujejo zdravniki različnih specialnosti (zdravnik splošne medicine, nevrolog, psihiater, zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, ortoped, zobozdravnik) skupaj z izvajalci zdravstvene nege, fizioterapevti, delovnimi terapevti, logopedi;
- socialno delo in psihološka obravnava;
- nastanitev v manjših domskih enotah ali dnevno varstvo v dnevnih centrih, pomoč na domu;
- zaposlitev v varstveno delovnih centrih; izdelujemo različne predmete, voščilnice, gojimo gobe, rože, skrbimo za živali itn; delo je za vsakega posameznika načrtovano in tudi finančno nagrajeno;
- rekreacija in aktivno preživljanje prostega časa (sprehodi, izleti, letovanje, taborjenje, nakupovanje, obiski predstav in podobno).

V Centru se trudijo vzpodbujati tudi različne oblike sodelovanja uporabnikov, kot so skupine za samo zagovorništvo, zagovorništvo, skupine ključnih oseb; sodelujejo s starši, delajo z družinami (skupine za samopomoč staršem, skupna letovanja); sodelujejo z drugimi institucijami (dijaki, študenti, prostovoljci, z drugimi zavodi); izvajajo razvojne in raziskovalne naloge ter skrbijo za profesionalni razvoj zaposlenih.

Center dobro sodeluje z okoljem v vseh enotah (z vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami, društvi, župnišči, občani). Že vrsto let v svoje delo vključujejo tudi prostovoljce, sodelujejo s fakultetami, Andragoškim centrom itd. Veliko študentov pri njih opravlja praktične vaje. Skupaj z Ministrstvom za šolstvo in Socialno zbornico organizirajo izobraževanja za strokovne delavce z različnih področij našega dela. Posredovanje njihovega znanja poteka tudi preko izdaje priročnikov in različnih drugih gradiv (Priročnik aktivnosti vseživljenjskega učenja, Priročnik glasbenih dejavnosti itd.).

Vključeni so v projekte Evropske unije. Sodelujejo z različnimi izvajalci iz dežel Evropske unije in bivšimi republikami nekdanje Jugoslavije. Skozi vso delo sledijo etičnim in strokovnim načelom, da je potrebno spoštovati vsako enkratno osebnost ne glede na vrsto in stopnjo motnje, spodbujati aktivno sodelovanje uporabnikov in njihovih svojcev, dosledno timsko delo pri načrtovanju in izvajanju, vključevanje njihovih uporabnikov v vsakdanje okolje in stalni osebni razvoj zaposlenih.

Otrok ali mladostnik, ki je vključen v njihovo šolo, je zanje učenec, ostaja pa tudi otrok svojih staršev, član svoje matične družine. Želijo, da napreduje v razvoju, da je srečen in da se počuti varno tako v Centru kakor tudi doma pri starših ali skrbnikih. Vzgojno-izobraževalno delo v Centru poteka v skladu s Posebnim programom vzgoje in izobraževanja, ki ga je sprejel Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje. (Predstavitev, 2006)

Program ima naslednja področja dejavnosti (»šolske predmete«):

- splošno poučenost – ki zajema spoznavanje okolja, jezik in matematiko;
- razvijanje samostojnosti;
- gibanje in športno vzgojo;
- glasbeno vzgojo;
- likovno - kreativno vzgojo;
- delovno vzgojo;
- učenje za kreativno izrabo prostega časa;
- razvijanje aktivnega državljanstva;
- intimno življenje in odnosi med spoloma;
- zaposlitvene tehnike.

Učenci vsako tretje leto napredujejo na naslednjo stopnjo, stopenj je šest. Ker so si med seboj zelo različni, ima vsak učenec poleg splošnih še vsak svoje učne cilje in standarde, v skladu s svojimi danimi sposobnostmi. Zato ima vsak učenec svoj osebni vzgojno izobraževalni načrt, ki ga sestavijo specialni pedagogi s pomočjo drugih strokovnih sodelavcev, zaželeno je, da pri tem sodelujejo tudi starši oziroma skrbniki. Mladostniki in odrasli udeleženci izobraževanja imajo možnost soodločanja o svojem programu. Ocenjevanje je izključno opisno, saj vsak učenec predvsem sledi svojemu osebnemu načrtu. V skladu z zakonom in programom učenci ob zaključku dobijo opisne ocene. Pedagoški in drugi strokovni delavci ter starši razpravljajo o napredovanju vsakega učenca najmanj enkrat letno na seji habilitacijske skupine strokovnega tima), po potrebi pa tudi večkrat. (Predstavitev, 2006)

Poleg predpisanega šolskega programa potekajo v Centru tudi drugi pedagoški programi, ki še bolj sledijo nagnjenjem in sposobnostim vsakega posameznika. Ti programi se izvajajo predvsem v popoldanskem času. Sem sodijo npr. tudi jahanje, aromaterapija, pohodništvo, plesno-gibalna dejavnost in še cela vrsta drugih, o katerih se lahko starši seznanijo pri specialnih pedagogih, vodjih domov ali pedagoškem vodji. Obseg teh dejavnosti je odvisen od razpoložljivih prostorskih, finančnih in kadrovskih možnosti, delno tudi od vremena. Prav tako se otroci, mladostniki in odrasli po dogovoru s starši udeležujejo aktivnosti izven Centra, na primer izletov, letovanj in zimovanj. (Predstavitev, 2006)

1.3. Storitve centra

1.3.1. Institucionalno varstvo otrok in mladostnikov

Institucionalno varstvo otrok in mladoletnikov z zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju obsega še usposabljanje po posebnem zakonu (po predpisih za področje šolstva), oskrbo in vodenje. (Institucionalno varstvo otrok, mladostnikov, 2006)

Obsega storitve institucionalnega varstva uporabnikov v Centru, v dnevnem varstvu, v drugi družini ali v drugi organizirani obliki – bivalne skupine – ter druge programe, namenjene nadomeščanju in razbremenitvi funkcije doma in družine. To storitev CUDV Draga, Ig izvaja v svojih organizacijskih in delovnih enotah in je namenjena otrokom, mladostnikom in odraslim osebam z zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju v vseh življenjskih obdobjih. In ima naslednje oblike:

- celodnevno varstvo
- dnevno varstvo
- začasno in kratkotrajno varstvo
- krizni sprejemi

Otroke in mladostnike sprejemamo v to storitev institucionalnega varstva otrok in mladostnikov zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju na podlagi odločbe o usmeritvi Zavoda za šolstvo Republike Slovenije, odrasle osebe pa na podlagi vloge staršev ali skrbnikov.

Organizacijska enota Center za usposabljanje otrok in mladostnikov ima naslednje delovne enote:

- Dom Platana
- Dom Jelka
- Dom Češnja
- Dom Breza
- Dom Višnja
- Dom Šiška in dnevni center Šiška
- Dnevni center Fužine
- Dnevni center Novo mesto

OE za usposabljanje in varstvo otrok in mladostnikov izvaja programe vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva in zdravstvenega varstva.

Center sprejema otroke z zmernimi, težjimi ali težkimi motnjami v duševnem razvoju in z več motnjami, ki so usmerjeni v »Prilagojeni program za predšolske otroke s posebnimi potrebami« ali v »Posebni program vzgoje in izobraževanja«. Ta program je celovit in traja najmanj do izpolnjene šolske obveznosti, praviloma pa se podaljšuje toliko časa, dokler učenec napreduje – vendar največ do 26. leta starosti. Vse pedagoške programe izvaja pedagoška služba v najtesnejšem sodelovanju z drugimi strokovnimi službami. (Institucionalno varstvo otrok, mladostnikov, 2006)

Vsak učenec ima svoj individualiziran osebni vzgojno-izobraževalni načrt, pri načrtovanju in izvajanju pa sodeluje skupina strokovnjakov – poleg specialnih pedagogov še zdravstveni delavci, socialni delavci, psihologi in starši oziroma skrbniki. (Institucionalno varstvo otrok, mladostnikov, 2006)

Učenec je lahko z odločbo usmerjen v namestitev v Centru ali pa prihaja dnevno. OE Center za usposabljanje otrok in mladostnikov ima naslednje delovne enote – DE:

- DE Dom za otroke in mladostnike Platana
- DE Dom za otroke in mladostnike Jelka
- DE Dom za otroke in mladostnike Češnja
- DE Dom za otroke in mladostnike Breza
- DE Dom za otroke in mladostnike Višnja
- DE Dom za otroke in mladostnike Šiška
- DE Dnevni center Šiška
- DE Dnevni center Fužine
- DE Dnevni center Novo Mesto

1.3.2. Institucionalno varstvo odraslih

Institucionalno varstvo odraslih je oblika obravnave v zavodu, drugi družini ali drugi organizirani obliki, ki upravičencem nadomešča, dopolnjuje ali zagotavlja funkcijo doma in lastne družine (Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev).

V Centru je torej oblika obravnave v zavodu in bivalni skupnosti, ki obsega:

- a. osnovno oskrbo,
- b. socialno oskrbo,
- c. zdravstveno varstvo ter
- d. posebne oblike varstva.

a. Osnovna oskrba zajema:

- Bivanje se organizira v ogrevanih, opremljenih in vzdrževanih eno- in dvoposteljnih sobah, poskrbljeno pa je tudi za sanitarne prostore in prostore za osebno higieno, skupne prostore ter prostore za izvajanje različnih programov. Zaposleni v osnovni oskrbi poskrbijo tudi za čistočo in urejenost prostorov.
- Organiziranje prehrane zajema nabavo, pripravo in postrežbo hrane in napitkov, ki je primerna starosti in zdravstvenemu stanju stanovalcev.
- Tehnična oskrba je organizirana dejavnost za zagotavljanje tehničnih pogojev za optimalno izvajanje programa, vključuje pa naloge vzdrževanja opreme, prostorov, objekta in okolice.
- Prevozi vključujejo v nujnih primerih za vse upravičence organizacijo in izvedbo prevozov v zvezi z uveljavljanjem zakonskih pravic in obveznosti.

b. Socialna oskrba je strokovno vodena dejavnost, namenjena izvajanju vsebin socialne preventive, terapije in vodenja upravičencev. Vključuje izvajanje nalog varstva, posebnih oblik varstva in nalog vodenja.

c. Zdravstveno varstvo pomeni nudenje pomoči pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih aktivnosti (vstajanju, oblačenju, premikanju, hoji, komunikaciji in orientaciji).

d. Posebne oblike varstva so namenjene ohranjanju in razvoju samostojnosti, razvoju socialnih odnosov, prilagojeni zaposlitvi, korekciji in terapiji motenj, aktivnemu preživljanju prostega časa ter reševanju osebnih in socialnih stisk.

Organizacijska enota Center za institucionalno varstvo odraslih (Institucionalno varstvo odraslih, 2006) ima naslednje delovne enote:

- Dom Škofljica
- Dom Grosuplje
- Dom Barje
- Dom Ribnica
- Dom Vižmarje

1.3.3. Izobraževanje odraslih

V CUDV Draga se z izobraževanjem odraslih z motnjami v duševnem razvoju intenzivno in sistematično ukvarjajo že od leta 1996, ko so organizirali prvo okroglo mizo na to temo v Sloveniji. Od takrat je količina znanja o področju učenja in izobraževanja odraslih z motnjami v duševnem razvoju narasla, spreminja pa se tudi družbeni kontekst. (Izobraževanje odraslih, SOVA, 2006)

Osnovne ideje ki jih Center zagovarja, podpira in poskuša praktično izvajati so naslednje:

- vseživljenjsko učenje je za vsakogar, upoštevajoč tudi ljudi s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju,
- vseživljenjsko učenje ima širšo razsežnost kot samó izobraževanje,
- vseživljenjsko učenje v resnici lahko izboljša življenje oseb z motnjami,
- z vseživljenjskim učenjem lahko pridobi vsakdo; vseživljenjsko učenje prispeva k socialnemu kapitalu,
- za ljudi z motnjami v duševnem razvoju je zelo pomembno imeti delo oziroma biti zaposlen,
- pomembna je tudi kvaliteta ponudbe vseživljenjskega učenja in izobraževanja,
- osnova sistemskih rešitev je razvoj uradno verificiranih osnov in resnična implementacija v prakso.

Šola za odrasle v CUDV Draga, imenovana "SOVA", si je zadala mnoge naloge, ki naj bi izboljšale dostop do izobraževanja za odrasle osebe z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju. Zajema naloge, ki jih uresničuje znotraj šole, pa tudi naloge, ki naj bi vplivale na javno mnenje, zakonodajo, informiranost, spremembo predsodkov in napačnih stališč o učenju in izobraževanju učečih se z motnjami ipd.

Vsebina šole (Izobraževanje odraslih, SOVA, 2006) :

- organizacija možnosti in priložnosti izobraževanja odraslih v CUDV Draga;
- seznanjanje z možnostmi različnih oblik izobraževanj v CUDV Draga in drugod;
- priprava programov izobraževanja odraslih;
- realizacija urnikov IO v CUDV;
- izvedba postopka za potrditev programov izobraževanja odraslih CUDV Draga na strokovnem svetu za IO;
- promocija učenja in izobraževanja odraslih oseb z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju v različnih ciljnih skupinah (udeleženci, starši, lokalna skupnost ...);
- medijska promocija;
- integracija, inkluzija in normalizacija učenja in izobraževanja OOZTTMDR;
- zmanjševanje socialne izključenosti;
- izboljšanje kvalitete življenja OOZTTMDR;
- oblikovanje ponudbe učno izobraževalnih programov za OOZTTMDR za Ljubljansko regijo;
- sodelovanje pri razvoju sistema infrastrukturnih možnosti izobraževanja OOZTTMDR;
- zagon Središča za samostojno učenje (SSU) v CUDV;
- razpis programov IO;
- oblikovanje pobud za dopolnitev zakonskih aktov na področju vzgoje in izobraževanja za OOZTTMDR;
- uresničevanje načela normalizacije;

- povečanje možnosti posameznika za uresničevanje pravic do izobraževanja v skladu z deklaracijami in konvencijami, ki jih je ratificirala Slovenija ter zakonskimi osnovami;
- oblikovanje osnov za razvoj sistema infrastrukturnih možnosti izobraževanja OZZTTMDR;
- vključitev IO CUDV Draga v sistem javnih izobraževalnih ustanov za odrasle;
- povezovanje z ACS in PeF;
- oblikovanje ponudbe izobraževalnih programov za osebe brez motenj v lokalni skupnosti;
- oblikovanje ponudbe izobraževalnih programov za odrasle osebe brez motenj in umestitev stalnega strokovnega izpopolnjevanja v organizaciji CUDV Draga v Izobraževalno organizacijo za odrasle Center Draga;
- povezovanje z raziskovalnimi ustanovami na področju izobraževanja;
- razvojni in raziskovalni projekti;
- vključevanje v razvoj certifikatnega sistema in dajanja pobud v tem smislu.

1.3.4. Varstvo, vodenje in zaposlitev

V varstveno - delovnem centru se izvaja storitev varstva, vodenja in zaposlitve pod posebnimi pogoji za odrasle osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju. Storitve obsega postopke in opravila, namenjene:

- ohranjanju pridobljenih znanj in delovnih spretnosti,
- razvoju novih sposobnosti,
- pridobivanju socialnih in delovnih navad,
- razvijanju individualnosti in
- vključevanju v skupnost in okolje.

Varstvo zajema:

- pomoč pri vzdrževanju osebne higiene,
- pomoč pri vstajanju, oblačenju, obuvanju, sezuvanju in slačenju,

- pomoč pri gibanju in hoji,
- pomoč pri komunikacijah in orientaciji ...

Vodenje zajema:

- pomoč pri reševanju osebnih in socialnih stisk,
- oblikovanje, izvajanje in spremljanje individualnih programov,
- vzdrževanje stikov in sodelovanje s posameznikom oziroma njegovimi svojci,
- sodelovanje z drugimi strokovnimi delavci in ustanovami,
- organiziranje prostočasnih aktivnosti.

Zaposlitev pod posebnimi pogoji zajema:

- zaposlitev pri proizvodnih in drugih delih oziroma delovno okupacijo,
- prilagajanje strojev in delovnih pripomočkov zmogljivostim posameznika,
- razvijanje delovnih sposobnosti in spretnosti,
- uvajanje v delo,
- zagotavljanje pogojev za varno delo,
- spremljanje delovnega procesa,
- nabavo sredstev in pripomočkov za izvajanje programov,
- prodajo izdelkov.

Delo, ki ga opravljajo v njihovih delavnicah, daje varovancem občutek koristnosti, zbuja odgovornost, končni izdelki pa jih osrečujejo in jim dajejo občutek samozavesti ter samospoštovanja, mesečna denarna nagrada pa predstavlja še dodatno motivacijo. V delavnicah pod marljivimi prsti nastajajo lepi in kvalitetni izdelki. (Varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji, 2006)

VDC omogoča svojim varovancem:

- skrb za izobraževanje,
- delo glede na sposobnosti,
- timski in individualni pristop,
- možnost izbire različnih oblik aktivnosti po interesih,
- organizacijo prostega časa,
- sodelovanje s starši,
- izobraževanje staršev,
- povezovanje z okoljem.

1.3.5. Zaposlitev pod posebnimi pogoji

Vsaka enota oblikuje svoj zaposlitveni program, ki je razdeljen na:

- **kooperantski program** – v okviru katerega se VDC povezuje s ponudniki kooperantskih del in je odvisen od možnosti in potreb v matičnem okolju ter sposobnosti in zmožnosti vključenih varovancev;
- **lastni program** – odvisen je od znanj in sposobnosti varovancev, tehnološke opreme ter prostorskih možnosti. V veliki meri je lastni program odvisen tudi od sposobnosti in znanj zaposlenih delavcev, ki neposredno vodijo zaposlitveni program, od njihove inovativnosti ter zaznavanja potreb v okolju, da izdelke lastnega programa tudi uspešno tržijo.

Sredstva, pridobljena s prodajo lastnih izdelkov na trgu, so namenjena za mesečne nagrade varovancev, del pa se jih nameni v sklad skupne porabe – za izvajanje dodatnih aktivnosti.

OE varstveno delovni center ima naslednje delovne enote:

- Enota VDC Ljubljana
- Enota VDC Draga
- Enota VDC Zeleni program
- Enota VDC Škofljica
- Enota VDC Ribnica

(Varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji, 2006)

1.3.6. Sodelovanje s starši učencev

Čim tesnejše sodelovanje med starši in šolo oziroma Centrom je ena od osnov za razvoj in počutje učencev. Starši oziroma skrbniki lahko informacije dobijo ob vsakem času.

Starše in svojce vabijo tudi v skupine za samopomoč, kjer si na srečanjih v stalnih manjših skupinah lahko izmenjujejo izkušnje, ugotavljajo podobnosti ter razlike v svojih doživljanjih ob družinskem članu s posebnimi potrebami. Govorilne ure glede na navedene možnosti vsakodnevnih stikov in odprtost Centra niso določene z dnevom in uro – nekdo od navedenih strokovnih delavcev je vedno na voljo, po dogovoru pa še drugi. Roditeljski sestanki so organizirani in sklicani po posameznih enotah in so starši ali skrbniki o njih pravočasno obveščeni preko vodij domov ali vodij pedagoške službe. Srečanja s starši in svojci so predvidena prav tako po enotah glede na različne lokacije. Oblike so različne: delavnice, praznovanja, morda skupne delovne akcije, »navijanje« na igrah Specialne olimpijade Slovenije ali drugih športnih srečanjih in podobno. (Šola, vzgoja in izobraževanje, 2006)

Pedagoški in drugi programi potekajo v prostorih šole, knjižnici, telovadnici, bazenu, v delavnicah, domovih in dnevnih centrih na različnih lokacijah (poleg Drage še v Šiški, na Škofljici, na Fužinah, na Poljanski cesti v Ljubljani, v Novem mestu, v Grosupljem), v rastlinjaku, na vrtu in na njivi, tudi pri konjih in malih živalih. (Šola, vzgoja in izobraževanje, 2006)

Vedno je v ospredju varnost in dobro počutje otrok, mladostnikov ali odraslih s posebnimi potrebami. Če je le mogoče, se pri izbiri aktivnosti upoštevajo tudi njihove želje, če le niso v nasprotju z zdravstvenimi težavami ali varnostjo. Nikoli ni nihče prepuščen sam sebi, čeprav ima vsak pravico tudi do miru in zasebnosti. Napredek se načrtuje po malih korakih, prilagojenih vsakemu posebej. (Šola, vzgoja in izobraževanje, 2006)

1.3.7. Pomoč na domu

Zakon o socialnem varstvu med socialno varstvene storitve uvršča tudi pomoč družini, ki obsega pomoč za dom, pomoč na domu in socialni servis. Pomoč na domu definira kot socialno oskrbo upravičenca v primeru invalidnosti, starosti ter v drugih primerih, ko socialna oskrba na domu lahko nadomesti institucionalno varstvo.

Pomoč na domu je organizirana storitev Centra, ki jo izvaja preko svojih usposobljenih varuhinj negovalk in medicinskih sester na domu uporabnikov. To storitev preko koordinacijske službe Centra za pomoč na domu naročijo in uporabljajo svojci teh oseb v času planirane ali ne planirane odsotnosti od doma ali zgolj samo zaradi varstva. V tem času, ki je predhodno točno dogovorjen, varuhinja negovalka ali medicinska sestra varuje in neguje to osebo. Storitve je namenjena otrokom, mladostnikom in odraslim osebam z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju z dodatnimi motnjami, ki živijo doma. V organizirane oblike varstva niso vključeni ali pa samo občasno.

Pomoč na domu lahko koristijo tudi starši otrok mladostnikov in odraslih oseb, ki bivajo v institucionalnem varstvu in so doma na daljših odsotnostih - počitnice, prazniki, vikendi. In tudi starši otrok, mladostnikov in odraslih oseb, ki so vključeni v dnevne oblike obravnave. Traja od 1 do 8 ur dnevno, največ 3 dni zaporedoma.

Pomoč izvajajo v času odsotnosti staršev od doma oziroma takrat, ko jo potrebujejo (osebni opravki, preživljanje prostega časa, bolezen staršev, pomoč pri opravljanju nege otroka itd.).

Pomoč pri varstvu, negi in zdravstveni negi osebe glede na njene potrebe obsega pomoč pri:

- vseh življenjskih aktivnostih (dihanje, hranjenje in pitje, izločanje, odvajanje, gibanje in ustrezna nega, spanje in počitek, oblačenje in slačenje, vzdrževanje normalne telesne temperature, osebna higiena in urejenost, izogibanje nevarnostim v okolju);
- komunikaciji;
- igri ali učenju;
- socializaciji (priložnost za srečanje z drugimi ljudmi, ustrezno obnašanje, vključevanje v okolje ...);
- aktivnim preživljanjem prostega časa;
- ohranjanju osvojenih navad.

Starši, ki potrebujejo pomoč pri varstvu otroka, pokličejo kontaktno osebo v CUDV Draga, ki posreduje vse dodatne informacije. Strokovno osebje Centra, se po predhodnem dogovoru z starši ali oskrbnikom, spoznajo z osebo ki potrebujejo pomoč na domu. Tako pridobijo potrebne informacije, za kolikšno in v kakšni obliki pomoč gre, ter na podlagi informaciji pripravi program in usposobi delavce , ki bodo ta program oziroma pomoč izvajali. (Pomoč na domu, 2006)

1.3.8. Psihološko delo

Psiholog sodeluje že pri samem sprejemnem postopku stanovalcev v Center, tako da, opravi pregled pred sprejemom in poda mnenje. Psihološka obravnava vključuje diagnostično in terapevtsko delo ter spremljanje razvoja stanovalcev, pogosto tudi delo z njihovimi družinami. Obravnava lahko poteka individualno ali skupinsko. (Psihološko delo, 2006)

Pri diagnostičnem delu uporabljajo psihologi ustrezna psiho diagnostična sredstva kot so testi sposobnosti, razvojni testi, lestvice socialne zrelosti, preizkusi risanja in drugi. Namen je predvsem ugotavljanje posameznikovih sposobnosti ter spremljanje njegovega razvoja. Pri tem je pomembna odprtost, kritičnost in neposrednost. Potrebno je znati prisluhniti, živeti se v drugega, v njegov svet.

Predvsem nekateri sposobnejši stanovalci se odločajo za individualne razgovore – želijo se pogovoriti o odnosih s sostanovalci, z delavci, včasih jih tarejo ljubezenske težave, nekateri imajo probleme doma ali želijo le malo poklepetati.

Psiholog sodeluje v rehabilitacijskem timu, skupini vseh strokovnih delavcev, kjer vzamemo pod strokovni drobnogled individualno vsakega stanovalca. Na rehabilitacijskih teamih sodelujejo tudi starši ali skrbniki stanovalcev in pogosto tudi stanovalci sami. (Psihološko delo, 2006)

Psihologi posebej spremljamo nekatere skupine stanovalcev: novinci, stanovalci z avtistično motnjo, stanovalci z motnjami vedenja in osebnosti, močilci. (Psihološko delo, 2006)

Pomembna oblika dela je tudi vodenje oz. koordiniranje različnih skupin. V Centru delujejo naslednje (Psihološko delo, 2006):

- o Skupine za samo zagovorništvo so namenjene stanovalcem, učenju zastopanja lastnih interesov, izražanju želja.
- o Skupine ključnih oseb so namenjene skupnemu oblikovanju in uveljavljanju interesov ključnih oseb in stanovalcev. Ključne osebe so zaposleni, ki zastopajo interese stanovalcev s posebnimi potrebami.
- o Intervizijske skupine so namenjene reševanju konkretnih problemov oz. strokovnih dilem na delovnem mestu, izmenjavi mnenj, izkušenj ...
- o Skupine za samopomoč staršev so namenjene izmenjavi izkušenj med starši oseb s posebnimi potrebami, njihovi medsebojni podpori, reševanju dilem, vprašanj, problemov ...
- o Delo na področju izobraževanja zajema organizacijo ekskurzij v druge socialno – varstvene zavode po Sloveniji, organizacijo in izvajanje internega izobraževanja, vodenje evidence izobraževanja, poklicno svetovanje in informiranje.
- o V zadnjih letih načrtno delamo s prostovoljci. Prostovoljci so ljudje različnih starosti in poklicev, ki jim je skupno, da želijo del svojega časa nameniti soljudem, v našem primeru osebam z motnjami v duševnem razvoju. Naši prostovoljci so večinoma dijaki, študenti, pa tudi odrasli, zaposleni. Njihov cilj je predvsem obogatiti in popestriti življenje posameznika, ki živi v našem centru. Pri tem širijo svoja obzorja, saj spoznavajo drugačnost – osebe z motnjami v duševnem razvoju, tu dobijo priložnost, da pokažejo svojo iniciativo, prevzamejo aktivno vlogo, predvsem pa jih te izkušnje notranje bogatijo.

Psihologi sodelujemo s sodelavci vseh strok, z vodstvom, s starši, pri tem sooblikujemo vsakdanje življenje in prispevamo k dvigu kakovosti življenja in pozitivnemu vzdušju v Centru. Trenutno smo zaposleni trije. (Psihološko delo, 2006)

1.3.9. Socialno delo

Osnovne naloge socialne službe so:

- delo z uporabniki in za uporabnike s poudarkom na opolnomočenju, urejanju statusa in pripravi na drugačne oblike bivanja,
- delo s starši,
- sodelovanje z drugimi strokovnimi delavci v Centru,
- urejanje, priprava in pridobivanje dokumentacije,
- sodelovanje s centri za socialno delo,
- sodelovanje s sorodnimi zavodi,
- delo s kadrom.

Temeljne naloge socialnega dela so se oblikovale skozi cilje, ki naj bi jim sledili pri svojem delu. Gre za doseganje določenih ciljev, ki so za otroka, mladostnika in odraslo osebo z motnjo v duševnem razvoju in njegovo družino v tistem trenutku najpomembnejši. (Socialno delo, 2006)

Ti cilji so:

- zagotoviti kvalitetno obravnavo v vseh oblikah in vključitev njihovih družin,
- izenačevanje možnosti vseh,
- prenos moči odločanja od izvajalcev na uporabnike - nujnost usposabljanja uporabnikov v tej smeri in ustanavljanje podpornih mehanizmov za to,
- možnost zaposlovanja v VDC in skozi to tudi ustrezen način nagrajevanja,
- oblikovanje sistemov pomoči za to populacijo v vseh življenjskih obdobjih,
- zagotavljanje kontinuitete storitev, ne glede na starost,
- postavitev skupnih izhodišč za delo strokovnih delavcev in strokovnih sodelavcev pri preprečevanju in reševanju socialnih stisk uporabnikov in njihovih družin,
- timski pristop k celostni skrbi za uporabnike in njihove družine.

Socialno delo v Centru je usmerjeno v intenzivno delo z uporabniki s poudarkom na polnomočenju, delu s starši in delu s kadrom. Je sestavni del celovite obravnave otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju, ki je usmerjeno v delo s starši teh otrok, v sprejemanje otrokove motnje in v maksimalno ohranjanje stikov med otrokom z motnjo v Centru in njegovo družino. Pri tem je nujno aktiviranje vseh objektivnih in subjektivnih dejavnikov, ki neposredno vplivajo na položaj otroka z motnjo v sprejemnem postopku, v času bivanja otroka v Centru in v postopku iskanja ustrezne rešitve za odrasle osebe z motnjo v duševnem razvoju. (Socialno delo, 2006)

1.3.10. Zdravstvena služba in rehabilitacija

Zdravstvena služba v Centru opravlja dela in naloge zdravstvenega varstva za osebe z zmerno, težjo in najtežjo motnjo v duševnem razvoju ter drugimi bolezenskimi stanji in motnjami vedenja. Starostna struktura je v razponu od predšolskih otrok do starostnikov, ki so vključeni v različne (re)habilitacijske programe. Ambulantna dejavnost s področja preventive in kurative se izvaja v okviru splošne ambulate, ki ima sedež v Dragi.

Vsakodnevno redno delo opravljata dve stalno zaposleni zdravnici. Delo zajema področje pediatrije in splošne medicine, v delo ambulate pa so vključeni tudi zdravniki specialisti s področja nevrologije, psihiatrije, fizikalne in rehabilitacijske medicine, ortopedije ter zobozdravstveno varstvo. V popoldanskem in nočnem času je organizirana služba zdravniške pripravljenosti, ki pokriva zdravstvene potrebe vseh varovancev.

Delo ambulate in specialistične konziljarne službe je organizirano po vseh enotah Centra, dnevnih oddelkih, varstveno delovnih centrih ter bivalnih enotah. S svojim načinom dela se vključujemo v programe drugih dejavnosti Centra, pristop do posameznika je individualen, usklajen z vsemi člani tima, ki sodelujejo pri pripravi (re)habilitacijskih načrtov.

Delo zdravnika se prepleta z aktivnostmi zdravstvene nege . Nosilci in izvajalci (re)habilitacijskega programa so delovni terapevti , fizioterapevti ter logopedi , po potrebi pa se vključuje tudi psihološka in pedagoška služba. (Zdravstvena služba in rehabilitacija, 2006)

1.3.11. Zdravstvena nega

Zdravstvena nega je samostojna strokovna disciplina, ki je pomemben element zdravstvenega varstva oseb z motnjo v duševnem razvoju v Centru, ter vključuje aktivnosti na področju preventivne in kurativne dejavnosti. Zdravstvena nega omogoča sistematično, logično spoznavanje in ugotavljanje ter reševanje problemov v okviru kompetenc zdravstvenih delavcev v negovalnem timu. (Zdravstvena nega, 2006)

Celosten pristop pri izvajanju zdravstvene nege oseb z motnjo v duševnem razvoju predstavlja temelj za njihovo dobro psihofizično počutje in zdravje. Aktivnosti zdravstvene nege so usmerjene v zadovoljevanje potreb na področju vseh življenjskih aktivnosti, upoštevajoč zmožnost izvajanja samooskrbe posameznika. Obsega svetovanje, vodenje ter različno stopnjo pomoči ali popolno izvajanje vseh aktivnosti samooskrbe.

Pri izvajanju zdravstvene nege upoštevamo naslednja načela:

- usmerjenost k stanovalcem,
- upoštevanje stanovalca,
- celosten pristop,
- sodelovanje s starši oz. skrbniki.

Delo negovalnega tima je neprekinjeno in traja 24 ur vse dni v letu. V Centru si vse skozi prizadevajo, da zadovoljijo potrebe stanovalcev, da se pri njih počutijo varno, da so spoštovani in obravnavani kot samostojne osebnosti s specifičnimi potrebami. (Zdravstvena nega, 2006)

1.3.12. Zobozdravstvena služba

Delo z otroci s posebnimi potrebami je zelo zahtevno, saj terja več spretnosti in potrpežljivosti. Stomatologu je pri njegovem delu potrebna asistenca najmanj dveh zobnih asistentov, večkrat pa tudi pomoč varuhov glede na specifičnost in zahtevnost pacienta. Z delom v zobni ambulanti smo zmanjšali potrebe po sanaciji zobovja v splošni anesteziji na minimum, kar je za paciente zelo dobrodošlo.

V upravni stavbi CUDV Draga se nahaja zobozdravstvena ambulanta. V letu 2006 je bila prenovljena in opremljena z zobozdravniškim strojem primernim tudi za delo z nepokretnimi pacienti. (Prenadent, 2006)

V ambulanti nudijo zobozdravstveno oskrbo varovancem zavoda (Prenadent, 2006):

- preventivne dejavnosti (preventivni stomatološki pregledi, zalivanje zob, fluoriranje);
- kurativne dejavnosti (sanacija karioznih procesov zobovja, čiščenje zobnih blog, zdravljenje dlesni, ekstrakcije).

V preventivne zobozdravstvene dejavnosti sodijo tudi predavanja in izobraževanje varovancev, delavcev ter staršev o vzdrževanju zdravega zobovja in ustne votline. (Prenadent, 2006)

1.3.13. Fizioterapija

Fizioterapija je del (re)habilitacijskega programa, v okviru katerega se izvajajo storitve, ki so usmerjene predvsem na gibalni sistem, s ciljem zagotavljanja in obnovitve optimalnih funkcij oziroma za izboljšanje kvalitete življenja. Tako se fizioterapevt vključuje v celostno skrb za osebe z motnjo v duševnem razvoju v okviru interdisciplinarnega timskega pristopa. Prevladujejo uporabniki s centralno motorično prizadetostjo ter drugimi nevrološkimi obolenji. (Fizioterapija, 2006)

Fizioterapevtska obravnava oseb z motnjo v duševnem razvoju je prilagojena specifičnim potrebam obravnavane populacije, ki so navadno pogojene z pogostimi dodatnimi pridruženimi motnjami. Zaradi navedenega je delo fizioterapevtov v našem Centru zelo specifično in zahteva dodatna strokovna znanja in sposobnosti. Fizioterapija pri osebi z motnjo v duševnem razvoju in dodatnimi motnjami v gibanju izhaja iz njegovih individualnih potreb in temelji na celostnem pristopu. Fizioterapevt upošteva čutni – gibalni, kognitivni in socialni razvoj obravnavane osebe. (Fizioterapija, 2006)

Obseg dela zajema različna področja fizioterapije:

- lokomotorna fizioterapija,
- fizikalna fizioterapija,
- respiratorna fizioterapija,
- specifična fizioterapija (razvojno nevrološka obravnava, hipoterapija, multisenzorna relaksacija in stimulacija – snoezelen, obravnava v bazenu, vključevanje fizioterapevtov v rekreativne in druge dejavnosti),
- EEG,
- sodelovanje pri testiranju medicinsko-tehničnih pripomočkov.

1.3.14. Delovna terapija

Delovna terapija je samostojna služba in deluje v okviru zdravstvene službe v vseh enotah CUDV Draga. Največji cilj posameznika je sodelovati v življenjskih aktivnostih in biti čim bolj samostojen. Izhajajo iz dejstva, da so v vsakem posamezniku sposobnosti, samo poiskati jih je potrebno. Delovni terapevt aktivnost prilagodi posamezniku tako, da lahko v največji meri sodeluje oz. postane v njej samostojen. (Delovna terapija, 2006)

Posameznik se v delovni terapiji (Delovna terapija, 2006):

- uči osnovnih vsakodnevnih aktivnosti (oblačenje, hranjenje, osebna higiena, priprava hrane ...) in to prenese tudi v domače okolje;
- razvija igro in se ob tem uči;
- razvija tiste sposobnosti, ki jih potrebuje za delo v procesu vzgoje in izobraževanja, v varstveno - delovnem centru ter prilagaja aktivnosti, ki so vezane na urejanje okolja in skrb za druge;
- nauči izbirati med več možnostmi, kar potem prenese v življenje (usmerjanje v možnost izbire aktivnosti v prostem času ...).

Posameznik lahko z delovnim terapevtom (Delovna terapija, 2006):

- Izkusi, kako deluje možnost izbire v multisenzornem okolju – snoezelen;
- raziskuje vodo – se vključuje v bazen in pri tem vključuje Halliwick metodo plavanja;
- izkusi možnost stika s konjem in izkusi, kako je sedeti na konjevem hrbtu - jahanje z vključevanjem elementov razvojno nevrološke obravnave;
- se uči, kako se prilagajati in sodelovati v skupini;
- se vključuje v okolje (obiski kina, pošte, trgovine ...).

Delavni terapevt pomaga osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim staršem, tako da (Delovna terapija, 2006):

- poišče prilagoditve, ki premoščajo ovire na poti k samostojnosti, kje se bo otrok oz. mladostnik najlažje igral, prilagodi se mu višina sedeža in mize, izbere in prilagodi igrače, ki so za posameznika primerne za raziskovanje;
- svetuje staršem in osebju, kako rokovati z osebo z večjimi težavami v gibanju, da bi bila le-ta pri tem vključena v čim večji meri;
- svetuje pri odpravljanju arhitektonskih ovir in prilagajanju okolja posamezniku;
- sodeluje pri testiranju medicinsko-tehničnih pripomočkov (voziček, stojka ...).

Osnovni koncepti, ki jih delovni terapevt uporablja pri delu (Delovna terapija, 2006):

- razvojno nevrološka obravnava v delovni terapiji,
- senzorna integracija,
- Halliwick metoda plavanja,
- drugi pristopi, glede na potrebe pri posamezniku v okviru timskega sodelovanja.

1.3.15. Logopedija

Logopedija je veda, ki ugotavlja prisotnost motenj v govorno- jezikovni komunikaciji, vzroke in posledice njihovega nastajanja ter načine njihovega preprečevanja in rehabilitacije. Osnovna potreba vsakega človeka, naj govori ali ne, je, da ga drugi razumejo in on razume njih. (Logopedija, 2006)

Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo na področju komunikacije pogosto težave:

- razvoj govora je upočasnen,
- slabše razumevanje govora,
- zaradi motoričnih težav je produkcija govora slaba ali je ni,
- lahko je motena neverbalna komunikacija.

Če otrok zmore sam razviti ustrezno obliko komunikacije s katero bi se uspešno vključeval v izobraževanje in socialno okolje, mu je potrebno pomagati. Pri logopedskem delu, ki poteka individualno ali skupinsko, uporabljajo različne metode in tehnike dela (Logopedija, 2006):

- metode funkcionalnega učenja (razvoj igre v pred verbalnem obdobju),
- znakovni jezik,
- sistem podporne in nadomestne komunikacije (slikovni simboli in uporaba različnih komunikatorjev),
- The Listening Program (TLP – slušna stimulacija s pomočjo glasbe),
- Picture Exchanging Communication System (PECS – sistem komunikacije z izmenjavo slik),
- različni računalniški programi za učenje uporabe stikal in razvoj kognitivnih sposobnosti.

V Centru Draga poleg vseh šolski, zdravstvenih, socialnih in psiholoških storitev nudijo tudi (Logopedija, 2006):

- institucionalno varstvo otrok, mladostnikov in odraslih oseb
- varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji
- pomoč na domu
- prenadent

Zakon o socialnem varstvu med socialno varstvene storitve uvršča tudi institucionalno varstvo. Obsega vse oblike pomoči v Centru, v drugi družini ali drugi organizirani obliki, s katerimi se otrokom, mladostnikom in odraslim osebam z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine, zlasti pa bivanje, organizirana prehrana in varstvo ter zdravstveno varstvo (po predpisih s področja zdravstva).

Da bi lahko opredelili duševne motnje, moramo najprej vedeti kaj pomeni za družbo biti normalen oziroma biti nenormalen. Mnogi opozarjajo na sumljivo rabo kategorij normalnega in nenormalnega na duševnem in osebnostnem področju. Normalno je v strogem smislu vse, kar se ujema s postavljeno normo, vsaka družba živi v okviru svojih norm, zato se pojavijo težave, saj je takšnih norm več. Lahko rečemo da so mnenja o normalnosti odvisna od tega kaj vzamemo za normo, zato o tem kaj je normalno in kaj ni težko govorimo. Vemo da posamezniki s svojimi posebnimi in izjemnimi lastnostmi že od nekdaj zbujaajo pozornost. Ljudje, ki so duševno prizadeti, niso zmožni enako uravnavati svojega življenja kot drugi. (Logopedija, 2006)

1.4.1. Kaj je duševna motnja?

Duševne motnje so stanja motnega doživljanja, čustvovanja, mišljenja in vedenja. Tako kot fizična bolezen tudi duševna motnja vključuje veliko težav in stisk. Obstaja več vrst duševnih motenj; ena izmed njih so osebnostne motnje. Duševna motnja pogosto vključuje občutke depresivnosti, strahu, zmedenost, pa tudi izgubo stika z realnostjo. S tem se mnogi ljudje srečajo ob določenem času, pogosto po stresnem življenjskem dogodku. Duševne bolezni nikakor niso odraz šibkega značaja, temveč imajo tako kot telesne bolezni svoje biološke, kemične in genetske vzroke, ter vzroke v človekovem socialnem okolju. Najbolj prizadenejo posameznika in njegove svojce, posredno pa tudi širšo skupnost. Duševne motnje se ne pojavljajo le pri duševnih bolnikih. Pomembno je, da te motnje prepoznamo in se nanje ustrezno odzovemo. (Erzar, 2007)

1.4.2. Povzročitelji duševne motnje

Vsi imamo gotovo psihološko moč in nemoč. Določeni sta z vpliv okolja in preteklimi življenjskimi izkušnjami in morda nekaterimi lastnostmi centralnega živčnega sistema. Imamo pa tudi številne socialne podpore, kot so naša družina, prijatelji, skrbniki, ki nas varujejo pred življenjskimi stresi in napetostmi. (Erzar, 2007)

Večina težav z duševnim stanjem nastane kot rezultat dogodkov in naše zmožnosti soočanja z njimi. Posebno ranljivi postanemo ob določenih priložnostih, npr. ob izgubi ljubljene osebe ali zaposlitve. V takšnih okoliščinah običajno doživljamo čustveno stisko. Razvije se lahko duševna motnja. Zelo je pomemben način odziva okolja na to motnjo. (Erzar, 2007)

1.4.3. Pogostost duševnih motenj

Pogostost duševnih motenj je podobna pogostosti srčnih obolenj in trikrat pogostejša od rakavih obolenj. Tradicionalno duševne motnje razdelimo v dve večje skupine:

- Nervoze: so blažje oblike duševnih motenj, z manj motečimi in izrazitimi simptomi.
- Psihoze: pa so hujše oblike duševnih motenj z izrazitimi in nenavadnimi simptomi, ki motijo ali preprečujejo normalno delovanje.

1.4.4. Klasifikacija duševnih motenj

Strokovnjaki definirajo motnjo v duševnem razvoju iz različnih vidikov. Obstajajo številni kriteriji, zato je težko oblikovati eno samo definicijo, ki bi bila dovolj široka, da bi zajela vse značilnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju in poenotila različna gledanja. Prav tako ni možno upoštevati en kriterij kot edino pomemben. (Grubešič idr., 2005)

Jakulić (1981) navaja pet najpogostejših kriterijev, ki se pojavljajo v različnih definicijah. Ti so:

- razvojno obdobje
- intelektualni primanjkljaj
- socialna neustreznost
- organska osnova
- neozdravljivost stanja

Trije od petih kriterijev, ki se pojavljajo v različnih definicijah so v vsaki definiciji, medtem ko sta ostala dva samo v nekaterih.

Navajam nekaj definicij, ki so zasnovane na teh kriterijih.

- Tredgold (1937) podaja naslednjo (biološko) definicijo motnje v duševnem razvoju:

Motnja v duševnem razvoju je stanje nepopolnega razvoja take vrste in stopnje, da se oseba ne more prilagoditi okolju in potrebuje stalen nadzor in pomoč odraslih oseb.

- Benda (1954) pravi:

Oseba z motnjo v duševnem razvoju je tista oseba, ki ni sposobna upravljati sama s seboj ali s svojim delom ter potrebuje nadzor in skrb za lastno zaščito in zaščito okolja.

- Wallin (1950):

Motnja v duševnem razvoju je stanje resne in trajne poškodbe osrednjega živčnega sistema. Vzroki so lahko naslednji: zaostajanje v razvoju nevronov, poškodba živčnega tkiva v prenatalnem ali zgodnjem postnatalnem obdobju. Po tej definiciji je osnova za motnjo v duševnem razvoju težka in neozdravljiva poškodba osrednjega živčnega sistema.

- Doll (1964) sugerira šest kriterijev, ki bi jih morali upoštevati pri definiranju motnje v duševnem razvoju:
 - da je oseba socialno nesposobna,
 - da je motnja nastala v obdobju od rojstva do zgodnje mladosti,
 - da je oseba intelektualno podnormalna,
 - da pri osebi opazimo zaostajanje v dozorevanju,
 - da je vzrok za motnjo v duševnem razvoju bolezen ali dedni faktor,
 - da je motnja v duševnem razvoju v osnovi neozdravljiva.
- Kanner (1957) govori o »absolutni« in »relativni« motnji v duševnem razvoju:

Absolutno motene v duševnem razvoju so tiste osebe, ki delujejo kot motene v duševnem razvoju tako v manj kot bolj zahtevnem okolju. Relativna motnja v duševnem razvoju pa je odvisna od norm določenega okolja oz. kulture. V manj zahtevnem okolju skupina oseb z motnjo v duševnem razvoju nima problemov pri doseganju in uresničevanju svojih želja in se lahko celo socialno prilagodi..

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1959 sprejela Hebryevo definicijo, ki definira motnjo v duševnem razvoju kot podpovprečno splošno intelektualno delovanje, ki izhaja iz razvojnega obdobja in je asociirana z motnjami na enem od naslednjih področij: maturacije, učenja, socialnega prilagajanja. Ta definicija predstavlja kompleksnost pojava motnje v duševnem razvoju, ki vključuje subnormalno intelektualno delovanje in težave pri adaptaciji. Če pri neki osebi ne obstajata dve komponenti, ta ne more biti diagnosticirana kot oseba z motnjo v duševnem razvoju.

Leta 1992 je AAMR (Ameriško združenje za osebe z motnjami v duševnem razvoju) podala novo naslednjo definicijo: motnja v duševnem razvoju odraža resnejše omejitve v delovanju posameznika, ki so nastale pred 18. letom starosti. Označuje jo pomembno znižanje intelektualnega delovanja in resnejše omejitve na dveh ali več prilagoditvenih sposobnostih: komunikaciji, skrbi za samega sebe, bivanju, socialnih spretnostih, vključevanju v širše okolje, samostojnosti, branju, pisanju in računanju, izkoriščanju prostega časa in delu.

Za razliko od stare definicije nova nalaga šoli večjo odgovornost za rezultate VIZ procesa. Reiss (1994) poudarja, da nova definicija ne spreminja meje IQ 70 za diagnozo motnje v duševnem razvoju. Za območje IQ 70 do 75 daje diagnostikom možnost večje svobode pri interpretaciji rezultatov in zato zmanjšuje možnost napačnega diagnosticiranja ali celo prediagnosticiranja motnje v duševnem razvoju.

V mednarodni klasifikaciji bolezni ICD – 10 se uporablja izraz mentalna retardacija za kategorijo tako imenovane duševne manj razvitosti. Mentalna retardacija je po ICD - 10 definirana kot stanje zaustavljenega ali nepopolnega duševnega razvoja, pri katerem gre za pomanjkanje spretnosti, ki se pokažejo v razvojnem obdobju, pomanjkanje znanja oz. spretnosti, ki prispevajo k splošni ravni inteligentnosti (kognitivne, govorne, motorične in socialne sposobnosti). Retardacija se lahko pojavlja z drugimi duševnimi in telesnimi motnjami ali pa brez njih. Mentalni retardaciji se lahko pojavijo pridružena stanja kot npr. avtizem, druge razvojne motnje, epilepsija, vedenjske motnje ali resna telesna poškodovanost.

Stopnje mentalne retardacije po mednarodni klasifikaciji so naslednje:

- blaga duševna manj razvitost,
- zmerna duševna manj razvitost,
- huda duševna manj razvitost in
- globoka duševna manj razvitost.

V 3. členu Pravilnika o razvrščanju in razvidu otrok, mladostnikov in mlajših polnoletnih oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju (Ur.l. SRS, št. 18/77) je motnja v duševnem razvoju definirana takole:

- Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo tako zmanjšane sposobnosti za umsko delo, da ne morejo biti uspešni pri rednem vzgojno-izobraževalnem delu, in potrebujejo zato posebne oblike usposabljanja (orientacijski IQ je od 51–70).
- Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju imajo zmanjšane sposobnosti za samostojno delo, so pa sposobni vzdrževati kontakt z okolico, pridobiti navade in skrbeti za svoje osnovne potrebe ter se priučiti za preprosta opravila (orientacijski IQ 36–50).
- Otroci s težjo motnjo v duševnem razvoju imajo tako zmanjšane sposobnosti, da so omejeni v gibanju, govoru in skrbi za svoje osnovne potrebe ter so nesposobni za samostojno delo, lahko pa se priučijo za najbolj enostavna opravila (orientacijski IQ 21–35).
- Otroci s težko motnjo v duševnem razvoju imajo tako slabo razvite umske sposobnosti, da so tako omejeni v svoji sposobnosti gibanja, govora in skrbi za svoje osnovne potrebe, da potrebujejo stalno varstvo, posebno skrbstvo in nego (orientacijski IQ pod 20).

Iz pravilnika se ne da ugotoviti, do kolikšne mere so razvite spoznavne sposobnosti in da so sposobni večje ali manjše socialne integracije. Navaja se tudi IQ, ne pa tega, po katerih merskih instrumentih je bil izračunan.

1.4.5. Otroci z motnjami v duševnem razvoju

Otroci z motnjami v duševnem razvoju imajo znižano splošno ali specifično raven inteligentnosti, nižje sposobnosti na kognitivnem, govornem, motoričnem in socialnem področju ter pomanjkanje veščin, kar vse se odraža v neskladju med njihovo mentalno in kronološko starostjo. (Vute, 1999)

Otroci z mejnimi intelektualnimi sposobnostmi so otroci, pri katerih se kaže neharmonični razvoj in lahko v primeru vključitve v program prilagojenega izvajanja z dodatno strokovno pomočjo dosegajo minimalne standarde znanja.

1.4.6. Klasifikacija otrok glede na stopno duševne motenosti

Zavod Republike Slovenije za Šolstvo (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2010) navaja naslednje štiri oblike duševnih motenj:

a) Otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju: otrok ima znižane sposobnosti za učenje. V prilagojenih pogojih učenja lahko doseže temeljna šolska znanja, ki pa ne zagotavljajo pridobitve minimalnih standardov znanja, določenih z izobraževalnimi programi. Ob ustreznem šolanju se praviloma usposobi za manj zahtevno poklicno delo in samostojno socialno življenje

b) Otroke z zmerno motnjo v duševnem razvoju: otrok ima posamezne sposobnosti različno razvite. Pri šolskem učenju osvoji osnove branja, pisanja in računanja, na drugih področjih (gibalnih, likovnih, glasbenih) pa lahko doseže več. Sposoben je sodelovati v enostavnem razgovoru in razume navodila. Lahko uporablja tudi nadomestno komunikacijo. Svoje potrebe in želje zna sporočati. Pri skrbi zase zmore preprosta opravila, sicer pa potrebuje vodenje in različno stopnjo pomoči skozi celo življenje. Usposobi se za enostavna praktična dela, vendar se le izjemoma usposobijo za povsem neodvisno socialno življenje.

c) Otroke s težjo motnjo v duševnem razvoju: otrok se lahko usposobi za najenostavnejša opravila. Pri skrbi zase pogosto potrebuje pomoč drugih. Razume enostavna sporočila in se nanje odziva. Orientira se v ožjem okolju vendar pri tem potrebuje varstvo. Otrok s težjo motnjo v duševnem razvoju ima lahko težave v gibanju, druge motnje in bolezni.

d) Otroke s težko motnjo v duševnem razvoju: otrok se lahko usposobi le za sodelovanje pri posameznih aktivnostih. Potrebuje stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje. Je omejen v gibanju, prisotne so težke dodatne motnje, bolezni in obolenja. Razumevanje in upoštevanje navodil je hudo.

1.4.7. Izobraževanje in usposabljanje oseb z motno v duševnem razvoju

Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo zaradi pomanjkljivo razvitega intelekta velike težave pri učenju in razumevanju. Njihove sposobnosti na področjih, kot so denimo sposobnost učenja, obvladovanje jezika, motorične in socialne zmožnosti, so lahko trajno poškodovane. (Sožitje, zveza društev, 2005)

Motnje v duševnem razvoju doživlja med enim in tremi odstotki človeške populacije. Vzroki zanje so lahko genetski, vendar so med njimi tudi zunanji dejavniki, ki se pojavijo v času nosečnosti. (Sožitje, zveza društev, 2005)

Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo večino potreb, ki jih imajo ostali ljudje: potrebe po socialnih stikih, varnosti, primerni nastanitvi, izobraževanju, zaposlitvi ipd. Osebe z lažjimi motnjami v duševnem razvoju morda potrebujejo nekaj dodatnega usposabljanja, vendar so z nekaj malega pomoči sposobni živeti samostojno. Osebe s težko motnjo v duševnem razvoju pogosto potrebujejo usposabljanja in socialno pomoč vse življenje. Kakršnakoli oblika pomoči, namenjena osebam z motnjami v duševnem razvoju, mora biti usmerjena k povečevanju njihovih zmožnosti in njihovega vključevanja v normalno življenje v družbi. (Sožitje, zveza društev, 2005)

Z izobraževanjem in usposabljanjem podpiramo razvoj oseb z motnjami v duševnem razvoju, lahko v veliki meri izboljšamo njihove zmožnosti in sposobnosti za samostojno življenje. Zaradi tega sta zgodnje odkrivanje takega stanja in zgodnja pomoč pomembni za pospeševanje izraza samostojnosti in za kar najboljši razvoj sposobnosti in zmožnosti samostojnega odločanja posameznikov. Dostop do izobraževanja, ki omogoča vključevanje v družbo že v šolski dobi in pozneje, povečuje zmožnosti samostojne oskrbe. Poklicna usposabljanja in priložnosti za zaposlitev, kakor tudi stanovanjske kapacitete, organizirane v obliki bivalnih skupnosti in skupinskih domov, odraslim zagotavljajo pridobivanje potrebnih veščin in povečujejo možnosti vključevanja v družbo. (Sožitje, zveza društev, 2005)

Za osebe z motnjami v duševnem razvoju je dostop do informacij bistvenega pomena. Da bi v celoti zaživel v družbi, v kateri bivajo, morajo te informacije biti v uporabniku prijazni obliki.

Zadnja leta osebe z motnjami v duševnem razvoju pospešeno zagovarjajo pravico do samo zagovorništva in potrebo, da se odgovorni ljudje posvetujejo z njimi o kakršnihkoli odločitvah, ki so zanje življenjskega pomena. Takšen demokratičen način dela pomeni izziv in spreminja stare modele oskrbe in obravnave oseb z motnjami v duševnem razvoju ter vodi k njihovi popolni vključitvi v družbo. (Sožitje, zveza društev, 2005)

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela:

- predstaviti centra CUDV Draga in njegov prispevek k varstvu, izobraževanju in zaposlovanju oseb z lažjo, srednjo in težjo duševno motnjo
- predstaviti Učni načrt, za področje Gibanje in Športna vzgoja
- predstaviti usklajevanje teoretičnih znanj in priporočil z dejanskim delom v praksi za varovanci centra CUDV Draga

2. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, uporabljena je bila deskriptivna metoda.

Temelji na:

- zbiranju, urejanju in uporabi strokovnega gradiva,
- uporabi interneta,
- konzultacijah s fizioterapevti,
- lastnih spoznanjih, izkušnjah in znanju.

3. RAZPARAVA

3.1. Predstavitev učnega programa

Učni načrt za Gibanje in športno vzgojo za nadaljevalni program osnovnošolske ravni II. predstavlja nadaljevalni program osnovnošolske ravni (Bolčina idr., 2003)

- Učni načrt je osnova za pripravo izvajalčevega letnega delovnega načrta;
- pri načrtovanju mora upoštevati posebnosti organizacije, materialne in kadrovske pogoje ter sposobnosti mladostnikov;
- skladno z učnim načrtom se izvajalec odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (glede na: materialne, kadrovske, geografske pogoje in glede na tradicijo in interes);
- za doseg ciljev lahko izvajalec doda druge vsebine, ki so bolj primerne glede pogojev;
- izbira vsebin, metod in oblik dela mora biti taka, da se mladostniki počutijo prijetno, sproščeno in da uživajo v dejavnosti, s tem se razbremenijo in sprostijo;
- za doseganje uspešnosti in motivacije mora izvajalec upoštevati heterogenost mladostnikov in zato prilagajati zahteve vsakemu posamezniku;
- mladostnikom, ki ne bodo dosegali osnovnih standardov, se z individualiziranim programom opredeli vsebina primerna njihovim gibalnim sposobnostim;
- z individualiziranim programom se opredeli pedagoški ali terapevtski individualni pristop

3.2. Vsebine, dejavnosti in cilji

3.2.1. Gibanja, ki niso povezana s spretnostjo hoje

Tabela 1

Gibanja, ki niso povezana s spretnostjo hoje (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. STOPNJA:		
• Se odzivajo na senzorične dražljaje iz okolice • Se odzivajo na dotike iz okolja • minimalno napenjajo posamezne mišice • izražajo pripravljenost za sodelovanje	• dotikanje, trepljanje, masiranje • valjanje in poimenovanje položajev, v katerem učenec nahaja • izvajanje različnih gibov pred ogledalom	doživljanje svojega telesa
• razvijajo variabilnost gibanja v hrbtnem položaju • povečujejo in vzdržujejo sklepno gibanje • sproščajo preveč napete mišice • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo celega telesa	• gibanja z glavo, rokami in nogami v hrbtnem položaju • bočno valjane levo, desno • prehajanje iz hrbtnega položaja v trebušni položaj	gibanje v hrbtnem položaju
• razvijajo variabilnost gibanja v trebušnem položaju • vzdržujejo in povečujejo sklepno gibljivost • sproščajo preveč napete mišice • razvijajo koordinacijo celega telesa	• gibanja z glavo, rokami in nogami v trebušnem položaju • prehajanje iz trebušnega položaja v druge položaje • lazenje	gibanja v trebušnem položaju

• razvijajo prostorsko orientacijo		
• razvijajo variabilnost gibanja, ki je potrebno za postopno prehajanje v stojo • razvijajo koordinacijo celega telesa • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo ravnotežje	• prehajanje iz trebušnega v bočno in nato v hrbtni položaj • kotaljenje • prehajanje z trebušnega v štirinožni položaj • premikanje po štirih • klečeči položaj	postopno prehajanja v stojo
• utrjujejo sedeči položaj • razvijajo sposobnost prijemanja • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo celega telesa	• dvigovanje v sedeč položaj • aktivnosti za stabilno držo glave • razna sedenja z oporo • samostojno sedenje • vožnja z vozičkom skozi oviro • slaloma z vozičkom	gibanja v sedečem položaju
• razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijati ročnost • razvijajo pozornost • doživljajo dotik na dlani • razvijajo gibljivost sklepov ramenskega obroča, rok in prstov	• dotikanje • ploskanje, prijemanje • spuščanje • usklajeno gibanje z rokami in nogami • metanje v cilj	gibanja z rokami in ravnanje s predmeti
• razvijajo moč rok, nog in trupa • razvijajo grobo motoriko • vzpostavljajo ravnotežje	• potiskanje in upiranje sili v različnih položajih • vlečenja (s pomočjo, delno samostojno, samostojno) • dviganja	sestavljena gibanja

V tabeli 1 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine za gibanja, ki niso povezana s spretnostjo hoje.

Predlagane vsebine

Doživljanje svojega telesa; gibanja v hrbtnem, trebušnem in sedečem položaju; postopna prehajanja v stojo; gibanja z rokami in ravnanji s predmeti ter sestavljena gibanja, so zajete le v prvi težavnostni stopnji.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Vaje (zajete le v sklopu 1. težavnostne stopnje) dotikanja, trepljanja, masiranja, valjanja in poimenovanja položajev, izvajanja različnih gibov pred ogledalom, gibanja z glavo, rokami in nogami v hrbtnem, trebušnem ali ležečem položaju, lazenja, kotaljenja, premikanja po štirih, samostojnega sedenja, usklajenega gibanja z rokami in nogami, metanja v cilj, potiskanja in se upiranja sili v različnih položajih, vlečenja (s pomočjo, delno pomočjo in samostojno) ter se dvigovanja v višje položaje. Njihov cilj je predvsem odzivanje na senzomotorične dražljaje in dotike iz okolja; minimalno napenjanje posameznih mišic; izražanja pripravljenost za delo; razvijanja variabilnosti gibanja v hrbtnem, trebušnem in sedečem položaju, koordinacije celega telesa, orientacije v prostoru, moč rok, nog in trupa, ročnosti, pozornosti, grobe motorike, spretnosti, ravnotežja; vzdrževanja in povečevanja sklepne gibljivosti, vzdržljivosti in vztrajnosti, ter pridobivajo na samozavesti. (Pistotnik, 2003)

3.2.2. Naravne oblike gibanja

Tabela 2

Naravne oblike gibanja (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. Stopnja		
- osvajajo premikanje v prostoru - razvijajo spretnost plazenja - razvijajo koordinacijo rok in nog - razvijajo gibljivost	- aktivnosti lazenja - aktivnosti plazenja - plazenje čez ovire - premikanje s pomočjo plazilnega vozička	plazenje in lazenje
- ohranjajo težišče telesa v mejah podporne ploskve - razvijajo moč mišic vzravnalk trupa - razvijajo samozavest	- vstajanje ob opori - stoja ob opori - izvajanje preprostih nalog v stoječem položaju - padanje	stoja
- vadijo spretnost hoje - usklajujejo gibe rok in nog - uravnavajo mišično napetost - razvijajo moč nog - krepijo dihalne organe - osvajajo ritem hoje - pridobivajo samozavest - začenjajo razvijati vztrajnost in vzdržljivost	- hoja ob opori - hoja z oporo - prehod v samostojno hojo - pobiranje predmetov - hoja med ovirami in čez ovire - izvajanje preprostih nalog v hoji - hoja na steperju	hoja

• krepijo dihalne organe • krepijo srčne žilni sistem • razvijajo koordinacijo • razvijajo mišice trupa in nog • razvijajo prostorsko orientacijo • začenjajo razvijati vztrajnost in vzdržljivost	• tekanje s pomočjo • samostojno tekanje • urjenje teka s tekalnimi igrami • tekanje na znak • zaustavljanje na znak	tek
• razvijajo spretnost plezanja • razvijajo koordinacijo gibanja • razvijajo ravnotežje • razvijajo spretnost obvladanja celega telesa • razvijajo gibljivost telesa • razvijajo samozavest in samostojnost	• plezanje na višjo površino • vzpenjanje po stopnicah • plezanje po poševni podlogi in sestopanje • aktivnost v poligonu • igranje iger	plezanje in vzpenjanje
• izpopolnjujejo tehniko skakanja • razvijajo koordinacijo • razvijajo ravnotežje • krepijo mišice nog • razvijajo samostojnost • razvijajo pogum in odločnost	• navezovanje poskokov • skakanje v globino • skakanje v daljino z mesta • hopsanje • sodelovanje v poligonu	skoki in poskoki

• razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijajo pravočasno spuščanje • razvijajo spretnost metanja • razvijajo spretnost usmerjanja k cilju • razvijajo natančnost zadevanja cilja • razvijajo moč mišic zapestja in prstov • razvijajo prostorsko orientacijo • doživljajo ugodje uspeha	• spuščanje in ujemanje žoge • kotaljenje žoge proti cilju • metanje žoge z obema rokama • metanje žoge z eno roko • metanje preko ovire • zadevanje cilja s kotaljenjem oziroma metanjem	metanje
• učijo se spretnosti ujemanja • razvijajo globinsko predstavo • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo oko-rok • razvijajo ujemanje z rokami	• prijemanje predmetov ob dotiku • ujemanje kotalečih predmetov v dvojicah • ujemanje predmetov iz razdalje in v različnih višinah	ujemanje
• razvijajo spretnost udarjanja • razvijajo spretnost rok • razvijajo koordinacijo udarca • razvijajo občutke dotikanja • razvijajo ritem pri udarjanju in nihanju	• udarjanja z roko, s prsti, z dlanjo • udarjanje balonov • brcanje z nogo • udarjanje po nihajočem predmetu	udarjanje

• osvajajo spretnost visenja • razvijajo sposobnost spusta • spoznavajo sposobnost spusta • spoznavajo pojme visoko, nizko • utrjujejo samozavest • razvijajo vzdržljivost • razvijajo moč rok, predvsem prstov in hrbta	• visenje z nadprijemom • visenje s podprijemom • visenje na drogu, letvenik • nihanje • pravočasno spuščanje z rokami	visenje
• razvijajo grobo motoriko • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo moč rok, nog in trupa • razvijajo koordinacijo celega telesa • razvijajo ravnotežje • premagujejo zunanje sile • razvijajo občutek odnosa do ljudi	• potiskanje različnih predmetov • vlečenje različnih predmetov	potiskanje, vlečenje
• osvajajo spretnost dviganja • osvajajo spretnost nošenja • spoznavajo oblike predmetov • spoznavajo težo predmetov • razvijajo moč celega telesa • razvijajo koordinacijo • razvijajo partnerske odnose	• nošenje lahkih predmetov • nošenje velikih predmetov • nošenje težkih predmetov • nošenje preko ovir	dviganje in nošenje

2. Stopnja:		
• premagujejo lastno telesno težo • razvijajo gibljivost hrbtenice • razvijajo prostorsko koordinacijo • razvijajo koordinacijo rok in nog • krepijo mišice hrbta, rok in nog	• prosto, samostojno plazenje • plazenje preko in pod oviram • štafetno plazenje • plazenje v sklopu poligona	plazenje
• ohranjajo ravnotežje v različnih položajih stoje • vzdržujejo ravnotežje • razvijajo moč celega telesa • utrjujejo samozavest	• vzpostavljanje prvotnega položaja pri izgubi ravnotežja • zadrževanje ravnotežja • izvajanje zahtevnejših vaj v stoji	stoja
• utrjujejo pravilno hojo • razvijajo splošno koordinacijo • utrjujejo ravnotežje • razvijajo prostorsko orientacijo • premagujejo ovire v hoji • vzdržujejo pravilno telesno držo • pridobivajo na samozavesti	• samostojna hoja • samostojna hoja z dodatnimi nalogami • hoja s pravilnim postavljanjem stopal • hoja čez in med ovirami • hoja v ritmu • hoja na daljše razdalje	hoja
• utrjujejo samostojnost • krepijo srčno-žilni sistem • razvijajo koordinacijo, hitrost, vzdržljivost, odzivnost in vztrajnost kot osebno lastnost	• tek s pomočjo • samostojen tek • tek s prekinitvami, menjavo smeri, v ritmu, preko ovir in na znak • lovljenja	tek

• utrjujejo spretnost plezanja in vzpenjanja • razvijajo splošno moč, koordinacijo, ravnotežje, grobo motoriko, prostorsko orientacijo in vzdržljivost • krepijo samozavest • premagujejo strah pred višino	• plezanje po telovadnih napravah, plezalih, plezalni steni • vzpenjanja na hrib	plezanja in vzpenjanja
• izpopolnjujejo tehniko skakanja • razvijajo koordinacijo, ravnotežje, odzivno moč, samozavest	• poskakovanje z eno in sonožnim odzivom • preskakovanje ovir • skakanje v daljino	poskoki in skoki
• razvijajo spretnost metanja in ujemanja • razvijajo natančnost usmerjanja k cilju • razvijajo prostorsko orientacijo, moč mišic rok, zapestja, prstov in ramenskega obroča • vključujejo se v skupinsko delo	• metanje in ujemanje z obema rokama • ujemanje iz razdalje 3m, odbitih žog • zadevanja cilja • podajanje v paru • igre z žogo	metanja in ujemanja
• razvijajo spretnost vodenja, udarjanja, moč prstov, dlani in rok • razvijajo koordinacijo, smer in moč udarca • utrjujejo ritem pri udarjanju	• udarjanje z rokami, nogami • udarjanje predmetov na mestu in v gibanju • prilagajanje moč udarca	udarjanje

• utrjujejo visenje • izpopolnjujejo pravilne prijeme • osvajajo pravočasen in varen spust • ocenjujejo globino • razvijajo moč in vzdržljivost	• visenje na letveniku • visenje in nihanje na različnem orodju • spuščanje z različnih višin • visenje in nihanje na vrvi	visenje
• vzdržujejo ravnotežni položaj • pravilno razporejajo težo • razvijajo moč, prostorsko orientacijo, koordinacijo gibanja, spretnost vlečenja in potiskanja, odnos do partnerja • zaznajo nevarnost	• potiskanje predmetov in vrstnikov • vlečenje predmetov in vrstnikov	potiskanje, vlečenje
• utrjujejo spretnost dviganja in nošenja, orientacije po prostoru • ocenjujejo težo predmetov • razvijajo splošno moč telesa, koordinacijo, medsebojne odnose • krepijo samopodobo	• dviganje predmetov • nošenje predmetov • nošenje preko ovir • dviganja in nošenja vrstnikov	dviganja in nošenja

3. Stopnja		
- vzdržujejo ravnotežje - razvijajo moč celotnega telesa	- vaje za pravilno držo - preprostejša gibanja v stoječem položaju - zahtevnejše gibalne naloge v stoječem položaju	stoja
- obvladajo pravilno tehniko hoje - izpopolnjujejo koordinacijo gibanja - izboljšajo ravnotežje - se orientirajo v omejenem prostoru in naravi - razvijajo hitrost pri hoji, vztrajnost in vzdržljivost	- hoja z dodatnimi nalogami - hoja v skupini v raznih oblikah - hitra hoja iz različnih začetnih položajev - sprehodi - izleti - pohodi	hoja
- izboljšajo sposobnost srčno žilnega sistema - smotno razporejajo moči - razvijajo hitrost in vzdržljivost - izboljšajo koordinacijo med tekom - razumejo pravila	- tek iz različnih startnih položajev - tek z izmenjavo strani - tek preko ovir, med ovirami - tek z merjenjem časa	tek
- utrjujejo spretnost plezanja in vzpenjanja - krepijo mišice celega telesa - izboljšajo koordinacijo in ravnotežje - se orientirajo po prostoru - pridobijo na samozavesti	- plezanja in vzpenjanja na telovadne naprave - plezanja po vrvi, lestvi in drogu - plezanje po zahtevnejših poteh	plezanje in vzpenjanje

• utrdijo tehniko skakanja • povečajo dolžino skoka • utrdijo koordinacijo gibanja • povečajo odzivno moč nog • pridobijo na samozavesti	• skakanje s sonožnim odzivom • poskoki in skoki na trampolinu • enonožni odziv z zaletom	poskoki in skoki
• izboljšajo spretnost metanja, ujemanja, prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo • krepijo mišice rok, zapestja in prstov • sodelujejo s člani ekipe • se veselijo uspeha in prenesejo neuspeh	• metanje in ujemanje iz večje razdalje • met v cilj • met v daljino	metanje in ujemanje
• utrdijo spretnost udarjanja • izboljšajo koordinacijo • povečajo moč udarca	• udarjanje z rokami, nogami • vaje elementov namiznega tenisa • vaje elementov badmintona	udarjanje

V tabeli 2 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine za naravne oblike gibanja.

Predlagane vsebine

Plazenja in lazenja; stoje; hoje; teki; plezanja, vzpenjanja in visenja; skoki in poskoki; metanja, ujemanja in udarjanja; potiskanja in vlečenja; dvigovanja in nošenja.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

V prvi težavnostni stopnji naj bi v okviru plazenja bile zajete še aktivnosti lazenja. Tako vsebujejo vaje plazenja in lazenja čez ovire ter plazenja s pomočjo plazilnega vozička; z namenom da bi učenci osvojili premikanje po prostoru, razvili spretnost plazenja, koordinacije rok in nog ter gibljivosti. V drugi težavnostni stopnji vaje plazenja za samostojno plazenje, plazenje preko in pod ovirami, štafetno plazenje in plazenja v sklopu poligona; z cilji premagovanja lastne teže, razvijanja prostorske orientacije, koordinacije rok in nog, gibljivosti hrbtenice in krepitve moči. Same aktivnosti plazenja in lazenja so v tretji težavnostni stopnji izpuščena.

Stoja v prvi stopnji zajema vaje vstajanja in stoje v opori ter izvajanja lažjih nalog ob njej, ter padanja z namenom ohranjanja težišča telesa v mejah podporne ploskve, razvijanja moči vzravnalk trupa in pridobivanje na samozavesti. Druga stopnje zajema vaje za vzpostavljanje prvotnega položaja pri izgubi ravnotežja in zadrževanje le tega, izvajanja zahtevnejših vaj v stoji z cilji ohranjanja in vzdrževanja ravnotežja v različnih položajih stoje, razvijanja moči celega telesa in utrjevanja samozavesti. Pri tretji stopnji pa se uporabljajo vaje za korekcijo pravilnosti stoje ter izvajanje zahtevnejših gibalnih nalog v stoječem položaju, kjer so cilji predvsem vzdrževanja ravnotežja in moči celega telesa.

Hoja v prvi stopnji zajema oblike hoje v in ob opori, mimo in preko ovir, prehode v samostojno hojo, pobiranje predmetov, vse z namenom vadbe spretnosti hoje, usklajevanja dela rok in nog, uravnavanja mišične napetosti, razvijanja ravnotežja, vztrajnosti, vzdržljivosti ter moči nog, krepitve dihalnih organov, osvajanja ritma in pridobivanja samozavesti. Pri drugi stopnji so v uporabi elementi proste - samostojne hoje, hoje z menjavo strani, ritma, pravilnega postavljanja stopal, ter hoje na daljše razdalje kjer je namen doseči, da učenci utrjujejo ravnotežje in pravilno hojo, razvijajo splošno koordinacijo in prostorsko orientacijo, premagujejo ovire v hoji ter vzdržujejo pravilno držo. V tretji težavnostni stopnji pa hoja z dodatnimi nalogami, iz različnih položajev, sprehodi, pohodi in izleti, z ciljem obvladovanja pravilne tehnike hoje, izboljšanja ravnotežja, orientacije v omejenem prostoru in naravi, razvijanja hitrosti, vztrajnosti in vzdržljivosti pri hoji.

Tek je v prvi stopnji s pomočjo in brez nje, urjenja teka s tekalnimi igrami ter teka in zaustavljanja na znak s tem naj bi učenci oziroma vadeči krepili dihalne organe, srčno – žilni sistem, razvijali koordinacijo, prostorske orientacije, vztrajnost in vzdržljivost. Z drugi so že vključeni teki z menjavo smeri, v ritmu, preko in mimo ovir ter lovljenja z namenom utrditi cilje prve stopnje in privzgoje vztrajnosti kot osebne lastnosti. V tretji težavnostni stopnji pa se tem vajam pridružijo še teki s startom iz različnih položajev ter teki na čas, da bi poleg že doseženih ciljev, znali razporediti moč in razumeli pravila.

Plezanje in vzpenjanje, kjer gre za plezanja na višjo površino, vzpenjanja po stopnicah, aktivnosti v poligonu in igranje iger v prvi stopnji predvsem za dosego ciljev razvijanja spretnosti plezanja, ravnotežja, gibljivosti, koordinacije celega telesa, samozavesti in samostojnosti. Plezanja po telovadnih napravah, plezalih in plezalni steni v drugi stopnji, z namenom da učenci utrjujejo spretnosti plezanja, ravnotežja, razvijejo splošno moč telesa, grobo motoriko, prostorsko orientacijo, krepijo samozavest ter premagujejo strah pred višino. Plezanja in vzpenjanja na telovadne naprave, vrvi, lestvi in drogu in zahtevnejših poteh v tretji zahtevnostni stopnji kjer se naštetim ciljem pridružijo še osvajanje orientacije v naravi.

Skoki in poskoki v prvi stopnji zajemajo vaje navezovanja poskokov, skakanja v globino in daljino z mesta, hopsanja ter sodelovanja ter sodelovanja v poligonu, da bi učenci izpopolnjevali tehniko skakanja, razvijali koordinacijo, ravnotežje, samostojnost, pogum in odločnost, ter krepili mišice nog. Pri drugi stopnji poskakovanja z eno in dvonožnim odzivom preskakovanja ovir ter skoka v daljino z zaletom, kjer naj bi učenci poleg utrjevanje razvijali še odzivno moč. V tretji težavnostni stopnji pa skakanja z sonožnim odzivom, poskoki in skoki na trampolinu ter enonožne odzive z zaletom, z namenom povečevanja dolžine skokov, utrjevanja koordinacije gibanja in povečanja odzivne moči nog.

Metanja in ujemanja so v sklopu prve stopnje zajeta v vajah spuščanja in ujemanja žoge, kotaljenje žoge proti cilju, metanja z eno in obema rokama, metanja preko ovire ter zadevanje cilja, prijemanja predmetov ob dotiku, ujemanja kotalečih predmetov iz razdalje in različne višine, z ciljem doseči razvijanja koordinacije oko-roka, pravočasnega spuščanja(izmet), spretnosti metanja, usmerjanja k cilju,

natančnosti zadevanja, moč mišic roke, prostorske orientacije in doživljanja ugodja uspeha, učenja spretnosti ujemanja, razvijanja globinske predstave in ujemanja z rokami. V drugi stopnji metanja in ujemanja z obema rokama, ujemanja predmetov z razdalje 3 metrov, od tal, podajanja v paru in iger z žogo, kjer se poleg naštetih ciljev prve stopnje, predvsem želi učence vključevati v delo dvojic in skupine. V tretji stopnji pa že metanja iz večjih razdalj v daljavo in cilj, ujemanja iz večjih razdalj z eno in obema rokama, kjer se poleg ciljev izboljšanja že obstoječih znanj, želi posameznika naučiti sodelovanja s člani skupine in veselja uspehov ter prenesti neuspeh oziroma poraz.

Vaje udarjanja v prvi stopnji zajemajo udarce z roko, prsti, dlanjo, udarjanja balonov in nihajočih predmetov ter brcanja z nogo, kjer naj bi učenci razvili spretnost udarjanja, spretnosti prstov, dlani rok in celega telesa, koordinacijo rok, pravočasnosti udarca, občutka dotikanja ter ritma pri udarjanju in nihanju predmeta. V drugi stopnji se zajemajo udarjanja z roko in nogo, udarjanja predmetov na mestu ali v gibanju in prilagajanja moči udarcev, z namenom doseči razvoja spretnosti vodenja, udarjanja, moči prstov, dlani in roke, smeri in moči udarca ter ritma pri udarjanju. Pri tretji stopnji pa so poleg naštetega še vaje elementov namiznega tenisa, tenisa in badmintona, kjer naj bi učenci utrdili spretnost udarjanja, izboljšali koordinacijo in povečevali moč udarca.

Visenja se v prvi stopnji izvajajo z nadprijemom, podprijemom, na drogu in letveniku, nihanja ter pravočasnega spuščanja, z namenom doseči osvajanja spretnosti visenja, razvijanja sposobnosti spusta, prepoznavanja nevarnosti ter krepitve samozavesti in moči rok, prstov in trupa. V drugi stopnji pa vaje visenja in nihanja na različnem orodju, spuščanja t različnih višin, ter visenja in nihanja na vrvi, kjer naj bi učenci utrjevali visenja, izpopolnili pravilnosti prijemov, ocenjevali globino in osvojili pravočasni in varni spust.

Potiskanje in vlečenje je v sklopu prve stopnje reprezentirano z vajami potiskanja in vlečenja različnih predmetov, z cilji razvijanja grobe motorike, prostorske orientacije, koordinacije celega telesa, ravnotežja, premagovanja zunanje sile in razvijanja občutka odnosa do soljudi. Pri drugi stopnji, pa se poleg osnove, uporabijo še vlečenja ter potiskanja sovrstnikov, z namenom vzdrževanja ravnotežnostnega položaja, razporeditve teže, zaznavanja nevarnosti ter razvijanju odnosa do partnerja.

Dvigovanje in nošenje v prvi stopnji ponazarjajo vaje nošenja različnih lahkih, velikih in težkih predmetov, ter nošenja preko ovir, kjer so cilji usmerjeni na osvajanja spretnosti dviganja in nošenja, spoznavanja oblik predmetov in njihove teže, razvijanja moči celega telesa, koordinacije, partnerskega odnosa in sodelovanja v skupini. V drugi pa vaje nošenja sovrstnikov, da bi učenci utrjevali spretnosti dvigovanja in nošenja, ocenjevanja teže predmetov, razvijanja splošne moči telesa, koordinacije, medsebojnega odnosa ter krepitve samopodobe.

Vaje visenja, potiskanja, vlečenja, dvigovanja ter nošenja v tretji stopnji niso zastopana.

3.2.3. Vaje za razvoj senzomotorike

Tabela 3

Vaje za razvoj senzomotorike (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. Stopnja		
• sprejemajo in doživljajo zunanje dražljaje • razlikujejo dražljaje, pridobivajo lastne izkušnje • spoznavajo pojme vezane na telo • spoznavajo sprostitve in napetost	• dotikanje in odzivanje • razločevanje dotikov • posnemanje gibov in položajev telesa	vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje
• doživljajo položaje telesa • doživljajo telo kot celoto • se učijo telesne dele	• odzivanje z imenovanimi deli telesa • poimenovanje telesnih delov	vaje za razvijanje orientacije na telesu
• se zavedajo sebe v prostoru • se gibalno odzivajo v prostoru • sprejemajo zunanje dražljaje • utrjujejo gibalne vzorce • pridobivajo nove gibalne sposobnosti • iščejo gibalne rešitve • razvijajo odnos do vrstnikov • sproščajo napetost	• iskanje določenih predmetov • valjanje • gibanje: v neomejenem prostoru in v omejenem prostoru • gibanje po prostoru z zaprtimi očmi	vaje za razvijanje orientacije v prostoru

2. Stopnja		
• razvijajo taktilno kinestetično občutje • razvijajo slušno občutje, tipalne sposobnosti • sprejemajo in doživljajo zunanje dražljaje • razvijajo izkušnje s samim seboj	• prepoznavanje predmetov z tipanjem z zavezanimi očmi • premagovanje ovir z zavezanimi očmi • glasovno prepoznavanje z zavezanimi očmi	Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje
• doživljajo in zaznavajo položaje telesa • občutijo dotike in pritiske na telo • spoznavajo telo kot celoto • poimenujejo položaje posameznih delov telesa • spoznavajo levo in desno stran	• poimenovanje delov telesa • utrjevanje položajev delov telesa • utrjevanje telesnih položajev	vaje za razvijanje orientacije na telesu
• zavedajo se v prostoru • se gibalno odzovejo na dražljaje v prostoru • utrjujejo stare gibalne vzorce • pridobivajo nove gibalne vzorce	• gibanja v različnih ravninah glede na prostor • gibanja z zaprtimi očmi • poligoni	vaje za razvijanje orientacije v prostoru

V tabeli 3 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine za razvoj senzomotoričnih sposobnosti.

Predlagane vsebine

Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje; razvijanje orientacije na telesu in v prostoru so zajete le v prvi in drugi težavnostni stopnji.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Pri vajah za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje so pri prvi stopnji v uporabi vaje dotikanja in odzivanja, razločevanja dotikov, posnemanja gibov in položajev telesa z namenom sprejemanja in doživljanja zunanjih dražljajev, razlikovanja dražljajev, pridobivanja lastnih izkušenj, spoznavanja pojmov vezanih na telo in spoznavanja sprostivne in napetosti. V drugi stopnji pa vaje prepoznavanja s tipanjem, premagovanja ovir ter glasovnega prepoznavanja z zavezanimi očmi z namenom razviti taktilno kinestetično občutje, sposobnosti tipanja ter slušnega občutenja, sprejemanja in doživljanja zunanjih dražljajev in samega sebe. (Pistotnik, 2003)

Razvijanje orientacije na telesu se v prvi stopnji uporabljajo vaje odzivov z imenovanim delom telesa ter poimenovanja le teh z namenom učenja telesnih delov, doživljanje lastnega telesa ter njegovega položaja. V drugi stopnji pa gre le še za utrjevanje vseh teh vaj z namenom poznavanja delov telesa in njihovih položajev, spoznavanja leve in desne strani, spoznavanja telesa kot celote ter občutenja dotikov in pritiskov na telo. (Pistotnik, 2003)

Razvijanje orientacije v prostoru se pri prvi stopnji najlažje ponazori z vajami iskanja določenih predmetov ter gibanja v ne in omejenem prostoru z namenom zavedanja sebe v odnosu na prostor, gibalnega odziva v prostoru, sprejemanja zunanjih dražljajev in utrjevanja gibalnih vzorcev. V drugi stopnji so v uporabi kompleksnejše oblike tovrstne vadbe z vajami gibanj v različnih ravninah glede na prostor, gibanja z zaprtimi očmi ter lažji poligoni pri čemer je glavni cilj odzivanja na zunanje dražljaje, zavedanja v prostoru, zaznavanja prostora z lastnim telesom ter pridobivanja novih gibalnih vzorcev. (Pistotnik, 2003)

3.2.4. Elementarne igre

Tabela 4

Elementarne igre (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. Stopnja		
• se igrajo po pravilih • se orientirajo po prostoru • premagujejo razne ovire • razvijajo gibljivost, natančnost, ravnotežje • se sproščajo in pomirjajo • sodelujejo v skupinskih igrah • doživljajo občutek zmage	• igre s posameznimi deli telesa • igre z žogo • igre z predmeti • lovljenja • štafetne igre	igre v telovadnici in na prostem
• spoznavajo varen položaj za dih • se prilagajajo na vodo • vzpostavljajo ravnotežje • se učijo lastne varnosti • utrjujejo samozavest • ocenjujejo globino vode • izbira primernih oblačil	• igre v kopalnici • igre ob morjih in rekah • igre v bazenih	igre v vodi
• spoznavajo nove pojme • razvijajo spretnost hoje in teka po snegu • razvijajo psihomotorične sposobnosti na snegu • krepijo zdravje	• lovljenje snežink • hoja, skakanje po snegu • krpljanje • risanje po snegu • dričanje • sankanje	igre na snegu

2. Stopnja		
• zadostijo notranjim potrebam po gibanju • razvijajo psihomotorične sposobnosti • krepijo posamezne dele telesa • razvijajo prostorsko orientacijo • sodelujejo pri igrah	• igre za razvoj: hitrosti, moči, koordinacije, ravnotežja, natančnosti, orientacije v prostoru, hitrega odzivanja, medsebojnega sodelovanja	igre v telovadnici in na prostem
• spoznavajo lastnosti vode • pridobivajo gibalne izkušnje v vodi • spoznavajo varen položaj v vodi • vzpostavljajo ravnotežje v vodi • utrjujejo samozavest	• igre za prilagajanje na vodo • igre za izpihovanje v vodo • igre za premagovanje odpora vode • igre za drsenje na vodi • igre za potapljanje in gledanje pod vodo	igre v vodi
• spoznavajo značilnosti zime • spoznavajo nove pojme • utrjujejo osnovna gibanja na snegu • se prosto gibajo po snegu • razvijajo koordinacijo • utrjujejo ravnotežje • spoznavajo zimska oblačila	• razne oblike hoje • sodelovanja v igrah nošenja • zadevanje cilja • drsanje • sankanje • dričanje • krpljanje	igre na snegu
3. Stopnja		
• razumejo pravila • povečajo moč • izboljšajo koordinacijo • sodelujejo s soigralci • razvijejo sposobnost odločanja	• igre za razvoj hitrosti • igre moči in eksplozivne moči, koordinacije, ravnotežja in natančnosti • igre hitre odzivnosti • skupinske igre z žogo	igre v telovadnici in na prostem

• se sprostijo v vodi • razvijajo hitrost gibanja v vodi • utrdijo že osvojene elemente plavanja • razvijajo vzdržljivost • utrjujejo samozavest	• igre za odpor vode • igre za izpihovanje v vodo • igre potapljanja • potapljanje glave in drsenje • vaje dihanja • igre za osvajanje tehnike plavanja	igre v vodi
• razvijejo gibalne sposobnosti na snegu • spoznajo nove pojme • utrdijo psihomotorične sposobnosti • se primerno oblečejo	• igre hoje z dodatnimi nalogami • igre tekanja, nošenja, metanja, dričanja • drsanje na različnih materialih • sankanje	igre na snegu

V tabeli 4 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine za elementarne igre.

Predlagane vsebine

Igre v telovadnici in na prostem; igre v vodi in na snegu.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Pri igrah v telovadnici in na prostem so uporabne (Pistotnik, 2004) pri prvi stopnji vaje iger s posameznimi deli telesa, z žogo, s predmeti, igre lovljenja in lažje oblike štafetnih iger z namenom osvajanja pravil igre, orientacije v prostoru, premagovanja raznih ovir, razvoja gibljivosti, spretnosti in ravnotežja, zadovoljevanja potreb po gibanju, sodelovanja v skupinah ter doživljanja občutka zmage in poraza. V drugi stopnji prevladujejo igre za razvoj hitrosti, moči, koordinacije, ravnotežja, natančnosti, orientacije v prostoru, hitrega odzivanja in medsebojnega povezovanja s ciljem razvijanja psihomotoričnih sposobnosti, krepitve telesa in razvoja prostorske koordinacije. Pri tretji stopnji pa se vajam iz druge pridružijo še specialne vaje za

razvoj eksplozivne moči in hitre odzivnosti ter skupinske igre z žogo, z namenom razumevanja navodil igre in njenih pravil, povečanja moči in odzivnosti, sodelovanja z soigralci in sposobnosti odločanja.

Igre v vodi v prvi stopnji se učenci seznanjajo z vodo preko vaj iger v kopalnici, ob rekah in morju ter na bazenu z namenom Spoznavanja lastnosti vode, prilagajanja na vodo, varen položaj za dih, se učijo lastne varnosti, ocenjujejo globino in izbirajo primerno obleko. Pri drugi stopnji že uporabimo vaje za prilagajanje na vodo, izpihovanja v vodo, za premagovanja odpora vode, vaje drsenja po vodi ter vaje potapljanja in gledanja pod vodo z cilji spoznavanja lastnosti vode, varnega položaja v vodi, pridobivanja izkušenj v vodi, vzpostavljanja ravnotežja v vodi in pridobivanja na samozavesti. Pri tretji stopnji uporabimo konkretne vaje iger za odpor vode, izpihovanja v vodo, potapljanja in drsenja, vaje dihanja ter igre za osvajanje tehnik plavanja pri čemer je osnovni cilj da se vadeči v vodi sprostijo, razvijajo hitrost gibanja v vodi, utrdijo že osvojene elemente plavanja, prepoznajo nevarnosti, razvijajo vzdržljivost in pridobivajo na samozavesti. (Kapus, 2011)

Igre na snegu v prvi stopnji so v obliki vaj lovljenja snežink, hoje in skakanja po snegu, kepanja, risanja po snegu, dričanja in sankanja ter krpljanja z namenom spoznavanja novih pojmov, razvijanja sposobnosti hoje in teka po snegu, razvoja psihomotoričnih sposobnosti na snegu ter krepitvi zdravja. V drugi stopnji so že vključene vaje raznih oblik hoje, sodelovanja v igrah nošenja, zadevanja v cilj, drsanja, dričanja ter sankanja z namenom spoznavanja značilnosti zime, novih pojmov, utrjevanja osnovnega gibanja po snegu, razvijanja koordinacije in ravnotežja ter spoznavanja zimskih oblačil (Burnik, 2003). V tretji stopnji pa dane vaje otežimo z različnimi nalogami v hoji, igre teka, nošenja in premagovanja ovir, krpljanja, dričanja in drsanja z različnimi materiali z namenom dodatnega razvoja gibalnih sposobnosti na snegu, spoznavanja novih pojmov, razvoja psihomotoričnih sposobnosti in spoznavanja primerne oblačila v zimskih razmerah.

3.2.5. Ples

Tabela 5

Ples (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. Stopnja		
• se učijo opazovati • razvijajo koordinacijo, obvladovanje gibanja telesa, sposobnosti uživanja, izražanja in ustvarjanja, veselje do plesa • se navajajo na nastopanje pred skupino • se sprostijo	• posnemanje naravnih položajev, živali, poklicev, dogajanj iz vsakdanjega življenja • plesanje v krogu • gibanje po prostoru	plesno izražanje
• razvijajo občutek ritma, sposobnost odzivanja • spoznavajo telo kot inštrument • spoznavajo glasbene inštrumente • krepijo samozavest	• ploskanje z rokami • hoja po ritmu • igranje ritmičnih iger	ritmično izražanje
2. Stopnja		
• opazujejo in posnemajo • razvijajo koordinacijo gibanja • uživajo se v prikazane preproste položaje • se sproščajo • razvijajo sposobnost plesnega izražanja	• plesne igre izražanja in občutenja • plesne igre posnemanja • plesno uprizarjanje pravljic in zgodbic	plesno izražanje

• razvijajo občutek za ritem • utrjujejo odzivanje na predvajani ritem • se sproščajo	• igre hoje v ritmu • sodelovanje v igrah posnemanja • igranje izštevank	ritmično izražanje
• se gibalno razvijajo • se čustveno sproščajo • se učijo novih plesov • se navajajo na delo v skupinah • vzpostavljajo družabna razmerja	• plesanje ljudskih plesov značilne za pokrajino • plesanje družabnih plesov • plesanje sodobnih plesov	ljudski in družabni plesi
3. Stopnja		
• se orientirajo po prostoru • izboljšajo delovanje srčno-žilnega sistema • pridobivajo občutek za ritem • posnemajo gibanja različnih pojavov • se gibalno razvijajo	• Igre zrcaljenja, pretvarjanja, posnemanja • Različna gibanja po prostoru	plesno izražanje
• utrdijo občutek za ritem • se odzivajo na ritem • se sprostijo	• ritmična hoja in tek • udarjanja ritma in posnemanje	ritmično izražanje
• utrdijo znane plese • se čustveno sprostijo • se naučijo novih plesov • se družijo z sovrstniki • se gibalno razvijajo in naučijo plesnega bontona	• vadba ljudskih plesov • angleški valček • sodobni plesi	ljudski in družabni plesi

V tabeli 5 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine za ples in plesne dejavnosti.

Predlagane vsebine

Plesno in ritmično izražanje; ter ljudski in družabni plesi zastopani le v drugi in tretji stopnji učenja.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Pri plesnem izražanju se pri prvi stopnji uporabljajo vaje posnemanja naravnih pojavov, živali, poklicev, dogajanj iz vsakdanjega življenja, gibanja po prostoru ter plesa v krogu pri čemer je glavni cilj doseči, da se vadeči učijo opazovati, razvijajo koordinacijo, obvladujejo gibanje telesa, razvijajo sposobnost vživljanja, izražanja in ustvarjanja, se navajajo na nastope pred skupino, se sprostijo ter razvijajo veselje do plesa (Zagorc, 2008). V drugi stopnji so v ospredju vaje plesnih iger posnemanja ter plesnega uprizarjanja pravljic in zgodbic z namenom, da vadeči razvijajo koordinacijo gibanja, opazujejo in posnemajo, se vživljajo v prikazane like, se pri tem sproščajo in zabavajo. V tretji stopnji pa tem vajam pridružimo še igre posnemanja, pretvarjanja in zrcaljenja ter razne plesne oblike gibanja po prostoru z namenom dodatnega razvoja orientacije po prostoru, razvoja imitacije in posnemanja ter pridobivanja občutka za ritem.

Pri ritmičnem izražanju so v prvi stopnji vaje ploskanja z rokami, hoja po ritmu ter igre ritmičnih iger, da bi vadeči razvijali občutek ritma, sposobnosti odzivanja, spoznali telo kot inštrument, spoznali razne inštrumente ter krepili samozavest. V drugi in tretji stopnji se omenjenim vajam pridružijo še sodelovanja pri igrah posnemanja ter razne igre izštevank z namenom dodatnega razvoja občutka za ritem, odziva na predvajani ritem ter sproščanja ob ritmičnem gibanju. (Zagorc, 2008)

Vadeči, se z ljudski in družabni plesi v drugi in tretji stopnji seznanijo preko plesov ljudskih plesov značilnih za pokrajino, plesov družabnih in sodobnih plesov, ter vaj nekaterih tipičnih plesnih figur z namenom gibalnega razvoja, čustvenega sproščanja, učenja in utrjevanja plesov, vzpostavitve družabnega razmerja ter privzgoje plesnega bontona.

3.2.6. Športni program

Tabela 6

Športni program (Bolčina idr., 2003)

Operativni cilji	Primeri dejavnosti	Predlagane vsebine
1. Stopnja		
• razvijajo koordinacijo in hitrost hoje • izboljšajo tehniko • krepijo mišice nog • prilagodijo hojo terenu • primerno sprejemajo zmago in poraz • tekmujejo po pravilih	• hoja s pomočjo od starta do cilja • samostojna hoja od starta do cilja • tekmovanje v hoji: 10m s pomočjo, samostojno; 50 m s pomočjo	hoja
• razvijajo motoriko celega telesa, splošno telesno vzdržljivost • krepijo mišice nog • tekmujejo po pravilih	• igre tekanja • tek v naravi tek na določeno razdaljo	tek
• razvijajo odzivno moč nog • krepijo mišice telesa • razvijajo samozavest • premagujejo strah pred globino • tekmujejo po pravilih	• vaje skakanja • tekmovanja – skok z mesta	skok v daljino z mesta
• krepijo mišice rok • razvijajo koordinacija oko-roka • razvijajo natančnost, samozavest • tekmujejo po pravilih	• metanje naravnih materialov • metanje žogice v cilj • tekmovanje – met 250 g žogice v daljino z mesta	met žogice

• razvijajo koordinacijo, spretnost in gibljivost • krepijo mišice nog, srčno-žilni sistem • razvijajo prostorsko orientacijo	• vožnja s triciklom s prilagojenimi dodatki • vadba na sobnem kolesu • vožnja s triciklom • vožnja kolesa s pomočjo • tekmovanje	kolesarjenje
2. Stopnja		
• utrjujejo kondicijo gibanja pri hoji • razvijajo tehniko hoje • razvijajo hitrost hoje • krepijo mišice celega telesa • krepijo srčno žilni sistem • funkcionalno uporabljajo pomagala • si dvigajo samozavest • tekmujejo po pravilih	• vadba starta • hoja po označeni progi • hoja s pomagali • začetek tekmovanja na znak • tekmovanje v hoji- na 10, 25 in 50 m	hoja
• razvijajo gibalne sposobnosti celega telesa • razvijajo splošno telesno vzdržljivost • krepijo mišice telesa • krepijo srčno žilni in dihalni sistem • utrjujejo samozavest • tekmujejo po pravilih	• vadba starta • tekalne igre • tek po označeni progi • tek preko ciljne črte • tekmovanje v teku na 50 m	tek
• krepijo mišice nog in telesa • si dvigajo samozavest • razvijajo koordinacijo gibanja • tekmujejo po pravilih	• postavitve na odzivno mesto • vaje sonožnega odziva • vaje za sonožni doskok • tekmovanje v skoku v daljino z mesta	skok v daljino z mesta

• krepijo mišice rok • razvijajo tehniko meta • razvijajo natančnost meta • razvijajo prostorsko orientacijo • tekmujejo po pravilih	• vaje za pravilno držanje žogice • vaje pravilne postavitve • vadba tehnike meta • tekmovanje v metu 250 g žogice	met žogice
• osvajajo osnovne veščine balinanja • krepijo mišice hrbta, rok in nog • razvijajo prostorsko orientacijo • tekmujejo po pravilih	• spoznavanje osnov balinanja • vadba prijema krogle, pravilnega položaja • bližanje, zbijanje • tekmovanje v elementih balinanja	elementi balinanja
• se psihično prilagajajo na vodo • doživljajo ugodje ob stiku z vodo • krepijo dihalni sistem • krepijo srčno žilni sistem • spoznavajo lastnosti vode • utrjujejo koordinacijo gibov • tekmujejo po pravilih	• lebdenje s pomočjo, samostojno • vzpostavljanje začetnega položaja • napredovanje v ravni liniji • pravilno izpihovanje • plavanje s pripomočki • plavanje s pripomočki 10 oziroma 15 m	plavanje na 10 in 15 m s pripomočki
• krepijo dihalni sistem • krepijo srčno žilni sistem • krepijo mišice celotnega telesa • krepijo samozavest • tekmujejo po pravilih	• potapljanje in gledanje pod vodo • izpihovanje v vodo • vaje za plovnost oziroma lebdenje • vaje drsenja • plavanje prsne tehnike • plavanje hrbtne tehnike • tekmovanje v plavanju na 25 m v posamezni tehniki	plavanje 25 m prsno , hrbtno in prosto

• osvajajo vodenje košarkaške žoge • osvajajo podajanje žoge • osvajajo ujemanje žoge • razvijajo natančnost • razvijajo hitrost • izpopolnjujejo orientacijo v prostoru • razvijajo medsebojne odnose • sprejemajo pravila skupinske igre • tekmujejo po pravilih	• metanje v cilj • vodenje žoge 10 m • metanje na koš • vadba spretnosti moštvene igre	elementi košarke
• spoznavajo značilnosti namiznega tenisa • razvijajo spretnost in natančnost • razvijajo koncentracijo • seznanijo se s pravili individualnih spretnosti • tekmujejo po pravilih • razvijajo koordinacijo	• odbijanje žogice z roko • odbijanje žogice z loparjem • vadba forehand udarce • vadba bechand udarce • serviranje • tekmovanje v individualnih spretnostih	elementi namiznega tenisa
• krepijo telo • izboljšujejo spretnost in koordinacijo • razvijajo samostojnost • krepijo srčno žilni sistem • spoznavajo in obvladujejo okolico • spoznavajo cestno-prometne predpise • utrjujejo samozavest • tekmujejo po pravilih	• izbira kolesa • vzpenjanje na kolo, sedenje in sestopanje • kolesarjenje • zaviranje • zagotoviti za varnost in opremo • tekmovanje na 500 m in 1 km	kolesarjenje

• razvijajo vzdržljivost • razvijajo spretnost • razvijajo koordinacijo • tekmujejo po pravilih	• vodenje žoge • preigravanje z žogo • streljanje na vrata • tekanje in streljanje	individualne spretnosti nogometa
• spoznavajo nov način gibanja po snegu • razvijajo ravnotežje • krepijo srčno žilni sistem • razvijajo koordinacijo celega telesa • premagajo naravne ovire v zimskih razmerah • pridobijo na vzdržljivosti • tekmujejo po pravilih	• spoznavanje krpelj • obuvanje in sezuvanje krpelj • hoja naprej • ustavljanje in vstajanje • obračanje, zasuk • vadba hitrega starta • tekmovalje na 25, 50 in 100 m	krpljanje
• razvijajo ravnotežje • razvijajo koordinacijo • krepijo srčno žilni sistem • pridobivajo na vzdržljivosti • tekmujejo po pravilih	• hoja po stopalniku • obuvanje tekaških čevljev • uporaba palic • hoja s smučmi po snegu • začetek hoje na znak • hoja po označeni progi • drsi 10–15 m • tekmujejo 50 in 100 m	hoja in tek na smučeh

• utrjujejo smučarsko držo • razvijajo koordinacijo gibanja • razvijajo spretnost smučanja • krepijo mišice celega telesa • premagujejo naravne ovire • obdržijo pokončno držo pri različni hitrosti • tekmujejo po pravilih	<u>Vadba na suhem:</u> • obuvanje, zapenjanje in sezuvanje smučarskih čevljev • vstavljanje smučarskih čevljev v vezi • držanje smučarskih palic <u>Vadba na snegu:</u> • drsenje po ravnini • drsenje po strmini • ustavljanje • pluženje • plužni zavoji • tekovanje v drsenju na alpskih smučeh na razdalji 15 m • tekovanje v začetnem veleslalomu	alpsko smučanje
• razvijajo ravnotežje • razvijajo koordinacijo • krepijo srčno žilni sistem • pridobivajo na vzdržljivosti • tekmujejo po pravilih	• hoja po stopalniku • obuvanje tekaških čevljev • uporaba palic • hoja s smučmi po snegu • začetek hoje na znak • hoja po označeni progi • drsi 10–15 m • tekmujejo 50 in 100 m	hoja in tek na smučeh
3. Stopnja		
• okrepijo srčno-žilni sistem • pridobijo na samozavesti • se socializirajo	• različne tekalne igre • tehnike starta • tekovanje na 100 ali več metrov • štafetni tek	tek

• razvijejo odzivno moč, koordinacijo pri skoku z zaletom • pridobijo na samozavesti	• vadba zaleta, odriva, in leta z doskokom • tekmovanje – skok v daljino z zaletom	skok v daljino z zaletom
• razvijajo odzivno moč, koordinacijo gibanja • krepijo samozavest	• vaje skakanja v višino • tekmovanje – skok v višino	skok v višino
• krepijo mišice rok • razvijajo natančnost, samozavest • sprejemajo občutke zmage in poraza • tekmujejo po pravilih	• metanje naravnih materialov v naravi • metanje žogice v cilj • tekmovanje – met 250 g žogice v daljino	met žogice
• krepijo mišice rok, nog in hrbta • razvijajo natančnost usmerjanja • krepijo samozavest	• suvanje različnih žog • suvanje brez in z zaletom • tekmovanje – suvanje krogle	suvanje krogle
• krepijo mišice rok, nog in hrbta • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo natančnost usmerjanja • krepijo samozavest	• prijemi • zamahovanja • meti • bližanja ali zbijanja • tekmovanje – elementi balinanja	balinanje
• se prilagodijo vodi • povečujejo pljučno kapaciteto • krepijo srčno-žilni sistem • izboljšajo vzdržljivost • se učijo plavalne sloge • pridobivajo samozavest	• vaje dihanja, izpihovanja pod vodo, potapljanja • vadba proste tehnike, prsne in hrbtne • tekmovanja – 50 in 100 m v eni izmed plavalnih tehnik	plavanje

• razvijajo prostorsko orientacijo in natančnost usmerjanja • izboljšujejo vodenje, podajanje ter ujemanje • razvijajo hitrost • krepijo samozavest	• vaje vodenja, podajanja • vadba elementov košarke • spretnosti moštvene košarke 5:5 • met na koš • igra 5:5	košarka
• razvijajo koordinacijo, natančnost in koncentracijo • razumejo pravila	• vaje odbijanja žoge z loparjem v prostoru • vaje začetnega udarca, bachand-a in forhand-a • igra posamično • igra dvojic	namizni tenis
• razvijajo koordinacijo oko-noga ter splošno telesno vzdržljivost • krepijo moč rok in trupa	• vaje vodenja, podajanja sprejemanja in streljanja • vaje igralnih situacij	nogomet
• razvijajo ravnotežje, moč nog in medeničnega obroča, koordinacije, prostorske orientacije • povečujejo vzdržljivost • krepijo srčno-žilni sistem • pridobivajo samozavest	• vožnja z kolesom • krmarjenje, zaviranje • poznavanje pravil na cesti • tekmovanje – na 1 km s posamičnim startom • tekmovanje – na 5 km s skupinskim startom	kolesarjenje
• spoznajo opremo • izboljšujejo ravnotežje • razvijajo moč nog in trupa, koordinacijo gibanja rok in nog, ravnotežje in samostojnost • povečajo vzdržljivost • pridobijo samozavest	• vaje za obvladovanje krpelj • obračanje • hoja s krpljami po ravnini • hoja navkreber in sestopanje • tekmovanje na 50 ali več metrov	krpljanje

• spoznavajo opremo • razvijajo koordinacijo, ravnotežje in samozavest • krepijo srčno-žilni sistem, mišice celega telesa	• vaje z in brez smučarskih palic • vaje drsenja na smučeh • vaje prestopanja, obračanja in vzpenjanja • tekmovanje – na 100, 500 in več metrov	tek na smučeh
• spoznavajo smučarsko opremo, tehniko drsenja, zavijanja in zaviranja na smučeh • razvijajo ravnotežje, koordinacijo rok in nog • krepijo mišice celega telesa • razvijajo samozavest	• obvladovanje smučarske opreme • utrjevanje osnovnega smučarskega znanja • vadba tekmovalnih situacij • uporaba smučarskih naprav	alpsko smučanje

V tabeli 6 so prikazani operativni cilji, primeri dejavnosti in predlagane vsebine športnega programa.

Predlagane vsebine

Hoja; tek; skok v daljino z mesta; met žogice ter kolesarjenje v prvi stopnji.

Hoja; tek; skok v daljino z mesta; elementi balinanja; plavanja na 10 in 15 m s pripomočki, ter na 25 m prsno, hrbtno in prosto; elementi košarke in namiznega tenisa; kolesarjenje; individualne spretnosti nogometa; krpljanje; hoje in tek na smučeh ter alpsko smučanje v drugi stopnji.

V tretji stopnji pa tek; skok v daljino z zaletom; kok v višino; met žogice; suvanje krogle; balinanje; plavanje; košarka; namizni tenis; nogomet; kolesarstvo; krpljanje; tek na smučeh in alpsko smučanje.

Po didaktičnih priporočilih, se vsa tekmovanja iz športnega programa odvijajo po pravilih Specialne olimpijade Slovenije.

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Prva stopnja:

Hoja zajema vaje s pomočjo od starta do cilja, samostojne hoje od starta do cilja ter tekmovanja v hoji 10 in 50 m s pomočjo ali samostojno z namenom razviti koordinacijo, hitrost, izboljšanja tehnike hoje, moči nog, prilagajanja hoje terenu in učenja tekmovanja po pravilih.

Pri tekih so v ospredju igre tekanja, tek v naravi in na določene razdalje za razvoj motorike celega telesa, splošne telesne vzdržljivosti, krepitve mišic nog in učenja tekmovanja po pravilih.

Skok v daljino z mesta vključuje vaje skakanja ter tekmovanja skoka v daljino z mesta z namenom razvijanja odzivne moči nog, krepitve mišic nog in telesa, razvoja samozavesti, premagovanja strahu in učenja tekmovanja po pravilih.

Met žogice zajema vaje metanja naravnih materialov, metanja žogice v cilj, tekmovanja meta 250 g žogice v daljino z mesta, kjer vadeči krepijo moč rok, razvijajo natančnost, samozavest, koordinacijo oko-roka in tekmujejo po pravilih.

Kolesarjenje predstavlja vožnja s triciklom s prilagojenimi dodatki in brez, vadbo na sobnem kolesu, vožnja s kolesom s pomočjo in lažje oblike tekmovanj, pri čemer vadeči razvijajo koordinacijo in spretnost, razvijajo gibljivost telesa, krepijo mišice nog, srčno žilni sistem in razvijajo prostorsko koordinacijo.

Druga stopnja:

Hoja se v drugi stopnji dopolni z vajami za vadbo starta, hoje po označeni progi, hoja s pomagali, začetek tekmovanj na znak ter tekmovanje v hoji na 10, 25 in 50 m, pri čemer vadeči utrjujejo koordinacijo gibanja pri hoji, razvijajo tehniko in hitrost hoje, funkcionalno uporabljajo pomagala, si dvigujejo samozavest in tekmujejo po pravilih.

Tek zajema vadbo starta, tekalnih iger, teka po označeni progi, teka preko ciljne črte ter tekmovanja na 50 m za razvoj gibalnih sposobnosti celega telesa, splošne telesne vzdržljivosti, krepitev mišic celega telesa, utrjevanja samozavesti in tekmovanja po pravilih.

Skok v daljino z mesta zajema vaje postavitve na odzivno mesto, vaje sonožnega odziva in sonožnega doskoka ter tekmovanja v skoku v daljino z mesta, pri čemer vadeči krepijo mišice nog in telesa, si dvigajo samozavest, razvijajo koordinacijo gibanja in tekmujejo po pravilih.

Met žogice zajema vaje za pravilno držo žogice, pravilne postavitve, tehnike meta in tekmovanja v metu 250 g žogice za krepitev mišic rok, razvoja prostorske koordinacije, tehnike in natančnosti meta ter tekmovanja po pravilih.

Elementi balinanja so ponazorjeni s spoznavanjem osnov balinanja, vadbe prijema krogle, pravilne postavitve, vaje bližanja in izbijanja ter tekmovanja v elementih balinanja pri čemer naj bi vadeči osvajali osnovne veščine balinanja, krepili mišice hrbta, rok in nog, razvijali natančnost usmerjanja in tekmovali po pravilih. (Balinanje: Priročnik za inštruktorje, 1984)

Plavanje na 10 in 25 m s pripomočki zajema vaje lebdenja s pomočjo in samostojno, vzpostavljane začetnega položaja in napredovanja v ravni liniji, pravilnega izpihovanja, plavanje s pripomočki ter tekmovanja v plavanju s pripomočki na 10 in 15 m vse to z namenom doseči psihične prilagoditve na vodo, doživljanja ugodja ob stiku z vodo, krepitev dihalnega in srčno žilnega sistema, spoznavanja lastnosti vode in tekmovanja po pravilih.

Pri plavanju na 25 m prsno hrbtno in prosto pa so v ospredju vaje potapljanja in gledanja pod vodo, izpihovanja v vodo, vaje za plovnost oziroma lebdenje, vaje drsenja, plavanje prsne in hrbtne tehnike ter tekmovanje v plavanju na 25 m v posamezni tehniki, pri čemer naj bi vadeči krepili dihalni ter srčno žilni sistem, krepili mišice celotnega telesa, pridobili na samozavesti in tekmovali po pravilih.

Elementi košarke zajemajo vaje metanja v cilj, vodenje žoge 10 m, metanja na koš ter vadbe spretnosti moštvenih iger z namenom osvajanja podajanja, ujemanja in vodenja košarkarske žoge, razvoja natančnosti, hitrosti in koordinacije po prostoru, razvoja medsebojnih odnosov ter sprejemanja pravila skupinske igre.

Elemente namiznega tenisa vadeči spoznavajo, preko vaj odbijanja žogice z roko in loparjem, vadbe forehand, bechand udarca in serviranja ter tekmovanja v individualnih spretnostih z namenom spoznavanja značilnosti namiznega tenisa, razvoja koncentracije, koordinacije spretnosti in natančnosti, seznanjanja s pravili individualnih spretnosti ter tekmovanja po pravilih.

Kolesarjenje predstavljajo vaje izbire kolesa, vzpenjanja na kolo, sedenja in sestopanja, kolesarjenje, zaviranje, zagotovitve varnosti in pravilne opreme ter tekmovanje v kolesarjenju na 500 in 1000 m z namenom krepitev telesa, srčno žilnega sistema in samozavesti, izboljšanja spretnosti in koordinacije, spoznavanja okolice in cestnoprometnih predpisov ter tekmovanja po pravilih. (Vidovič idr., 2003)

Individualne spretnosti nogometa vključujejo vaje vodenja žoge, preigravanja z žogo, streljanja na vrata, tekanja in streljanja za razvoj vzdržljivosti, spretnosti in koordinacije gibanja noga-telo.

Krpljanje zajemajo vaje spoznavanja, obuvanja in sezuvanja krpelj, hoja naprej, ustavljanje in vstajanje, obračanje in zasuk, vadba hitrega starta ter tekmovanja na 25, 50 in 100 m pri čemer naj bi vadeči razvijali ravnotežje, koordinacijo, krepili srčno žilni sistem, pridobivali na vzdržljivosti in tekmovali po pravilih.

Hoja in tek na smučeh ponazarjajo vajo hoje na stopalniku, obuvanja tekaških čevljev, uporabe palic, hoje s smučmi po snegu, začetka hoje na znak, hoje po označeni progi, drsenja 10-15 m ter tekmovanja na 50 in 100 m pri čemer naj bi vadeči razvijali ravnotežje, koordinacijo, krepili srčno žilni sistem, pridobivali na vzdržljivosti in tekmovali po pravilih.

Alpsko smučanje obsega vadbo na suhem in na snegu. Pri vadbi na suhem so v uporabi vaje obuvanja, zapenjanja in sezuvanja smučarskih čevljev, vstavljanja smučarskih čevljev v vezi ter držanja smučarskih palic. Vadba na snegu pa zajema vaje drsenja po ravnini in blagi strmini, ustavljanje, pluženje, plužni zavoj ter tekmovanja v drsenju na alpskih smučeh na razdalji 15 m in tekmovanja v začetnem veleslalomu. Pri obeh oblikah vadbe je glavni cilj, da vadeči osvojijo upravljanje z opremo, spoznajo nove pojme, utrjujejo smučarsko držo, razvijajo koordinacijo gibanja in spretnost smučanja, premagujejo naravne ovire, obdržijo pokončno držo pri različnih hitrostih ter tekmujejo po pravilih. (Žvan, 1996)

Tretja stopnja:

Tek v nadaljevanju dopolnjujejo vaje različnih tekalnih iger, vajami tehnike starta, štafetnih tekov in tekmovanja na 100 ali več metrov pri čemer naj bi vadeči okrepili srčno žilni sistem, pridobili na samozavesti in se socializirali.

Skok v daljino z zaletom predstavljajo vaje zaleta, odrida in leta z doskokom ter tekmovanja v skoku v daljino z zaletom, z namenom razvijanja odzivne moči, koordinacije dela rok, nog in trupa pri skoku z zaletom ter pridobitve samozavesti.

Skok v višino vključuje vaje skakanja v višino ter tekmovanja v skoku v višino z namenom razvoja odzivne moči, koordinacije gibanja celega telesa ter odpravljanje strahu pred višino in globino.

Met žogice predstavljajo vaje metov naravnih materialov, metanja žogice v cilj ter tekmovanja v metu 250 g žogice v daljino z namenom krepitve mišic rok, razvijanja natančnosti, sprejemanja občutka zmage in poraza ter tekmovanja po pravilih.

Suvanje krogle zajemajo vaje suvanja različnih žog brez in z zaletom ter suvanje krogle na tekmovanjih, pri čemer je cilj krepitev mišic rok, nog in hrbta, razvoja natančnosti usmerjanja in krepitve samozavesti.

Balinanje ponazarjajo vaje prijema, zamahovanja, meta, bližanja in izbijanja ter tekmovanje v balinanju, pri čemer naj bi vadeči krepili mišice celega telesa, se prostorsko orientirali, razvili natančnost usmerjanja ter krepili samozavest. (Balinanje: priročnik za inštruktorje in trenerje balinanja, 1984)

Plavanje vključuje vaje dihanja, izpihovanja pod vodo, potapljanja, vadbe proste, hrbtne in prsne tehnike ter tekmovanja na 50 in 100 m v eni izmed tehnik plavanja. Osnovni cilj teh vaj je, da se vadeči prilagodijo na vodo, povečajo pljučno kapaciteto, krepijo srčno žilni sistem, izboljšajo vzdržljivost, se učijo plavalnih tehnik in pridobijo na samozavesti.

Košarka zajema vaje vodenja, podajanja, vadbe elementov košarke, spretnosti moštvene košarke, meta na koš in igre 5 na 5, pri čemer je primarni cilj razvijanje prostorske koordinacije, natančnosti usmerjanja, izboljšanja vodenja, podajanja in ujemanja košarkarske žoge, razvoja hitrosti in krepitve samozavesti.

Namizni tenis predstavlja vaje odbijanja žogice z loparjem v prostoru, vaje začetnega, bachand in forhand udarca, igre posamično in dvojic z ciljem razvoja koordinacije, natančnosti in koncentracije ter razumevanja osnovnih pravil igre.

Nogomet vključuje vaje podaj in sprejemanja, vodenja, streljanja, varanja in preigravanja ter vadbe igralnih situacij. Primarni cilj vaj je razvoj koordinacije okonoga, razvoja splošne telesne vzdržljivosti, krepitvi moči nog in trupa, razvoja prostorske orientacije in pridobivanja samozavesti.

Kolesarstvo zajema vožnjo kolesa, krmarjenje, zaviranje, poznavanje pravil na cesti, tekmovanja na 1 km s posamičnim startom ter tekmovanja na 5 km s skupinskim startom, pri čemer naj bi vadeči razvijali koordinacijo, prostorsko orientacijo, ravnotežje, moč nog in medeničnega obroča, povečali splošno vzdržljivost, krepili srčno žilni sistem ter pridobivali na samozavesti.

Krpljanje se dopolnjuje z vajami obuvanja in sezuvanja krpelj, obračanja, hoje s krpljami po ravnini, navkreber in sestopanja, teka s krpljami, vaje startov ter tekmovanja na 50 in več metrov. Primarni cilj vaj je spoznavanja opreme, izboljšanja ravnotežja, razvoja koordiniranega dela rok in nog, razvoja moči nog in trupa, povečanja vzdržljivosti in samozavesti.

Tek na smučeh vključuje vaje brez in z palicami, vaje drsenja na smučeh, prestopanja, obračanja in vzpenjanja ter teka na 100, 500 in več metrov. Primarni cilj vadbe teka na smučeh je spoznavanje opreme, razvoja koordinacije, ravnotežja in samostojnosti, krepitve srčno žilnega sistema, krepitve mišic celega telesa ter pridobivanja na samozavesti.

Alpsko smučanje predstavljajo vaje obvladovanja smučarske opreme, vadbe in utrjevanja osnovnega smučarskega znanja, vadbe tekmovalne situacije ter uporaba smučarskih naprav. Osnovni cilj vadbe le teh je, da vadeči spoznajo smučarsko opremo, spoznajo tehniko drsenja, zavijanja in zaviranja na smučeh, razvijajo ravnotežje in koordinacijo nog in rok, krepijo mišice celega telesa in pridobivajo samozavest za samostojno smučanje. (Žvan, 1996)

3.2.7. Športni dnevi in tekmovanja

Predlagane vsebine

Število športnih dni naj bo smiselno razporejeno skozi vso leto. Vsaka skupina določi vsebino glede na njene sposobnosti (Cankar, 2008). Zajemale naj bi krajše in daljše izlete; pohode (letni, zimski); orientacijske pohode; kolesarjenje; aktivnosti na trim stezah ali učnih poteh; razna športna tekmovanja (med stopnjami, na lokalni ali regijski ravni); obisk športnih prireditev; družbene igre v naravi, poligon; kros; zimske vsebine (sankanje, smučanje, krpljanje, drsanje ...); poletne vsebine (kopanje na kopališčih, morju, jezeru ...)

Na vsakem športnem dnevu lahko ponudimo več vsebin glede na interese in sposobnosti učencev. Pomembno je, da so aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. (Bolčina idr., 2003)

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Tekmovanja so nadgradnja športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Pri tekmovanjih oseb z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju je glavno načelo, da ima vsak športnik enake možnosti za udeležbo na vsakem tekmovanju, na svoji ravni sposobnosti.

To zagotovimo s tem, da športnike ali športna moštva razdelimo v tekmovalne skupine glede na dosežene rezultate v predtekmovanjih.

Veliko vlogo pri treningih, tekmovanjih in organizaciji športnih prireditev imajo lahko prostovoljci.

Tekmovanja v prvem triletju naj bodo predvsem na lokalni ravni, nato pa se naj skozi ostala triletja postopno širijo glede na športne dosežke posameznikov na: regijski, državni, mednarodni in svetovni nivo. Za sodelovanje na športnih tekmovanjih se mora posameznik odločiti sam, ves čas ko je v tekmovalnem sistemu pa mora imeti strokovno pomoč in podporo.

Vse igre in tekmovanja na vseh ravneh naj odražajo poleg tekmovalnosti še predvsem vrednote kot so: druženja; sklepanja prijateljstva; družabna srečanja na kulturnih, umetniških, zgodovinskih in socialnih področjih; ogled znamenitosti; aktivnosti najrazličnejših delavnic ... (Bolčina idr., 2003)

3.2.8. Interesne dejavnosti

Predlagane vsebine

Interesne dejavnosti se planirajo na začetku šolskega leta in potekajo skozi vso leto. Izbira je prepuščena organizaciji, izvajalcu in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. Vsebinsko naj bodo številne, da lahko učenci zadovoljujejo čim več svojih potreb. Zajemajo naj planinarjenje; pohodništvo; jahanje; plesne dejavnosti (folklor, aerobika, navijaške skupine...); treningi raznih športov; športne vsebine po izbiri (motorične aktivnosti – MATP, judo, fitnes, lokostrelstvo, rolanje,...) (Bolčina idr., 2003)

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Z interesnimi dejavnostmi bogatimo in dopolnjujemo redno športno dejavnost. Vanjo se vključujejo učenci prostovoljno, po svojih interesih in sposobnostih. Z vsebino bogatimo njihov prosti čas in dvigujemo kvaliteto življenja. (Bolčina idr., 2003)

3.2.9. Šola v naravi

Primeri dejavnosti in operativni cilji

Glede na pogoje, ki jih ima posamezna organizacija lahko organizira vsebine, kot so letovanje na morju, zimovanje, gozdne šole, indijanske tabore, taborjenja, vsebine doživljajske pedagogike. (Bolčina idr., 2003)

Predlagane vsebine

Šola v naravi predstavlja preneseno učno – vzgojno dejavnost v novo okolje. Pri tej obliki se najbolj prepletajo vse vsebine posebno vzgojno izobraževalnega programa. Osnovni namen je omogočiti učencem in mladostnikom, da v novem okolju opravljajo aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na njih in jim nudijo čim več zadovoljstva. (Kristan, 1998)

4. SKLEP

Mentalna retardacija, duševna motnja, psihološko zaostalost, defektnost itd., so le nekateri pojmi, ki združujejo problematiko oseb z posebnimi potrebami. Ko govorimo o tovrstni problematiki, je potrebno vedeti, da je področje zelo široko in da se je potrebno vsakega posameznika, glede na stopnjo in vrsto motnje v duševnem razvoju obravnavati kot samostojen in celosten primer.

Otroci, mladostniki in odrasli z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo različno stopnjo pomoči vse življenje; motnja v duševnem razvoju je vseživljenjski problem in traja od rojstva do smrti. Zaradi nižanih intelektualnih sposobnosti osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju niso nikoli popolnoma samostojne. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi pa njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti lahko razvijamo do optimalnih meja. To potrjuje tudi več kot 40-letna pedagoška praksa šolanja teh oseb. Pred uveljavitvijo te prakse so veljale definicije, ki so opredeljevale, kaj vse te osebe ne zmorejo.

V diplomskem delu smo predstavili sistematičen pregled pojmovanja in obravnave oseb z posebnimi potrebami. V njej je predstavljen Posebni učni načrt za področje športne vzgoje osebe s posebnimi potrebami. Vedeti moramo, da gre pri izobraževanju otrok z lažjo, srednjo in težjo motnjo v duševnem razvoju za izrazito specialni pedagoško-andragoški proces in s tem prilagojenim učnim načrtom je to vsekakor doseženo.

Otroci, mladostniki in odrasle osebe, se tako s specialnim učnim procesom, namenjenim ravno njim, srečajo praktično z vstopom v zavod oziroma center za usposabljanje in poučevanje oseb z lažjo, srednjo in težko duševno motnjo. S tem prilagojenim učnim načrtom je omogočen pravilen in strokovno podprt učno-vzgojni proces skozi otrokovo maturacijo in vodilo v obdobju zrelosti za življenje.

V delu je predstavljen sam proces vadbe, vzgoje in izobraževanja, ki v centru Draga poteka skozi celo leto. Usposobljen kader in strokovnost je zagotovilo, da se osebe, ki so te pomoči in vzgoje potrebne, naučijo in privzgojijo življenjsko pomembna znanja, kar jim olajša vključevanje v normalen vsakdan in izboljšuje kvaliteto življenja.

Skozi obravnavo tovrstne problematike smo ugotovili, da je proces športnega udejstvovanja oseb z duševno motnjo danes na visoki ravni in da je ne malo tekmovanj, srečanj in športnih ustanov s tovrstno tematiko. Vsekakor je z ozaveščanjem posameznikov in širše populacije pripomoglo k temu, da je šport namenjen vsem in da se z njim lahko ukvarjajo bodisi rekreativno (srečanja, memoriali, športni dnevi ...) ali polprofesionalno (specialna olimpijada, para-olimpijske igre ...) tudi osebe, ki so lažje, srednje ali težje duševno prizadeti. Športni in drugi strokovni delavci so tisti, ki premikajo meje tabujev in predsodkov pri tovrstnih temah. Na njih in nas vseh je, da se to še naprej premika proti meji normalnosti oziroma meji, ko si šport in specialni šport, če se temu lahko tako reče, podata roko.

Diplomsko delo predstavi tudi sam Center ter njihovo vsakodnevno delovanje tako z otroci kot odraslimi osebami. Njihovo izobraževanje, skrb in delo ne poteka zgolj v prostorih centra in njegovi neposredni bližini, temveč so dejavni tako rekoč na vseh področjih. Tako se lahko pohvalijo, da se v njihovem centru izvaja institucionalno varstvo otrok, mladostnikov in mladine, izobraževanje odraslih oseb, varstvo, vodenje in zaposlovanje pod posebnimi pogoji, sodelujejo s starši, izvajajo pomoč na domu, posredujejo psihološko in socialno delo, izvajajo zdravstveno in zobozdravstveno nego, logopedijo, rehabilitacijo, fizioterapijo in delovno terapijo. Vsa ta področja in dejavnosti so učencem in varovancem na voljo vsak dan in to v centru samem, kar vsekakor poenostavlja njihovo bivanje v centru.

Visoko prioriteto dajejo športnemu udejstvovanju. Aktivni so na vseh specialnih športnih dnevih, srečanjih in tekmovanjih. Prirejajo obšolske dejavnosti, delavnice in razne tabore, kjer se osebe srečujejo z številnimi novimi izzivi. Skozi obravnavo Centra smo spoznali, da je ravno to prizadevanje za kar se da najboljšo predstavo in

omogočanje športnega udejstvovanja kakovost življenja teh oseb na neprimerljivo boljši ravni, kot bi sicer bila.

Skozi njihovo delo sledijo etičnim in strokovnim načelom, da je potrebno spoštovati vsako enkratno osebnost ne glede na vrsto in stopnjo motnje, spodbujati aktivno sodelovanje uporabnikov in njihovih svojcev, dosledno izvajati timsko delo pri načrtovanju in izvajanju, vključevati njihove uporabnike v vsakdanje okolje in skrbeti za stalni osebni razvoj otrok, varovancev in zaposlenih. CUDV Draga se lahko danes pohvali z enim najsodobnejšim in na področju tovrstnega izobraževanja najkvalitetnejšem centru v Sloveniji.

Osebe s posebnimi potrebami so med nami in z zavedanjem tega, sploh pa njih samih, se na področju tovrstne problematike lahko stori še marsikaj. Le z našo pomočjo in izobraževanjem teh oseb od samega začetka njihovega življenja dalje jim je omogočeno kar se da normalno in dostojno življenje. Izogibanje in nepoznavanje problema pa vodi v dodatno zmanjševanje njihove integritete in zmanjševanje kakovosti življenja, ki si ga zasluži vsak izmed nas.

5. VIRI

Grubešič S., Ulaga J., Štefančič Z. (2005). *Posebni program vzgoje in izobraževanja*. Ljubljana: Nacionalna komisija za prenovu vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami.

Erzar T. (2007). *Duševne motnje, Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Celjska mohorjeva družba.

Bolčina M., Florjančič M., Miličević L., Srebot I. (2003). *Učni načrt za področje gibanje in športna vzgoja*.

Jakulić, S. (1981). *Mentalna zaostalost*. Beograd : Zavod za učbenike i nastavna sredstva.

Tredgold, A.F. (1937) *Mental Deficiency*. New York: William Wood and company.

Benda, C. E. (1954). Defective development of the cerebellar vermis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, volume (22), 13-14

Wallin, J. E. W. (1950). *Problems of Subnormality*. New York: World Book Co.

Žvan, M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Lešnik, B., Maver, D. idr. (1996) *Alpsko smučanje*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno Gibalna Improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe): Gibalne Sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kapus, V. (2011). *Plavanje: Učenje: Slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cankar, Ž. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, cop.

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Burnik, S. (2003). *Turno smučanje, plezanje v snegu in ledu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Balnanje: Priročnik za inštruktorje (1984). Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo
Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M. in Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, ena, dva, tri zame*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, cop.

Reiss, M. (1994). *Advance question on everybody biologi*. Walton on Thames.

Spletni viri

Motnje v duševnem razvoju. (5.4. 2004). Arnes.si: Študijsko gradivo. Pridobljeno 2.3.2010, s www2.arnes.si/~akralj1/studij/gradivo/ped_motnje/spec_ped.rtf

Razlike med duševnimi boleznimi in motnjami v duševnem razvoju. Zveza – sožitje. Pridobljeno 14.2.2010, s <http://www.zveza-sozitie.si/razlike-med-dusevnimi-boleznimi-in-motnjami-v-dusevnem-razvoju.html>

Zgodovina. (2006). CUDV Draga. Pridobljeno 11. 10. 2009 iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=25&tree_root=17

Predstavitev. CUDV Draga. Pridobljeno 23. 11. 2009 iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=26&tree_root=17

Izobraževanje odraslih, Sova. CUDV Draga. Pridobljeno 22.10.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=63&tree_root=18

Institucionalno varstvo otrok, mladostnikov. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=73&tree_root=18

Institucionalno varstvo odraslih. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=74&tree_root=18

Varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=75&tree_root=18

Varstvo, vodenje in zaposlitev pod posebnimi pogoji. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=75&tree_root=18

Šola, vzgoja in izobraževanje. CUDV Draga. Pridobljeno 22.10.2009, iz <http://www.center-db.si/index.php?item=53&page=static>

Pomoč na domu. CUDV Draga. Pridobljeno 2.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=76&tree_root=18

Psihološko delo. CUDV Draga. Pridobljeno 22.10.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=64&tree_root=18

Socialno delo. CUDV Draga. Pridobljeno 22.10.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=65&tree_root=18

Zdravstvena služba in rehabilitacija. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=66&tree_root=18

Zdravstvena nega. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=67&tree_root=18

Prenadent. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=77&tree_root=18

Fizijoterapija. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=68&tree_root=18

Delovna terapija. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=69&tree_root=18

Logopedija. CUDV Draga. Pridobljeno 22.11.2009, iz http://www.center-db.si/index.php?page=static&item=70&tree_root=18

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami. Zavod Republike Slovenije za Šolstvo. Pridobljeno 5.2.2010, iz http://www.zrss.si/pdf/UPP_kriteriji.pdf