

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

MAJA PORENTA

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: specialna športna vzgoja
Izbirni predmet: prilagojena športna vzgoja

POZITIVNI VPLIVI ŠPORTNE DEJAVNOSTI PRI SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROCIH

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

Vedran Hadžić, dr. med.

RECENZENT

doc. dr. Edvin Dervišević

KONZULTANT

Rok Usenik, prof. šp. vzg.

AVTORICA DELA

Maja Porenta

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za vso pomoč pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se svoji družini za podporo med študijem ter prijateljici Doris Mišić za njeno pomoč.

Ključne besede: slepota, slabovidnost, športna aktivnost, pozitivni vplivi športa

POZITIVNI VPLIVI ŠPORTNE DEJAVNOSTI PRI SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROCIH

Maja Porenta

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

Število strani: 75; število razpredelnic: 0; število slik: 29; število virov: 51; število prilog: 0

IZVLEČEK

Iz leta v leto se večja število slepih oziroma slabovidnih otrok in odraslih po celem svetu. Kljub hitremu razvoju medicine, ki je na robu odkritja zdravila za tovrstno stanje, se zaenkrat slepim ne da pomagati drugače, kot z različnimi pripomočki in rekviziti.

Diplomska naloga na začetku opredeljuje osebe s posebnimi potrebami, nato pa natančno opredeli slepe in slabovidne osebe. Opisane so različne poškodbe vida in problem orientacije. Prikazan je razvoj motoričnih sposobnosti slepih in slabovidnih otrok, različne vaje in igre. Podrobneje so opisani tudi nekateri, slepim prilagojeni športi, ki tem otrokom pomagajo pri boljši orientaciji in mobilnosti ter različni pripomočki, ki jim olajšajo učenje in življenje.

Namen diplomske naloge je tudi predstaviti, zakaj je šport za slepe in slabovidne otroke tako pomemben, od pozitivnih vplivov na razvoj moči in izboljšanje telesne drže, preko možnosti za navezovanje socialnih stikov, pa ne nazadnje do izgradnje pozitivne samopodobe, ki pomaga slepi oziroma slabovidni osebi do oblikovanja neke pozitivne, celostne osebe v vseh obdobjih življenja.

Key words: blindness, weak-sightedness, sport activity, positive effects of sport

POSITIVE EFFECTS OF SPORT ACTIVITIES ON BLIND AND SHORT-SIGHTED CHILDREN

Maja Porenta

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Special Physical Education, Adapted Physical Education

No. of pages: 75; No. of tables: 0; No. of figures: 29; No. of sources: 51;

No. of appendices: 0

ABSTRACT

The number of blind and weak-sighted people around the world is growing year by year. Despite rapid medicine advancement we still can't cure this kind of disease. We can only help them ease the conditions by using diverse instruments and requisites. Initially the graduation thesis establishes who an individual with special needs is. Later on it precisely defines blind or weak-sighted individual. It describes different sight trauma and orientation problems. The thesis contains a few physical exercises and games which can promote the motor skills development of these children. There are descriptions of sport games and activities specially accommodated to blind and weak-sighted children, which can help them gain better orientation and agility. Furthermore, there is a list of different devices that can help them ease the learning process and can also be a help in everyday life.

The purpose of the thesis is to present the importance of sport and sport activities to children with described physical conditions and positive effects to their physical development, better posture, strength gain and socialising skills. It describes how sport can help these individuals to develop into positive, self-sufficient persons in all life periods.

Kazalo

IZVLEČEK	1
ABSTRACT	2
1. UVOD	9
2. PREDMET IN PROBLEM	11
2.1. OPREDELITEV OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI	11
2.2. OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI.....	12
2.3. MEDICINSKA OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI	14
2.4. ZGODOVINSKI VIDIK POJMOVANJA SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI	14
2.5. ANATOMIJA OČESA.....	17
2.5.1. ZGRADBA OČESA	17
2.5.2. DELOVANJE OČESA	20
2.6. RAZVOJ VIZUALNEGA ZAZNAVANJA PRI ZDRAVEM OČESU	20
2.7. MOTNJE VIDA	21
2.8. RAZVOJ PSIHOMOTORIČNIH SPOSOBNOSTI SLEPIH IN SLABOVIDNIH SKOZI POSAMEZNA STAROSTNA OBDOBJA	27
2.9. PROBLEM ORIENTACIJE IN MOBILNOSTI.....	28
2.10. INTEGRACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK V SLOVENIJI	29
2.11. IZOBRAŽEVANJE TER INTEGRACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK PO SVETU	34
2.12. KOMUNIKACIJA IN PRIPOMOČKI SLEPIH IN SLABOVIDNIH	36
2.12.1. PRIPOMOČKI ZA SLABOVIDNE.....	36
2.12.2. PRIPOMOČKI ZA SLEPE OSEBE.....	37
3. CILJI	39
4. METODE DELA.....	40
5. RAZPRAVA	41
5.1. ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK	43
5.1.1. FIZIOLOŠKI VIDIK	45
5.1.2. PSIHOLOŠKI VIDIK	47
5.1.3. SOCIALNI VIDIK	50
5.2. VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA	52
5.3. CILJI ŠPORTNE VADBE SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK.....	53

5.4. PRILAGODITVE GIBALNEGA PROSTORA	54
5.5. CELOSTNA OBRAVNAVA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK	55
5.6. PRIPOMOČKI ZA ŠPORT	57
5.7. ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH	59
5.7.1. ATLETIKA	61
5.7.2. PLAVANJE	62
5.7.3. TORBAL	63
5.7.4. GOLBAL	63
5.7.5. SHOWNDOWN	65
5.7.6. FITNES	66
5.7.7. KEGLJANJE	66
5.7.8. VRTNO KEGLANJE	67
5.8. DRUŠTVA IN UPORABNE POVEZAVE ZA SLEPE IN SLABOVIDNE V SLOVENIJI	68
6. SKLEP	70
7. LITERATURA	72

1. UVOD

Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki vplivata na pojav sekundarnih motenj. Te se najpogosteje kažejo na področju orientacije, komunikacije in socializacije, spremenijo pa se tudi funkcije miselnega - kognitivnega spoznavanja. Pomanjkanje gibanja in gibalnih izkušenj pri slepih in slabovidnih vodi do različnih telesnih deformacij, slabih motoričnih sposobnosti in slabših funkcionalnih sposobnosti na vseh področjih življenja. Nekoliko manjši vpliv se odraža v razvoju osebnostnih lastnosti. Skoraj zanemarljiva pa je povezanost med okvaro vida in razvojem stališč in vrednot.

Ravno zaradi tega je narava sama poskrbela, da skušajo preostali čuti kar v največji meri prevzeti vlogo izgubljenega čuta, kar se pri slepih in slabovidnih najpogosteje odrazi kot izrazito razvit sluh in tip, delno pa tudi voh.

Čutila so ključna pri učenju in spoznavnem razvoju nasploh, še posebno pri izobraževanju oseb s prizadetim vidom, zato jim posvečajo zlasti v zadnjih desetletjih veliko pozornosti. Vse osebe s prizadetim vidom se morajo naučiti opirati se na slušne podatke kot na temelj, ki jim bo zagotovil stik z oddaljenimi predmeti, ki jim z vidom ne bodo nikoli dostopni. Za slepe osebe je slušna informacija glavna opora in usmerjevalka pri gibanju v prostoru. Prek tipnega čutila slepa oseba vzpostavlja stik z okoljem in si zagotavlja informacije, ki ji niso dostopne vidno in povečuje nivo, natančnost in jasnost informacij, ki jih dobiva prek ostalih čutnih zaznav, posebno preko sluha (Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije 2007).

Število slabovidnih in slepih z ostanki vida v razvitem svetu in tako tudi pri nas skokovito narašča. To lahko pripišemo hitremu večanju števila starejših ljudi, hkrati pa uspešnemu razvoju oftalmologije kot celote. Velja torej spoznanje, da je vedno manj popolnoma slepih, ti pa prav z ustrezno rehabilitacijo lahko velikokrat razmeroma normalno živijo

(http://www.mdsslj.si/attachments/025_Umetnost%20%C5%BEivljenja%20s%20slabovidnostjo.pdf).

Otroci, ki se že od malih nog spoprijemajo s slabovidnostjo ali slepoto, precej bolje razvijejo svoja čutila ter se na ta način bolje prilagodijo ter pripravijo na življenje. Tudi njihovo vključevanje v družbo je bolj celovito in smiselno. Naučijo se živeti s to motnjo ter sebe ne vidijo kot prizadete in nemočne, kot jih po navadi vidimo videči. Veliko vlogo pri otrocih in tudi pozneje pri odraslih igra dobra podpora s strani staršev in pristojnih strokovnjakov, kot so pediater, psiholog, socialni delavec, fizioterapevt, učitelj športne vzgoje in drugi. Z njihovo pomočjo lahko otroci živijo bolj kakovostno in polno življenje.

Na začetku obravnavanja slepih in slabovidnih otrok sem najprej opredelila kdo so osebe s posebnimi potrebami, predstavila medicinsko pojmovanje slepote, opisala zgradbo očesa in razvoj vida pri otrocih ter navedla najpogostejše okvare vida, s katerimi se slepi in slabovidni srečujejo. Predstavila sem, kako se slepi in slabovidni otroci vključujejo v družbo s pomočjo zgodnje celovite obravnave, ki je za njihov celosten razvoj še kako pomembna in se osredotočila na njihove možnosti športnega udejstvovanja, torej, s katerimi športi se lahko ukvarjajo ter jih tudi podrobneje opisala. Predstavila sem tudi psihološki in sociološki vidik, ki sta poleg biološkega vidika zelo pomembna, saj v veliki meri določata slepo ali slabovidno osebo. Vsi trije vidiki skupaj imajo pomembno vlogo pri razvoju v uravnoteženo bio-psiho-socialno osebo.

Pomembno dejstvo je, da slepota ali močna slabovidnost ni edini, sploh pa ne najpomembnejši element, ki bi določal razvoj človeka z izrazito okvaro vida. Velik pomen imajo dobra psihična stabilnost osebe, intelektualni potencial, dobra motivacija ter ugodne socialne razmere. Vsi ti elementi, skupaj z nekaterimi drugimi, oblikujejo individualno strukturo slepe oziroma močno slabovidne osebe. Slepota oziroma močna slabovidnost imata le določen, ne pa nujno prevladujoč pomen.

2. PREDMET IN PROBLEM

Slep otrok se prične smejati v istem razvojnem obdobju kot videč otrok. Če otrok vidi nasmeh, ga tudi vrne. Pri slepih otrocih pa te podkrepitve nima, zato se lahko preneha smejati. Odsotnost vidne funkcije lahko povzroči spremembe v obnašanju do okolice. Ima ključno vlogo v razvoju emocionalnih in socialnih interakcij med otrokom in starši ter med otrokom in širšim socialnim okoljem (Koprivnikar, 2006).

Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s sposobnostjo človekovega zaznavanja, ugotavljajo, da človek sprejme 80 odstotkov dražljajev iz okolja z vidom, z ostalimi čutili pa le okoli 20 odstotkov. Na podlagi teh podatkov lahko sklepamo, da pri slepih ljudeh velika količina podatkov izostane, kar jim zagotovo otežuje ali celo onemogoča normalno funkcioniranje. Slepota omejuje mobilnost in povzroča okrnjenost raznovrstnosti dražljajev. Tako lahko upravičeno rečemo, da je pojmovni in predstavní svet slepega precej osiromašen. Vendar pa strokovnjaki na tem področju poudarjajo, da slepota ne predstavlja nepremagljive ovire za posameznikov intelektualni razvoj. Po njihovem mnenju dobro usmerjeni in dobro vodeni procesi pripomorejo k temu, da slepa oseba doseže zelo dobre izobrazbene rezultate in poklicne dosežke. Raziskave kažejo, da je predstavní svet slepega človeka blizu realnemu, kar pomeni, da se njegova simbolizacija izkustva dogaja preko drugih čutil.

2.1. OPREDELITEV OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Obstaja mnogo različnih definicij in pojmovanj, kdo sploh so osebe s posebnimi potrebami. Zakon o osnovni šoli (Ur. l. RS, št. 23/2005) v 11. členu opredeljuje otroke s posebnimi potrebami tako:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni,
- gluhi in naglušni,
- otroci z govornimi motnjami,
- gibalno ovirani,

- dolgotrajno bolni,
- otroci z motnjami vedenja in osebnosti,
- učenci z učnimi težavami,
- posebej nadarjeni.

2. člen Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Ur. l. RS, št. 3/2007 – uradno prečiščeno besedilo), ki je bil sprejet leta 2007 in je nadomestil Zakon o izobraževanju in usposabljanju otrok in mladostnikov z motnjami v telesnem in duševnem razvoju (Uradni list SRS, št. 19/76 in 3/80 – odločba US) pa jasno določa, kdo vse sodi v skupino otrok s posebnimi potrebami:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z motnjami vedenja in osebnosti, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.

2.2. OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Slepi ali slabovidni otroci so tisti, ki imajo okvaro vida, očesa ali okvaro vidnega polja. Zakon o usmerjanju oseb s posebnimi potrebami glede na slabovidnost razlikuje:

A) Slaboviden otrok

Slaboviden otrok ima ostrino vida od 0,30 do 0,10 oziroma ostrino vida manj od 0,10 do 0,05 ali zožitev vidnega polja na 20 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida (ZUOPP, 2007).

Glede na slabovidnost se razlikuje:

Zmerno slabovidne otroke: otrok ima 10% - 30% vida in dela v šoli po metodi za slabovidne. Hitrost dela je lahko enaka kot pri ostalih otrocih. Nekateri slabovidni otroci vidijo na tablo. Potrebujejo posebna znanja o uporabi pripomočkov (ZUOPP, 2007).

Težko slabovidne otroke: otrok ima 5% - 9,9% vida, uporablja preostali vid. Potrebuje učbenike v povečanem tisku. Prilagoditve, ki jih potrebuje, so odvisne od individualnih posebnosti glede na to, kako je oko okvarjeno, še zlasti je nujna primerna osvetlitev. Ima težave pri rokovanju z majhnimi predmeti in z opazovanjem oddaljenih pojavov in predmetov. V vsakdanjem življenju je z ustrezno previdnostjo in z obvladovanjem specialnih znanj samostojen. V šoli dela po metodi za slabovidne, vendar je počasnejši (ZUOPP, 2007).

B) Slep otrok

Slep otrok ima ostrino vida manj od 0,05 do 0,02 ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke na 5 do 10 stopinj ne glede na ostrino vida oziroma ostrino vida manj od 0,02 do zaznavanja svetlobe ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke do 5 stopinj ne glede na ostrino vida oziroma ostrino vida 0 (amaurosis) (ZUOPP, 2007).

Glede na slepoto se razlikuje:

Slepe otroke z ostankom vida: otrok ima 2% - 4,9% vida in prepoznava z vidom manjše objekte na 1-2 metra. Poleg razvijanja ostalih čutil mora sistematično razvijati ostanke vida. Potrebuje stalni specialni trening za vsakdanje življenje ter prilagojene učne pripomočke in pripomočke za slepe. Pri gibanju in delu potrebuje primerno osvetlitev, kontraste itd. V šoli dela po kombinirani metodi; v glavnem v brajevi pisavi, s pomočjo raznih povečal pa tudi vidno.

Slep otrok z minimalnim ostankom vida (projekcija svetlobe – 1,9% vida): otrok vidi sence, obrise večjih objektov (projekcija), predmete v velikosti prstov prepozna do razdalje enega metra. V vsakdanjem življenju pridobiva znanje in spretnosti na podoben način kot popolnoma slepi. Potrebuje stalni specialni trening ter prilagojene učne pripomočke in pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Piše v brajevi pisavi. Slep otrok z minimalnim ostankom vida, določenim na zgornji meji, ki opredeljuje skupino, bere močno povečane črke. Poleg razvijanja ostalih čutil mora sistematično razvijati ostanke vida.

Popolnoma slepe otroke (amaurosis): otrok mora tako v vsakdanjem življenju kot pri šolskem delu uporabljati ostala čutila. Omejen je v raziskovanju okolja in aktivnem poseganju vanj. Če je ustrezno obravnavan, se s svojimi vrstniki v povprečju kasneje

izenači pri oblikovanju abstraktnih pojmov in v drugih vidikih razvoja. Potrebuje stalni specialni trening za vsakdanje življenje ter prilagojene učne pripomočke in pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Piše in bere v brajevi pisavi (ZUOPP, 2007).

2.3. MEDICINSKA OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Za Republiko Slovenijo velja definicija slepote, ki je bila sprejeta na kongresu oftalmologov leta 1971 v Opatiji.

Za slepo se smatra tista oseba, ki ima na boljšem očesu s korekcijo manjšo ostrino vida kot 10% (0,10), in oseba s centralnim vidom na boljšem očesu in s korekcijo do 25%, a je vidno polje istočasno zoženo pod 20 stopinj (Gerbec, Florjančič in Raič, 1998).

Gerbec in sodelavci navajajo, da je slepa tista oseba," ki ima na boljšem očesu zoženo vidno polje okrog fiksacijske točke 5 stopinj in manj, ne glede na ostanek ostrine vida".

2.4. ZGODOVINSKI VIDIK POJMOVANJA SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Slepota je pojav, ki zanima predvsem medicino in psihologijo, čeprav ima tudi sociološke razsežnosti. Človeka spremlja skozi ves družbeni razvoj, njen zgodovinski razvoj pa je bil v posameznih zgodovinskih obdobjih različen, a vselej precej odklonilen. Vendarle pa je mogoče reči, da je v odnosu družbe do slepote moč zaznati pozitivno razvojno težnjo, seveda v skladu s filozofsko-spoznavnimi dognanji in etničnimi vrednotami, veljavnimi v posameznem zgodovinskem obdobju. Po Lowenfeldu bi z zgodovinskega vidika odnos družbe do slepote lahko razdelili na tri obdobja:

1. primitivno obdobje starih kultur, kjer je veljalo, da slepi ali kako drugače prizadeti niso vredni življenja in so jih zato pobijali (Godec, 2009).

Tako slepota na stopnji prvotne skupnosti človeške družbe predstavlja sociološki problem, ki se rešuje na radikalen način. Rimski zakon je že omogočal očetu slepo rojenega otroka, da je sam odločal o njegovi usodi. A v tistih časih, časih Heroda in Demokrita, Platona in Aristotla, razumejo ubijanje nemočnih, za življenje nesposobnih otrok ali odraslih, kot stvar časti (www.zveza-slepih.si).

2. obdobje azila, ki se je začelo s širjenjem budizma v Aziji in z utrjevanjem krščanstva v Evropi ter se zaključilo konec 18. stoletja. Za to obdobje je značilno vračanje pravic do življenja in človekoljubna skrb za slepe (Godec, 2009).

V obdobju sužnje-lastništva je položaj slepega že razredno obarvan. V Atenah in Egiptu na osnovi zakonov slepim in drugim pomoči potrebnim zagotovijo meščansko pravico do miloščine. Mnogo slepih sužnjev je vpetih na galeje, ženske v prostitucijo, ipd. Drugačen položaj slepih je na vzhodu, kjer je že v obdobju dinastije Han nastala najstarejša organizacija slepih v Pekingu. Slepim se odpirajo možnosti poklicev, kot sta glasba in masaža, slepi pa so imeli tudi svoje institucije izobraževanja. Predvsem v evropskih deželah so bili slepi prepuščeni prosjačenju. Pojav krščanstva prinese prepoved ubijanja slepih in vseh za življenje nesposobnih. Pomoč slepim postaja vse bolj organizirana, ustanavljajo se azili. Poznan je azil leta 1254 v Parizu, namenjen oskrbi tristotim oslepelim vitezom v križarski vojni (Rebec, 2005).

3. obdobje socialne integracije, v katerem se je pod vplivom prosvetljenstva pričelo sistematično izobraževanje slepih (Godec, 2009).

Valentin Haüy je ustanovil prvo šolo za slepe, leta 1821 pa je Luis Braille reformiral Barbierovo pisavo in razvil sistem celice šestih izbočenih pik, ki v različnih kombinacijah pomenijo različne znake na različnih področjih ter izumil pisavo, ki jo poznamo pod imenom Braillova pisava (poslovenjeno brajeva pisava ali brajica) in je v uporabi še danes.

Prepričanje, da so slepe in slabovidne osebe toliko drugačne, da potrebujejo posebne pogoje, načine vzgoje in izobraževanja, je staro toliko, kot je staro vzgajanje

in izobraževanje teh oseb. Zaradi čim natančnejšega določanja, v čem so te osebe drugačne, smo te ljudi uvrščali v kategorije in jih poimenovali s kategorialnimi izrazi, ki so bili bolj ali manj stigmativni. Drugačnost je ustvarila potrebo po drugačni vzgoji in s tem zahtevo po ustanovitvi specializiranih vzgojno-izobraževalnih institucij.

V Sloveniji smo po drugi svetovni vojni ustvarili razvejan sistem posebnih šol in zavodov – poseben tip šole za vsako skupino oz. vrsto prizadetosti. Te šole in zavodi so nato postali različno stigmatizirani, velikokrat je šlo za podcenjevanje in zapostavljanje. Mnogi so morali delovati v neprimernih pogojih in bili bolj ali manj odmaknjeni očem javnosti. Veljalo je prepričanje, da prizadeti ne sodijo v redne oz. t. i. »normalne« šole, ker bi tam zgolj ovirali učenje t. i. »normalnih« otrok. V tem oziru so posebne šole pomenile razbremenitev za redne šole.

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, sprejeta v okviru Evropske unije, je leta 1995 prinesla prve konceptualne temelje za spremembe. Opustilo se je poimenovanje »otroci in mladostniki z motnjami v telesnem in duševnem razvoju« in uvedel se je pojem »otroci s posebnimi potrebami«, ki je bil do tedaj že uveljavljen v mnogih razvitih državah - prvi leta 1980 v Veliki Britaniji (Godec, 2009).



Slika 1: Uporaba bele palice

(Pridobljeno 11. 12. 2009 iz <http://broadcast.oreilly.com/blind-person.jpg>)

2.5. ANATOMIJA OČESA

Da bi lahko razumeli posamezne okvare, ki se lahko pojavijo na očesu, moramo najprej razumeti oziroma poznati zgradbo očesa ter razumeti razvoj vida pri otroku.

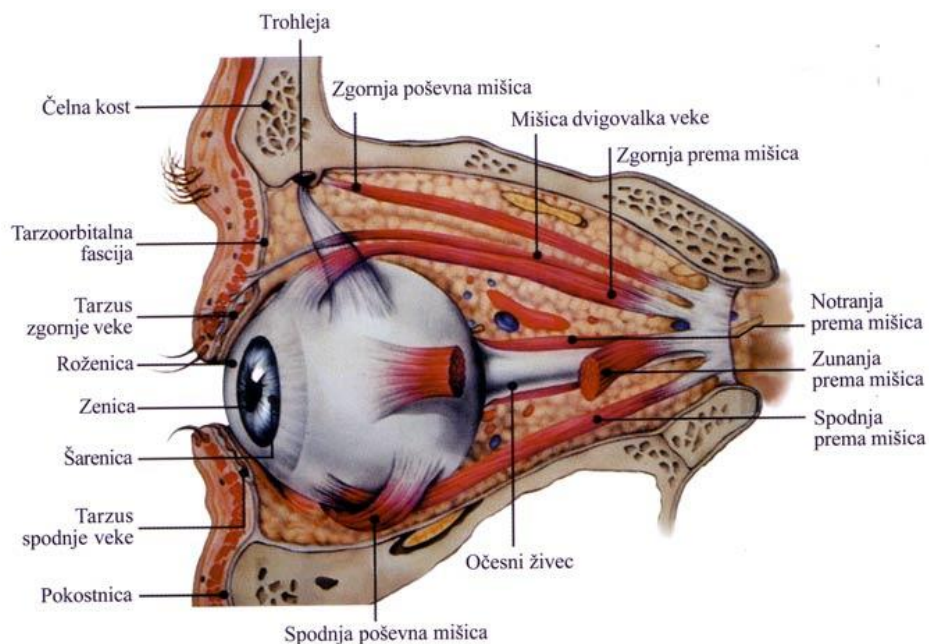
2.5.1. ZGRADBA OČESA

OKO ali ZRKLO

je parni organ in je dobro zavarovano v očesni votlini ali očnici. Očesno votlino omejujejo lobanjske kosti. Zrklo je obdano s 6 zunanjimi očesnimi mišicami, ki obračajo zrklo v vse smeri, vezivnim tkivom in maščobnimi blazinicami. Oko ima približno obliko krogle in meri v dolžino okoli 23 mm. Oko ščitijo navzven tudi veke in vejice trepalnic. Oko ima tri plasti, v notranjosti pa tri očesne prostore (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).

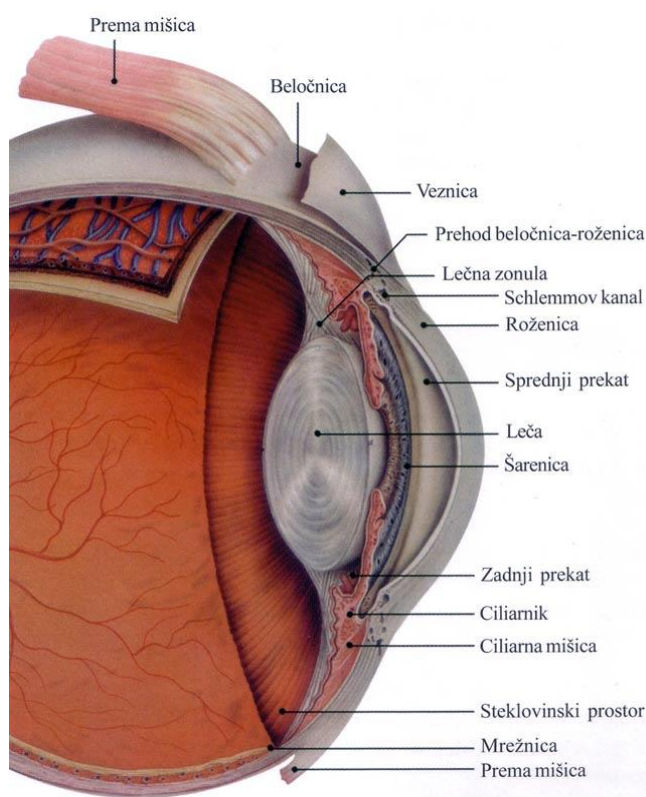
ZUNANJA OČESNA OVOJNICA skrbi za obliko in oporo očesa.

Beločnica (sclera) je bela, čvrsta vezivna opna, ki tvori ogrodje zrkla in ščiti notranjost očesa. Beločnica predstavlja okoli 85% skupnega obsega očesa in ne prepušča svetlobe v notranjost očesa. Spredaj prehaja beločnica v roženico. Roženica (cornea) nima žil, je prozorna, saj skozi njo vstopa svetloba v oko. Debelina roženice je nekaj več kot 0,5mm. Roženico ščitijo veke in solzni film, ki s spontanim mežikanjem ohranjajo vlažnost in prozornost. Veznica (conjunctiva) je tanka, skoraj prozorna sluznica, ki prekriva notranjo stran vek in beločnico (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).



Slika 2: Zgradba očesa in očesne votline

(Pridobljeno 17. 12. 2009 iz http://www.rimc.net/ocesna_optika_napake_vida.html)



Slika 3: Zgradba zrkla

(Pridobljeno 17. 12. 2009 iz http://www.rimc.net/ocesna_optika_napake_vida.html)

SREDNJA OČESNA OVOJNICA se imenuje žilnica (uvea) in je odgovorna za prehrano očesa.

Sestavljena je iz treh delov: šarenice, ciliarnika in žilnice.

Šarenica (iris) je sprednji, nam vsem vidni del žilnice. To je barvni kolobar, ki obdaja zenico in določa barvo očesa. Zenica (pupil) je črna odprtina v šarenici, ki se s pomočjo šareničnih mišic krči in oži, glede na jakost svetlobe, ki prihaja v oko. Deluje kot zaslonka pri fotoaparatu. Srednji del uveae se imenuje ciliarnik (corpus ciliare). Ciliarnik ima obliko prstana, v katerega je s tankimi nitkami - zonulami vpeta leča. Ciliarna mišica s pomočjo zonul uravnava napetost oz. debelino leče. Del ciliarnika je odgovoren za nastanek prekatne vodke. To prilagajanje leče na gledanje na bližino imenujemo akomodacija. Žilnica (chorioidea) je del očesne ovojnice med beločnico in mrežnico. Vsebuje številne krvne žilice in živce ter hrani optični del mrežnice (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).

NOTRANJA OČESNA OVOJNICA (mrežnica) zaznava svetlobo in sliko.

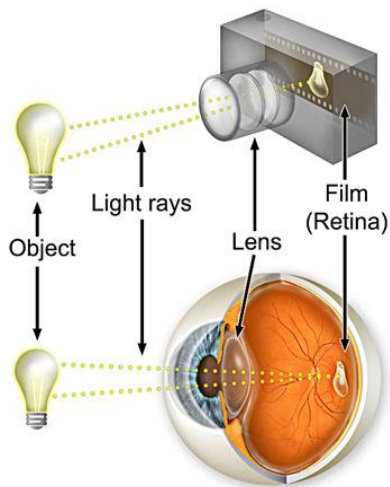
Mrežnica (retina) je najvažnejši del očesa, na katerem se ustvarja slika. Mrežnica vsebuje številne živce in krvne žile. Sestavljena je iz osmih ovojnic, zadnji dve pa vsebujeta fotoreceptorje (čepnice in paličnice), ki s pomočjo fotokemičnih procesov spreminjajo svetlobni dražljaj v električni ali živčni impulz. Mesto najostrejšega vida na mrežnici se imenuje rumena pega (macula lutea) in tukaj je tudi največ paličnic in čepnic. Mesto, kjer iz zrkla izstopa očesni živec ni občutljivo na svetlobo, ker tu ni paličnic in čepnic, zato se imenuje slepa pega. Vidni živec (nervus opticus) in vidna pot prenašata živčni dražljaj v možganske centre (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).

Notranjost očesa ja razdeljena na tri prostore:

Sprednji prekat navzven omejuje roženica, navznoter pa šarenica. Mesto, kjer se obe strukturi stikata se imenuje zakotje. V zakotju skozi Schlemov kanal odteka prekatna vodka. Zadnji prekat je prostor med lečo, zadnjo površino šarenice, ciliarnikom in steklovino. Največji prostor v očesu zapolnjuje steklovina. To je zdrizasta, prozorna snov, obdana z nežno membrano (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).

2.5.2. DELOVANJE OČESA

Osnovni princip oblikovanja slike v očesu, se v bistvu ne razlikuje od oblikovanja slike v navadnem fotoaparatu. Snop vhodne svetlobe se lomi v roženici očesa, nato prehaja skozi zenico (zaslonko), s prilagajanjem leče se dodatno korigira tako, da fokus pade na mrežnico očesa. V mrežnici se nahajajo posebni fotoobčutljivi receptorji (paličnice in čepnice), kateri dražljaje fotonov pretvarjajo v električne impulze in jih pošiljajo v možgane (<http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>).



Slika 4: Prikaz delovanja očesa

(Pridobljeno 21. 12. 2009 iz <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=36>)

2.6. RAZVOJ VIZUALNEGA ZAZNAVANJA PRI ZDRAVEM OČESU

Vid otrok se začne razvijati ob rojstvu. V prvih tednih in mesecih porabijo novorojenčki veliko časa, da se naučijo, kako videti. V tem času se celična struktura v korpusu genikulatumu, možganski skorji in mrežnici še ni dokončno razvila. Po treh mesecih se strukture v korpusu genikulatumu dokončno razvijejo, v možganski skorji pa mnogo kasneje. Strukture mrežnice so dokončno razvite v starosti dveh let. Gibljivost zrkul v prvih treh mesecih še ni koordinirana, nato otrok že spremlja opazovani predmet. Spajanje slik obeh oči se razvije, ko otrok dopolni šest mesecev. Tako dojenček počasi razvija sposobnosti fokusiranja, fuzije, konjugirane

gibov obeh očes, prepoznavanje globine in položaj predmetov v prostoru. Z rastjo otroka se razvijajo tudi bolj zapletene veščine, da se s tem zadovoljijo njegove potrebe, da razume in interpretira svet okoli sebe.

Vidna funkcija se pri otroku izoblikuje v prvih dveh letih življenja, ko dozoreva možgansko celična struktura in predel rumene pege na mrežnici. Pri treh letih starosti otrok že vidi ostro sliko, pri petih do šestih letih pa je dopolnjeno funkcionalno stanje vida. Vid je v tem času še zelo nestabilen in se lahko hitro poruši. K temu pripomorejo poškodbe očesa, dolgotrajno pokrivanje enega očesa ipd.. Starost šest let naj bi bila nekakšna ločnica; mlajši od šest let imajo še nezrel vidni sistem, starejši pa zrel stabilnejši vidni sistem. To pomeni, da bi vsaka motnja nezrelega vidnega sistema, ki preprečuje, da bi na rumeno pego na mrežnici padla jasna slika ali pri odklonu enega očesa, kar moti normalen binokularni vid in povzroča pojav diplopije, lahko povzročila nastanek slabovidnosti. Slabovidnost se redkeje pojavlja pri otrocih, starejših od šestih let. Če pa se razvije in nam jo uspe pozdraviti, še vedno obstaja nevarnost, da se ponovi vse do devetega oziroma desetega leta (Gardaševič in Kosec, 2005).

2.7. MOTNJE VIDA

Vzroki za težave z vidom so lahko v samem očesu, mišicah očesa, centralnem živčnem sistemu, okcipitalnem delu možganov oz. v centru za vizualno prepoznavanje in vidnem živcu, ki prenaša informacije od očesa do možganov. Izkušnje, pomembne za vključevanje v življenje, se pri slepih razlikujejo tudi glede nastanka prizadetosti, ki je lahko prirojena ali pridobljena. Pri slednjem obstajajo nekatere izkušnje iz obdobja, ko je bil vid ohranjen, v nasprotju s tistimi, ki so brez vida od rojstva (Vute, 1999).

Med pomembnejše vzroke za težave z vidom sodijo:

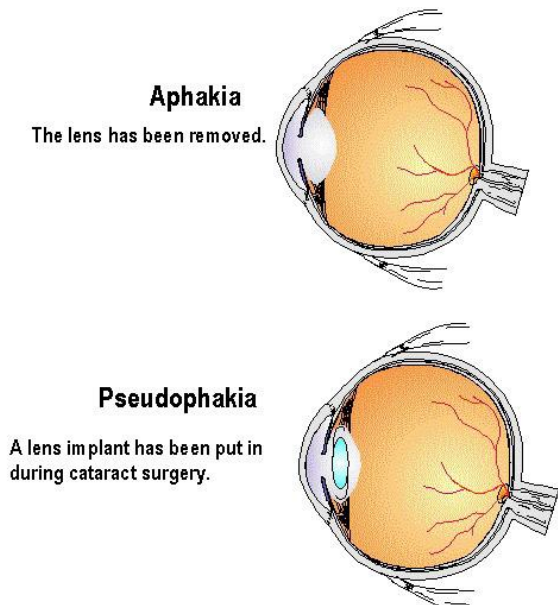
- ❖ **Katarakta:** skaljena očesna leča - oko je potrebno čim prej operirati.



Slika 5: Prikaz skaljene očesne leče

(Pridobljeno 27. 12. 2009 iz http://www.vidim.si/uploads/eda13_72.jpg)

- ❖ **Afakija:** (po operaciji katarakte) oko je brez očesne leče. Otrok potrebuje močno svetlobo, lahko tudi individualno osvetlitev z namizno svetilko. Pri risanju in predvajah za pisanje so primerna pisala z izrazitejšo sledjo in zvezki, listi, delovne predloge s poudarjenimi črtami. Zaradi slabe akomodacije očesa otrok z afakijo uporabljajo dvojna očala, ena za bližino in druga za daljavo.

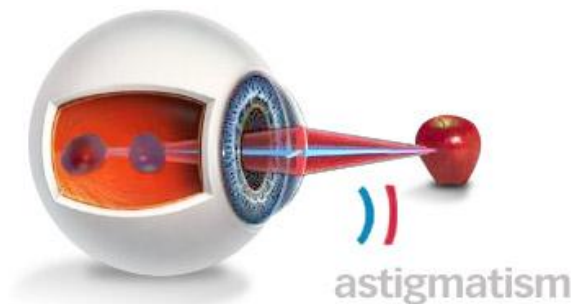


Slika 6: Oko brez očesne leče in po vstavitvi nadomestne leče

(Pridobljeno 27. 12. 2009 iz

<http://images.eyehub.com/images/eyecyclopedia/AaphakiaPseudophak.jpg>)

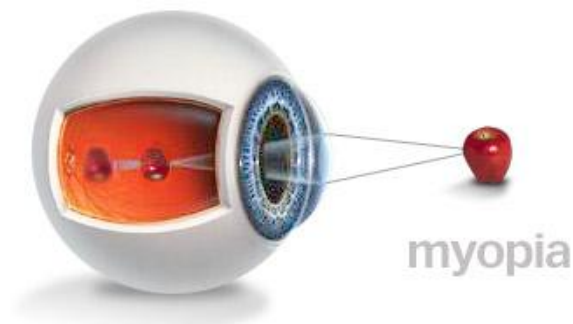
- ❖ **Astigmatizem:** nepravilna lomnost svetlobnih žarkov skozi roženico. Slika na mrežnici je zato nejasna. Otrok potrebuje očala z ustreznimi cilindričnimi stekli.



Slika 7: Lom žarkov pri astigmatizmu

(Pridobljeno 28. 12. 2009 iz <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=39>)

- ❖ **Miopija (kratkovidnost):** ker je oko predolgo, se svetlobni žarki združijo pred rumeno pego. Otrok potrebuje korekcijska očala. Bližinski vid otroka je lahko zelo dober, težave ima pri gledanju na daleč.



Slika 8: Lom žarkov pri kratkovidnosti

(Pridobljeno 28. 12. 2009 iz <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=27>)

- ❖ **Albinizem:** prirojena okvara vida, oko nima pigmenta. Otroku se na svetlobi močno blešči, zato potrebuje zatemnjena očala. Otrok z albinizmom naj se igra in dela v manj osvetljenem delu igralnice.



Slika 9: Oko brez pigmenta

(Pridobljeno 29. 12. 2009 iz

http://archive.student.bmj.com/issues/0904/education/images/view_7.jpg)

- ❖ **Strabizem:** očesi ne gledata v isto smer, eno oko je usmerjeno v želeno smer, drugo - neuravnano pa gleda drugam: navznoter, navzven, navzdol, navzgor.



Slika 10: Prikaz strabizma

(Pridobljeno 29. 12. 2009 iz <http://www.babyglazky.ru/strabism/i0031rp.jpg>)

- ❖ **Nistagmus:** nehotno, hitro ponavljajoče se nihanje očesnega zrkla: gibi potekajo v vodoravni, navpični ali krožni smeri. Ovirano je fiksiranje predmeta. Otrok potrebuje več časa za opazovanje (da umiri oči).



Slika 11: Pregled pri okulistu

(Pridobljeno 29. 12. 2009 iz

http://www.buzlu.org/images/2007/12/konjenital_nistagmus.jpg)

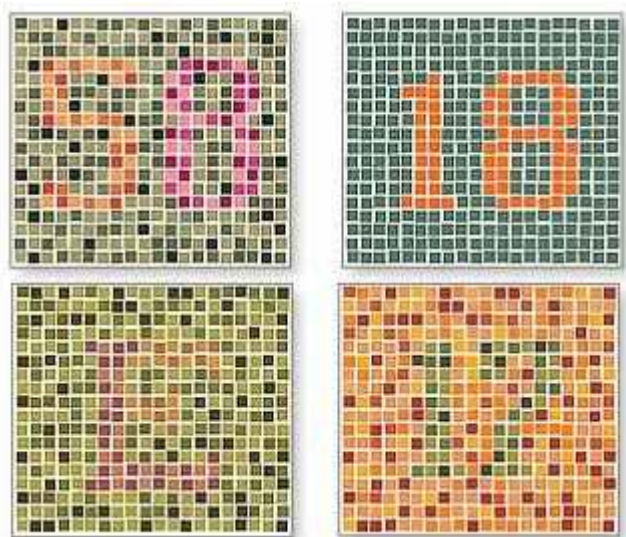
- ❖ **Zoženo vidno polje:** otrok lažje prepoznava manjše predmete. Večjih predmetov ne vidi v celoti, spoznava jih po delih. Težave ima tudi pri orientaciji.



Slika 12: Prikaz videčega otroka

(Pridobljeno 4. 1. 2010 iz http://img.rtvsllo.si/upload/Slovenija/decek_show.jpg)

❖ **Daltonizem:** barvna slepota (Debevc, 2005)



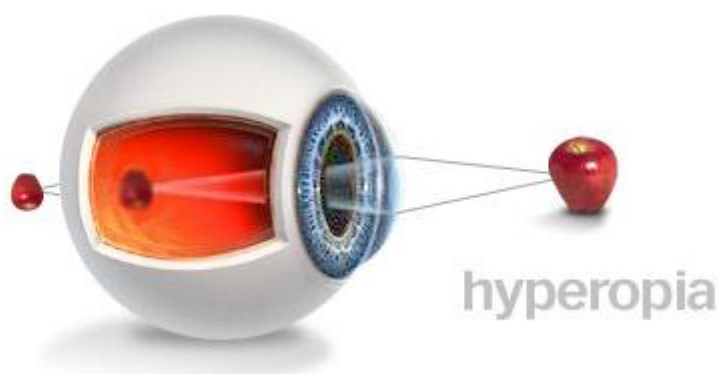
Slika 13: Pregled pri okulistu

(Pridobljeno 4. 1. 2010 iz

http://www.kvarkadabra.net/images/articles/Sivina-na-rajskem-otoku_1_original.jpg)

Ena pogostejših motenj vida pa je tudi

- ❖ **Daljnovidnost (hiperopija):** Daljnovidnost je napaka očesa, da predmetov v daljavi ne vidimo jasno, če ne prilagodimo leče. Torej tako tudi oko pri gledanju v daljavo ne počiva. Še večji napor je za daljnovidno oko gledati od blizu. Vzrok daljnovidnosti je v večini primerov v njegovi osi prekratko zrklo. Je prirojena, kasneje se daljnovidnost zmanjša in večinoma popolnoma izgine, z izjemo otrok, ki ostanejo daljnovidni celo življenje.



Slika 14: Lom žarkov pri daljnovidnosti

(Pridobljeno 4. 1. 2010 iz <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=34>)

2.8. RAZVOJ PSIHOMOTORIČNIH SPOSOBNOSTI SLEPIH IN SLABOVIDNIH SKOZI POSAMEZNA STAROSTNA OBDOBJA

O specifičnosti razvoja motorike lahko govorimo samo pri otrocih s kognitivnimi poškodbami vida in pri tistih, pri katerih je poškodba vida nastala v zgodnjem otroštvu. Pri otrocih, ki so vid izgubili kasneje, prihaja do prestrukturiranja motorike. Ta se na začetku razvija kot pri ostalih otrocih in pride do določene stopnje motoričnega razvoja. Z okvaro vida, npr. pri odrasli osebi, pa se začenja kontrola gibov preusmerjati na druge senzorične kanale, ker nima več vizualnomotorične koordinacije. Pomanjkanje vida zelo vpliva na razvoj motorike, čeprav se z motoričnimi vajami vpliv te izgube lahko zmanjša. Kadar se razpravlja o motoričnem razvoju otrok z okvaro vida, je treba točno določiti stopnjo okvare vida, ker imajo otroci, tudi če jih kvalificiramo kot slepe, čisto drugačen razvoj motorike, kot tisti, ki so popolnoma slepi ali pa zaznavajo samo svetlobo. Pri motoriki sodelujejo različni organski sistemi. Veliko vlogo imajo živčni, mišični in kostni, posebej pomembno pa senzorični sistem. Ni trdnih dokazov, da pri kognitivnih slepih otrocih obstaja zaostanek v razvoju organskih sistemov, ki bi bil povezan z okvaro vida. Gibi slepih otrok se razvijajo v skladu z istimi zakonitostmi, se pravi v enakem zaporedju kot pri otrocih, ki normalno vidijo. Pri prvih in pri drugih otrocih kontrola motorike napreduje od glave proti prstom na nogah (Debevc, 2005).

Brez vidne stimulacije je upočasnen razvoj fine motorike in mobilnosti. Otroci, ki normalno vidijo, so v fazi plazenja in potem hoje vedno izpostavljeni dražljajem različnih predmetov, ki vzpodbujajo njihovo pozornost (bleščeči, pobarvani, premikajoči se predmeti,...). Otroci se zato proti takim predmetom plazijo ali hodijo, se jih dotikajo, jih mečejo, obračajo. Če vzamemo otroka v naročje, se bo dotikal očal, verižice osebe, ki ga drži. Pri slepih otrocih je nekoliko drugače. Ne plazijo se, ne hodijo in ne stegujejo rok proti predmetom, če ne povzročajo zvokov in šumov. Prav zvoke in šume je treba pri razvoju motorike slepih otrok izkoristiti. S takim otrokom je treba vaditi, da povezuje zvoke in šume s predmeti, ki so njihov izvor. Zvok naj bi stimuliral, da se začne premikati, da začne prijemati predmete in jih loviti z rokami (Debevc, 2005).

2.9. PROBLEM ORIENTACIJE IN MOBILNOSTI

Orientacija je proces izkoriščanja različnih podatkov, ki jih slepa oseba pridobi preko čutil in ji omogočajo, da lahko določi položaj v prostoru oz. ve, kje se nahaja in v kakšnem odnosu je do predmetov v prostoru. Mobilnost pa je sposobnost slepe osebe, da se varno in uspešno giblje od izhodišča do želenega cilja.

Da te veščine lahko osvojimo, pa je potrebno že v predšolskem obdobju veliko pozornosti nameniti:

- ❖ vajam sluha,
 - ❖ vajam tipanja,
 - ❖ vajam prepoznavanja vonjev,
 - ❖ kinestetičnim občutkom,
 - ❖ razvoju osnovne motorike (grobe in fine motorike)
- [\(<http://www.sdss-sl.org/index2.html>\)](http://www.sdss-sl.org/index2.html).

Pri slabovidnih otrocih je praviloma opazovanje daljše kot pri videčih. Oko potrebuje več časa, da se prilagodi na dražljaje iz okolja. Z vajo in izkušnjami se zaznavanje predmetov in barv izboljša (vaje vida). Tudi slabovidni otroci imajo skromne prostorske predstave, ker slabovidnost otežuje neposredno čutno zaznavanje, zato morajo biti igre in zaposlitve prilagojene zaznavni sposobnosti posameznega otroka.

Pomembne so usmerjene aktivnosti za razvijanje posameznih čutil in čutnih zaznav. Že v zgodnjem otroštvu, tako doma, kot v vrtcu, otroka neprisiljeno uvajamo v orientacijo. Pri orientaciji imata poleg sluha pomembno vlogo tudi čutilo za tip in voh. Pazimo, da v prostoru kjer se giblje slep otrok ni nevarnih predmetov ali ovir. Vaje iz orientacije naj se spontano vpletajo v vsakdanja opravila in igro. Za razvoj tipa moramo otroka vzpodbujati, da tipa s prsti, dlanmi in stopali ter ugotavlja temperaturne spremembe na koži (veter, sonce, senca). Uspešno prepoznavanje vonjev lahko slepemu pomaga, da ugotovi kje se nahaja (blizu pekarnice, smetišča, pralnice, cvetlic) ali kaj se kuha, kaj je v pločevinki ipd.

Igra je najpomembnejša dejavnost otroka v predšolskem obdobju. Igra je za otroka življenjska nužnost, saj ga pomirja. Skozi njo lahko razvija svojo ustvarjalnost, osnovno orientacijo in se lažje vključuje v socialno okolje.



Slika 15: Slepí zaznavajo okolico z drugimi čutili

(Pridobljeno 4. 1. 2010 iz <http://www.vebes.be/getattachment/01900a19-782e-485c-b969-397ab5a93351/Beepers-enable-blind-kids-to-find-Easter-eggs.aspx>)

Za razvoj mobilnosti, ki vključuje različne oblike lokomocije, orientacijo in navigacijo, še posebej motoriko, so zelo pomembne gibalne igre. Fromm poudarja, da se starši slepega otroka morajo prepričati o pomembnosti iger, katere omogočajo, da se slep otrok razvija normalno, kljub slepoti, ker se preko igre otrok nauči izvajati pravilne gibe, uporabljati svoja čutila, prepoznati veliko objektov in materialov, uporabljati govor, kontaktirati z drugimi osebami, saj se na osnovi tega povečuje njegova samostojnost. Velika ovira pri razvoju mobilnosti in z njim povezane samostojnosti pri obnašanju so preveč zaščitniški starši slepih otrok in njihov strah, da se jim ne bo kaj zgodilo (Debevc, 1995).

2.10. INTEGRACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK V SLOVENIJI

Integracija je proces, v katerem se lahko učenec, otrok, mladostnik razvija. V njem lahko razvija svoje psihične in socialne potenciale in s tem povečuje svojo ekonomsko in socialno neodvisnost. Če govorimo o družbi, gre za povezovanje posameznikov v družbo. Integracija vključuje proces prilagajanja človeka okolju in

proces prilagajanja okolja človeku s posebnimi potrebami. Hkrati je integracija tudi proces spodbujanja in pridobivanja izkušenj za sobivanje, sožitje, strpnost, stičnost in bližino (Vnuk, 2007).

Slepi in slabovidni otroci so bili v preteklosti v veliki meri diskriminirani in potisnjeni v osamo ter izolirani od ostalega spremljajočega sveta. Zaradi pomanjkanja znanja, miselnosti in neozaveščenosti so bili prikrajšani tako izobrazbe kot tudi igre, ki ima pglavitno vlogo pri razvijanju slepega ali slabovidnega otroka. Čeprav se zdi samostojnost slepega ali slabovidnega otroka nekaj povsem nemogočega ali nedosegljivega, pa je potrebno povedati, da je mogoče tudi to ciljno populacijo otrok s pomočjo zgodnje obravnave, spodbude in dela pripraviti na vsaj delno samostojnost.

Slepota v veliki meri omejuje samostojnost tako zelo, da slep otrok ne more nikoli postati povsem neodvisen. Omejene možnosti gibanja in s tem tudi omejene možnosti samostojnega zadovoljevanja potreb in premagovanja ovir z lastnimi silami, pogojujejo visoko stopnjo odvisnosti slepega otroka od okolja. Pri slepih otrocih je navezanost na starše, vzgojitelje ali učitelje pogostokrat odraz strahu, ne-sigurnosti in neprijetnih izkušenj z drugimi otroki in odraslimi. Zaradi vseh omejitev, ki jih postavlja slepota, se podaljšuje obdobje odvisnosti, v nekaterih primerih celo daleč v odraslo obdobje (Gerbec, Florjančič in Raič, 1998).

S pomočjo integriranega izobraževanja želimo v praksi doseči socialno integracijo, ki zajema vse zgoraj naštete oblike, navezovanje stikov, komunikacijo in interakcijo med »normalnimi«
otroci in otroci s posebnimi potrebami. Pri integraciji v vzgojno-izobraževalnem sistemu moramo upoštevati, da nanjo vplivajo psihosocialne ovire, ki se pojavljajo v družbi. Okolje lahko z zunanjimi mehanizmi vpliva v obratni smeri, smeri še večje segregacije. Zavedati se moramo, da je za premostitev teh ovir potrebna skrbno in strokovno načrtovana integracija, upoštevati pa moramo tudi časovno obdobje, ki ga vsaka družba potrebuje za sprejem drugačnosti, novih alternativ in njihovo povrednotenje (Vnuk, 2007).

Slepi in slabovidni otroci in mladostniki so vključeni v prilagojene programe vzgoje in izobraževanja na nivoju predšolske, osnovnošolske ter poklicne ali srednješolske ravni izobraževanja. Leta 2000 je bilo v programe specialnega izobraževanja v specializiranih ustanovah vključeno 25% slepih in slabovidnih otrok. Vsi ostali so vključeni v programe rednih šol.

Takšno šolsko integracijo slepih in slabovidnih otrok in mladostnikov poznamo v Sloveniji že 30 let, vendar šele zadnje desetletje pristopamo k vključevanju bolj organizirano. Slepemu in slabovidnemu otroku oz. mladostniku, vključenemu v redno šolo je na voljo mobilna specialno - pedagoška služba (Jelenc, 2005).

Mobilna specialno-pedagoška služba (MSPS) je dejavnost, ki je organizirana v okviru zavodov za usposabljanje otrok s posebnimi potrebami. Organizira in izvaja dodatno strokovno pomoč učencu, ki je vključen v programe izobraževanja s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, ter njegovemu učitelju (Jelenc, 2005).

V MSPS delujejo učitelji, defektologi ter drugi strokovnjaki, ki imajo večletne izkušnje pri delu s slepimi in slabovidnimi učenci, zato so usposobljeni za izvajanje konkretne pedagoške pomoči. Integriranim učencem so zagotovljeni splošni pripomočki za slepe ter slabovidne, ki jih zagotavlja zdravstvena skupnost: kasetofon, bela palica, brajev pisalni stroj... Sodobna elektronska oprema, kot so povečala in računalniki z brajevo vrstico ne sodijo med to osnovno opremo in jih največkrat financirajo humanitarna društva. Dijaki v integraciji imajo možnost do presnemavanja učbenikov in druge literature z zvočno tehniko, tiskanje učbenikov v brajevi tehniki in na povečanem črnem tisku, kar jim omogoča strokovna služba ZDSSS. Sredstva za prilagoditev učbenikov v ustrezno komunikacijsko tehniko zagotavlja Ministrstvo za šolstvo in šport (Jelenc, 2005).

V Sloveniji še nimamo raziskave, ki bi proučila ustreznost posameznih oblik vzgoje in izobraževanja, znani pa so rezultati Švicarske raziskave »Integracija otrok s težavami pri učenju«, avtorjev Haeblerina, Blesa in Moserja. Proučevali so emocionalno in socialno počutje ter učno uspešnost otrok s posebnimi potrebami v integriranih oddelkih, v katerih sta poučevala razredni učitelj in defektolog, njihovih sovrstnikov in otrok, ki so obiskovali osnovno šolo s prilagojenim programom.

Rezultati so pokazali:

- Integrirani otroci so v razredu pogosteje nepriljubljeni kot drugi otroci. Drugi učenci jih pogosto odklanjajo.
- Integrirani otroci menijo, da so v razredu slabše socialno integrirani, njihovi sovrstniki pa, da so v razredu dobro socialno integrirani.
- Integrirani otroci ocenjujejo svoje sposobnosti slabše kot njihovi sošolci in kot njihovi vrstniki v osnovni šoli s prilagojenim programom.
- Integrirani otroci ocenjujejo svoje počutje v razredu slabše kot njihovi sošolci in njihovi vrstniki v osnovni šoli s prilagojenim programom.
- Integrirani otroci napredujejo v vzgojno-izobraževalnem procesu hitreje kot njihovi vrstniki v osnovni šoli s prilagojenim programom.
- Integracija ne vpliva negativno na druge učence (Vnuk, 2007).

Avtorji menijo, da je njihova raziskava pokazala, da integrirani učenci v vzgojno-izobraževalnem procesu napredujejo hitreje kot njihovi vrstniki v osnovni šoli s prilagojenim programom, na drugi strani pa so bili neuspešni v prizadevanjih po ustrezni socialni integraciji in dobrem emocionalnem počutju v razredu.

Pojem integracije pridobiva na pomenu predvsem v zadnjih letih, še posebej od sprejetja Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami leta 2000. Lahko bi rekli, da se pojavlja nova paradigma, ki tako kot hendikepirane zajema tudi ostale otroke in mlade. Vsi otroci imajo enako pravico do izobraževanja in razvoja, enake možnosti pa lahko različnim otrokom omogočimo samo z različnim, diferenciranim, individualiziranim, vendar integriranim izobraževanjem. Paradigma izpostavlja različnost kot kvaliteto, gibanja, ki so se razvila iz nje, pa se po svetu borijo za drugačno, humanejšo vlogo človeka in njegov polnovreden položaj (Vnuk, 2007).

Pri pripravi zakonov in podzakonskih aktov so sestavljalci upoštevali splošna načela izobraževanja, poleg teh pa še načela vzgoje, izobraževanja in usposabljanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Na podlagi tega so določili strokovne kriterije za usmerjanje v integracijsko obliko usposabljanja:

- izredno pomembne so dobre intelektualne sposobnosti posameznega učenca,
- doseči mora primerno stopnjo v socialnem razvoju,

- je motiviran za šolsko delo,
- učenec mora imeti vzpodbudno domače okolje in pripravljenost staršev za pomoč pri domačem delu,
- boljša bo integracija za učenca, ki ima toliko vida, da mu omogoča uporabo običajne pisave,
- učenec, ki je usmerjen v integrirano obliko usposabljanja, bo potreboval v izobraževalnem procesu v številnih učnih situacijah individualen in individualiziran pristop,
- slep in slaboviden učenec lahko osvoji program redne osnovne šole, potrebuje le drugačne metode, pripomočke, prijeme in poti za doseg istega učnega standarda,
- slep učenec v razredu potrebuje stalno pomoč specialnega pedagoga – tiflopedagoga,
- integracija bo uspešna v primeru, če bodo izpolnjeni vsi pogoji, ki jih bo določila komisija za usmerjanje slepih in slabovidnih otrok Florjančič, Gerbec, Kermauner in Lotrič, 2000).

Da bi bila integracija otroka v šolo uspešna, mora biti ustrezno poskrbljeno za delovne pogoje, tako prostorske, kot tudi časovne:

- Zelo pomembna je primerna osvetlitev delovnega prostora (npr. učenec s katarakto potrebuje močno svetlobo, učenec z albinizmom rabi zatemnitev, levičarje lahko obrnemo proti svetlobi),
- učitelj naj pazi na sedež učenca (slabovidni naj sedi blizu table, na klopi naj ima dovolj prostora za odlaganje pripomočkov, npr. bralne mizice, povečala, knjige v povečanem tisku ipd.),
- slep učenec naj ima mizo, ki jo postavimo tako, da jo v prostoru najde in naj bo samo zanj, da lahko nanjo položi vse svoje pripomočke. Pri predmetnem pouku pa naj ima v vsakem razredu mizo na istem mestu (zaradi lažje orientacije),
- hojo in orientacijo po šoli olajšamo slepemu z orientacijskimi točkami v obliki reliefnih nalepk ali brajevih števil, ki označujejo nadstropja šole, učilnice ipd. Močno slabovidnemu pa pomagamo s kontrastno barvanimi

robovi stopnic, stebrov, vogalov sten, vrat, ograj...; zunaj šole pa robnikov, vhodov, igrišč, cvetličnih korit ...,

- pot do šole in orientacijo v šoli nauči slepega učitelj za orientacijo in mobilnost slepih,
- slabovidni učenec navadno potrebuje več časa za branje in pisanje kot njegovi normalno videči vrstniki, zato mu moramo dati na voljo več časa za te dejavnosti. Učitelj lahko uporablja avdio posnetke, povečave, slikovni material, fotokopije pri šolskem in domačem delu, da učenec enako hitro (enakovredno) sledi svojim sošolcem,
- pri pisnem preverjanju znanja mu omogočimo do 50% podaljšanega časa (http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/9letka/5-3.asp.htm).

2.11. IZOBRAŽEVANJE TER INTEGRACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK PO SVETU

ŠVEDSKA

Prvi koraki v smeri integracije na Švedskem so bili storjeni že v petdesetih letih. Nato se je število učencev v specialnih oblikah izobraževanja hitro zmanjševalo in že leta 1986 so posebne šole za slepe in slabovidne začele zapirati svoja vrata. Leta 1999 so sprejeli nov zakon, s katerim so posebne oblike izobraževanja v celoti ukinili tudi za otroke z več motnjami.

Že pred tem pa so usmerili aktivnosti v podporo integriranim učencem (gradiva za pouk, mobilna služba ...). Razvoj prej posebnih ustanov je šel v smeri izobraževanja za učitelje slepih in slabovidnih otrok ter v izvajanje tečajev za starše in učence. Skozi razvoj se je svetovalno delo in mobilna služba prenesla na nacionalno agencijo za izobraževanje otrok s posebnimi potrebami (Jelenc, 2005).

NORVEŠKA

Norveška je že leta 1969 ukinila specialne oblike izobraževanja in na osnovi ideje o enakosti in enakih pravicah za vse, odprla vrata šol tudi za otroke s posebnimi potrebami. Ta pravica omogoča otrokom s posebnimi potrebami pridobivanje znanj na specialnih področjih, ki so pogoj za njihovo enakovredno vključitev v izobraževanje. V lokalnih, »resource« centrih pa izvajajo izobraževanja za učence, dijake, učitelje in starše. Sodelujejo pri svetovalnem delu in na področju raziskovanja pri izobraževanju otrok s posebnimi potrebami, med njimi so seveda tudi slepi in slabovidni otroci. Pomemben dosežek na področju izobraževanja in zagotavljanja enakih možnosti za slepe je tudi umestitev predmeta opismenjevanje v BRAJU v kurikulum, ter njihovo sodelovanje z univerzo, v okviru katerega pripravljajo enoletno izobraževanje učiteljev slepih in slabovidnih (Jelenc, 2005).

ZDA

Glavni cilj, ki je bil sprejet leta 1994, je bil: do leta 2000 izobraziti Ameriko - izobraziti vse strukture prebivalstva ter omogočiti vsem otrokom maksimalen razvoj svojih potencialov. Večino oseb s posebnimi potrebami so vključili v redne šole. Na šolah so bili zagotovljeni vsi pogoji za njihovo vključitev – od dodatne pomoči učencu do razvoja servisnih služb. Specialni oddelki pa so bili namenjeni samo za tiste otroke, ki se kljub nudenju specialne pomoči, ne bi mogli vključiti v redne šole.

Podatki iz leta 1995:

- Med tistimi, ki so bili deležni manj kot 21% učnega časa dodatne strokovne pomoči, je bilo 46% slepih in slabovidnih.
- Med tistimi, ki so imeli povečan obseg dodatne pomoči v redni šoli (21-60%), je bilo vključenih 21% slepih in slabovidnih.
- Več kot 60% dodatne strokovne pomoči je potrebovalo 17% populacije slepih in slabovidnih.
- V specialne šole je bilo vključenih 4,8% slepih in slabovidnih (Jelenc, 2005).

Tu lahko opazimo, da je odstotek slepih in slabovidnih, ki so vključeni v posebne ustanove, majhen. To je podatek, ki dokazuje, da je s primernim ostankom vida ter potrebno opremo za slabovidnega mogoče redno vključevanje v izobraževalne procese.

2.12. KOMUNIKACIJA IN PRIPOMOČKI SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Slepi ljudje poskušajo izgubo vida čim bolj nadomestiti z drugimi čuti, v pomoč pa so jim tudi različni tehnični pripomočki. Nekateri od teh pripomočkov koristno uporabljajo tudi videči (magnetofoni, kasetofoni itd.), nekateri pa so namenjeni izključno slepim in slabovidnim ljudem. Preostala čutila in tehnični pripomočki seveda ne morejo v celoti nadomestiti vida, lahko pa bistveno olajšajo življenje slepim in slabovidnim ter jim dajo občutek samostojnosti.

Pes vodnik slepih in bela palica za slepe in slabovidne so eni prvih pripomočkov za slepe in slabovidne in kot se razvijajo številni drugi pripomočki, se razvijajo tudi pripomočki za slepe in slabovidne. Kljub dokaj bogati ponudbi in hitremu razvoju in napredku pripomočkov slepih in slabovidnih je potrebno poudariti, da ti pripomočki še vedno niso dostopni vsem, saj predstavljajo kar hudo finančno breme, tako si lahko marsikdo privošči le najnujnejše in najosnovnejše pripomočke.

2.12.1. PRIPOMOČKI ZA SLABOVIDNE

- Lupe z osvetlitvijo,
 - lupe brez osvetlitve,
 - okvirji,
 - teleskopska očala,
 - teleskopi,
 - sistemi leč in nastavki,
 - programska oprema za povečavo,
 - pripomočki za učenje slabovidnih
- (<http://www.zveza-slepih.si/katalog/katalog.html>).

2.12.2. PRIPOMOČKI ZA SLEPE OSEBE

Pripomočki za mobilnost in orientacijo so:

- bele palice,
- elektronske naprave za mobilnost,
- druge naprave za navigacijo in orientacijo
(<http://www.zveza-slepih.si/katalog/katalog.html>).

Pripomočki za vsakodnevno življenje so:

- brajeve tablice,
- brajeve naprave za pisanje,
- pripomočki za gluhoslepe,
- računala,
- pripomočki za pisanje,
- pripomočki za označevanje,
- indikatorji svetlobe in barve,
- medicinski pripomočki,
- pripomočki za prepoznavo denarja,
- pripomočki za branje,
- ravnila in metri,
- termometri in barometri,
- druge merilne naprave (<http://www.zveza-slepih.si/katalog/katalog.html>).

Pripomočki za izobraževanje so:

- pripomočki za izrisovanje grafike,
- pripomočki za učenje brajice,
- računala in kalkulatorji,
- pripomočki za učenje matematike in računstva,
- pripomočki za učenje glasbe,
- pripomočki za predšolske in osnovnošolske otroke,
- pripomočki za naravoslovje,
- pripomočki za šport (<http://www.zveza-slepih.si/katalog/katalog.html>).

Pripomočki za informacijsko tehnologijo:

- pripomočki za predvajanje in snemanje zvoka,
- brajeve vrstice,
- programska oprema za urejanje brajice,
- brajevi stroji,
- elektronske lupe,
- brajevi tiskalniki,
- elektronske beležnice,
- elektronski čitalci,
- ostale informacijsko telekomunikacijske naprave,
- bralniki zaslona,
- prilagojeni računalniški pripomočki,
- sintetizatorji govora (<http://www.zveza-slepih.si/katalog/katalog.html>).

3. CILJI

1. Predstaviti slepe in slabovidne otroke.
2. Predstaviti telesne in duševne ovire pri ukvarjanju s športom.
3. Predstaviti fiziološke, psihološke, sociološke in socialne pozitivne dejavnike športa za njihov vsakdan in za prihodnje življenje.

4. METODE DE LA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabljena je dostopna literatura in metoda neformalnega pogovora. Uporabila sem deskriptivno metodo dela. Obiskala sem Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.

5. RAZPRAVA

Slepi oziroma slabovidni otroci imajo, prav tako kakor tudi otroci, ki nimajo posebnih potreb, zelo različne osebnosti in imajo lahko povsem različne vrednote. Nekateri otroci, ki so se za šport odločili samoiniciativno, v tem uživajo, to jim daje občutek sreče in zadovoljstva, zato lahko v tem primeru trdimo, da ima športno rekreativna dejavnost nanje pozitiven vpliv. Večina teh otrok ima željo po tekmovalnosti, v sebi pa nosijo vztrajnost in željo po zmagi. V kolikor so njihovi športni dosežki nad njihovimi pričakovanji, to zanje pomeni potrditev in zadovoljstvo.

Vpliv športne dejavnosti na slepe in slabovidne otroke pa ni vedno le pozitiven, lahko je tudi negativen. V primeru športnega neuspeha, če ne doseže želenega rezultata ali zadovoljstva pri aktivnosti, ima to lahko zanj negativne posledice, kar pogosto pelje v zavračanje tudi drugih dejavnosti.



Slika 16: Slep otrok pri igri

(Pridobljeno 7. 1. 2010 iz <http://huw david.files.wordpress.com/2009/10/blind-boy-uses-his-ears-to-see-lr.jpg>)

Ravno zaradi tovrstnih težav je nujno, da se skuša učitelj oziroma športni pedagog takšnim težavam izogniti, tako da jim predstavi takšne aktivnosti, kjer poudarjajo, da je pomembno sodelovanje in ne zgolj rezultat. Bistvo vsega je, da naredijo otroci nekaj za svoje telo in dušo. Zato je vsaka aktivnost, ki so se je pripravljeno lotiti, dobrodošla predvsem zaradi njihove socializacije in stikov, ki jim jih ta aktivnost nudi.

Učitelj si mora pridobiti zaupanje otroka, saj lahko le na ta način nanj vpliva in mu prisvaja določene vrednote, ki mu bodo pomagale skozi celotno življenje, otrok pa se tako počuti zaželenega, občutek drugačnosti in izobčenosti pa počasi izginja.

Tuje raziskave s področja psihologije in specialnih vzgojno izobraževalnih ved so pred več kot dvajsetimi leti pokazale, katera so tista temeljna področja, na katerih poteka celostni razvoj slepega ali slabovidnega otroka glede na njegovo kronološko starost. Leta 1986 je skupina ameriških raziskovalcev in praktikov (Brown, Simmons in Methvin) izdala že peto izdajo priročnika za strokovno obravnavo slepega ali slabovidnega predšolskega otroka. Avtorji opozarjajo na osem temeljnih področij, ki zahtevajo poglobljen strokovni pristop k slepemu ali slabovidnemu otroku. To so: kognitivno področje, verbalno področje, socializacija, področje kompenzatornih oz. nadomestitvenih spretnosti, področje samourejanja in samopomoči, področje grobe motorike in področje fine motorike in vaje vida. Vsako kronološko obdobje ima svoje značilnosti in otrok lahko napreduje v višjo fazo, ko osvoji spretnosti, ki so primerne njegovi kronološki starosti. Priročnik vsebuje lestvico za ugotavljanje obvladovanja posameznih področij za pet razvojnih obdobjih od rojstva do šestega leta starosti, hkrati pa ponuja vrsto didaktičnih metod in strategij za spodbujanje razvoja teh področij. Njihova spoznanja so danes med najbolj uporabljenimi in učinkovitimi metodami za ugotavljanje celostnega razvoja predšolskega slepega ali slabovidnega otroka v Združenih državah Amerike in v večini razvitejših evropskih držav (Godec, 2009).

5.1. ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK

Športnorekreativna dejavnost je zelo primerna za spodbujanje duhovnosti, samozaupanja, odločnosti in vseh lastnosti, ki jih slabovidna oseba lahko hitro izgubi in nanje pozabi.

Slep otrok ima enako potrebo po gibanju kot otrok, ki vidi, manjkajo pa mu vzpodbude in želja po gibanju. Če želimo slepega in slabovidnega otroka vzpodbuditi k gibanju, se moramo posluževati tudi drugih načinov, kot so le prikaz lepe in zanimive igračke oz. da opazuje naše vragolije. Ker slep ali slaboviden otrok tega ne opazi, zanj to seveda ni zanimivo. Motiviramo ga lahko preko zvoka, vonja in tipa. Posamezne načine gibanja (plazenje, dvigovanje kolen, hoja po stopnicah, preval, različni poskoki, meti in podobno) je potrebno otroka naučiti s konkretnim vodenjem posameznega giba. Pri visokem dvigovanju kolen in pravilnem postavljanju stopal na tla je potrebno slepemu in slabovidnemu otroku nogo fizično premakniti, da zazna pravilno izvedbo giba. Samo z opisovanjem ne dosežemo nič, ker je otrok premajhen, da bi razumel. Dobre gibalne sposobnosti slepega in slabovidnega otroka so zelo pomembne za uspešnost in čim večjo samostojnost na drugih področjih razvoja in jim je potrebno nameniti veliko časa:

- ❖ na področju orientacije (pravilna drža telesa, zadostna mišična moč, razvita sposobnost ravnotežja),
- ❖ na področju vsakodnevnih opravil (zmožnost oblačenja, slačenja, zmožnost držanja jedilnega pribora, zmožnost samostojnega pitja iz skodelice),
- ❖ na področju socializacije (vključevanje v različne skupinske aktivnosti),
- ❖ na področju učenja (manipuliranje s predmeti, izkušnje pridobljene ob gibalnih aktivnostih, osvajanje pojmov).

Gibalni razvoj pri slepih in slabovidnih otrocih poteka nekoliko počasneje kot pri otrocih, ki vidijo, vendar s pravilnim kontinuiranim vodenjem in zadostnim številom ponovitev v manjšem časovnem zamiku dosežejo stopnjo normalnega razvoja. Nikoli pa ne smemo primerjati slepega otroka z otrokom, ki vidi in na ta način ugotavljati odstopanja ali celo zaostanke v razvoju. Slepemu in slabovidnemu otroku je potrebno

dati čas in veliko možnosti za razvoj katerekoli sposobnosti ali veščine, ne samo na področju gibanja (Koprivnikar, 2006).



Slika 17: Slep otrok pri igri

(Pridobljeno 7. 1. 2010 iz <http://www.actionforblindpeople.org.uk/data/images/width590/blindfolded-boy-throwing-ball-877.jpg>)

Pogost problem pri slepih in slabovidnih je prostorska in socialna izoliranost. Komponente prikrajšanosti, občutek neizpoljenih želja in potreb pripelje do čustvenih motenj, ki se pri slabovidnih še potencirajo, v kolikor za to krivi svoj slab vid. Že od zgodnjega otroštva je otrok s slabim vidom veliko bolj odvisen od odraslih oseb. Ta odvisnost se poveča v procesu šolanja. Od tod tudi večja pasivnost in pomanjkanje lastne iniciative v vsakodnevem šolskem in zasebnem življenju.

Lahko rečemo, da je šport tej populaciji zelo potreben, saj šport zanje ni le sredstvo za zadovoljevanje potreb po igri, zabavi, boljši telesni pripravljenosti, temveč pomeni tudi pot k samozavesti in samoobvladovanju, saj kolikor bolj je slabovidna oseba samostojna, toliko manj potrebuje pomoči od soljudi (Peršič, 1996).

Gibanje je primarna potreba vsakega človeka. V zgodnjem otroštvu je gibanje gibalo razvoja. Ima pozitivne učinke na zdravje človeka ter pozitivno vpliva na socializacijske procese. Za slepe in slabovidne otroke je značilno, da so zaradi pomanjkanja ali odsotnosti vidnih vzpodbud, manj aktivni. Zmanjšana ali povsem onemogočena je zmožnost posnemanja. Neizživeto energijo sproščajo preko

stereotipnih gibov. Slepí in slabovidni otroci imajo manj možnosti za pridobivanje gibalnih in drugih izkušenj, vse to pa vodi do negativnih učinkov na telesno in psihično zdravje, kar se kaže v (Koprivnikar, 2006):

- slabi telesni drži,
- prekomerni telesni teži,
- v slabši razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti,
- deformaciji hrbtenice in stopal,
- pomanjkanju mišične moči,
- zmanjšani kardiovaskularni sposobnosti,
- zaprtosti vase,
- izogibanju skupinskim dejavnostim, kot sta šola v naravi in športni dan,
- opravičevanju pri predmetu športna vzgoja.

5.1.1. FIZIOLOŠKI VIDIK

Osnovne oblike gibanja, kot so plazenje, lazenje, sedenje, hoja, skakanje, vožnja kolesa, podajanje žoge, držanje igrače, so gibanja, ki se jih otroci, ki dobro vidijo, naučijo s posnemanjem in z našo pomočjo. Za slepe in slabovidne pa te stvari niso tako enostavne, saj nas ne vidijo, torej ne morejo posnemati naših gibov in gest. Zanje je gibanje osnovnega pomena, čemur je potrebno nameniti ogromno pozornosti že takoj po rojstvu in skozi celo življenje. Slep oziroma slaboviden otrok porabi za gibanje veliko energije, biti pa mora tudi dobro telesno pripravljen. Če slepi otroci niso primerno vodeni, lahko shodijo šele okrog 2. leta ali pa še kasneje. Zaradi odsotnosti vidne imitacije slepi od rojstva in tisti, ki oslepijo v začetnem razvojnem obdobju, zaostajajo v gibalnem razvoju in so gibalno manj spretni kot njihovi videči sovrstniki, zato je ključnega pomena, da čim manj zamudijo v tem prvem, predšolskem obdobju, saj se to v času nadaljnjega šolanja zagotovo pokaže, seveda v različnih oblikah.

Gibanje zdravega kot tudi otroka z motnjami vida doma, v šoli, igri, športu ali rekreaciji ali v vsakdanjem življenju je pogojeno z njegovimi sposobnostmi, lastnostmi

in karakteristikami. Dobro nam je znano, da so motorične sposobnosti vsakega posameznika po eni strani pridobljene in po drugi strani prirojene, zato je tudi razvitost posameznih motoričnih sposobnosti pri posameznikih zelo različna. Vsem nam je ob rojstvu dana stopnja, do katere lahko razvijemo posamezne motorične sposobnosti.

Motorični razvoj otrok z motnjami vida je počasnejši v primerjavi z otroki brez motenj vida. Slepí otroci pričnejo hoditi v povprečju pri 20.-ih mesecih, prijemanje objektov in druga kontrola z rokami je počasnejša od 3 do 6 mesecev v primerjavi z otroki brez motenj vida. Zgodnja intervencija je zelo pomembna, vendar ne zmanjša popolnoma zaostankov v razvoju taktilne percepcije. Osebe z motnjami vida veliko časa posvečajo branju in drugim aktivnostim, ki pa niso športnega značaja, kar negativno vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti in športna znanja. Veliko raziskav je pokazalo, da imajo osebe z motnjami vida nižje aerobne sposobnosti v primerjavi z osebami brez motenj vida, še posebej velika razlika pa je nastala med moškimi in ženskami, saj so fantje napredovali od 6. do 17. leta, pri ženskah pa se je napredek zaustavil pri 13.-ih oziroma 14.-ih letih. Razlog za to je bila premajhna aktivnost in strah pred poškodbami. Največje razlike na področju motorike med osebami, ki imajo delno in polno izgubo vida je na področju metov, teka in skokov.

Popolna ali delna izguba vida ne izključuje možnosti za športno udejstvovanje. Športniki z motnjami vida so v okviru tekmovalnega udejstvovanja, ki ga na mednarodni ravni organizira IBSA (International Blind Sports Association), razdeljeni v tri skupine:

B1: v tej skupini so osebe, ki so popolnoma slepe, ne zaznavajo svetlobe, imajo manj kot 3 stopnje vidnega polja,

B2: v tej skupini so osebe z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja,

B3: v tej skupini so osebe z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5-20 stopinj vidnega polja (Šlamberger, 2006).

Šport ima pomemben vpliv na razvoj motoričnih sposobnosti otroka. Motorika se oblikuje z vidnim posnemanjem gibanja, drže telesa in obrazne mimike. Pri slepih in slabovidnih je vidno posnemanje (skoraj) nemogoče.

S športom se pri slepih in slabovidnih otroci razvija koordinacija in preciznost, pomembno se izboljša njihova orientacija, poveča pa se tudi mišična moč. Slepí in slabovidni otroci imajo ponavadi težave s slabo telesno držo, kar pa lahko športno udejstvovanje (skoraj) v celoti odpravi. Gibanje in šport pomagata tudi pri vzdrževanju normalne telesne teže, izboljša se kardiovaskularna sposobnost posameznika. Lahko torej trdimo, da športna vadba pomaga pri vseh negativnih vplivih, ki jih prinaša slepota oziroma slabovidnost.

Seveda je pomembno, da se slep ali slaboviden otrok sam odloči za športno udejstvovanje, saj gre le v tem primeru pričakovati ustrezno zavzetost za vadbo in posledično pozitiven vpliv na njegove motorične sposobnosti.

5.1.2. PSIHOLOŠKI VIDIK

Samopodoba je vsota samoučinkovitosti in samospoštovanja. Samoučinkovitost je zaupanje v lastne sposobnosti razmišljanja, presojanja, izbiranja in odločanja. Kaže se v sposobnosti nadzora nad lastnim življenjem. Samospoštovanje pa je zaupanje v lastne vrednote. Če se spoštuješ, veš, da imaš pravico do sreče, svobode, svojih potreb in želja. Samoučinkovitost in samospoštovanje sta temelja zdrave samopodobe, če pa je okrnjen eden od njiju, pa je okrnjena tudi samopodoba (Youngs, 2000).

Predstava, ki jo imamo o sebi ni prirojena, ampak se je naučimo, saj posameznik samopodobo razvija že od rojstva dalje in poteka večino našega življenja. Za razvoj človekove samopodobe so ključnega pomena tudi vzgojno-izobraževalne institucije, saj poleg duševnega in čustvenega zdravja napoveduje tudi kvaliteto otrokovega prilagajanja kasneje v življenju (Youngs, 2000).

Pozitivna samopodoba je osnova za zdravo rast in zdrav razvoj vseh otrok. To velja za otroke z visokim in nizkim IQ, za nadarjene ali prikrajšane otroke, za atlete ali invalide, za uspešne in neuspešne učence. Pozitivna samopodoba je nujna za prilagojenega otroka in še nujnejša za težavnega, saj je z njim težko sodelovati, zato se nanj težje čustveno navežemo (Youngs, 2000).

Znaki visoke samopodobe so:

- Pripravljenost na sodelovanje. Otroci z visoko samopodobo se želijo vključevati. Prepričani so v svojo sposobnost. Vedo, da bodo uspešni. Verjamejo, da se bodo zabavali, ko bodo poskušali rešiti nalogo, pa jim morda ne bo uspelo.
- Pripravljenost deliti z drugimi. Večina mladih rada govori o sebi in svojih interesih. To imenujemo samorazkrivanje. Otroci, ki se poznajo in cenijo, se ne sramujejo povedati o pohvalah in komplimentih, ki so jih dobili od drugih. Tako samorazkrivanje je normalno in zdravo. Izpostavljanje svojih uspehov ne pomeni nujno zdravega ega. Nakazuje občutek zadovoljstva in sprejemanje samega sebe. Otroci, ki od drugih sprejemajo pohvale in komplimente, so tudi prej pripravljeni pohvaliti druge.
- Sposobnost sprejeti nasvet, ne da bi v njem čutili kritiko. Učenci z visoko samopodobo lahko sprejemajo nasvete, ne da bi v njih čutili kritiko. Sprejmejo konstruktivno povratno informacijo. Pripravljeni so priznati svojo zmoto in popraviti napako. Učenci z nizko samopodobo sprejemajo nasvete kot kritiko, zato jih zavračajo. Ker se bojijo, da bodo zavrtnjeni, ne priznajo zmote. Svoje napake prikrivajo z lažjo, goljufijo.
- Zadovoljstvo s sabo. Otroci z visoko samopodobo znajo biti sami in so zadovoljni v svoji družbi. Ne potrebujejo stalnega potrjevanja drugih, želijo biti del skupine in biti sprejeti med svojimi vrstniki, niso pa od njih odvisni.
- Želja po doseganju. Otroci z visoko samopodobo si prizadevajo, da bi bili v aktivnostih uspešni, nerazumljive vsebine se ne prestrašijo. Raje tekmujejo s seboj, kot z drugimi (Youngs, 2000)

Vsakdo potrebuje varnost, da ga ni strah, da čuti povezanost, sposobnost in kompleksnost. Otroci še posebno potrebujejo starše, vzgojitelje, učitelje in druge ljudi, ki so pomembni v njihovih življenjih prav zato, ker se ob njih počutijo varno. Vsi

otroci potrebujejo občutek, da jih okolje ceni, še posebno v situacijah, ki so za otroke nove in vzbujajo strah pred neznanim.

Znaki negativne samopodobe se kažejo kot vedenjski problemi, kot nenehne zahteve po pozornosti ali kot popoln umik. Negativna samopodoba je torej v nasprotju s pozitivno.

Znaki negativne samopodobe so:

- Negativno vedenje. Tak otrok se neprimerno vede in išče potrditev, da si ne zasluži dobre besede in da ga okolje ne ceni.
- Nenehno samopodcenjevanje. Taki učenci nenehno sporočajo drugim, da niso znali rešiti nalog in tudi ko dosežejo uspeh ga sprejmejo kot del vsakdanje komunikacije.
- Občudovanje brez tekmovanja. Take znake opazimo pri otroku, ki nenehno govori o svojih junakih, vendar jih nikoli ne poskuša premagati, misli da ne bo nikoli tako dober kot so oni.
- Šibko prizadevanje za vzgojiteljevo pozornost. Vsi si želijo, da bi okolica opazila in priznala njihove dosežke, vendar pa pri otroku z negativno samopodobo postane to včasih zelo zaskrbljujoče, ker si ne prizadevajo več za našo pozornost in jim ni več mar, če jih okolica sprejema ali ne.
- Pretirano kritiziranje. Otrok si dviguje občutek nadrejenosti, če kritizira ljudi okoli sebe in ponižuje vse okoli sebe. Tega se morda sam niti ne zaveda.
- Pretirana zaskrbljenost glede mnenja in namenov vrstnikov. Taki otroci se globoko v sebi zavedajo kaj je pravilno in kaj ne, vendar pa jim okolica ne pritrjuje in ker so odvisni od mnenja vrstnikov, raje prevzamejo mnenja in dejanja drugih (Youngs, 2000).

V športu dobi slepi pri merjenju rezultatov dokaj objektivno oceno. Rezultat pokaže njegove dosežke in dosežke drugih. Z raznovrstnimi možnostmi primerjave dosežkov podpira šport pri slepem človeku samokontrolo in lastno presojo. Odvrča ga od pretiranega samoopazovanja, od egocentričnega vedenja, od podcenjevanja ali precenjevanja svojega jaza. Skozi športno udejstvovanje se slepemu vrne zaupanje vase, v lastne moči in zmožnosti, v osebne in družbene vrednote. Da dobi slepi pravo

sliko o svojih zmožnostih in odnosu do družbe je nujno, da spozna vse svoje pozitivne in negativne strani svojih dejanskih sposobnosti (Peršič, 1996).

5.1.3. SOCIALNI VIDIK

Socialno učenje je proces, ki se začne že zelo zgodaj. Najprej v družini, postopoma pa tudi širše (vrtec, šola). Prav s pomočjo iger in pravil otrok spoznava nekatere elemente socialnega okolja in odnosov v njem, npr.: komunikacijo, vrednote, medsebojne odnose. V igri z vrstniki, ki vidijo, je lahko razvoj slepega ali slabovidnega otroka bolj pristen in uspešen saj je igra učinkovito sredstvo razvoja, ki omogoča številne interakcije z vrstniki. Te so temelj uspešnega socialnega zorenja slehernega otroka (<http://vkljucitev.wordpress.com/preproste-didacticne-igrace-za-slepe-in-slabovidne/>).

Marsikdaj lahko čisto običajna igra, ki ji slepi ali slaboviden otrok ni kos, nanj vpliva zaviralno, ga prestraši in čustveno prizadene. Otrokova samopodoba je vse slabša, kar je lahko velika ovira za nadaljnji osebni razvoj in vključevanje v socialne skupine in širše okolje. Zato morajo starši in vzgojitelji pri vključevanju slepih in slabovidnih otrok v socialne skupine in v konkretne oblike vključevanja pristopiti postopno, sistematično, s pozitivno naravnostjo do individualnih potreb posameznika.

Za slepe in slabovidne otroke je socialno učenje zelo pomembno. Starši in vzgojitelji v vrtcih z usmerjenimi aktivnostmi omogočajo otrokom lažje premagovanje ovir pri vključevanju v okolje (<http://vkljucitev.wordpress.com/preproste-didacticne-igrace-za-slepe-in-slabovidne/>).

Mnoge osnovne socialne veščine, kot so oblačenje, slačenje, hranjenje in druga vsakodnevna opravila so za nas videče nekaj popolnoma samoumevnega, za slepe in slabovidne pa pomenijo hendikep, ki ga lahko le z veliko truda in napora, pa še

takrat ne nujno popolnoma, osvojijo. Pogosto se slepi in slabovidni otroci zaradi tega počutijo drugačne ali pa celo izrinjene od ostalih.

Pomanjkanje vida bistveno vpliva na vedenje slabovidnega, saj se v vsako novo situacijo podaja previdno, kar mu daje videz nespretnosti, neiznajdljivosti in manjše sposobnosti. Izboljšanje funkcionalnega vida sicer do neke meje olajša kontakte z drugimi in vključevanje v družbo, vendar za sproščeno vedenje ne zadošča. Brez poznavanja družbenih norm, tipičnih situacij v katerih se bo znašel, njegovo vedenje ne bo sproščeno in samozavestno (Peršič, 1996).

Kadar se odpravimo ven, najsi bo to po nakupih, na prireditvah ali pa le na sprehod, pogosto srečamo mnogo novih ljudi. Videči že s prvim očesnim kontaktom vzpostavi neko povezavo, ki lahko vodi do novih prijateljstev. Za slepe in slabovidne je to (skoraj) nemogoče, saj ne vidijo mimike na obrazu, ne vidijo ali je ta oseba pozitivno usmerjena za sklepanje novih poznanstev ali ne. Najpogosteje se zato slepi in slabovidni že sami izolirajo in izognejo takšnim situacijam, saj jim vzpostavljanje novih socialnih stikov predstavlja resen problem.

Tudi sama imam slabši vid, zato lahko poskušam iz lastnih izkušenj opisati občutke slepih in slabovidnih. Kadar sem se sprehajala brez očal ali kontaktnih leč, sem pogosto spregledala kako poznano osebo. Nikoli ne veš ali se tisti, ki se ti približuje, nasmiha ali ima resen izraz na obrazu. To se potem odraža tudi pri navezovanju novih poznanstev, saj ob vstopu v npr. knjižnico, trgovino, lokal ali muzej, ne vidiš obrazov ljudi. Ne vidiš njihove telesne govorice. Prvi vtis ti je onemogočen, zato si takoj v nevhvaležnem podrejenem položaju. Zaradi takšnih situacij potem pogosto ostaneš doma, se ne odzoveš povabilu prijateljev in se neprijetnim občutkom, ki bi jih ob tem doživljal, raje izogneš.

Otroci so lahko kruti, saj so iskreni in navadno izražajo svoja razmišljanja neozirajoč se na čustva in prizadetost sogovornika. Pogosto rečejo veliko stvari, ki pa otroka, ki ne razume, zakaj se sošolci norčujejo iz očal, ki jih nosi ali pa palice, ki jo uporablja, zelo prizadenejo. Otrok se sčasoma sicer navadi na opazke in norčevanja, vendar se takšno vedenje ljudi, ki nas obkrožajo, vtisne globoko v spomin in te spremlja in

zaznamuje tudi v obdobju odraslosti. Pogosto se vtisi iz otroških let zasidrajo globoko v spomin in naredijo slepo ali slabovidno osebo nezaupljivo in težko dostopno. To je pogost razlog, zakaj se ti ljudje izogibajo socialnim stikom, saj se skušajo na ta način zaščititi.

Šport lahko vsekakor pozitivno vpliva na socialne izkušnje slepega oziroma slabovidnega otroka. Nemalo je športnih dejavnosti, ki so skupinskega značaja in kjer so ti otroci v nenehnem stiku z drugimi otroki. Pred vadbo, med njo in tudi po njej, imajo torej (tudi) slepi in slabovidni otroci možnost pogovora, izmenjavo izkušenj in vtisov, pa čeprav sprva verjetno samo o temah, povezanih s športom. Kasneje obstaja verjetnost, da se bo izbor pogovornih tem širil, kar pa pravzaprav pomeni že velik uspeh. Pomembno je, da trener oziroma vaditelj ves čas opazuje otroke, da ne bi prihajalo do kakšnih neprijetnih situacij in izkušenj. Že (za videčega) nepomembna malenkost lahko pri slepem oziroma slabovidnem povzroči negativen učinek in s tem negativno vpliva na socializacijo le - tega.

5.2. VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA

Biti športni pedagog v današnjem času ni tako enostavno, kot se morda sliši. Če je v proces športne vzgoje vključen slep ali slaboviden otrok, pa to res zahteva vse znanje in strokovnost pedagoga.

V tem primeru so naloge športnega pedagoga sledeče:

- seznaniti se mora z osnovnimi značilnostmi slepih in slabovidnih,
- spoznati mora zdravstveno stanje otroka in stopnjo funkcionalnega vida (kako učenec svoj vid uporablja),
- spoznati mora katere pripomočke uporablja (očala, belo palico, brajev stroj, lupo), kakšno obliko komunikacije uporablja (brajevo pisavo ali vidno pisavo),
- glede na zdravstvene omejitve in funkcionalno izrabo vida športni pedagog pripravi prilagoditve pri izvajanju programa športne vzgoje (vsebinske in didaktične),
- v individualiziranem programu se določijo cilji, prilagoditve ter prilagojen način preverjanja in ocenjevanja (Koprivnikar, 2006).



Slika 18: Slika prikazuje slepi deklici na bazenu

(Pridobljeno 9. 1. 2010 iz

<http://www.britishblindsport.org.uk/images/HHWofEJun06.jpg>)

5.3. CILJI ŠPORTNE VADBE SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK

- Izboljšati telesno držo,
- zmanjšati možnosti za prekomerno telesno težo,
- izboljšati osnovne motorične sposobnosti,
- pomoč pri deformaciji hrbtenice, stopal,
- povečati mišično moč,
- povečati kardiovaskularne sposobnosti,
- izboljšati komunikacijo s sovrstniki,
- povečati željo po občolskih dejavnostih,
- omogočiti vsem enake možnosti za vadbo pri urah športne vzgoje,
- povečati samozavest,
- izboljšati samopodobo,
- socializacija.

5.4. PRILAGODITVE GIBALNEGA PROSTORA

Kadar so v šport vključene slepe ali slabovidne osebe je potrebno upoštevati nekatere posebnosti, ki prispevajo k varnosti in učinkovitosti:

- potreben je dovolj velik igralni prostor, brez nametane opreme, vadeči mora vedeti, kje je kaj,
- robovi igrišč naj bodo označeni z izboklinami ali z močnejšimi barvami, npr. z rumeno ali oranžno,
- udeležence opozorimo na možne nevarnosti pri vadbi,
- v vadbenem prostoru opravimo potrebne prilagoditve,
- izogibamo se prevelikim naporom pri vadbi,
- pred pričetkom izvajanja programa prilagojene športne vadbe se posvetujemo z zdravnikom.

Pri izvajanju prilagojene športne vadbe učitelj oziroma vodja dejavnosti upošteva tudi:

- koliko udeleženci vadbe lahko sledijo njegovi demonstraciji,
- potrebo po jasnem izražanju, saj glas dobi nov pomen in vlogo,
- da je nebesedna sporočila lažje dojemati kot besedna,
- da so pri plavanju ušesa pod vodo in tako ni možnosti slušnega sporazumevanja,
- potrebo, da vodi učenca, če nima svojega spremljevalca,
- da nekateri ne vidijo opozoril in navodil na plavališču, igrišču itd,
- da nekateri udeleženci uporabljajo leče in očala,
- da hrup pri prizadetosti vida lahko povzroči zmedenost in strah,
- primernost uporabe športnih pripomočkov živahnih barv,
- potrebo po uporabi posebnih igralnih pripomočkov, npr. zvonečih žog,
- vedenje, koliko posameznik s prizadetim vidom sploh zaznava,
- da je treba udeležencem opisati prostor, kjer izvajamo športno dejavnost,

- da moramo spremembo opreme v vadbenem prostoru napovedati in opisati njihov novi položaj,
- da za pisna navodila uporabljamo večje črke,
- da je treba opisati, kdo vse je v naši vadbeni skupini,
- da so možne zadrege pri udeležencih z barvno slepoto.

Vodja prilagojene športne dejavnosti naj upošteva, kdaj in kako je bil prizadet vid, saj se to kaže v različnih gibalnih izkušnjah. Slabše gibalne sposobnosti niso nujno posledica prizadetosti, temveč tudi rezultat gibalne zanemarjenosti, neprimerne vodnje dejavnosti in omejenih možnosti za športno vadbo. Varnost pri vadbi je sicer stalna skrb, vendar je šport dejavnost, ki prinaša tudi kakšno neprijetno poškodbo. Temu se niti ljudje s posebnimi potrebami, kljub prilagojenim dejavnostim, ne morejo povsem izogniti. Ne nazadnje je tudi to del, čeprav boleč, enakosti v športu (Vute, 1999).

5.5. CELOSTNA OBRAVNAVA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK

Zgodnje obdobje predstavlja zelo pomembno obdobje življenja, saj med njegovim trajanjem procesi zorenja in učenja potekajo izredno hitro. Zato je izredno pomembno da je otrok v tem obdobju deležen primernih spodbud iz okolja. To še toliko bolj velja za otroke z motnjami v telesnem razvoju, torej tudi za slepe in slabovidne. Motnje vida imajo lahko resen vpliv na otrokov razvoj.

Večino podatkov sprejme človek iz okolja s pomočjo vida. Tako delna ali popolna izguba tega pomembnega čutila, do katere pride bodisi zaradi prirojene ali pridobljene okvare, za posameznika pomeni prikrajšanost za veliko število informacij. Da se lahko izgubo vida kar najbolje nadomesti, in posameznika nauči živeti z njo, je pomembno, da je motnja čim prej odkrita. S tem se omogoči kar se da zgodnjo obravnavo, v katero je potrebno zajeti tako otroka kot njegovo družino, kakor tudi vzgojno varstveno organizacijo, v katero je otrok vključen, in okolje v katerem živi.

Predšolskim slepim in slabovidnim otrokom, njihovim družinam in okolju v slovenskem prostoru največjo skrb posvečata tiflopedagoška mobilna služba, ki deluje v okviru Zavoda za slepo in slabovidno mladino in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, ki vsako leto organizira dva seminarja za družine s slepimi in slabovidnimi predšolskimi otroki.

Slepota in slabovidnost sta problem celotne družbe. Od tega kako je otrok z motnjo vida sprejet, kakšen je odnos okolice do njega ter od strokovne obravnave, ki jo je deležen, je v marsičem odvisno celotno njegovo življenje. Glavno in najpomembnejšo vlogo v razvoju ima družina. Zelo pomembno je, kako starši in svojci premagajo začetni stres, strah in negotovost, ki se pojavi ob spoznanju, da je z otrokovim vidom nekaj narobe. To pomeni za družinske člane hudo preizkušnjo, iz katere sami le težko najdejo pot. V prvi vrsti potrebujejo razumevanje in čas, v katerem se kolikor je le mogoče poskušajo prilagoditi nastali situaciji. Šele ko začetno krizo prebrodijo, so dovzetni za pomoč in nasvete strokovnjakov. S tem, ko dobijo informacije o otrokovih posebnih potrebah in o značilnostih razvoja oseb z motnjami vida, bodo svojega otroka oziroma sorojenca lažje razumeli in sprejeli (Rožanec, 1999).

S slepim in slabovidnim otrokom imajo starši več dela in skrbi kot z otrokom, ki vidi. Kot je bilo že omenjeno, se slep otrok razvija od rojstva dalje le toliko časa, dokler njegov razvoj ni odvisen od vida. Kakor hitro pa je za normalen razvoj potreben vid, pa nastanejo prve težave. Starši lahko k zmanjšanju teh motenj ob pravilnem prizadevanju prispevajo zelo veliko. V prvi fazi se je potrebno seznaniti s kakšno vidno okvaro imajo opravka, kateri so vzroki za nastanek ter kakšno je trenutno stanje. Naslednji korak je stopiti v stik z ustrežno strokovno pomočjo tega področja. Kot je znano nudi Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani mobilne tiflopedagoge, ki obiskujejo družine s takimi otroci v predšolskem obdobju na domu.

Za uspešen razvoj slepega in slabovidnega otroka je potrebna kompleksna obravnava, ki zahteva sodelovanje strokovnjakov z medicinskega, pedagoškega, psihološkega in socialnega področja. Ali družina uspešno opravi vzgojno nalogo pa je odvisno od subjektivnih in objektivnih vzrokov.

Da življenje slepi ali slabovidni osebi nudi dovolj, jo je potrebno vzgajati pod splošnimi pogoji. Pomembno ji je omogočati situacije, da čim prej postane

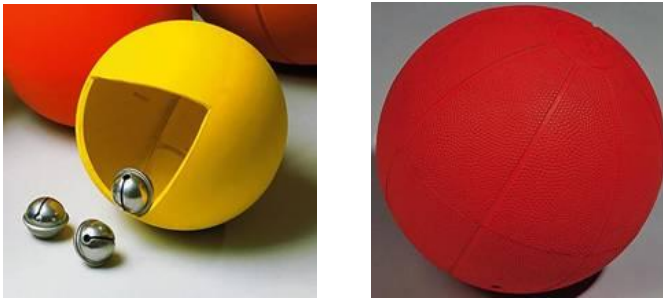
samostojna in samozavestna v vsem ravnanju, ki ji je dostopno v posameznem razvojnem obdobju. Otrok, katerega so starši pravilno vzgajali pri uporabi sluha, voha, tipa in okusa, bo uspešen pri premagovanju nastalih težav ob vstopu v izobraževalni proces.

Ena najpomembnejših nalog je spoznavanje otrok s predmeti s pomočjo tipa, uporabe ostanka vida in aktiviranjem vseh čutil, saj je v veliki meri odvisen razvoj prav od sposobnosti uporabe vseh čutil. Pridobiti mora občutek, da se znajde s pomočjo dražljajev, pridobljenih po vidni poti. Vsako dejavnost spremlja zvočni efekt. Narava daje ogromno zvočnih vtisov, otrok naj tem dražljajem prisluhne. Tip povezan s sluhom, je najpomembnejša pot do okolja (Raztresen, 2007).

5.6. PRIPOMOČKI ZA ŠPORT

V to skupino spadajo pripomočki za športno udejstvovanje slepih in slabovidnih. Šport za slepe in slabovidne otroke in mladostnike v integriranih šolah je eden od največjih problemov, saj ni meril in načinov kako jih vključiti v redne oblike športnih dejavnosti, zato so se izoblikovali športi in dejavnosti, ki so pisane na kožo slepim in slabovidnim. Med take športe sodijo predvsem igre z zvonečo žogo kot so golbal in torbal. Popularno je tudi vrtno kegljanje, v zadnjem času pa se je razvila tudi prilagojena izvedba namiznega tenisa, ki se imenuje showdown. Poleg tega so primerni tudi drugi športi, ki pa zahtevajo tehnično infrastrukturo ali pa spremljevalce (<http://www.zveza-slepih.si/KATALOG/KATALOG.html>).

- ZVENEČA ŽOGA ima v notranjosti zvončke, ki cingljajo, ko se žoga kotali ali vrti.



Slika 19: Notranjost zvoneče žoge, žoga za torbal in golbal

(Pridobljeno 7. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org>)

- LESENE PLOŠČE Z IZBOKLINAMI: Z nožnimi prsti ugotavljajo, koliko izboklin ima posamezna ploščica.



Slika 20: Lesene plošče z izboklinami

(Pridobljeno 7. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org>)

- PEDALO ZA RAVNOTEŽJE je pripomoček ki omogoča vadbo ravnotežja. Tako slepi kot videči lahko v položaju, ki omogoča dobro ravnotežje, poganjajo pedalo čim dlje ali čim hitreje.



Slika 21: Pedalo za ravnotežje

(Pridobljeno 8. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org>)

- RAVNOTEŽNE DESKE



Slika 22: »Boing bounce«, ravnotežne deske
(Pridobljeno 8. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org>)

5.7. ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Igra je za otroka življenjska nujnost, da lahko skozi njo razvija svojo ustvarjalnost, se pomiri, se počuti varnega, se podreja njenim pravilom ipd. Igre, s katerimi želimo razvijati otrokovo mobilnost in orientacijo, lahko razdelimo na:

- ❖ igre za razvijanje čutil in pojmov orientacije v prostoru (igre tipanja, ugotavljanja predmetov in njegovih karakteristik s pomočjo sluha, tipa, vonja ipd),
- ❖ igre za razvijanje predstav o predmetih in lastnem telesu (posnemanje gibanja živali, posnemanja predmetov (mlin na veter),
- ❖ elementarne igre za razvijanje ravnotežja, koordinacije, preciznosti in čuta za smer (orientacija),
- ❖ športne igre.

Pri športni vzgoji največ uporabljamo tretjo skupino iger. Otrokova želja po uveljavljanju in tekmovanju ustvarja že pri mlajših dobre pogoje za uporabo elementarnih iger. Najprej uporabljamo enostavne, tekalne igre. Vse to so igre

lovljenja in tekanja. Te razvijajo otrokovo globalno koordinacijo pri hoji in teku, razvijajo hitrost reagiranja, s hitrimi spremembami smeri in položajev pa dajejo veliko možnosti za hitro prilagajanje novim situacijam v okolju, razvijajo tudi občutek za smer (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).

Nekatere vaje, ki se lahko izvajajo v telovadnici:

- poišči partnerja (različni zvoki),
- sledi partnerju (različni zvoki),
- tek okrog telovadnice s partnerjem /zamenjava,
- določi svoje mesto v telovadnici (od kod prihaja svetloba),
- hoja naravnost - partner varuje,
- hoja ob steni,
- hoja naravnost - brez varovanja,
- poligoni s pomočjo in brez pomoči,
- razloči različne odboje žog,
- zadevanje cilja s pomočjo zvonca,
- poskušaj žogo ujeti po odboju,
- vaje na trampolinu s pomočjo in brez,
- tek pod vrvjo,
- igra z zvenečo žogo - razlaga pravil, praktični preizkus,
- vaje za razvijanje taktilnega občutenja,
- razpoznavanje predmetov pod rjuho,
- razpoznavanje ali so predmeti trdi, mehki,
- razpoznavanje predmetov pod hrbtom,
- napiši številko na hrbet,
- s spremljevalcem po prostoru (Šlamberger, 2006).

5.7.1. ATLETIKA

Atletika je z vsemi svojimi disciplinami najboljšo sredstvo za razvijanje telesne zmogljivosti. Atletika v OŠ je hoja, tek, skakanje in metanje. Vsebuje najosnovnejše in najbolj naravne oblike gibanja. Slepega otroka je takega gibanja potrebno še potrpežljivo učiti. Najbolj pomembno je, da mu omogočimo pravilno formiranje osnovne motorike s tem, da mu damo čim več možnosti za le-to.

Pri športni vzgoji slepih in slabovidnih lahko učimo:

- skok v daljino z mesta,
- skok v daljino z zaletom (običajno ne gledamo prestopa, ampak merimo od mesta odziva),
- skok v višino (uporabljamo lahko tudi elastiko ter tehniko »škarjic«),
- tek na dolge in kratke proge izvajamo s spremljevalcem,
- met žogice običajno lahko izvajajo vsi slepi in slabovidni učenci,
- pri suvanju krogle smo pozorni na diagnozo zaradi možne preobremenitve,
- pri Cooper-jevem testu smo pozorni na diagnozo zaradi možne preobremenitve,
- pri skokih z zaletom slepi otroci štejejo korake s hojo nazaj od odzivnega mesta in nato naprej z določenim številom tekalnih korakov skočijo ali preskočijo. To jim da občutek za ocenjevanje razdalje s koraki in občutek za smer. Učence tudi zvočno opozarjamo (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 23: Prikaz atleta med tekom

(Pridobljeno 12. 1. 2010 iz http://www.beasportappeal.co.uk/images/M_Cliff.jpg)

5.7.2. PLAVANJE

- Slepí lahko plavajo prosto tehniko in hrbtno tehniko, potrebno pa je učenca usmerjati ali pa mu določiti progo ob povezanih plovcih v bazenu, da ne izgubi smeri. Najpogosteje plavajo v prsnem slogu, ker imajo stalni nadzor nad dogajanjem v bazenu in so ušesa stalno nad gladino (zaradi varnega položaja rok, ki so večinoma iztegnjene naprej).
- Slepí naj plavajo ob robu bazena, kjer imajo stalni stik z robom oz. po označeni progi. Če je v bazenu več slepih mora biti zagotovljen red in sicer se običajno plava vedno po desni strani proge v zaporedju od najhitrejšega plavalca do najpočasnejšega plavalca.
- Ob urah, ko je bazen namenjen le slepim in slabovidnim ali če je na progi samo en slep plavalec plavajo lahko vse tehnike, kakor normalno videči. Slepí imajo razvit občutek, kje je konec bazena tako da sorazmerno temu zmanjšajo hitrost.
- Roke so pri vseh tehnikah ves čas naprej (razen pri tehniki delfin).
- Skoka na glavo v večini primerov ne izvajamo.
- Na morju moramo biti previdni. Slepí naj poslušajo šum valov in ostalo dogajanje na obali da jih ne bi odneslo predaleč na odprto (spremljevalec je zaželen) (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 24: Plavanje slepih

(Pridobljeno 13. 1. 2010 iz http://www.usaswimming.org/USASWeb/Rainbow/images/Swim%20Clubs/ashley_fernando.jpg)

5.7.3. TORBAL

Torbali je igra za slepe in vidno prizadete moške in ženske. Igrata jo dve ekipi s po tremi igralci na tleh športne dvorane. Na obeh koncih pravokotnega igrišča sta postavljena gola. V igri se uporablja žoga, ki jo je treba med igro vreči pod tremi vrvicami, napetimi preko igrišča. Žoga je podobna nogometni žogi z zvončki v notranjosti, da jo lahko slišijo ko se kotali po igrišču. Prav žoga, ki tehta 500 gramov in je napolnjena z zrakom, je posebnost igre.

Cilj igre je vreči žogo tako, da bo šla čez linijo nasprotnikove gol črte, medtem ko si nasprotno moštvo prizadeva to preprečiti. Naslednja stopnja je, da moštvo, ki se je tedaj branilo, postane napadalec, medtem ko dotedanji napadalci postanejo branilci. Če se žoga dotakne ene izmed treh vrvic, je to prekršek, ki se kaznuje s tem, da mora eden od igralcev zapustiti igrišče, preostala dva igralca pa morata braniti gol pri naslednjem napadu nasprotnega moštva (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 25: Igralec torbala

(Pridobljeno 13. 1. 2010 iz <http://www.brusselnieuws.be/artikels/sport/torbali-niet-alleen-voor-visueel-gehandicapt>)

5.7.4. GOLBAL

Golbal sta leta 1945 »izumila« Hanz Lorenzen in Sett Reindle z namenom, da bi s tem pomagala pri rehabilitaciji slepih vojnih veteranov. Svetu je bila igra predstavljena leta 1976 na Paraolimpijskih igrah v Torontu v Kanadi. Prvo svetovno prvenstvo je bilo v Avstriji leta 1978. Od takrat se je popularnost te igre povečala.

V igri sodelujeta dve moštvi s po tremi igralci in z največ tremi rezervnimi igralci na moštvo. Igra se v telovadnici na pravokotnem igrišču, ki je po sredini razdeljeno s središčno črto. Na vsakem koncu igrišča stoji gol. Igra se z zvenečo žogo.

Smisel igre je skotaliti žogo preko nasprotnikove gol - črte, pri čemer skuša nasprotno moštvo to preprečiti. Vsi igralci lahko mečejo žogo proti nasprotnikovim vratom, vendar sme isti igralec to storiti le dvakrat zapored. Met se izvaja iz obrambnega prostora, igralec pa ne sme prestopiti črte, ki označuje ta prostor. Pri obrambi gola sodelujejo vsi trije igralci, ki lahko kotalečo žogo lovijo ali odbijejo s katerim koli delom telesa. Ekipa, ki brani gol obdrži žogo, če se ni zakotalila preko sredine igrišča (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 26: Slika prikazuje igralce med igro golbala

(Pridobljeno 15. 1. 2010 iz http://sport.si21.com/sport-invalidov/images/2004/atene/22092004/golbal_02_800.jpg)



Slika 27: Oprema za golbal in torbal

(Pridobljeno 15. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>)

5.7.5. SHOWNDOWN

Showdown je igra, ki ji lahko rečemo tudi namizni tenis za slepe in slabovidne. Igrata jo dva igralca, drug proti drugemu. V rokah imata lesen lopar podolgovate oblike s katerim poskušata doseči nasprotnikov gol. Igra se s trdo šumečo žogico, ki zna doseči veliko hitrost in ob tem povzroči bolečine na členkih prstov, zato imata tekmovalca na igralni roki primerno opremljeno rokavico. Igralna površina je ovalne oblike in je omejena s 14 cm visokimi ogradami ter sredinsko tablo, ki dopušča le nizke žoge pod njo. Igra je atraktivna, hitra in ne dopušča napak. Med slepimi je priljubljena in ji popularnost v slovenskem prostoru narašča. Mizo ima pri nas skoraj vsako društvo, kot tudi opremo za igranje (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 28: Miza za showdown in lopar z žogico

(Pridobljeno 15. 1. 2010 iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>)

5.7.6. FITNES

Fitnes je za slepo in slabovidno mladino primerna fizična aktivnost, vendar moramo biti pozorni na dejstvo, da ne smejo dvigovati težjih bremen od npr. 10 - 15 kg. Dvigovanje težjih bremen ima pri določenih posameznikih lahko posledično poslabšanje vida, zato običajno dajemo poudarek na aerobni vadbi (sobno kolo, tekaška preproga, dvigovanje lažjih bremen z več ponovitvami). Pomembno je, da poznamo diagnozo vsakega posameznika.

5.7.7. KEGLJANJE

Slepi in slabovidni se veliko ukvarjajo s kegljanjem. Delijo se v kategorije a, b in c (a - povsem slepi, b – ostanek vida do 10%, c – ostali slabovidni). Za vsako od teh kategorij obstajajo svoja pravila in tehnike.

Pri popolnoma slepih je začetni položaj raznožen nad izmetno točko, kroglo pa drži v obeh rokah. Krogla mora »sesti« v roko, tako da leži bolj na prstih. Palec mora gledati navzven, drugi prsti pa se morajo trdo oprijeti krogle. Kroglo mu poda v roke spremljevalec, ki mu daje podatke o dogajanju na kegljišču in okrog njega. Spremljevalec ga tudi usmerja in mu daje informacije o natančnosti meta in podrtih kegljih. Glede na dolžino koraka določimo dolžino zaleta, ki je navadno dolg 3 do 4m. Pred izvajanjem lučaja zavzamemo pravilno držo telesa. Odločimo se za nizek ali za sklonjen položaj. Začetni korak se lahko napravi z desno ali levo nogo. Če pričnemo z levo nogo, bo drugi korak z desno in tretji z levo in obratno.

Gibanje rok s kroglo mora biti usklajeno s premikanjem nog. Pri prvem koraku je krogla še v višini tekmovalčevih prsi (pri nizkem položaju v višini kolen), pri drugem koraku je roka s kroglo ob nogi ali največ 20cm za njo, pri izmetnem koraku pa je krogla že pred telesom nizko na položnici. Iz tega položaja krogla zapusti roko. Igralec mora paziti, da krogla pravočasno zapusti roko, ne prezgodaj, ne prepozno (http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html).



Slika 29: Kegljanje

(Pridobljeno 26. 1. 2010 iz <http://www.mdsskr-drustvo.si/kegljanje20090503.php>)

5.7.8. VRTNO KEGLANJE

V Sloveniji rusko kegljanje imenujemo »vrtno kegljanje«. Vrtno kegljanje morda zato, ker je največkrat postavljeno na vrtovih in dvoriščih raznih društev, počitniških domov ali kar doma. Je zelo zanimiva družabna igra, pri kateri lahko sodeluje vsak, ne glede na starost in spol.

Igralec lahko opravi met samo iz tekmovalnega prostora, ki je od prvega keglja oddaljen 1 m, širok pa je 1,5 m. Krogla je navezana na vrv in jo igralec v loku pošilja proti kegljem. Podiranje kegljev je dovoljeno le tako, da krogla iz rok igralca poleti mimo desnega kmeta in šele v obratni smeri v loku opravi svojo rušilno moč.

Pri slepih je med igro spremljevalec vedno poleg igralca. Podaja mu kroglo, ga usmerja in daje podatke o podrtih kegljih in drugih pomembnih informacijah, ki jih potrebuje za nadaljnjo igro (Peršič, 1996).

5.8. DRUŠTVA IN UPORABNE POVEZAVE ZA SLEPE IN SLABOVIDNE V SLOVENIJI

- ZVEZA DRUŠTEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH SLOVENIJE (ZDSSS)

Letošnje leto je za Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije (ZDSSS) še posebej praznično. Ob sklepu Braillovega leta, ki so ga obeleževali lani, so vstopili v leto 90. letnice obstoja organizacije. V tem letu se bodo na državni in krajevni ravni odvijale številne dejavnosti, namenjene tako članom kot tudi širši javnosti, potekale pa bodo pod skupnim geslom »Leto drugačnega pogleda«.

ZDSSS je najstarejša invalidska organizacija v Sloveniji, saj so jo slovenski slepi ustanovili po razpadu Avstro-Ogrske, da bi v novi državi zastopala njihove interese. Danes ima ZDSSS več kot štiri tisoč članov, ki jih v okviru zveze in devetih medobčinskih društev usposablja za čim bolj neodvisno življenje; samoučenje, orientacijo, uporabo brajice, novih komunikacijskih tehnologij itd. Izobražuje jih na različnih področjih, jim pomaga pri iskanju zaposlitve in izvaja še številne druge dejavnosti. ZDSSS si prizadeva tudi za drugačno politiko naše države do slepih in slabovidnih in vseh ostalih invalidov. Glavni cilj zveze in društev je torej omogočanje slepim in slabovidnim, da se naučijo kar najbolj polno zaživeti v svojih življenjskih okoljih in si pridobiti veščine, ki jih nujno potrebujejo, da bi lahko izgubi vida navkljub postali čim bolj neodvisni in enakopravni državljani (<http://www.si21.com/news.php?id=68429>).

Povezava: <http://www.zveza-slepih.si>

- ZAVOD ZA SLEPO IN SLABOVIDNO MLADINO (ZSSM)

Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana je ustanova, ki izvaja vzgojno-izobraževalne dejavnosti za slepe in slabovidne predšolske otroke, učence in dijake. Opravlja tudi druge dejavnosti, povezane z vzgojo in izobraževanjem.

Povezava: <http://www.zssm-lj.si>

- ŠPORTNO DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH (ŠDSS)

Uradno je društvo začelo delovati v novembru leta 1999. Do danes dobro sodelujejo z Zavodom za slepo in slabovidno mladino, Športno zvezo Škofja Loka, Zvezo za

šport otrok in mladine Slovenije, Zvezo za šport invalidov Slovenije, Zvezo medobčinskih društev slepih in slabovidnih Slovenije in Medobčinskimi društvi slepih in slabovidnih.

Povezava: <http://www.sdss-sl.org>

- KNJIŽNICA ZDSSS

Je edina, ki se ukvarja s prilagajanjem besedil za to skupino ljudi, vanjo pa je včlanjenih že 1.426 članov. Leposlovna in strokovna besedila ter učbeniki so zapisani v brajici oziroma v zvočnem zapisu (magnetofonski trakovi, kasete, cd-ji).

6. SKLEP

Citat neznanega avtorja pravi: "Biti slep se pravi biti oropan vse tiste silne svetlobe, ki jo neprestano seva v človeško notranjost veliki zunanji svet in ki zajema nepopisno lepoto barv, oblik, stvari in utrip življenja. Slepota ne more biti meja in ne tema duha."

Slepota močno okrni dražljaje, ki jih ljudje dobivamo iz okolice, zato je pojmovni in predstavní svet slepega precej osiromašen. Velik problem pri slepih in slabovidnih otrocih je tudi občutek prostorske in socialne izoliranosti. Nenehen občutek prikrajšanosti, neizpolnjenih želja in potreb pripelje do čustvenih motenj, ki se pri slabovidnih še potencirajo v kolikor za to krivi svoj slab vid. Že od zgodnjega otroštva je otrok s slabim vidom veliko bolj odvisen od odraslih oseb. Ta odvisnost se poveča v procesu šolanja. Od tod tudi večja pasivnost in pomanjkanje lastne pobude v vsakodnevnem šolskem in zasebnem življenju.

Vendar pa je dejstvo, s katerim se strinjajo tudi strokovnjaki s tega področja, da slepota ne predstavlja nepremostljive ovire za posameznikov intelektualni razvoj. S pravočasno in pravilno usmerjeno integracijo lahko slepa oseba kakovostno živi in dosega dobre rezultate na vseh področjih svojega življenja.

Slepi in slabovidni imajo vonj in sluh veliko bolj razvit, tako da lahko s sluhom zaznavajo tudi najmanjše premike, z vonjem pa lahko prepoznavajo na primer osebe, rastline in hrano. Slepi si predvsem s tipanjem ustvarjajo predstavo o predmetih in svetu okoli sebe. Z redno športno vadbo lahko slepi in slabovidni vplivajo na ohranjanje in krepitev telesnega zdravja, izboljšujejo pa se tudi njihove motorične sposobnosti.

Pozitivna samopodoba je izredno pomembna za zdravo rast in zdrav razvoj slepih in slabovidnih otrok. S pomočjo redne športne vadbe slepi in slabovidni otroci pridobijo na samozavesti in samoobvladanju, zelo veliko pa šport pripomore pri boljši

organiziranosti posameznika, ki je ključnega pomena za kasnejše samostojno življenje.

Šport krepi otrokovo samokontrolo in lastno presojo, hkrati pa ga odvrča od pretiranega samoopazovanja, od egocentričnega vedenja, od podcenjevanja ali precenjevanja svojega jaza. Skozi športno udejstvovanje se slepemu vrne zaupanje vase, v lastne moči in zmožnosti, v osebne in družbene vrednote. Šport slepemu oziroma slabovidnemu otroku pomaga, da uvidi, katere so njegove pozitivne in negativne osebne značilnosti, na podlagi tega pa lahko nato z odraščanjem oblikuje svoj boljši jaz.

Pomemben vpliv športa je viden tudi na področju socializacije slepih in slabovidnih otrok. Pogosti občutki izločenosti in izoliranosti lahko s pomočjo vključevanja v različne športne dejavnosti izginejo, občutek pripadnosti pa se krepi. Vključevanje v socialne skupine in širše okolje pomeni za slepega ali slabovidnega otroka skok v neznano. Zato morajo starši in vzgojitelji pri vključevanju slepih in slabovidnih otrok v socialne skupine in v konkretne oblike vključevanja pristopiti postopno, sistematično, s pozitivno naravnostjo do individualnih potreb posameznika. Pomembno vlogo v integraciji slepih in slabovidnih otrok imajo vsekakor starši, pomembno pa je, da ti otroci pravočasno dobijo pomoč s strani usposobljenih strokovnjakov, ki mu pri tej integraciji ustrezno pomagajo.

To diplomsko delo je namenjeno vsem športnim pedagogom v zavedanje, da morajo biti ustrezno informirani in pripravljeni, zato da lahko slep ali slaboviden otrok polno sodeluje pri urah športne vzgoje, saj je vse prepogosto praksa takšna, da ti otroci, zaradi učiteljeve nepripravljenosti, ure športne vzgoje presedijo na klopi.

7. LITERATURA

- Brvar, R. (2009). Razvijanje preostalih čutil prek igre. Seminar za starše predšolskih slepih in slabovidnih otrok. Pridobljeno s spleta 2. 1. 2010 iz <http://vkljucitev.wordpress.com/preproste-didacticne-igrace-za-slepe-in-slabovidne/>.
- Debevc, M. (2005). Možnosti športne aktivnosti slepih in slabovidnih oseb. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Ferencek, M. (2008). Slepri in slabovidni otroci in njihov vstop v srednjo šolo. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Florjančič, S., Gerbec, I., Kermauner, A., Lotrič, K. (2000). Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole za slepe in slabovidne učence. Družbena skrb za vzgojo, izobraževanje in socialno varstvo oseb s posebnimi potrebami- deset let kasneje. Zbornik referatov. Ljubljana: Društvo defektologov Slovenije.
- Gardaševič, K. in Kosec, D. (2005). Slabovidnost. Članek v Zdravstveni vestnik.
- Gerbec I., Florjančič, M., Raič V. (1998). Sodelovanje tiflopedagoga in oftalmologa v strokovni skupini. Defektologica Slovenica., Ljubljana.
- Godec, T. (2009). Pravice otrok s posebnimi potrebami s poudarkom na slabovidnih. Univerza v Mariboru, Pravna fakulteta.
- http://archive.student.bmj.com/issues/0904/education/images/view_7.jpg. Pridobljeno 29. 12. 2009.
- <http://broadcast.oreilly.com/blind-person.jpg>. Pridobljeno 11. 12. 2009.
- <http://huwdavid.files.wordpress.com/2009/10/blind-boy-uses-his-ears-to-see-lr.jpg>. Pridobljeno 7. 1. 2010.
- <http://images.eyehub.com/images/eyecyclopedia/AaphakiaPseudophak.jpg>. Pridobljeno 27. 12. 2009.
- http://img.rtv slo.si/upload/Slovenija/decek_show.jpg. Pridobljeno 4. 1. 2010.
- http://sport.si21.com/sport-invalidov/images/2004/atene/22092004/golbal_02_800.jpg. Pridobljeno 15. 1. 2010.
- <http://vidim.si/unlimitpages.asp?id=35>. Pridobljeno 16. 11. 2009.

- http://web.zveza-slepih.si/okvir_levi_splosno_o_problematiki_ne_tako_ampak_tako.php. Pridobljeno 7. 12. 2009.
- <http://www.actionforblindpeople.org.uk/data/images/width590/blindfolded-boy-throwing-ball-877.jpg>. Pridobljeno 7. 1. 2010.
- <http://www.babyglazky.ru/strabism/i0031rp.jpg>. Pridobljeno 29. 12. 2009.
- http://www.beasportappeal.co.uk/images/M_Cliff.jpg. Pridobljeno 12. 1. 2010.
- <http://www.britishblindsport.org.uk/images/HHWofEJun06.jpg>. Pridobljeno 9. 1. 2010.
- <http://www.brusselnieuws.be/artikels/sport/torbal-niet-alleen-voor-visueel-gehandicapten>. Pridobljeno 13. 1. 2010.
- http://www.buzlu.org/images/2007/12/konjenital_nistagmus.JPG. Pridobljeno 29. 12. 2009.
- http://www.kvarkadabra.net/images/articles/Sivina-na-rajskem-otoku_1_original.jpg. Pridobljeno 4. 1. 2010.
- <http://www.mdsskr-drustvo.si/kegljanje20090503.php>. Pridobljeno 26. 1. 2010.
- http://www.optika-pirc.com/index.php?menu_item=sl_katarakta. Pridobljeno 3. 12. 2009.
- <http://www.sdss-sl.org>. Pridobljeno 8. 1. 2010.
- <http://www.sdss-sl.org/index2.html>. Pridobljeno 15. 1. 2010.
- http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/9letka/5-3.asp.htm. Pridobljeno 18. 12. 2009.
- http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/9letka/5-3.asp.htmhttp://home.izum.si/COBISS/OZ/2002_1-2/html/clanek_04.html#d0. Pridobljeno 18. 12. 2009.
- <http://www.si21.com/news.php?id=68429>. Pridobljeno 18. 12. 2009.
- http://www.usaswimming.org/USASWeb/Rainbow/images/Swim%20Clubs/as_hley_fernando.jpg. Pridobljeno 13. 1. 2010.
- <http://www.vebes.be/getattachment/01900a19-782e-485c-b969-397ab5a93351/Beepers-enable-blind-kids-to-find-Easter-eggs.aspx>. Pridobljeno 4. 1. 2010.
- <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=27>. Pridobljeno 16. 11. 2009.

- <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=33>. Pridobljeno 16. 11. 2009.
- <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=34>. Pridobljeno 16. 11. 2009.
- <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=39>. Pridobljeno 16. 11. 2009.
- <http://www.vidim.si/unlimitpages.asp?id=46>. Pridobljeno 16. 11. 2009.
- http://www.vidim.si/uploads/eda13_72.jpg. Pridobljeno 27. 12. 2009.
- Jelenc, J. (2005). Organizacija šole v naravi in športnega dne za slepe in slabovidne dijake. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Koprivnikar, K. (2006). Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje. Pridobljeno 5. 1. 2010 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SENZORNE_MOTNJE/CLANKI/Koprivnikar_Pomen_gibanja_slepih.pdf.
- Murn, T. (2002). Kaj piše na tabli? Ne vidim prebrati: Priročnik za načrtovanje in izvajanje pouka s slepim in slabovidnim učencem. Škofja Loka: Center slepih in slabovidnih.
- Peršič, P. (1996). Športnorekreativna dejavnost slepih in slabovidnih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rztresen, M. (2007). Kakovost življenja slepih in slabovidnih otrok. Diplomsko delo, Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- Rebec, M. (2005). Računalniško informacijska oprema v integraciji slepih in slabovidnih otrok: seminarska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Rožanec, C. (1996). Slep otrok v družini, Naš zbornik ob 80- letnici zavoda. Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino.
- Šlamberger, A. (2006). Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje: seminarska naloga. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Vidovič Valentinčič, N. Umetnost življenja s slabovidnostjo. Pridobljeno 3. 12. 2009 iz http://www.mdsslj.si/attachments/025_Umetnost%20%C5%BEivljenja%20s%20slabovidnostjo.pdf.
- Vnuk, J. (2007). Integracija slepih in slabovidnih v redne izobraževalne ustanove. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Vute R., (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.

- Youngs, B. (2000). Šest temeljnih prvin samopodobe : kako jih razvijamo pri otrocih in učencih : priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana : Educe, 2000.
- Zakon o osnovni šoli (2005). Uradni list RS, št. 23/2005. Pridobljeno 21. 12. 2009 iz <http://www.zakonodaja.gov.si>.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami-uradno prečiščeno besedilo (ZUOPP-UPB1) (2007). Uradni list RS, št. 3/2007. Pridobljeno 19. 12. 2009 iz <http://www.uradni-list.si>.