

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NINA SIMČIČ

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

**ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ZAVODU ZA SLEPO IN
SLABOVIDNO MLADINO LJUBLJANA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
prof. dr. Damir Karpljuk

AVTORICA
Nina Simčič

SOMENTOR
asist. Vedran Hadžić, dr. med.

RECENZENTKA
prof. dr. Mateja Videmšek

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

V prvi vrsti gre zahvala mojim staršem, ki so mi omogočili študij in me vso pot usmerjali in vzpodbujali. Hvala vsem prijateljem, ki so mi stali ob strani. Posebna zahvala gre mojemu Mateju za vso pomoč, vzpodbudne besede in zato, ker je skozi moj študij vedno verjel vame.

Hvala mentorju prof. dr. Damirju Karpljuku za vso pomoč pri ustvarjanju diplomskega dela in omogočanju sodelovanja na daljavo.

Hvala tudi prof. Gregorju Habjanu, da mi je omogočil sodelovanje na taboru Športnega društva slepih in slabovidnih in za vse nasvete pri izdelavi diplomskega dela.

Ključne besede: slepota, slabovidnost, Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana, šport slepih

ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ZAVODU ZA SLEPO IN SLABOVIDNO MLADINO LJUBLJANA

Nina Simčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

**Število strani: 76; število razpredelnic: 0; število slik: 16; število virov: 50;
število prilog: 0**

IZVLEČEK

V monografskem diplomskem delu smo opredelili slepoto in slabovidnost, vzroke za okvare vida in značilnosti oseb z omenjenimi okvarami. Predstavili smo zgodovino Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana in programe, ki se na Zavodu izvajajo. Prav tako smo predstavili športne dejavnosti Zavoda. Izvajajo se športna vzgoja, ki je najbolj obsežna, šole v naravi, kjer učenci in dijaki pridobijo ogromno izkušenj za nadaljnje življenje ter športni vikendi in športni dnevi, ki se odvijajo v organizaciji Zavoda.

Zavod sodeluje z različnimi društvi. Med njimi je glede športnih dejavnosti najpomembnejše Športno društvo slepih in slabovidnih (ŠDSS). V poglavju o izvenšolskih športnih dejavnostih smo predstavili sodelovanje ŠDSS z Zavodom in dejavnosti, ki jih izvajajo.

Opisali smo, kako se Zavod sooča s procesom integracije in kaj le ta pomeni za nadaljnje delovanje Zavoda. Poudarek smo dali tudi na večstranski pozitiven vpliv športa na slepe in slabovidne osebe. Predstavili smo izsledke lastne raziskovalne seminarske naloge (2009), ki kažejo na pozitiven vpliv ukvarjanja s športom na dobro počutje varovancev v Zavodu.

Key words: blindness, visual impairment, Institute for the blind and visually impaired youth Ljubljana, sport of the blind

SPORTS ACTIVITIES IN THE INSTITUTE FOR THE BLIND AND VISUALLY IMPAIRED YOUTH LJUBLJANA

Nina Simčič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Special Physical Education, Adapted Physical Education

No. of pages: 76; No. of tables: 0; No. of figures: 16; No. of sources: 50;

No. of appendices: 0

ABSTRACT

In the thesis we defined blindness and visual impairment, causes of visual disorders and characteristics of people with these disorders. We presented the history of the Institute for the blind and visually impaired youth Ljubljana and programs implemented at the Institute. We have also presented the sports activities of the Institute. They cover physical education, which is the most extensive, the so-called school in nature, where pupils and students acquire huge amount of experience for later life, and sporting weekends and sports days which are organized by the Institute.

The Institute is cooperating with various associations. The most important association (as far as sports activities are concerned) is Sport society of blind and visually impaired (ŠDSS). In the section on extracurricular sports activities we presented ŠDSS's collaboration with the Institute and the activities that they perform.

We describe how the Institute is facing a process of integration and what this means for the further operation of the Institute. We highlighted the multilateral positive impact of sport on the blind and visually impaired people. We presented the results of own research seminar paper (2009), which shows a positive effect of sports on the Institute's clients.

KAZALO

1. Uvod	7
1.1 Opredelitev slepote in slabovidnosti	8
1.1.1 Sestava očesa	10
1.1.2 Poškodbe in bolezni oči	12
1.2 Značilnosti slepih in slabovidnih	15
1.3 Zgodovina slepote na Slovenskem	17
1.4 Zgodovina Zavoda in opis delovanja	18
1.4.1 Vsebina delovanja Zavoda	19
1.4.2 Ciljne skupine	20
1.5 Cilji diplomskega dela	21
2. Metode dela	22
3. Razprava	23
3.1 Izobraževalni programi Zavoda	23
3.1.1 Osnovna šola	23
3.1.2 Srednja šola	24
3.1.3 Programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo	24
3.1.4 Posebni program vzgoje in izobraževanja	25
3.1.5 Izbirne vsebine	26
3.2 Športno udejstvovanje slepih in slabovidnih v Zavodu	28
3.2.1 Športna vzgoja Zavoda	31
3.2.1.1 Predmet Orientacija in mobilnost	33
3.2.1.2 Igra	39
3.2.2 Ostale športne dejavnosti Zavoda	40
3.2.2.1 Športi in izpeljanke	40
3.2.2.2 Šole v naravi	46
3.2.2.3 Športni dnevi	51
3.2.2.4 Športni vikendi	52
3.2.2.5 Šolsko prvenstvo v showdownu	53
3.2.3 Izvenšolske športne dejavnosti	53
3.2.3.1 Možnost prostočasnih športnih vsebin za slepo in slabovidno mladino	54
3.2.3.2 Tekmovanja slepih in slabovidnih	60
3.2.4 Kaj prinaša šport v svet slepih in slabovidnih	61
3.2.5 Zavod in integracija	62
3.2.6 Športna vzgoja in šport v Zavodu (anketa)	68
4. Sklep	70
5. Viri	72
6. Kazalo slik	76

1. Uvod

Glede hitrosti in natančnosti percepcije posamezne informacije imajo oči primarno funkcijo med čutili. Vidna informacija predstavlja 90% informacije, ki pride v skorjo velikih možganov preko vseh človekovih čutilnih organov. S pomočjo vida se prepoznavajo vse osnovne oznake, ki predstavljajo materialni svet: obliko, barvo, velikost, oddaljenost (Koprivnikar, 2006).

Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki vplivata na pojav sekundarnih motenj. Najbolj izrazito se kažejo na področju gibanja, komunikacije in socializacije. Zaradi pomanjkanja vidnega zaznavanja se lahko pojavijo težave v zaznavanju zunanjega sveta, v orientaciji in mobilnosti. Težko ali pa jim je povsem onemogočeno spremljanje dinamičnih sprememb, procesov in pojavov, nadzorovanje svojih gibov in spremljanje sprememb v naravi. Predstave o predmetih so siromašne in neustrezne. Težave se pojavljajo pri posploševanju, slabši pa je tudi transfer pri učenju (Koprivnikar, 2006).

Že v rani mladosti potrebujejo slepi ali slabovidni otroci posebno podporo. Predvsem zato, da se naučijo živeti v svetu, ki ni prilagojen njim. Najprej so jim v pomoč starši, kasneje različni strokovnjaki kot so psihologi, socialni delavci, pediatri, učitelji, profesorji in seveda strokovnjaki iz različnih zavodov, v našem primeru iz Zavoda za slepo in slabovidno mladino.

V diplomskem delu smo se orientirali na slepoto in slabovidnost. Vid je namreč najpomembnejše čutilo pri zaznavanju prostora. Najprej smo opredelili kaj je slepota in slabovidnost. Opisali smo sestavo očesa, predstavila glavne vzroke okvar vida ter najpogostejše bolezni in okvare oči. Predstavili smo tudi psiholške in sociološke značilnosti slepe oz. slabovidne osebe, da bi lažje razumeli samo motnjo in življenje teh oseb.

Glavni namen je predstaviti Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana (v nadaljevanju: Zavod) in športne dejavnosti v njem. Predstavili smo njihovo vizijo, delovanje na začetku in delovanje danes - soočanje z integracijo. Na kratko smo predstavili tudi zgodovino slepote v Sloveniji. Poleg športnih dejavnosti, ki se odvijajo v zavodu, smo predstavili tudi dejavnosti za slepe in slabovidne, ki se odvijajo v celotni Sloveniji.

Ena izmed glavnih športnih dejavnosti v zavodu je vsekakor športna vzgoja. Zato smo se posvetili tudi tej temi in primerjali izvedbo in prilagoditve ur v posameznih oddelkih v zavodu.

Ker je danes vedno več šol z integracijo, nas je zanimalo kako to vpliva na zavod in kakšna je športna vzgoja v rednih šolah, ki jih obiskujejo slepi in slabovidni. Prav tako smo želeli predstaviti, kako te otroke sprejemajo ostali otroci in mladostniki in kako naj bi delovali učitelji, predvsem športni pedagogi.

Na splošno smo predstavili vlogo športnega pedagoga v oddelkih s prilagojenim programom in vlogo športnega pedagoga pri navduševanju za šport. Predstavili smo prednosti športa in vključevanja vseh oseb v šport in športno vzgojo, ne glede na morebitno okvaro.

1.1 Opredelitev slepote in slabovidnosti

Človek ima pet čutil. Teh pet čutil ima pomembno vlogo v človekovem življenju, saj mu omogočajo zaznavanje okusa snovi (okus), obvarujejo telo pred poškodbami (tip), omogočajo zaznavanje zvoka (sluh) in vonja (vonj) ter mu omogočajo orientacijo v prostoru (vid, sluh, vonj). Pri slednjem je najpomembnejše čutilo vid, saj z jasno sliko okolice daje predstavo o našem položaju v prostoru, hkrati pa nam omogoča tudi prepoznavanje oblik in predmetov. Človek z okvaro vidnega čutila pa ne zaznava slike in je tako močno oviran v vsakdanjem življenju. Za takega človeka rečemo, da je slep ali slaboviden. Slepota (lat. *caecitas*) je stanje, za katerega je značilna delna ali popolna nezmožnost videti. Ta je prirojena ali pridobljena zaradi poškodb, očesnih bolezni ali možganskih motenj.

Človek z očmi iz okolice sprejme okrog 80 odstotkov vseh informacij, preostala čutila skupaj pa prispevajo le okrog 20 odstotkov. Vendar pa je narava poskrbela, da ob izgubi enega izmed čutov preostali poskušajo v največji meri prevzeti njegovo vlogo. Slepim in slabovidnim osebam se tako izostrita predvsem sluh in tip, delno pa tudi voh. Pomembno je vedeti, da poznamo več kategorij slepote in slabovidnosti. Okvaro vida izražamo z ostankom ostrine vida in ostankom širine vidnega polja, oz. z izgubo ene ali druge. V različnih državah je definicija slepote oziroma slabovidnosti drugače določena, priporoča pa jo WHO (Svetovna zdravstvena organizacija). Pri nas velja (Homer, 2008):

Slabovidnost:

- vidna ostrina od 0,3 do 0,1;
- vidna ostrina manj od 0,1 do 0,05 (štetje prstov na 3 metre) ali vidno polje, zožano na 20° ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida.

Glede na slabovidnost razvrščamo dijake na naslednji skupini:

- Zmerno slabovidni: dijak ima 10% - 30% ostanka vida in dela v šoli po metodi za slabovidne.
- Težko slabovidni: dijak ima 5% - 99% ostanka vida, uporablja preostali vid. V šoli dela po metodi za slabovidne, vendar je počasnejši. Prilagoditve, ki jih potrebuje, so odvisne od individualnih posebnosti glede na to, kako je oko okvarjeno.

Slepota:

- vidna ostrina manj od 0,05 (prsti na 3 metre) do 0,02 (prsti 1,5 metra) ali zoženo vidno polje okrog fiksacijske točke na 5-10°, ne glede na ostrino vida;
- vidna ostrina manj od 0,02 (prsti 1,5 metra) od zaznavanja svetlobe ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke do 5° ne glede na ostrino vida;
- vidna ostrina 0 (amaurosis) – dojem svetlobe negativen.

Glede na slepoto razvrščamo osebe na naslednje skupine:

- Slepí z ostankom vida: dijak ima 2% - 4,9% vida in z vidom prepoznava manjše objekte na 1-2 metra. Poleg razvijanja ostalih čutil mora sistematično razvijati ostanke vida. V šoli dela po kombinirani metodi, v glavnem v brajevi pisavi, s pomočjo raznih povečal pa tudi vidno.
- Slepí z minimalnim ostankom vida (projekcija svetlobe – 1,9% vida): dijak vidi sence, obrise večjih objektov (projekcija), predmete v velikosti prstov prepozna do razdalje enega metra. V šoli dela po metodi za slepe. Poleg razvijanja ostalih čutil mora sistematično razvijati tudi minimalni ostanek vida, s katerim si marsikakšno dejavnost tudi olajša.
- Popolnoma slepi: dijak mora tako v vsakdanjem življenju kot pri šolskem delu uporabljati ostala čutila. V šoli dela po metodi za slepe (Filipčič, 2008).

Tako torej med slepe, v nasprotju s splošnim prepričanjem, ne uvrščamo le tistih oseb, ki so popolnoma izgubili sposobnost vida in je njihovo zaznavanje svetlobe enako nič (lat. *amaurosis*). Mednje namreč s socialnega vidika štejemo tudi tiste, ki imajo določen ostanek vida (do 5 odstotkov), vendar je ta tako pičel in necelovit, da človeku v neznanem okolju ne omogoča samostojne orientacije.

V Sloveniji imamo 9 medobčinskih društev slepih in slabovidnih (Celje, Koper, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto in Ptuj). Društva štejejo okoli 4.000 članov, od tega 2.400 slepih in približno 1.600 slabovidnih ljudi. V celotni državi pa ima resnejše okvare vida od 30.000 do 40.000 ljudi (ZDSS, 2007). Kot smo že omenili, je vzrokov za slepoto oz. slabovidnost več, le-ti pa so odvisni tudi od tega, v katerem življenjskem obdobju se slepota oz. slabovidnost pojavi (Homer, 2008).

Najpogostejši vzroki poslabšanja vida pri otrocih:

- otroški glavkom in prirojene malformacije očesa,
- prirojena katarakta,
- razne travme (mehanične, kemijske, termične),
- perinatalne in postnatalne poškodbe,
- splošne infekcije, ki se lokalizirajo tudi na očesu,
- strabizem in ambliopia,
- tumori očesa,
- retinopatija nedonoščencev (Definicije slepote in najpogostejši vzroki okvare vida, 2011).

Najpogostejši vzroki poslabšanja vida pri odraslih:

- travme,
- miopija, odstop mrežnice,
- diabetes,
- katarakta,

- glavkom,
- retinitis pigmentosa,
- tumori,
- degenerativne bolezni očesa (retinitis pigmentosa, suhi in eksudativni AMD, Statgardtova bolezen) (Definicije slepote in najpogostejši vzroki okvare vida, 2011).

Najpogostejši vzroki poslabšanja vida pri starejših:

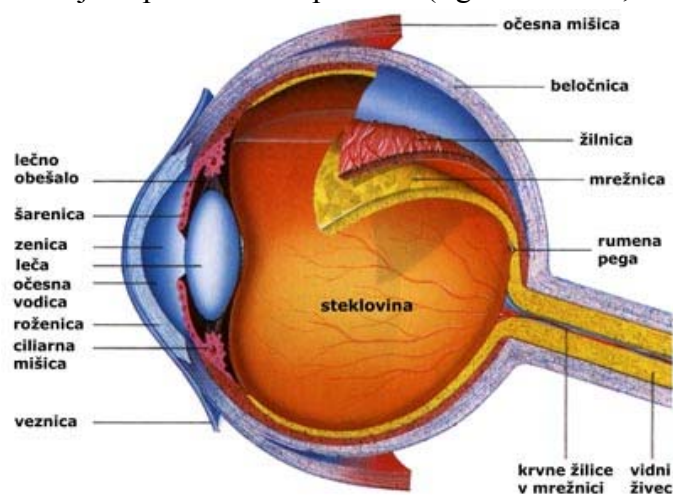
- glavkom,
- diabetes in kardiovaskularne bolezni,
- odstop mrežnice,
- katarakta (siva mrena),
- tumori,
- degenerativne bolezni očesa (Definicije slepote in najpogostejši vzroki okvare vida, 2011).

1.1.1 Sestava očesa

(povzeto iz Vidim.si, 2011)

Preden lahko predstavimo poškodbe in bolezni oči, bomo predstavili sestavo očesa in razložili, kako človek vidi.

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. Navzven ga ščitijo tudi veke in vejice trepalnic. Oko ima tri plasti, v notranjosti pa tri očesne prostore (Zgradba očesa, 2011).



Slika 1: Zgradba očesa (Očesno zrklo, 2011).

ZUNANJA OČESNA OVOJNICA skrbi za obliko in oporo očesa:

Beločnica (lat. *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 (lat. *cornea*) nima žil in je prozorna, saj skozi njo vstopa svetloba v oko. Debelina roženice je nekaj več kot 0,5 mm. Roženico ščitijo veke in solzni film, ki s spontanim mežikanjem ohranjajo vlažnost in prozornost. Vežnica (conjunctiva) je tanka skoraj prozorna sluznica, ki prekriva notranjo stran vek in beločnico (Zgradba očesa, 2011).

SREDNJA OČESNA OVOJNICA se imenuje žilnica (lat. *uvea*) in je odgovorna za prehrano očesa. Sestavljena je iz treh delov:

Šarenica (lat. *iris*) je sprednji, nam vsem vidni del žilnice. To je barvni kolobar, ki obdaja zenico in določa barvo očesa. Zenica (lat. *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 žilnice imenuje ciliarnik (lat. *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 (lat. *chorioidea*) je del očesne ovojnice med beločnico in mrežnico. Vsebuje številne krvne žilice in živce ter hrani optični del mrežnice (Zgradba očesa, 2011).

NOTRANJA OČESNA OVOJNICA (mrežnica) zaznava svetlobo in sliko.

Mrežnica (lat. *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 (lat. *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 (lat. *nervus opticus*) in vidna pot prenašata živčni dražljaj v možganske centre (Zgradba očesa, 2011).

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.

Delovanje očesa (Delovanje očesa, 2011):

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 pa 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.

1.1.2 Poškodbe in bolezni oči

DALJNOVIDNOST ALI HIPERMETROPIA

je prešibko lomno stanje očesa, tako da se žarki ne združijo na mrežnici, temveč za njo. Na mrežnici se pojavi tako imenovani razpršilni krog, žarišče pa leži za mrežnico.

Daljnovidni ne vidijo predmetov v bližini, daljavo pa lahko izostrijo s pomočjo akomodacije, čeprav se tega ponavadi, vsaj v mlajših letih, ne zavedajo.

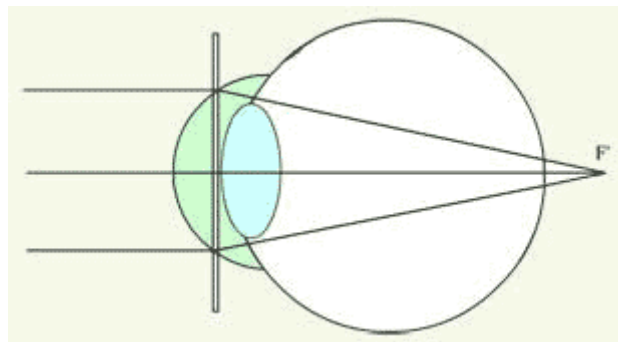


Slika 2: Daljnovidnost (Daljnovidnost, 2011).

Daljnovidnost je napaka očesa pri kateri predmetov v daljavi ne vidimo jasno, če ne prilagodimo leče. Oko tudi pri gledanju v daljavo torej ne počiva. Še večji napor je za daljnovidno oko gledati od blizu. Vzrok daljnovidnosti je v večini primerov prekratko zrklo v njegovi osi.

Daljnovidnost je prirojena. Vsak novorojenec je daljnoviden, pozneje se pa daljnovidnost zmanjša in po navadi popolnoma izgine, le del ljudi pa ostane daljnovidnih vse življenje. Mladi daljnovidni z nižjo stopnjo daljnovidnosti vidijo na daljavo dobro, ker svojo napako z akomodacijo sami popravijo, v starosti pa tega ne morejo več in vidijo slabše, kljub akomodaciji, ki po štiridesem letu počasi popušča (Daljnovidnost ali hipermetropia, 2011).

Zdravljenje: Daljnovidnost se korigira z očali s konveksnim steklom, kontaktnimi lečami ali operacijo.



Slika 3: Leče pri daljnovidnosti (Daljnovidnost 1, 2011).

Daljnovidno oko postaja tudi starovidno, zato daljnovidni potrebuje sčasoma tudi očala za bližino in to navadno prej kot normalno vidni (Daljnovidnost, 2011).

KRATKOVIDNOST ALI MIOPIA

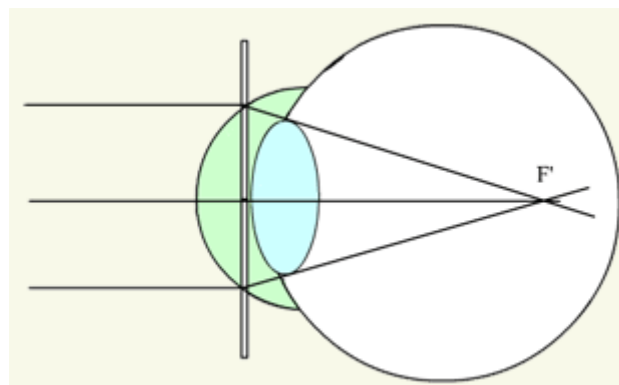
je v naši družbi najpogostejša težava vida in za njo trpi vsak peti posameznik. Če smo kratkovidni, vidimo ostro bližnje predmete. Bolj kot se predmeti odmikajo, manj ostri postanejo.



Slika 4: Kratkovidnost (Kratkovidnost, 2011).

Pri kratkovidnosti je moč loma v očeh prevelika, kar je največkrat posledica podaljšanega zrkla ali predebele leče. Kratkovidnost je napaka očesa pri kateri se žarki zberejo pred mrežnico in jo zadenejo, ko se že razhajajo.

Kratkovidni morajo nositi naočnike z lečo, ki razpršuje žarke, da nastane slika na mrežnici. Dioptrija očal, ki jih nosijo, je negativna (Kratkovidnost ali miopia, 2011).



Slika 5: Leče pri kratkovidnosti (Kratkovidnost 1, 2011).

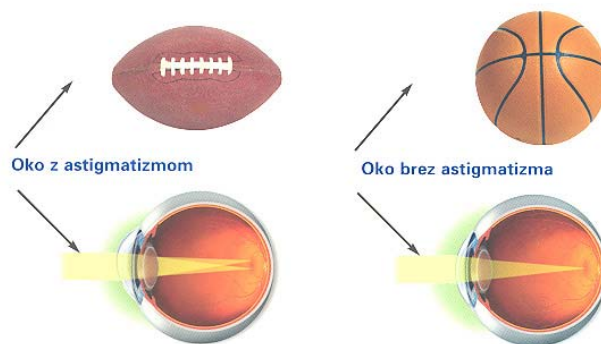
ASTIGMATIZEM

Pri astigmatizmu gre za neenakomerno ukrivljenost roženice. Svetloba se zato uklanja pri prehodu preko roženice pod dvema kotoma in se projecira na dve različni mesti na očesni mrežnici, kar povzroča neostro sliko. Astigmatizem sam po sebi ni bolezen in ne pomeni, da je astigmatično oko slabše pač pa le, da je roženica nekoliko nepravilno oblikovana.

Astigmatizem je na splošno izredno pogost in v določeni meri prisoten skoraj pri vsakem očesu, vendar pa je v večini primerov tako blago izražen, da ne povzroča težav.

Vzrok nastanka astigmatizma ni poznan. Pogosto je prisoten že ob rojstvu, lahko pa se razvije tudi kasneje. V nekaterih primerih se astigmatizem lahko pojavi tudi po poškodbi očesa, pri nekaterih obolenjih roženice, kot tudi po določenih kirurških posegih na očesu. Zelo pogosto je astigmatizem prisoten v kombinaciji s kratkovidnostjo ali daljnovidnostjo. Ljudje z nizko stopnjo astigmatizma tega sploh ne opazijo ali pa le nekoliko neostro vidijo določen del slike, tako na blizu, kot na daleč (Astigmatizem, 2011).

Pri višjih stopnjah astigmatizma je slika, ki jo vidimo lahko nekoliko izkrivljena, podobno kot, če se pogledamo v ukrivljeno ogledalo. Višje stopnje astigmatizma so lahko tudi vzrok za pogostejše glavobole in občutek utrujenosti oči.



Slika 6: Astigmatizem (Astigmatizem 1, 2011).

Zdravljenje: Korekcija z očali s toričnimi lečami, za katere je značilno, da dodatno uklanjajo svetlobo, kar opisujemo kot cilinder. Po enakem principu kot z očali, lahko astigmatizem korigiramo tudi s toričnimi kontaktnimi lečami. Manj poznane so možnosti operativne korekcije astigmatizma. Obstaja več različnih metod, v zadnjem času pa po razširjenosti prevladujejo zlasti metode, pri katerih se uporablja excimer laser. Slednje so tudi edina možnost za korekcijo iregularnih oblik astigmatizma (posebna oblika astigmatizma z zelo nepravilno ukrivljenostjo roženice), saj teh oblik s toričnimi lečami pogosto ni možno zadovoljivo korigirati (Astigmatizem, 2011).

SLABOVIDNOST ALI AMBLIOPIJA

Za slabovidnost oz. ambliopijo je značilno, da je samo oko povsem zdravo, vendar je vidna ostrina tudi po korekciji dioptrije z očali slaba. Takemu stanju lahko rečemo tudi leno oko, do njega pride zaradi razlike v dioptriji med obema očesoma v zgodnjih otroških letih (anizometropija) ali škiljenja. Stopnja izgube vida sega od povsem blage do zelo hude zmanjšane vidne ostrine. Možgani, zaradi slabe ostrine enega očesa, slabšo sliko izključujejo in vidna pot na slabši strani se ne razvije. Če napako odkrijemo po 8 letu starosti je le-ta že nepopravljiva in prizadetost vida trajna. Pomembno je, da se napaka odkrije čimprej, bodisi na sistematskem pregledu ali v očesni ambulanti ter da se jo tudi takoj zdravi. Vidno ostrino popravljamo z očali po predhodni skiaskopiji (določanje objektivne dioptrije s pomočjo kapljic za širjenje zenic), včasih je potrebno pokrivanje boljšega očesa, da se slabše oko čim

prej popravi, pogosto pa se poslužimo tudi vaj v pleoptičnem in ortoptičnem kabinetu. Škiljenje se dostikrat popravi samo po sebi s korekcijo vidne ostrine, zelo redko je potrebna operativna terapija (Slabovidnost, 2011).

Ostale pogoste očesne bolezni in poškodbe oči:

- katarakta ali siva mrena
- afakija (po operaciji katarakte): Oko je brez očesne leče. Otrok potrebuje močno svetlobo, lahko tudi individualno osvetlitev z namizno svetilko.
- daltonizem ali barvna slepota
- albinizem: Prirojena okvara vida, oko nima pigmenta. Otroku se na svetlobi močno blešči, zato potrebuje zatemnjena očala.
- strabizem: Očesi ne gledata v isto smer, eno oko je usmerjeno v želeno smer, drugo, neuravnano, pa gleda drugam (navznoter, navzven, navzdol, navzgor).
- glavkom (zelena mrena): je poškodba na celicah očesnega živca, katero najpogosteje povzroči povišan pritisk oz. tlak v očeh. Pojavi se neboleče in najpogosteje neopazno. Naraščajoča omejitev vida se zazna šele takrat, ko je že močno napredovala.

1.2 Značilnosti slepih in slabovidnih

Socialni vidik:

Marsikdaj lahko čisto običajna igra, ki ji slep 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 (Porenta, 2010)

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 (Brvar, 2009).

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 (Porenta, 2010).

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 (Porenta, 2010).

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 (Porenta, 2010).

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

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, v Porenta, 2010).

1.3 Zgodovina slepote na Slovenskem

Slepota je pojav, ki zanima predvsem medicino in psihologijo, čeprav ima tudi številne sociološke razsežnosti. Človeka spremlja skozi ves družbeni razvoj, odnos do nje pa je bil v različnih zgodovinskih obdobjih različen, a vselej precej odklonilen. Ne glede na to, je mogoče reči, da je v odnosu družbe do slepote vendarle zaznati določeno pozitivno razvojno dinamiko, pač glede na vsakem obdobju veljavna filozofsko-spoznavna dognanja in etične vrednote. Po Lowenfeldu (iz Popović, 1986) bi z zgodovinskega vidika razvoj odnosa družbe do slepote lahko razdelili v tri obdobja:

1. Primitivno obdobje starih kultur, ko je veljalo, da slepi niso vredni življenja in so jih zato pobijali.
2. Obdobje azila se je pričelo s širjenjem budizma v Aziji in utrjevanjem krščanstva v Evropi ter se zaključilo ob koncu 18. stoletja. Za to obdobje je značilno vračanje pravic slepim do življenja in človekoljubna skrb zanje.
3. V obdobju socialne integracije se je pod vplivom francoskega prosvetljenstva pričelo sistematično izobraževanje slepih (Lowenfeld v Popović, 1986).

Prepričanje, da so slepe ali slabovidne osebe toliko drugačne, da potrebujejo posebne pogoje in načine vzgoje in izobraževanja, je staro toliko, kot je staro vzgajanje in izobraževanje teh oseb. Ker smo želeli čim natančneje določiti, v čem so drugačni, smo te ljudi uvrščali v kategorije in jih poimenovali s kategorialnimi izrazi, ki so bili bolj ali manj stigmativni.

Drugačnost je pomenila potrebo po drugačni vzgoji in s tem specializirane vzgojno-izobraževalne institucije.

Pri nas v Sloveniji smo po drugi svetovni vojni zgradili razvejan sistem posebnih šol in zavodov – za vsako skupino oziroma vrsto prizadetosti svoj tip šole. Na te šole in zavode so se lepile različne stigme, podcenjevanje in zapostavljanje. Mnogi so delovali v neprimernih pogojih in bili bolj ali manj odmaknjeni očem javnosti. Veljalo je prepričanje, da prizadeti ne sodijo v redne – »normalne« šole, kjer bi le obremenjevali in ovirali učenje »normalnih« otrok, zato so posebne šole razbremenjevale redne šole. Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju je leta 1995 prinesla prve konceptualne temelje za spremembe. Integracija v redne izobraževalne ustanove je bila postavljena kot imperativ.

Opustil se je naziv otroci in mladostniki z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, ter se je uvedel novi: otroci s posebnimi potrebami, ki je bil tedaj uporabljen že v mnogih razvitih deželah (prvič leta 1980 v Veliki Britaniji) (Opara, 2002, 11-12).

1.4 Zgodovina Zavoda in opis delovanja

(povzeto po ZSSM, 2011)

Leta 1784 je veliki humanist in pedagog Valentin Haüy ustanovil prvi zavod za izobraževanje slepih v Parizu. Iznajdba pisave slepih Louisa Brailla pa je odprla neslutene možnosti izobraževanja slepih. Kmalu so bili ustanovljeni zavodi za slepe tudi drugje po Evropi. Nekateri slepi Slovenci so se na podlagi volil šolali v Avstriji, kjer so imeli zavode za slepe že v začetku 19. stoletja. Mi pa smo dobili svojo prvo ustanovo leta **1919 v Ljubljani**. V njej je bila organizirana osnovna šola in delavnice za usposabljanje v pletarstvu in ščetarstvu. Za šolo so v tujini nakupili učila in učne pripomočke za slepe. Josip Kobal, ki je bil takrat upravitelj Zavoda, je napisal prvi slovenski Abecednik v brajevi pisavi - Početnico. Učiteljice pa so se seznanile z delom na dunajskem zavodu za slepe (ZSSM, 2011).

Leta **1922** so zavod za slepe preselili v **Kočevje**, kjer je delo potekalo v veliko skromnejših pogojih kot do tedaj v Ljubljani. V Zavodu je bilo prostora le za 30 gojencev obeh spolov in za omejeno število odraslih slepih. Pouk v osnovni šoli je potekal v treh kombiniranih oddelkih za usposabljanje ter izobraževanje. Zavod je bil oddaljen od kulturnega središča.

Slepi učenci in osebje so se ob koncu leta **1944** preselili v **Ljubljano**. Tu so jih sprejeli v Zavodu za gluho mladino in jim odstopili del prostorov. Po osvoboditvi so v Zavod spet prišli tudi prvi oslepelci borci. Leta 1945 je ministrstvo za prosveto LRS dodelilo bivši zavod "De Notre Dame" slepim otrokom in leta **1946** se je Zavod dokončno preselil na Langusovo ulico, kjer je še danes (ZSSM, 2011).

Z osvoboditvijo je v Zavod prihajalo vse več oslepelih otrok. Mnogi so oslepelci kot žrtve vojne ali nepremišljene igre z eksplozivnimi telesi. Posledice so bile hude: amputacije rok, prstov in slepota, toda prevladala sta volja in velika želja po učenju. Težko nalogo je takrat

Zavod uspešno reševal z osnovno šolo in opismenjevanjem ter usposabljanjem za pletarje, ščetarje ter s tečaji za prve telefoniste.

Vzporedno z izobraževanjem slepih otrok je postajala vse bolj pereča potreba po usposabljanju slabovidnih otrok s specialnimi metodami in pripomočki. V Evropi so se že ustanavljali posebni zavodi za slabovidne.

Tako so leta **1965** dogradili in moderno opremili šolsko stavbo. Učenci so dobili svetle učilnice, prostore za dnevno bivanje, predšolski oddelek in kabinete za specialno usposabljanje. Zavod se je tudi preimenoval v Zavod za slepo in slabovidno mladino.

Leta 2000 je v Sloveniji začel veljati Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju..., 2011), ki je tudi formalno omogočil slepim in slabovidnim šolanje v inkluzivnih oblikah izobraževanja.

Leta **2004** je ustanovitelj, Ministrstvo za šolstvo in šport, priključil celotni izobraževalni del Centra slepih in slabovidnih iz Škofje Loke Zavodu za slepo in slabovidno mladino. S tem so se v Zavodu pričeli izvajati tudi programi srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja. Z novim aktom o ustanovitvi je Zavod postal edina nacionalna izobraževalna institucija v državi, ki izvaja vzgojno-izobraževalne programe za slepe in slabovidne otroke in mladostnike od predšolskega obdobja do zaključka srednje šole.

Poleti **2010** so odprli prenovljen šolski vrt iz katerega je nastal pravi Vrt čutil (ZSSM, 2011).

1.4.1 Vsebina delovanja Zavoda

Center je ustanova državnega pomena, katere ustanovitelj je Vlada Republike Slovenije in je oblikovan kot javni zavod, katerega dejavnost je celovita obravnava slepih in slabovidnih (tudi z večplastnimi motnjami) v vseh življenjskih obdobjih, svetovanje, usposabljanje in podpora vsem ciljnim skupinam: slepim in slabovidnim, staršem, izvajalcem izobraževalnih programov (večinskim vrtcem in šolam ter drugim ustanovam, ki imajo vključene slepe in slabovidne otroke in mladostnike ali odrasle), širši javnosti (ZSSM, 2011).

S spremenjenim načinom dela preko vsebin Centra se je razširila ponudba in nabor storitev, ki vsem uporabnikom zagotavlja večjo kakovost in dostopnost do strokovne obravnave v trenutku, ko bo to potrebno.

V okviru Centra so vzpostavljene enote s specifičnimi zadolžitvami, katerih naloge so (ZSSM, 2011):

- Izvajanje vzgojno-izobraževalnih dejavnosti za slepe in slabovidne z nudenjem specialnih znanj (orientacija in mobilnost, komunikacijske tehnike za slepe in slabovidne, vsakodnevne veščine, športne in prostočasne dejavnosti, socialne veščine in socializacija...).
- Podpora inkluzivnim procesom s pripravo in izvajanjem usposabljanja strokovnih delavcev, predvsem učiteljev, za delo s slepimi in slabovidnimi.
- Pomoč staršem slepih in slabovidnih otrok.
- Prispevati k večji profesionalni usposobljenosti in zaposljivosti slepih in slabovidnih oseb.

- Postati vezni člen med slepimi in slabovidnimi ter delodajalci in oblikovalci tehničnih pripomočkov.
- Osrednji prostor za razvijanje novih znanstvenih, tehnoloških in strokovnih spoznanj o slepoti.
- Prostor za medsebojno srečevanje oseb z motnjami vida, vključenih v inkluzivne programe.
- Oblikovanje programov ozaveščanja in informiranja javnosti o posebnih potrebah slepih in slabovidnih.

Vzgoja in izobraževanje v Zavodu:

Vzpostaviti želijo novo organizacijsko obliko, ki poleg obstoječega oddelka za vzgojno izobraževalne programe vključuje:

- enoto za diagnostiko in ocenjevanje,
- enoto za zgodnjo obravnavo
- enoto za pomoč inkluziji,
- enoto za rehabilitacijo odraslih oslepelih oseb,
- enoto za razvoj,
- enoto za pripomočke in
- enoto za administracijo in splošno podporo (ZSSM, 2011).

Nastale spremembe narekujejo tudi spremembo vodstvene strukture, ki se mora prilagoditi novi organizacijski strukturi in nalogam in odgovornostim, ki izhajajo iz nje.

1.4.2 Ciljne skupine

Slepi in slabovidni

Obravnava slepih in slabovidnih oseb v vseh življenjskih obdobjih, obravnava oseb z večplastnimi motnjami v kombinaciji z motnjo vida (tudi gluho-slepi).

Obogatene vsebine dela usposabljanja in podpore slepim in slabovidnim preko delovanja enot Centra (tečajne oblike, specialno pedagoške dejavnosti: npr. dejavnosti učenja opismenjevanja, orientacije, matematike, izvajanje športnih aktivnosti, treningi socialne spretnosti...) (ZSSM, 2011)..

Družina

Zgodnja obravnava otrok je najpomembnejša za družino, saj se mora le-ta soočiti s sprejemanjem otrokove motnje. S tem, ko otrok ob ustreznem tretmanu napreduje na sebi lasten način, ga ob stalnem svetovanju strokovnjaka sprejme tudi družina. Predstave okolja postanejo realne, izognemo se praksi, ko starši od svojega slepega oz. slabovidnega otroka pričakujejo preveč ali celo zanikajo otrokovo motnjo ali pa mu s preveč zaščitniškim odnosom onemogočajo razvoj potrebnih veščin in spretnosti. Obe stališči pa imata na otroka uničujoče posledice (ZSSM, 2011).

Celostna obravnava slepega in slabovidnega bo razbremenila družino, saj bo slepa oziroma slabovidna oseba postala samostojna, starši pa bodo prejeli nasvete in ustrezne usmeritve, kako ravnati v posameznih situacijah in na kakšen način urediti bivalno okolje (ZSSM, 2011).

Vzgojno-izobraževalne institucije

Svetovanje, pomoč in podpora vzgojiteljem in učiteljem ter vodstvenim delavcem vzgojno-izobraževalnih institucij v procesu vseživljenjskega učenja, ki bodo imele usmerjene slepe in slabovidne otroke. Večinske šole morajo odgovorno sprejeti svoj delež v/pri izobraževanju slepih in slabovidnih. Razumevanje posebnosti slepih in slabovidnih mora zajeti celo šolo, od ravnateljev, svetovalnih delavcev do učiteljev. Strokovni delavci večinskih šol in vrtcev potrebujejo permanentno izobraževanje preko tečajev.

Mobilni tiflopedagogi bodo sodelovali pri pripravi, izvajanju in evalvaciji individualiziranih programov in svatovali glede uporabe ustreznih tehničnih pripomočkov in prilagoditev (ZSSM, 2011).

Delodajalci

S stalnim izobraževanjem slepega ali slabovidnega se bo izboljšala strokovna usposobljenost, konkurenčnost in produktivnost te ciljne skupine in s tem tudi večja zainteresiranost delodajalcev pri zaposlovanju (ZSSM, 2011).

Lokalne skupnosti in država

Center bo s svojimi dejavnostmi izvajal dolgoročno strategijo za reševanje socialnih težav v okolju posameznika, ki nastanejo kot posledica sleposti/slabovidnosti.

Zaradi pravočasne obravnave se bo zmanjševalo število potreb po zagotavljanju dodatnih programov usposabljanja v odraslem obdobju, kar je za državo ugodnejše.

Večja zaposljivost slepih in slabovidnih bo pomenila srednjeročno in dolgoročno znižanje stroškov za izobraževanje in usposabljanje teh oseb (ZSSM, 2011).

1.5 Cilji diplomskega dela

Pri izdelavi diplomskega dela so bili zadani naslednji cilji:

- a. Predstaviti Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.
- b. Predstaviti športne dejavnosti za slepe in slabovidne v Sloveniji in v zavodu.
- c. Predstaviti športno vzgojo v zavodu in njihov program.
- d. Predstaviti izvenšolske športne aktivnosti slepih in slabovidnih v zavodu.

2. Metode dela

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila dostopna literatura, metoda neformalnega pogovora in metoda anonimnega vprašalnika. Veliko uporabnih podatkov je bilo pridobljenih iz svetovnega spleta, veliko pa predvsem skozi pogovore z zaposlenimi na Zavodu in varovanci Zavoda. Za izdelavo diplomskega dela je bila uporabljena deskriptivna metoda dela.

Poleg tega je bilo uporabljeno tudi znanje, ki sem ga pridobila preko študija na Fakulteti za šport, dela na Zavodu za slepo in slabovidno mladino Ljubljana ter delom na taboru, ki ga organizira Športno društvo slepih in slabovidnih.

3. Razprava

V osrednjem in glavnem delu diplomskega dela smo se, kot že omenjeno, orientirali na delovanje Zavoda za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani. Predstavljeni so izobraževalni programi, ki se odvijajo na Zavodu, predvsem pa smo se poglobili v športno odvijanje v Zavodu. Predstavljena je najpomembnejša dejavnost - športna vzgoja, dodatne športne dejavnosti, kot so šole v naravi, športni vikendi in ostale dejavnosti. Omenili in opisali pa smo tudi izvenšolske dejavnosti in sodelovanje s športnim društvom slepih in slabovidnih. Na koncu smo omenili tudi nekaj problematike Zavoda in rezultate raziskovanja, ki ga je avtorica diplomskega dela opravila na Zavodu.

3.1 Izobraževalni programi Zavoda

V Zavodu se odvija več različnih programov. Od predšolske vzgoje pa tja do srednje šole. Programi so redni, prilagojeni le slepoti in slabovidnosti in popolnoma prilagojeni za otroke, ki imajo poleg okvare vida še druge motnje.

3.1.1 Osnovna šola

V Osnovni šoli CPSS izvajajo prilagojen program 9-letne osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom in prilagojen program 9-letne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom. Za učence, ki se vsakodnevno vozijo v šolo in domov, je organiziran tudi oddelek jutranjega varstva, ko se izvajajo predvsem družabne dejavnosti in oddelek podaljšanega bivanja, ko se izvajajo učne ure, specialna znanja (orientacija, vaje vida, komunikacija, samourejanje), sprostitvene in družabne dejavnosti (npr. pravljичni krožek, učenje klavirja, flavte, zabavna angleščina, krožek ustvarjaj in raziskuj ...). Krožke učitelji vsako leto izberejo skupaj z učenci (ZSSM, 2011).

Posebnosti šole so:

- majhni razredi (do 6 otrok),
- imajo učitelje tiflopedagoge, ki se trudijo snov približati na kar se da konkreten, razumljiv in zabaven način, vsako uro in ne zgolj ob posebnih priložnostih;
- med seboj se zelo dobro poznajo;
- vsako leto gredo v šolo v naravi (od 1. do 5. razreda v poletno, od 6. do 8. v zimsko in v 9. razredu v planinsko šolo v naravi);
- so blizu centra mesta Ljubljana in mestnega parka Tivoli, kamor se pogosto tudi odpravijo;
- park pri šoli je prilagojen za slepe, zato je njihova učilnica tudi narava.

- organizirajo tematske delavnice za vse slepe in slabovidne otroke v Sloveniji, kjer se imajo fino, veliko se naučijo, se družijo in nasmejejo (včasih povabijo zraven še starše);
- imajo knjižnico, kjer si izposojamo strokovno literaturo in leposlovje, ki je tudi v brajevem tisku;
- v učbeniškem skladu si lahko sposodijo učbenike v povečanem tisku in brajici;
- vsako leto v jeseni organizirajo dan odprtih vrat, kjer malo pokažejo, kaj in kako je pri njih (ZSSM, 2011).

3.1.2 Srednja šola

Srednja šola izvaja vzgojno-izobraževalno dejavnost za slepe in slabovidne dijake, ki so na šolo usmerjeni z odločbo o usmeritvi.

Izobraževalni programi so prilagojeni glede na posebne potrebe dijakov, trajajo leto dlje od običajnih. Prednost šolanja je v tem, da so razredi manjši (največ 7 dijakov v razredu), uporabljajo prilagojene oblike in metode dela. Za vsakega dijaka pripravijo individualiziran program dela.

Na srednji šoli izvajajo naslednje programe:

- administrator
- ekonomski tehnik
- ekonomski tehnik PT1

Poleg obveznega programa nudijo v srednji šoli vrsto interesnih dejavnosti: kulturne, športne, ekskurzije, projektni teden, letne taborne itd. Vse te dejavnosti so prilagojene slepim in slabovidnim (ZSSM, 2011).

3.1.3 Programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo

Programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, v katere se usmerjajo slepi in slabovidni otroci in mladostniki, se lahko izvajajo v vseh javnih vrtcih, večinskih osnovnih in srednjih šolah, ki zagotavljajo predpisane pogoje za usmeritev slepega ali slabovidnega otroka:

- program predšolske vzgoje s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- izobraževalni program 9-letne osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- izobraževalni program srednje šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, ki obsega srednje poklicno, poklicno tehniško, srednje strokovno in gimnazijsko izobraževanje (ZSSM, 2011).

Otrok je usmerjen v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, kadar komisija za usmerjanje ugotovi, da je vključitev otroka v tak program

primerna za njegov nadaljnji vsestranski razvoj, da so na lokaciji za izvajanje programa za vključitev otroka s posebnimi potrebami izpolnjeni potrebni materialni in kadrovske pogoji in kadar je mnenje strokovnjakov komisije za usmerjanje v soglasju s starši (ZSSM, 2011).

V skladu z veljavno zakonodajo (Zakon o usmerjanju..., 2011) je šola, v katero je vključen slep ali slaboviden otrok, dolžna zagotoviti ustrezne kadrovske ter ostale pogoje za vključitev učenca, od imenovanja strokovne skupine do individualiziranega programa, prilagoditev, pripomočkov ter izvajanja strokovne pomoči (ZSSM, 2011).

Prednosti usmeritve v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo so:

- slepemu oziroma slabovidnemu otroku je omogočeno šolanje v znanem okolju in življenje v družini ter s tem naraven potek emocionalnega razvoja in socialna vključenost v populacijo sovrstnikov, pridobivanje socialnih izkušenj.

Pomanjkljivosti usmeritve v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo:

- težave pri zagotavljanju ustreznih kadrovske in materialne pogojev za vključitev učenca,
- težave pri zagotavljanju izvajanja dodatne strokovne pomoči,
- nizka socialna vključenost slepih v oddelek,
- slabša usposobljenost slepih in slabovidnih na habilitacijsko – kompenzacijskih področjih,
- pomanjkanje stikov s slepimi oz slabovidnimi sovrstniki (ZSSM, 2011).

3.1.4 Posebni program vzgoje in izobraževanja

Posebni program vzgoje in izobraževanja, namenjen slepim in slabovidnim, je zasnovan razvojno, saj sledi učenčevim individualnim potrebam. Tako se vsakemu posamezniku prilagodijo načini dela, materiali in pripomočki, število ur specialno pedagoške pomoči, na raznih prireditvah (kulturni, naravoslovni, športni in tehniški dnevi) pa se mu dodeli tudi spremljevalca.

V posebni program se vključujejo učenci, ki imajo poleg slepote in slabovidnosti kot primarne motnje tudi druge motnje, kot so spektroatvistične motnje, motnje v duševnem razvoju, gibalno oviranost, težave pri komunikaciji, zapozneli razvoj ter ostale primanjkljaje in ovire.

Obvezen program vključuje tri stopnje in traja 9 let. Vsaka stopnja tako traja tri leta, z vsakim letom in stopnjo pa se cilji in zahtevnost programa stopnjujejo glede na posameznikove spretnosti in sposobnosti (ZSSM, 2011).

Področja programa

Program je razdeljen na šest področij (po ZSSM, 2011):

Razvijanje samostojnosti

- osvojiti prvine, ki vodijo v čim večjo samostojnost
- samostojno oblačenje in urejen videz
- osvojiti osnovne higienske in socialne navade vse do samostojnosti
- samostojno prehranjevanje in izbira hrane
- oblikovati in pridobiti osnove orientiranja v prostoru
- oblikovati in privzgojiti osnovna pravila primerne obnašanja in ustrezne socialne navade

Splošna poučenost

- usposobiti otroka, da spoznava in zaznava svoje okolje po različnih poteh (sluh, tip, vonj, okus, vid...)
- oblikovati in razvijati obliko komuniciranja in izražanja svojih potreb
- spoznati samega sebe, predmete okoli sebe, njihove lastnosti, količine, vremenske spremembe...
- razviti sposobnost orientiranja v času in prostoru

Gibanje in športna vzgoja

- razvijati gibalne spretnosti
- spodbujati gibanje kot način sproščanja čustvene napetosti in vzpodbuditi pozitivne oblike vedenja

Glasbena vzgoja

- vzbuditi in razviti vrste učenčevih glasbenih sposobnosti, kot so ritmični čut, melodični posluš, sposobnosti glasbenega pomnjenja
- naučiti uporabe glasbil in instrumentov in rokovanja z avdioaparati

Likovna vzgoja

- razviti fino motoriko
- seznaniti z različnimi materiali in aktivnostmi

Delovna vzgoja

- razviti delovne navade, vztrajnost
- usposobiti za razumevanje in upoštevanje navodil

3.1.5 Izbirne vsebine

Znotraj rednega programa se izvajajo tudi izbirne vsebine, ki jih učni načrt ne opredeljuje. Tako se vsebine prilagodijo trenutnim interesom skupine učencev.

Nadstandardne dejavnosti:

Nadstandardne dejavnosti se izvajajo v času podaljšanega bivanja, vsak posameznik pa jih obiskuje prostovoljno. Vsako leto se organizira plavanje na Fakulteti za šport ter jahanje v CIRIUS Kamnik.

Zavod zagotavlja otrokom domsko oskrbo (dijaški dom in dom za učence). Program oskrbe obsega vzgojno delo, nastanitev in prehrano.

Dom za učence je odprt za osnovnošolce in za dijake, ki se šolajo bodisi v Zavodu ali v ljubljanskih osnovnih in srednjih šolah in imajo ustrezno odločbo o usmeritvi. Del popoldneva je namenjen učenju; poteka pod vodstvom vzgojiteljev, ki po potrebi organizirajo učencu ali dijaku tudi učno pomoč (ZSSM, 2011).

Za uspešnejšo socializacijo se dom povezuje z ožjim in širšim okoljem Zavoda; otroci in mladostniki se v skladu z učnim načrtom preizkušajo v različnih socialnih situacijah. Popoldne lahko učenci in dijaki izbirajo med različnimi interesnimi dejavnostmi: ročna dela, tkalski krožek, likovne dejavnosti, prometni krožek, novinarski krožek; na športnem področju: jahanje, plavanje, športni krožek, plesne vaje, šah; na glasbenem področju pa: ORFF, pevski zbor, kitara, flavta, klavir, brajeva notacija in elektronske klaviature. Enkrat tedensko potekajo srečanja s skupino učencev iz oddelkov mednarodne šole Danile Kumar in njihovih staršev.

Prosti čas lahko učenci in dijaki obogatijo z rekreacijo, kolesarjenjem, biljardom, pikadom, namiznim tenisom za slepe, računalniškimi igrkami, internetom, raznimi družabnimi igrami in ogledom filmov. V domu je oblikovana mreža prostovoljcev (srednješolci in študenti defektologije, socialnega dela, socialne pedagogike, itd...). Vsak osnovnošolec ima prostovoljca za druženje, pogovor, igre ter učno pomoč, spremljajo pa jih tudi na kakšne prireditve (ZSSM, 2011).

Veliko srednješolcev sodeluje tudi z društvom Dotik. Dotik je center za aktivno preživljanje prostega časa slepih in slabovidnih z videčimi. Gre za projekt, s katerim so mladi, ki se zbirajo pod okriljem Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Ljubljana (MDSS), začeli v letu 2004. Njihovo skupino sestavlja nekaj prostovoljcev, ki so se odločili del prostega časa posvetiti delu s slepimi in slabovidnimi otroci in mladostniki. Večina jih je študentov, ki prihajajo z različnih študijskih smeri, od družboslovnih do naravoslovno tehničnih.

Tako lahko ponudijo široko paleto znanj in sposobnosti. Skupina pa ni raznolika samo po znanju, pač pa tudi po tem, da jo sestavljajo tako slepi in slabovidni kot tudi dobro videči. Želijo vzpostaviti skupino prostovoljcev, ki bi s svojimi izkušnjami in znanjem slepih in slabovidnim otrokom in mladostnikom pomagala na različnih stopnjah izobraževanja, pri njihovem vsakodnevnem spopadanju s težavami na šolskem in izvenšolskem področju, pri vključevanju v družbeno okolje ter pri oblikovanju lastne samopodobe in samospoštovanja. Vsi njihovi prostovoljci so stari med 15 in 30 let. Pri projektu jih finančno podpira MDSS Ljubljana in program Mladina (Center Dotik, 2008).

Bistvene dejavnosti društva Dotik:

- organizacija taborov,
- srečevanje z znanimi slovinci,

- izleti,
- obiski prirediteljev, ki njihove uporabnike zanimajo,
- obiski športnih dogodkov,
- organizacija nekaterih zabavnih in športnih dogodkov,
- in ostalo.

V društvu so odprti za vse želje njihovih uporabnikov. Vse kar je finančno izvedljivo uresničijo. Njihovo bistveno načelo je ostalo še vedno enako: »tudi slep je lahko prostovoljec in tudi videča oseba je lahko udeleženec naše dejavnosti.« S tem spodbujajo druženje med slepimi in slabovidnimi in videčimi. Tako skušajo podirati predsodke in pomisleke o slepoti in slabovidnosti (Center Dotik, 2008).

3.2 Športno udejstvovanje slepih in slabovidnih v Zavodu

Športna vzgoja slepih in slabovidnih otrok

Otrok naredi prve poskuse hoje s pomočjo staršev. Ker slepi otrok ne vidi, ne ve, kako naj pri hoji premika noge. Odrasli mu pomagata tako, da otrok stoji na zgornji strani njegovih stopal, s hrbtom obrnjen proti trebuhu odraslega in se drži za njegove roke. Že v predšolskem obdobju je potrebno poučevati slepega otroka usklajeno z razvojnimi fazami, pri vzdrževanju ravnotežja na eni nogi, sonožnem skakanju, skakanju z ene noge na drugo, prekoračevanju in preskakovanju majhnih predmetov, premetovanju, hoji po prstih ter mu pod nadzorom dovoliti, da pleza in se spušča po toboganu in različnih napravah v vrtcu. Te prvine je potrebno vaditi tudi z otroki, ki imajo ostanke vida in so lahko pri takih motoričnih prvinah tudi nesproščeni (Stančič, v Debevc 2005).

Bizjak (1996) navaja, da se je pokazalo, da okvara vida vodi do sekundarnih odstopanj v telesnem razvoju otroka. To se pokaže v drži telesa, v koordinaciji, časovni usklajenosti in hitrosti gibanja. Nepravilen položaj telesa pri raznovrstnih aktivnostih vodi v trajne spremembe na hrbtenici. Pojavlja se kriv hrbet, deformacije v vratnem delu hrbtenice, ploska stopala in podobno. Ugotavlja se tudi pomanjkanje mišične moči. Slaba ali celo deformirana telesna drža se lahko odraža tudi na zmanjšani funkciji dihal in krvnega obtoka. To vodi v prehitro utrujenost (Bizjak, 1996).

Učitelj in slep učenec pri športni vzgoji

Bizjak (1996) pravi, da se mora športni pedagog, ko dobi v razred slepega ali slabovidnega otroka, o njem in njegovi diagnozi najprej pozanimati pri njegovem zdravniku (Bizjak, 1996). Habjan (2005) navaja, da se pri športni vzgoji (ŠVZ) profesorji velikokrat znajdejo v položaju, ko ne vedo kako naprej. Za učitelja je zelo pomembno, da je dober govorec (zvočna

intonacija, govorni stil, jasnost in razumljivost izražanja). Z mimiko obraza in kretnjami pri slepih ne dosežemo zelenega (sodniški znaki, starter, itd).

Pri vsaki nalogi, ki naj bi jo učenec izvajal, ga najprej pokličemo po imenu, da bo vedel, da se zadeva tiče njega in mu nato jasno opišemo situacijo. Brez zadrege v razlagi uporabljamo besede kot »videti« ali »poglej«. Te besede so tudi v vsakdanjem besedišču slepih in slabovidnih (»se vidimo«, »sem gledal košarko«).

Veliko slepih in slabovidnih otrok pa je v šoli, ki ponuja integracijo, izključenih iz učnih ur športne vzgoje. S tem sem seveda mislila, da so opravičeni športne vzgoje in pri njej ne sodelujejo. Zakaj je temu tako? Predvsem zaradi neznanja učiteljev in pa tudi zaradi strahu staršev, da se bo njihovemu otroku kaj zgodilo. Takšno ravnanje je povsem napačno in nesprejemljivo, a žal resnično. Vsak pedagog, tako tudi športni, bi se moral pozanimati o zdravstvenem stanju otroka, kaj lahko in kaj ne sme delati pri pouku, v našem primeru športni vzgoji in ga poskušat na različne načine vključiti v program. No, o tem kakšno je stanje na rednih šolah, malo kasneje.

Vse to se seveda nanaša na športno vzgojo slepih in slabovidnih v rednih šolah (integracija/inkluzija). Drugače je v Zavodu, kjer so učitelji športne vzgoje specializirani in orientirani na populacijo slepih in slabovidnih. Še vedno pa vključenost slepega in slabovidnega otroka v proces športne vzgoje zahteva od športnega pedagoga naslednje:

- seznaniti se mora z osnovnimi značilnostmi slepih in slabovidnih,
- spoznati mora zdravstveno znanje otroka in stopnjo funkcionalnega vida (kako učenec svoj vid uporablja),
- poznati mora katere pripomočke uporablja (očala, belo palico, braillov pisalni stroj, lupo), kakšno obliko komunikacije uporablja (braillovo 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).

Ker so slepi učenci prikrajšani za veliko informacij, ki nam jih daje vizualna sposobnost, morajo te informacije pridobiti oziroma kompenzirati z drugimi (tip, sluh). Tako si morajo tudi predstavo o gibanju pridobiti s pomočjo drugih čutil. In ena izmed glavnih nalog športnega pedagoga je razvijanje teh čutil.

Omejitve in prilagoditve pri športni vzgoji

Aktivnost učencev pri športni vzgoji je pogojena tudi z njihovim zdravstvenim stanjem. Nekatere bolezni oči oziroma indikacije večjih telesnih obremenitev in prevelik telesni napor lahko povzročijo popolno izgubo vida. Na osnovi indikacij in priporočil zdravnika – oftalmologa so učenci razvrščeni v štiri skupine (Peršič, 1996):

- Skupina A: daltonizem, albinizem, strabizem, katarakta pred operacijo, chorioretinitis, astigmatizem, hipermetropija, miopija do -5 dioptrij, nistagmus.

- Skupina B: kolaboma, diabetična retinopatija, miopija do -6 dioptrij.
- Skupina C: diabetična retinopatija, glavkom, miopija od -6 dalje.
- Skupina D: anidira, karakta po operaciji, ablatio retinae, diabetična retinopatija, dislokacija leče, glavkom, miopija alta.

Omejitvene aktivnosti pri športni vzgoji po skupinah so naslednje:

- Skupina A: ti učenci lahko brez omejitve izvajajo vse vaje.
- Skupina B: ne smejo izvajati takšnih aktivnosti, kjer se lahko pojavijo nenadni tresljaji (skoki v globino).
- Skupina C: poleg zgoraj navedenih omejitev, ne smejo izvajati tudi tistih vaj, ki zvišujejo očesni pritisk (dvigovanje bremen).
- Skupina D: ti učenci smejo izvajati le gimnastične in korektivne vaje brez predklonov in nekatere lažje oblike aktivnosti (met žogice v cilj) (Peršič, 1996).

Ob upoštevanju teh posebnosti otrok s prizadetim vidom je treba dopolniti in prilagoditi vsebine učnega načrta športne vzgoje.

Upoštovati je potrebno nekatere prilagoditve, ki prispevajo k učinkovitejši športni vadbi:

- robove igrišč lahko označimo z izboklinami ali s kontrastno barvo,
- orodja morajo biti na svojem mestu, velik prostor (vadeči mora vedeti, kje je kaj),
- udeležence opozorimo na možne nevarnosti pri vadbi,
- poznati in upoštevati osnove vodenja slepih,
- športni pripomočki so zvočni in živih kontrastnih barv (zvoneča žoga),
- pomembno je, da območje, kjer poteka proces športne vzgoje primerno zaščitimo, učencu prostor opišemo, se z njim skupaj sprehodimo in ga opozorimo na določene nevarnosti, ki pa jih kasneje lahko tudi odstranimo,
- vsako spremembo v prostoru napovemo,
- pred pričetkom izvajanja programa se posvetujemo z zdravnikom.
- V telovadnici, ki je opremljena s pripomočki za igranje goalballa in shown downa naj bodo tipne talne oznake (Koprivnikar, 2006).

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 možnost slušnega sporazumevanja,
- potrebo, da vodi učenca, če nima svojega spremljevalca,
- da nekateri ne vidijo opozoril in navodil na plavalšču, igrišču itd.,
- da nekateri udeleženci uporabljajo leče in očala, da hrup pri prizadetosti vida lahko povzroči zmedenost in strah,
- primernost uporabe športnih pripomočkov živahni barv,
- potrebo po uporabi posebnih igralnih pripomočkov, npr. zvonečih žog,
- vedenje, koliko posameznik s prizadetim vidom sploh zaznava,
- da za pisna navodila uporabljamo večje črke,

- da je treba opisati, kdo vse je v naši skupini,
- da so možne zadrege pri udeležencih z barvno slepoto (Vute, 1999 iz Debevc 2005).

Veliko raziskav je pokazalo, da imajo osebe z motnjami vida v primerjavi z osebami brez motenj, nižje aerobne sposobnosti, 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. oziroma 14. letih. Razlog: premajhna aktivnost in strah pred poškodbami. Največje razlike v motoriki med osebami, ki imajo delno in polno izgubo vida, so na področju metov, teka in skokov (Debevc, 2005).

Dobro organizirana vadba za izboljšanje mobilnosti ima zelo pomembno vlogo tako za kongenitalno slepe otroke ali za tiste, ki so zelo zgodaj izgubili vid, kot tudi za kasneje oslepele. Taka vadba (trening, transformacija obnašanja) zajema lokomocijo in različne gibe v povezavi z lokomocijo ter spoznavanje različnih terenov. To počnemo zaradi pridobivanja pravilne predstave o telesu in pravilne drže telesa, zaradi formiranja mentalne prostorne mape in pridobivanja sposobnosti identifikacije različnih orientirjev v prostoru, zaradi presoje prostorskih in vremenskih relacij in za vadbo uporabe različnih pomagala. Usposabljanje za mobilnost zajema posebno organizirane treninge, ki se opravljajo z igro in različnimi športi. Posebna disciplina znotraj rehabilitacije slepih, ki se ukvarja prav z usposabljanjem njihove mobilnosti, se imenuje peripatologija (Stančić, v Debevc 2005).

3.2.1 Športna vzgoja Zavoda

V Zavodu imajo dve vrsti oddelkov: A in B oddelek. Trenutno (2010/2011) je v Zavodu 1 predšolski oddelek, 5 osnovnošolskih oddelkov (2x A in 2x B oddelka in 1x OVI oddelek) ter 3 srednješolski oddelki. V A oddelku so otroci in mladostniki, ki imajo le okvaro vida, v B oddelkih pa so otroci in mladostniki, ki imajo poleg okvare vida še druge motnje. Zato velikokrat, kot ostali predmeti, tudi športna vzgoja temelji na individualizaciji. ŠV prilagajamo otroku glede na njegove okvare in motnje. Že v opisu Zavoda sem omenila, da so razredi glede na število učencev majhni. Tako je delo z njimi lažje, bolj specifično in bolj učinkovito. Ker so v razredu velikokrat skupaj učenci, ki imajo poleg slepote ali slabovidnosti različne ostale motnje, je velikokrat potreben individualiziran program.

Poleg sprotne individualizacije ali bolje rečeno prilagajanje na situacijo imamo tudi posebej pripravljen individualiziran program. Otroci s posebnimi potrebami, ki so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, v prilagojene izobraževalne programe ali v posebne programe vzgoje in izobraževanja, imajo zakonsko pravico do individualiziranih programov vzgoje in izobraževanja. Vrtec, šola oziroma zavod morajo najkasneje v roku 30 dni po vključitvi otroka s posebnimi potrebami izdelati individualizirani program vzgoje in izobraževanja. Za pripravo in spremljanje izvajanja IP imenuje ravnatelj vrtca, šole ali zavoda strokovno skupino, ki jo sestavljajo strokovni delavci vrtca, šole ali zavoda in drugi strokovni delavci, ki bodo sodelovali pri

izvajanju IP. Pri delu strokovne skupine sodelujejo tudi starši otroka (povzeto po Filipčič, 2008).

Kaj vsebuje individualizirani program pri športni vzgoji:

- Predstavljeni morajo biti cilji IP;
- Kakšna in kdo bo nudil dodatno pomoč;
- Kakšne so potrebne prilagoditve pri pouku (časovne, prostorske in prilagoditve pri poučevanju in učenju);
- Vključevanje v šolsko okolje;
- Kakšno bo delo strokovnega tima;
- Sodelovanje z zunanjimi strokovnimi institucijami;
- Evalvacija otrokovega napredka in IP
- Športna vzgoja: opisana mora biti diagnoza okvare, nevarnosti pri vadbi in posledično varnostne omejitve in nadzor vadbe (povzeto po Filipčič, 2008).

Osnovnošolska športna vzgoja na Zavodu poteka po učnem načrtu za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za slepe in slabovidne učence (A oddelki) in po učnem načrtu za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (B oddelki). Srednješolska športna vzgoja pa poteka po srednješolskem programu za slepe in slabovidne učence.

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Po šolski zakonodaji so učenci lahko oproščeni sodelovanja **pri posameznih oblikah športne vzgoje**. Po presoji zdravnika so lahko opravičeni zaradi zdravstvenih razlogov delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje (Prilagojeni izobr. program EIS, 2006).

Na Zavodu se še posebej trudijo, da vse učence vključijo v proces športne vzgoje. Večinoma imajo tudi več znanja na področju slepote in slabovidnosti kot na rednih šolah, zato je to še toliko lažje.

Aktivnost učencev pri športni vzgoji je pogojena tudi z njihovim zdravstvenim stanjem. Nekatere bolezni oči oziroma indikacije ne dovoljujejo večjih telesnih obremenitev, kajti prevelik napor lahko povzroči popolno izgubo preostanka vida. Za te učence mora učitelj, na osnovi indikacij in priporočil zdravnika –oftalmologa, skrbno izbrati ustrezne gibalne naloge in jim prilagoditi športno vadbo (Prilagojeni izobr. program EIS, 2006).

Vsekakor pa zaradi učencev, ki imajo poleg slepote še ostale motnje, upoštevajo njihova zdravstvena stanja in jim skušajo športno vzgojo in s tem posamezen šport čim bolj prilagoditi in približati.

Upoštevati morajo, da se učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju v telesnem razvoju ne razlikujejo mnogo od vrstnikov, razen v izjemnih primerih. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih in gibalnih sposobnostih ter zmogljivosti, v skladnem delovanju posameznih gibov ter ekonomiki gibanja. Kvaliteta gibanja je

neprimerna, tempo dela upočasjen in omejen, nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinacije in ritmu gibanja. Med učenci so tudi motorično nemirni, hiperkinetični učenci, boječi, učenci s pomanjkanjem energije, učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo. Značilno je pomanjkanje gibalnih izkušenj ter pomanjkanje gibalnih vzpodbud. Učenci nimajo razvite predstave o lasnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. V skupini so tudi motorično povprečno razviti učenci, ki pa imajo lahko druge specifične motnje (pomanjkanje samokontrole ter neobvladovanje trenutnih želja). Če je prisotna še slepota ali slabovidnost, je stvar še toliko otežena (Prilagojeni izobr. program NIS, 2006).

Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo pogosto dodatne motnje: epilepsijo, cerebralno paralizo, diabetes, okvare hrbtenice, pojavljajo pa se tudi primeri somatskih obolenj, ki preprečujejo večje funkcionalne obremenitve (Prilagojeni izobr. program NIS, 2006).

Skratka, tako kot pravi učni načrt, športna vzgoja slepih in slabovidnih poteka enako in vsebuje enake vsebine kot jih imajo redne šole, le da je pristop in delo prilagojeno posamezniku ali skupini.

Vseeno pa ima športna vzgoja pri slepih in slabovidnih posebne naloge. Ena izmed teh je **razvijanje orientacije in mobilnosti**. Sposobnost ocenjevanja in ugotavljanja predmetov ter njihovega položaja in medsebojnih odnosov v okolju. Ta dva pojma sta med seboj tesno povezana in drug drugega pogojujeta.

Gibanje slepega in slabovidnega naj bi bilo tako, da bi bil učinkovit pri delu, tudi pri športu, da bi bil samostojen in varen. Za tako učinkovito gibanje je seveda potrebna tudi telesna zmogljivost. Estetika gibanja je pri slepih in slabovidnih prav tako pomembna, saj slepi in slabovidni težijo k temu, da bi bilo njihovo gibanje čim lepše in bi se čim manj razlikovalo od gibanja normalno videčih. Lepota gibanja se izraža zlasti pri drži, hoji, plesu itd. Vse to lahko pri slepem olajša proces socializacije. Sama mobilnost je torej odvisna tudi od telesne zmogljivosti, kar pojmuje kot sposobnost, doseči določene rezultate v gibalni aktivnosti (Kavčič, 1975).

Zavod za slepe in slabovidne veliko iger izvaja v obliki športnih dejavnosti. Le te so opisane v naslednjem poglavju.

3.2.1.1 Predmet Orientacija in mobilnost

V osnovni šoli Zavoda je ena izmed specialno pedagoških dejavnosti tudi predmet orientacija in mobilnost.

Predmet je temeljnega pomena za vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih, ker ublaži in odpravlja posledice senzorne motnje v smislu odpravljanja gibalne oviranosti in zoženja

socialnih situacij in stikov. Osnovni cilj predmeta je v smislu samostojnega in varnega gibanja usposobiti vsakega slepega oz. slabovidnega otroka. Zelo zaskrbljujoči so namigi, da naj se tako pomemben predmet, kot je Orientacija in mobilnost, v šolskem letu 2011/2012 ne bi izvajal (Čermak, 2012).

Je individualna oblika usposabljanja za slepe učence in učence z minimalnim vidom. Učenci osvojijo predstave v prostoru in se naučijo samostojnega gibanja s treningom preostalih čutil. Vaje in treningi so postopni od predšolskega obdobja do zaključka šolanja in tudi kasneje.

Splošni cilji predmeta orientacije in mobilnosti (povzeto po: Hafnar, Florjančič, 2011):

- da se usposobijo v gibanju, obvladovanju svojega telesa, prostora in širšega okolja,
- se usposobijo za čimbolj samostojno življenje,
- posebej razvijajo in urijo čutila (tip, voh, sluh, čutilo za toploto, ravnotežje in gibalne občutke),
- razvijajo si občutek varnosti, samozavesti in samopodobe,
- postajajo bolj motivirani za samostojno hojo s pripomočki,
- vzpostavljajo stik z okoljem na čimbolj naraven način,
- usposablajo se za zavesten in aktiven odnos do okolja in v medsebojnih človeških odnosih,
- usposobijo se za čim bolj samostojno in neodvisno življenje od okolja,
- razvijajo si grobo in fino motoriko,
- pridobivajo si znanja za uspešno komunikacijo,
- razvijajo in urijo si spomin, večajo koncentracijo in utrjujejo samostojnost in zanesljivost pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

Operativni cilji in predlagane vsebine (Hafnar, Florjančič, 2011):

Razumevanje okolja:

shema telesa, spoznavanje predmetov v okolju, spoznavanje nespremenljivega okolja, spoznavanje premičnih predmetov, spoznavanje predmetov, ki se gibljejo, spoznavanje raznih lastnosti tal, dojetanje šumov in zvokov, dojetanje raznih vonjav in toplotnih vtisov.

Urjenje čutil:

- sluh (zvok, šum, odmev, zvočne sence),
- tip (roka, noga, obraz in posredovanje tipne zaznave),
- vonj (prepoznavanje različnih vonjav, prepoznavanje prostorov glede na namembnost),
- toplotni vtisi (vpliv vremena),
- občutek za gibanje in ravnotežje.

Tehnika gibanja:

- hoja z videčim spremljevalcem,
- samostojna hoja brez pripomočkov,
- samostojna hoja s palico in drugimi pripomočki.

Preizkus spretnosti in znanja, ki jih pričakujemo od slepega:

- prilagoditev videčemu spremljevalcu (tehnika vodenja),
- tehnika samostojnega gibanja in hoja brez palice in drugih pripomočkov,
- sposobnosti gibanja in orientacija v znanih prostorih in znanem ožjem okolju,
- uporaba preprostih zemljevidov in načrtov za slepe.

Orientacija in gibanje v prostoru:

- privajanje na promet,
- privajanje na cestne razmere,
- označevanje smeri udeležencev v prometu,
- lokalizacija šumov in zvokov v prometu,
- lega predmetov v okolici.

Dolga palica in njena uporaba v prostoru (zgradbi):

- seznanitev z dolgo palico,
- drža palice,
- diagonalna tehnika hoje z dolgo palico,
- nihalna (drsna) tehnika hoje z dolgo palico,
- način nošenja in shranjevanje dolge palice,
- način hoje z dolgo palico po stopnicah in skozi vrata,
- izogibanje ovir,
- hoja po vodilnih črtah,
- hoja z dolgo palico po navodilih v znani zgradbi,
- način hoje z dolgo palico v neznani zgradbi.

Orientacija - hoja z dolgo palico zunaj na prostem:

- mirna mestna četrt,
- prečkanje prehoda za pešce,
- hoja vzdolž zelo prometne ceste,
- prečkanje ulice v križišču, kjer ni semaforja,
- prečkanje ulice v križišču s semaforjem (tudi zvočni semafor),
- vaje v prometnem - trgovskem delu mesta,
- vaje v neznanem delu mesta,
- uporaba mestnega prometa (avtobus, taxi, vlak),
- premičnih stopnic dvigal.

Orientacija v raznih institucijah (SŠ, fakultete, knjižnice):

- pot do institucije in vrnitev,
- orientacija od vhoda do delovnega mesta oziroma učnega mesta, sedeža,...
- orientacija na delovnem mestu (prostor in delovna sredstva),
- spoznavanje sodelavcev,
- orientacija v odmoru (restavracija, WC),...

Prosvetljevanje okolja:

- svojci, prijatelji, sosedje, sokrajani,...

Specialno-didaktična priporočila (Hafnar, Florjančič, 2011):

Orientacija in mobilnost je individualna oblika pouka za slepe in močno slabovidne učence. Za vsakega učenca se mora izdelati individualni program.

Slepi in močno slabovidni učenci nimajo ustreznih predstav ali pa so te pomanjklive, zato je pri njih močno ali delno zmanjšana sposobnost orientacije in mobilnosti. Ustvariti si morajo čim več in čim bolj jasnih in popolnih predstav na osnovi predhodnih zaznav. To dosežemo z načrtnim urjenjem čutil in sprotim tolmačenjem čutnih zaznav.

Pri pouku orientacije in mobilnosti se učenci naučijo ocenjevati in obvladovati ovire in spoznavati ovire v okolju. Pridobivajo prostorske predstave. Te kasneje preverjajo s samostojnim gibanjem. Potek vaj je metodično zasnovan od lažjega k težjemu in postopnosti. Z vajami začnemo v znanem okolju (dom, šola, vrtec). Pridobljena znanja uporabi slep učenec v neznanih prostorih in neznanem okolju (stanovanjske zgradbe, uradi, prometna sredstva,...). Pri učencih, ki imajo še nekaj vida, skušamo z vajami izboljšati sposobnost gledanja in uporabo preostalega vida pri hoji. Urimo tudi taktilno, kinestetično in akustično zaznavanje. Orientacija in mobilnost sta namenjeni predvsem obvladavanju prostora. Gre za popolno orientacijo v igralnem in šolskem okolju, v stanovanju, v razredu, na cesti, v domačem kraju. Učenec se navaja na uporabo pripomočkov za samostojno gibanje (dolga palica, elektronski pripomočki,...).

Orientacija in mobilnost temeljita na sposobnostih čutnega zaznavanja in gibalnih sposobnostih. Povezana pa je tudi z intelektualnimi zmogljivostmi slepega učenca. Večjo sposobnost samostojnega gibanja imajo slepi učenci, ki so vzpostavili pristen čustven stik s starši, učitelji in drugimi osebami. Učenci, ki so lepo sprejeti pridobijo občutek varnosti in dovolj vzpodbud za aktivno raziskovanje okolja.

Učenec osvaja predstavo okolja z opisovanjem, z gibanjem po prostoru, s pomočjo tipnih maket in reliefnih skic. Pri pouku orientacije in mobilnosti se seznanjajo s specialnimi pripomočki za slepe (ure, kompas, zvoneča žoga, reliefni tlorisi in globus) in njihovo uporabo.

Tehnični pripomočki (palica, senzorska očala, pes vodnik,...) olajšajo samostojno gibanje in hojo. Vsi pripomočki omogočajo večje območje varnega gibanja. Dopuščajo tudi natančnejšo lokalizacijo predmetov. Omogočajo zaznavo predmetov in zaprek ne glede na pogoje okolja in vremena (sneg, močan hrup, jarek, zaboju za smeti, korito za rože,...)

Standardi znanja in ocenjevanje (Hafnar, Florjančič, 2011):

Učenci, ki so vključeni k pouku orientacije in mobilnosti so zelo različni glede na vid, sposobnosti, izkušnje, spretnosti, pridobljene navade,... Vse to mora učitelj upoštevati in

postopoma izvajati individualiziran program, ki ga tudi sproti aktualizira, izpopolnjuje in dopolnjuje.

Učitelj orientacije in mobilnosti postavlja standarde znanja tako, da jih učenci med poukom orientacije in mobilnosti lahko dosežajo. Ob osvojenih znanju učencem izrazimo priznanje in jih s tem stimuliramo in vzpodbujamo k še večji aktivnosti pri samostojni hoji in orientaciji. Vrednotenje uspešnosti izvajanja IP se ocenjuje opisno v vsakem ocenjevalnem obdobju.

Didaktično – rehabilitacijski pripomočki (Hafnar, Florjančič, 2011):

Primerno opremljen kabinet za orientacijo in mobilnost:

- bela palica (navadna, zložljiva, teleskopska,...),
- ultrazvočna palica,
- ultrazvočna očala,
- zvočni semaforji,
- zvočni sistemi za prepoznavanje postajališč mestnega prometa,
- sistemi talnih oznak (tipni in barvno kontrastni),
- učni poligoni,
- pes vodnik za slepe,
- reliefni ali povečani načrti poti, mesta,...
- folije za pozitivno risanje,
- makete, modeli za slepe,
- različni kasetofoni,
- magnetofoni,
- diktafoni,
- CD playerji...

Spoznati se mora tudi s pripomočki za slepe v vsakdanjem življenju:

- indikator tekočine,
- indikator svetlobe,
- barvni tester,
- distančnik za rezanje kruha, salame,
- osebne tehtnice (govoreče ali s tipno skalo),
- kuhinjske tehtnice,
- timer za nastavitev časa,
- osebni termometer,
- barometer,
- higrometer,
- kalkulator (zvočni, žepni, namizni,...),
- govoreče ure (ročne, budilke, stenske,...),
- braillove ure,
- kompas,
- metri,
- natiči za ključke,
- merilec denarja,

- šablone za podpisovanje,
- žoge,
- tandem kolesa,...

Vse to se izvaja tudi v medpredmetnem povezovanju s športno vzgojo.

Splošni didaktični pripomočki za slepe in slabovidne:

Slepi ljudje poskušajo izgubo vida čim bolj nadomestiti z drugimi čuti, v pomoč pa so jim tudi različni tehnični pripomočki. Nekatere 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.

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije (ZDSSS) tehnične pripomočke deli na šest kategorij glede na njihovo namembnost. To so:

- **pripomočki za branje in poslušanje:** povečevalna stekla, korekcijska očala, elektronske lupe, optakon (naprava za spreminjanje črnega tiska v reliefno pisavo), avtorider (naprava za branje črnega tiska z govorno indikacijo), videostar (naprava za računalniško povečavo pisanega besedila ali besedila, vnesenega na zaslonu), sistem za optično razpoznavo tiskanih informacij (slepemu omogoča, da samodejno prebira besedila, zapisana v črnem tisku), braillove vrstice (te prikazujejo naenkrat 80 (nekatero 40) znakov v braillovi pisavi in predstavljajo eno vrstico na zaslonu), magnetofoni, kasetofoni, naprave za sintetični govor, avdioboks (naprava za pretvarjanje računalniških tekstov v sintetični govor), predvajalniki zgoščenk itd.;
- **pripomočki za pisanje in risanje:** klasična pisalka, braillova tablica, braillov pisalni stroj, braillov tiskalnik, pisalni stroji s povečanimi črkami za slabovidne, šablone za podpisovanje itd.;
- **pripomočki za mobilnost:** bela palica, ultrazvočna palica, zvočni semaforji, pes vodnik itd.;
- **pripomočki za vsakdanje življenje:** govoreče ure ali ure z braillovimi oznakami, prilagojeni pripomočki za kuhanje, govoreči termometri za merjenje telesne temperature, šablona za merjenje denarja itd.;
- **pripomočki za šport in razvedrilo:** prirejene družabne igre, igre, ki pomagajo pri učenju braillove pisave, žoge medicinke in ostale žoge z zvončki itd.;
- **pripomočki za učenje:** knjige v braillovi pisavi, zvočne knjige, diktafoni, taktilne karte in globusi, knjige v povečanem tisku itd. (Kurnjek, 2002).

Braillova pisava (slo.:Brajeva): Braillov točkopis je prav gotovo eden najgenialnejših izumov človeštva. S kombinacijo šestih tipk se da zapisati z dogovorjenimi predznaki vse, kar človek zapisuje. Od črk, števil in ločil do notnega sistema, kemijske, fizikalne znake itd. Velja pa za vse jezike, tudi japonski slepi ali Arabec piše v točkopisu.

Braillova vrstica: Za preseganje komunikacijske oviranosti je pomembna predvsem Braillova vrstica. S pomočjo te naprave lahko slepi dela z najsodobnejšimi komunikacijskimi sredstvi in uporablja internet. Ravno s pomočjo računalnika in Braillove vrstice so se v zadnjem desetletju odprle nove možnosti za zaposlovanje slepih na delovnih mestih. Veliko je pripomoglo tudi k izobraževanju slepih. Braillova vrstica je niz znakov v Braillovi pisavi, ki z reliefnim izpisom v fizični vrstici prikazuje eno vrstico na ekranu. Slepemu nadomešča zaslon tako, da del pisane informacije z zaslona prikaže v Braillovi pisavi. Vsak Braillov znak je sestavljen iz kombinacije izbočenih pik v dveh stolpcih s po štirimi pikami, ki sestavljajo Braillovo celico. Gre za tipno branje besedil z zaslona na prilagojeno tipkovnico. (Ferenček 2008, 38-39).

3.2.1.2 Igra

Igra je za otroka življenjska nujnost, saj preko nje razvija svojo ustvarjalnost, se z njo pomiri, se počuti varnega, se podreja njenim pravilom. Igre, s katerimi želimo razvijati otrokovo mobilnost in orientacijo, 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);
- elementarne igre za razvijanje ravnotežja, koordinacije, preciznosti in čuta za smer (orientacija) in
- športne igre.

Pri športni vzgoji se največ uporabljajo elementarne igre (tretja skupina). 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. 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 občutek za smer (Kavčič, 1975).

Nekoliko zahtevnejše so štafetne igre. To so igre s hojo in tekom, igre s premagovanjem ovir, metanjem in lovljenjem žoge, zadevanjem različnih ciljev, igre z uporabo kolebnic, obročev, kijev, palic ipd. V sklopu štafetnih iger lahko razvijamo ravnotežje, koordinacijo in preciznost. Prednost štafetnih iger je v tem, da so lahko zelo enostavne, imajo široko možnost uporabe in so osnova moštvene igre, ker že razvijajo pripadnost ekipi, kar vsakega igralca zelo spodbuja (Kavčič, 1975).

Športne igre z žogo so najtežja oblika iger, saj predstavljajo visoko stopnjo sodelovanja intelektualnih in motornih dimenzij človekove osebnosti. Športna igra z žogo zahteva obvladovanje telesa in spretnosti z žogo v prostoru ter hitro prilagajanje igralnim situacijam. Športnih iger z žogo se slepi otroci ne morejo udeleževati. Tudi za slabovidnega je včasih

hitra igra z žogo prenaporna. Poleg tega je lahko nevarno, saj je npr. košarkaška žoga težka in je udarec žoge v glavo lahko tudi nevaren z vidika poslabšanja vida. Zato se pri vadbi slepih in slabovidnih običajno ne poslužujemo iger z žogo. Tudi podajanje z žogo je običajno z odbojem od tal. Če pa govorimo o podajanju napihljive žoge z zvončki, pa je igra mogoča tako za slepe kot za slabovidne (Kavčič, 1975).

Vsa omenjena sredstva so tudi sredstva za razvijanje orientacije in mobilnosti v okviru športne vzgoje. Vendar ta pomen počasi izgublja in postajajo sredstvo za zdravo razvedrilo in rekreacijo posameznika ali skupine. Proti koncu obdobja višjega osnovnega šolanja postaja proces razvijanja orientacije in mobilnosti vse bolj individualen in specifičen in vedno bolj presega okvire športne vzgoje. Tedaj začne nastopati tehnika uporabe dolge palice, tehnika gibanja v prostoru in na prostem, uporaba prevoznih sredstev, samostojno gibanje v mestu itd. (soba za orientacijo) (Kavčič, 1975).

3.2.2 Ostale športne dejavnosti Zavoda

V Zavodu skušajo svojim učencem in dijakom predstaviti kar se da veliko športov. Že pri sami športni vzgoji se ravnajo po učnem načrtu, ki je seveda takšen kot v rednih šolah, le da vsebuje določene prilagoditve. Tako se mladina sreča pri športni vzgoji, v šolah v naravi, pri športnem krožku in drugje s številnimi športi in njihovimi izpeljankami.

3.2.2.1 Športi in izpeljanke

OGREVANJE, SPROŠČANJE IN KOREKTIVNA GIMNASTIKA:

Velik poudarek morajo imeti vaje za sprostitev. Stalna negotovost zaradi strahu pred nepredvideno oviro povzroča veliko napetosti, ki ovira in preprečuje sproščeno gibanje. Mnogi tudi zavestno ne znajo popolnoma sprostiti posameznih delov telesa. Tako gibanje otroka močno utruja. Naravno koordinirano gibanje rok in nog pri hoji in teku lahko dosežemo že s tem, da otroka naučimo sprostitve. Seveda pa fizične sprostitve pri slepih in slabovidnih ni mogoče doseči brez občutka varnosti in sigurnosti – psihološke sprostitve (povzeto po Šdss, 2011).

ATLETIKA:

Atletika je z vsemi svojimi disciplinami najboljše sredstvo za razvijanje telesne zmogljivosti, ki je pomemben element mobilnosti slepega in slabovidnega. Atletika v OŠ je hoja, tek, skakanje in metanje. Vsebuje najosnovnejše in najbolj naravne oblike gibanja. Slepega otroka je taka gibanja potrebno še potrpežljivo učiti. Najbolj pomembno pa 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 odriva);
- skok v višino (uporabljamo lahko tudi elastiko ter tehniko »škarjic«);
- Pri skokih z zaletom slepi otroci štejejo korake s hojo nazaj od odrivnega 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.
- 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 športni vzgoji večkrat poprosimo videčega oz. bolje videčega sošolca za pomoč pri spremljanju in izvajanju vaj s slepim. Tudi večkrat delamo v parih ali skupinah, kjer videči pomagajo slepemu ali slabovidnemu. Pomembno je čim bolj individualno delo (povzeto po Šdss, 2011).

VAJE NA ORODJU:

Vaje na orodju in talna gimnastika imajo velik vpliv na razvijanje koordinacije gibanja in ravnotežja. Tu je pomemben element tudi estetika gibanja. Od posameznega orodja je odvisno ali bo slep ali slaboviden učenec lahko izvajal vaje ali ne.

V primeru droga, bradlje ali krogov ima slepi oprijem oz. oporo, ki jo ohranja in je s tem varen. Lahko se ziba, dviga, obrača. ipd (Kavčič, 1975).

Toč ali seskok z obratom je skoraj nemogoče pričakovati od slepega. Lahko pa poizkuša z različnimi vajami pridobiti dodatne izkušnje pri orientaciji. Gred kot orodje je za slepe in slabovidne neprimerna razen, če poizkušajo zelo previdno stopati po njej. Za kakšne poskoke ali dodatne vaje je gred prenevarna. Moramo imeti v mislih, da vsak padeč ali poškodba lahko dodatno oslabi vid vadečega. Zato moramo res poskrbeti za varnost.

PLAVANJE:

- Slepim 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);
- Slepim 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. Običajno se 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. Slepim 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);
- Skok na glavo v večini primerov ne izvajamo;
- Na morju moramo biti previdni. Slepim naj poslušajo šum valov in ostalo dogajanje na obali, da jih ne bi odneslo predaleč na odprto (spremljevalec je zaželen); (povzeto po Šdss, 2011)

PRIMERI IGER IN VAJ Z RAZLIČNIMI CILJI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE V DVORANI:

- Poišči partnerja
Cilji: razvijanje orientacije in mobilnosti, razvoj otrokove koordinacije pri hoji in teku, razvijanje sluha
Športni pripomočki: zvočne igrače
Opis igre: otroci so razdeljeni v pare in se gibajo prosto po prostoru. Prvi ima v roki zvočno igračo s specifičnim zvokom, naloga drugega je, da poišče svojega partnerja s specifičnim zvokom.
- Tek okoli telovadnice s partnerjem
Cilji: razvijanje orientacije in mobilnosti, razvijanje hitrosti reagiranja, razvijanje hitrega prilagajanja novim situacijam v okolju, razvijanje občutka za smer
Opis igre: otroci so razdeljeni v pare in se držijo za roke ter tečejo okoli telovadnice. Na učiteljev znak poiščejo novega partnerja in z njim nadaljujejo tek okoli telovadnice.
- Hoja naravnost (partner varuje in brez varovanja)
- Poligoni s pomočjo in brez pomoči
- Zadevanje cilja
- Igre z zvonečo žogo
- Razpoznavanje predmetov pod rjuho,... (Debevc, 2005).

TORBALL:

Torbball 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 (Šport slepih, 2011).



Slika 7: Torball (Torball, 2009).

GOALBALL:

Goalball 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 zvonečo 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. Ekipo, ki brani gol obdrži žogo, če se ni zakotalila preko sredine igrišča (Šport slepih, 2011).



Slika 8: Goalball (Goalball, 2009).

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 (Šport slepih, 2011).



Slika 9: Showdown (Showdown Milano, 2011).

FITNES:

Fitness je za slepe 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 (Jelenc, 2005).

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 (Šport slepih, 2011).



Slika 10: Kegljanje (Mednarodno tekmovanje v kegljanju, 2009).

VRTNO KEGLJANJE:

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).

ŠAH:

Šah je zelo razvit med slepimi in slabovidnimi. Prireja se veliko tekmovanj in turnirjev. To je ena tistih dejavnosti, kjer se slep resnično lahko približa normalno videčim. Šahovnica je prilagojena - črna polja so dvignjena in črne figure imajo označbo. Mogoče to ni najprimernejša igra za uro športne vzgoje, ampak ob posebnih priložnostih lahko organiziramo tekmovanje v smislu šahovskega turnirja ipd. (Šport slepih, 2011).

3.2.2.2 Šole v naravi

V učnem načrtu Zavoda se organizirata zimska in letna šola v naravi. Zimska za učence od 6. do 8. razreda in letna za učence od 1. do 5. razreda in vsi OVI programi. Organizira se tudi planinska šola v naravi in sicer za 8. in 9. razrede. Zimska zajema dejavnosti od smučanja do vožnje z motornimi sankami, letna pa predvsem plavanje v morju in bazenu in obvodne dejavnosti.

Naj bo šola v naravi letna ali zimska, moramo biti pozorni na kar nekaj stvari, predvsem zato, ker se šole v naravi s slepimi in slabovidnimi razlikujejo od tistih v rednih šolah. Že same priprave, organizacijske in predvsem vsebinske so drugačne.

Preden se odpravimo v šolo v naravi si moramo najprej ogledati prostor, kjer se bo vse odvijalo. Že doma moramo vedeti, katere vsebine bo mogoče izpeljati, kaj nam okolica omogoča in česa ne bo zmožno udejaniti.

Pomembna je tudi motivacija učencev. Če je slep učenec ali dijak integriran, mu verjetno šola v naravi z normalno videčimi prej predstavlja breme, kot pa da bi se je resnično veselil. Drugače je, če gre v šolo v naravi s svojimi »enakovrednimi vrstniki«, kjer bo imel enake možnosti kot ostali. Kakorkoli, potrebno je navdušiti vsakega učenca. Motiviramo jih tako, da se večkrat pogovarjamo o šoli v naravi, da slišijo izkušnje šolarjev, ki so bili v šoli v naravi prejšnje leto, da jim predvajamo diapozitive ali pripovedujemo o raznih dogodivščinah, itd. Pomembno je tudi, da učence motiviramo pri vseh predmetih, ki se lahko povezujejo s šolo v naravi (Jelenc, 2005).

Ko poznamo natančno število udeležencev, tudi že vemo koliko pedagoškega osebja bo potrebno in koliko zunanjih sodelavcev bo treba pridobiti. Običajno moramo upoštevati odredbo o normativih in standardnih v šolah:

- na 15 učencev v šoli v naravi en učitelj spremljevalec;
- pri učenju plavanja 8 neplavalcev oz. 12 plavalcev na enega učitelja;
- pri učenju smučanja 10 začetnikov oz. 12 smučarjev na enega učitelja; (Pravilnik o normativih, 2011).

Pri slepih in slabovidnih otrocih se normativi in standardi nekoliko razlikujejo. Tu naj bi vsak slep učenec imel svojega spremljevalca, trije slabovidni pa enega spremljevalca.

Slepi potrebujejo bolj natančno organizacijo in predvsem jasna navodila. Pomembno je tudi, da smo seznanjeni z zdravstvenim stanjem učenca oz. dijaka. Vedeti moramo katere aktivnosti lahko učenec izvaja in katerih ne. Pri šoli v naravi je potrebno, poleg športnih pedagogov ali učiteljev, zagotoviti še medicinsko osebje, tiflopedagoga ali specialnega pedagoga, koristno je tudi, če se pridruži tudi šolski psiholog (Jelenc, 2005). Bistveno je, da so s slepimi in slabovidnimi učitelji ali strokovnjaki, ki znajo pravilno in kvalitetno voditi pedagoški proces – ne samo na smučišču ali na morju, temveč tudi v hotelu, jedilnici, pri delavnicah, ipd.

Poudariti je treba, da dobra oziroma prava šola v naravi vsebuje poleg športne vsebine tudi kulturne in izobraževalne vsebine, ki jih razpotegnemo čez dan ali vključimo šele na koncu dneva. Vseeno se orientirajmo na športne vsebine:

Tu imamo ogromno možnosti, saj nismo omejeni na prostor telovadnice. V šoli v naravi je pomembno, da izkoristimo sproščenost in možnost za drugačne igre, kot so jih navajeni pri športni vzgoji.

Učence razdelimo v heterogene skupine, da se lahko skupine enakovredno kosajo v različnih nalogah. Igre so lahko podobne, kot pri normalno videčih, prilagajamo jih samo tako, da bo lahko slep aktivno sodeloval, brez občutka, da je samo breme skupini (Jelenc, 2005).

Ko pridemo na kraj, kjer se bo odvijala šola v naravi, je lahko prva igra, ki jo organiziramo, orientacija. To je orientacija v naravi (okolica, kjer bivamo) in orientacija v prostoru. Lahko je to že del tekmovanja ali pa igro izvedemo zgolj v informacijske namene. Tako predstavimo okolje, kjer se bojo gibali in ga potrebovali tistim, ki še niso bili v tem prostoru. Igro izvajamo v skupinah (npr. dva slepa, trije vadeči, ali slep – videči), da si medsebojno pomagajo.

Vse igre, ki se odvijajo skozi vse dni šole v naravi, lahko strnemo v mnogoboj. Na oglasno desko nalepimo plakat z imeni skupin, le te lahko dnevno pregledujejo osvojene točke. V končen rezultat moramo prišteti točke tudi iz različnih delavnic, kvizov in ostalih poučnih tekmovanj.

POLETNA ŠOLA V NARAVI:

Kot sem že omenila, Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana v okviru nadstandardnega programa organizira **poletno šolo v naravi** za učence od 1. do 5. razreda (tudi OVI program). V šolo v naravi so vabljeni tako učenci iz Zavoda kot učenci inkluzivnih šol.

Primer programa šole v naravi od 1. do 5. razreda (ZSSM, 2011):

PONEDELJEK

8:30 – 9:30	Zbor udeležencev v Ljubljani pred Zavodom
9:30 – 11:00	Odhod z avtobusom proti Izoli
11:00 – 12:00	Razpored v skupine in razporejanje po sobah
12:00 – 12:45	Ogled plaže in igrišč v bližini plaže
13:00 – 15:00	Kosilo in počitek, umirjene dejavnosti
15:00 – 17:00	Odhod na plažo, preverjanje znanja plavanja, razdelitev v skupine
17:30 – 18:30	SPECIALNA ZNANJA (orientacija v mestu)
19:00	Večerja
20:00 – 21:00	Spoznavni večer

21:30 Priprava na spanje
22:00 Nočni počitek

TOREK

7:15 Vstajanje
7:45 – 8:00 Jutranja telovadba
8:00 – 8:30 Zajtrk
9:00 – 9:45 SPECIALNA ZNANJA (pospravljanje in ocenjevanje sob)
10:00 – 12:30 Odhod na plažo, plavanje
13:00 – 15:00 Kosilo in počitek, umirjene dejavnosti
15:00 – 17:00 Odhod na plažo, plavanje
17:30 – 18:30 SPECIALNA ZNANJA (odhod v mesto na sladoled, nakup kartic, rokovanje z denarjem, orientacija)
19:00 Večerja
20:00 – 21:00 LITERARNO UMETNIŠKI VEČER – priprava na ogled Pirana (Tartini, arhitektura,- prilagojeno za posamezne skupine)
21:30 Priprava na spanje
22:00 Nočni počitek

SREDA

7:15 Vstajanje
7:45 – 8:00 Jutranja telovadba
8:00 – 8:30 Zajtrk
9:00 – 9:45 SPECIALNA ZNANJA (pospravljanje in ocenjevanje sob)
10:00 – 12:30 Odhod na plažo, plavanje
13:00 – 15:00 Kosilo in počitek, umirjene dejavnosti
15:00 – 19:00 Vožnja z ladjico
19:00 Večerja
20:00 – 21:00 ŠPORTNI VEČER – igre brez meja
21:30 Priprava na spanje
22:00 Nočni počitek

ČETRTEK

7:15 Vstajanje
7:45 – 8:00 Jutranja telovadba
8:00 – 8:30 Zajtrk
9:00 – 9:45 SPECIALNA ZNANJA (pospravljanje in ocenjevanje sob)
10:00 – 12:30 Odhod na plažo, plavanje
13:00 Kosilo
13:00 – 15:00 Kosilo in počitek, umirjene dejavnosti
15:00 – 17:00 Odhod na plažo, plavanje
17:30 – 18:30 Priprava na zaključni večer
19:00 Večerja

20:00 – 21:30	ZAKLJUČNI VEČER
22:00	Priprava na spanje
22:30	Nočni počitek

PETEK

7:30	Vstajanje
8:00 – 8:30	Zajtrk
8:30 – 10:00	Pospravljanje, pakiranje
10:00	Odhod iz Izole v Ljubljano
11:30-12:00	Predviden prihod v Ljubljano.

ZIMSKA ŠOLA V NARAVI:

Izvaja se tudi **zimski šola v naravi**. Ponavadi je to tek na smučeh ali alpsko smučanje na enem od slovenskih smučišč.

Najprej, ko pridemo na prizorišče izvajanja zimske šole v naravi, preverimo opremo, ki jo imajo s seboj učenci. Opozarjati jih moramo na sončna očala, ki ščitijo njihov ostanek vida pred bleščečim soncem ter pred motečim odsevom svetlobe od snega. To je posebej pomembno na višjih nadmorskih višinah. Pomembna je tudi primerna obutev. Predvsem, ko se odpravimo na sprehode po zasneženih cestah.

Alpsko smučanje slepih in slabovidnih:

Ni veliko slabovidnih, še manj slepih, ki znajo smučati oz. bi imeli kdaj priložnost spoznati se z alpskim smučanjem. Tisti, ki znajo, si ne morejo privoščiti večjih hitrosti, ne znajdejo se v množicah in gnečah. Tako so omejeni predvsem na smučanje v klinu, lahko si privoščijo smuk na blagi strmini (s spremljevalcem), če pa je smučišče prazno, pa lahko skupaj s spremljevalcem poizkusita izpeljati vsaj nekaj pravih zavojev (Jelenc, 2005).

Slepega je potrebno spremljati in mu pomagati na vlečnicah, posebno še na sidrih ali krožcih. Najbolj varne so sedežnice, kjer lahko slepi samo stopi na preprogo in se pripravi na sedanje. Na vseh vlečnicah in sedežnicah je nujno potrebno spremstvo.

Pri počasnejših vožnjah smuka, pri začetnih gibanjih, ko učimo slepega gibanja gor-dol, se smučamo vedno poleg smučarja, da dobi občutek za gibanje, prostor in smer vožnje. Spremljamo in usmerjamo ga s podrobnimi navodili. Ne pozabimo – slepi ne vidi, kako je potrebno gibati. Zato mu natančno razložimo, naredimo z njim vaje na mestu, ga tam popravimo in se šele nato spustimo po smučišču. Ko smučar osvoji osnove, se lahko spušča sam. Pri klinastih zavojih mora voziti spremljevalec pred njim in ga z zvočnimi signali usmerjati v pravilne zavoje in opozarjati na možne ovire (Jelenc, 2005).

Kljub vsemu, se lahko slaboviden ali nekoliko težje slepi učenec povsem kvalitetno naučijo tehnike alpskega smučanja in v smučanju uživajo.

Tek na smučeh:

Tako kot pri normalno videčih, se tudi pri slepih in slabovidnih nekateri znajdejo bolje, nekateri slabše. Zato je prvi dan težko oblikovati homogene skupine. Na začetku je priporočljivo, da razložimo teorijo in osnove vsem naenkrat. S celotno skupino obnovimo osnovne vaje in osnovno tehniko teka na smučeh (Jelenc, 2005).

Vedno je treba pričeti na začetku. Najprej seveda razložimo kako izgleda sama smučka, kako se odgne in zapne, poimenujemo njene dele. Ko se vsi pripravijo in vsem uspe zapeti smučko, izvedemo osnovne vaje in osnovno ogrevanje.

Primeri nekaj osnovnih vaj:

- dvig desne, leve smučke,
- počepi na smučkah,
- drsanje naprej, nazaj,
- obrat na tleh za 360 stopinj,
- pobiranje iz sedečega položaja ipd (povzeto po Jelenc 2005).

Najlažje ocenimo znanje vadečega, če naredimo poskusni krog, kjer lahko vidimo, kako so vadeči pripravljani. Na podlagi tega oblikujemo homogene skupine, ki se lahko tekom šole v naravi spreminjajo...

S slepimi in slabovidnimi ponavadi izvajamo klasično tehniko teka na smučeh. Drsalno tehniko slep učenec težko osvoji, ker je potrebno nekoliko več spretnosti in več kontrole gibanja. Slepemu je lažje, če se lahko zanese na urejene smučine, saj mu ni potrebno skrbeti za smer – smučka sledi smučini tudi v zavojih. Slabovidni lažje izvajajo drsalno tehniko, če imajo dovolj ostanka vida, da razločijo prosto pot ter se znajdejo na urejeni stezi (Jelenc, 2005).

Vsak slep in slaboviden vadeči je sposoben teči na smučeh, razen v primeru težjih bolezni, ki ne dovoljujejo aktivnejšega gibanja. Zato jim moramo ob takih priložnostih ponuditi čim bolj raznovrstno vadbo:

- poleg klasične tehnike, se lahko vsaj preizkusijo tudi v drsalni tehniki;
- če najdemo primerno vzpetino z urejeno smučino, lahko vsak, ki se obdrži na nogah poizkusi vožnjo z nekoliko večjo hitrostjo;
- v celem snegu si lahko privoščimo manjše padce;
- s smučkami lahko izvedemo prijateljsko tekmovanje;
- lahko izvajamo različne igre na smučkah (štafete, lovljenja,...).

V zimski šoli v naravi pa se ne ukvarjajo samo s smučanjem, ampak izvajajo tudi različne športne igre na snegu:

- izdelujemo različne snežne skulpture,
- s kepami ciljamo tarče,
- sankanje,
- hoja po celem snegu,
- zabavne štafete,
- manjši pohod (lahko po temi z baklami),
- ipd. (povzeto po Jelenc, 2005).

PLANINSKA ŠOLA V NARAVI:

Zavod vsako leto organizira tudi planinsko šolo v naravi za učence 8. in 9. razredov. Za izlet v hribe sta najbolj primerna meseca junij in september, velikokrat se ga organizira tudi maja.

Ponavadi planinska šola traja dva ali tri dni. Izbiramo kraje, ki bojo učencem nudili veličastno in ne prenaporno doživetje. Pomembno je, da je hoja prijetna.

Kadar vodimo skupino slepih, se zavedajmo, da bo hoja počasnejša in previdnejša. Če je možno, izbiramo poti, ki niso preveč prepletene s koreninami in obdane s prepadi, saj tako olajšamo hojo spremljevalcem in slepim. Vsak slep naj bi imel svojega spremljevalca. Če imamo v skupini nekaj boljše videčih, lahko za spremljevalce določimo njih (Jelenc, 2005).

Če so to enostavno premagljivi deli, se slepega spremlja enostavno z držo za komolec, če so deli zahtevnejši, se slepi drži zadaj za nahrbtnik ali za ramena spremljevalca, če pa so to zahtevni plezalni deli, pa se spremljanje vrši predvsem z dobro komunikacijo in opisovanjem okoliščin, v katerih se nahajamo. Opozarjanje na nevarnosti je obvezno, saj morajo biti previdni pri vsakem koraku. Seveda pa slepe opozarjamo in jim opisujemo tudi lepote pokrajine in dogajanje okoli nas (Jelenc, 2005).

3.2.2.3 Športni dnevi

V Zavodu se organizirajo tudi športni dnevi. In sicer 3 za srednjo šolo in 5 za osnovno šolo (pohodniški, plavalni ali atletski, zimski, športne igre, pohodniški ob žici).

Za izbor športnega dne imamo veliko možnosti. Ponavadi skušamo mladostnikom na športnih dnevih predstaviti čim več športov, z manjšimi skupinami lahko organiziramo izlete v adrenalinski park, vožnjo z raftingom, izleti s kajaki ali kanuji, razna tekmovanja, ipd (povzeto po Jelenc, 2005).

Ideje za športne dneve:

a) Kolesarjenje v tandemu:

Gre za kolo z dvema sedežema in enim krmilom. Drugo krmilo je fiksno. Spredaj sedi videči, zadaj pa slepi. Potrebna je predvsem usklajenost in zaupanje. Največji problem predstavlja premajhno število tandemov. Zato se organizira športni dan, ki zajema še druge športne igre, oblikujejo se manjše skupine, ki se izmenjujejo v dejavnostih.

b) Fitnes

Malo šol ima v prostorih fitnes, zato lahko svoje varovance peljemo v fitnes center. Zavod fitnes ima, vendar se ne more primerjati z večjimi fitnes centri. Zato je prav, da se jim predstavi tudi ta način vadbe. Paziti moramo le, da ne dvigujejo prevelika bremena.

c) Zimske dejavnosti

Otroke peljejo na drsanje, sankanje, enodnevno smučanje ali tek na smučeh. Vse to je primerno za slepo in slabovidno mladino. Zagotoviti moramo le ustreznega spremljevalca.

d) Ogljed športnega dogodka

Tako kot videči učenci, si tudi slepi in slabovidni radi ogledajo zanimivo športno prireditev. Poudariti je treba le, da ni vseeno na kakšen ogled peljemo učence oziroma dijake. Vsaka prireditev za slepe in slabovidne ni primerna oziroma zanimiva (nogometna tekma iz oddaljenih tribun) (povzeto po Jelenc, 2005).

e) Orientacijski tek

Lov na lisico, orientacijski tek ali igre za raziskovanje okolice so prav tako dobrodošle za športne dneve. Izvajamo jih v skupinah ali samo parih.

V primeru slabega vremena so primerne tudi igre za slepe in slabovidne. Predvsem torball, goalball in showdown. Predvsem zato, ker goalballa ali torballa ne izvajamo vsak dan in se lahko učenci srečajo tudi s temi športi.

3.2.2.4 Športni vikendi

Zavod organizira tudi dva športna vikenda za srednjo šolo in za osnovno šolo. Namen je spoznati čim več športov, se z njimi ukvarjati, pripravi se različne individualne vadbe s prirejenimi vajami za konkretnega posameznika, organizirajo se tudi različna prijateljska tekmovanja, obišče se tudi kakšen športen dogodek. Športnih vikendov se lahko udeležijo varovanci Zavoda in učenci ter dijaki inkluzivnih šol.

Primer programa športnega vikenda za osnovnošolce (ZSSM, 2011):

PETEK

15.00 – 15.30

Prihod v Zavod

15.45 – 18.00	Pohod na Rožnik ali Golovec
18.15 – 18.30	Lahka malica
18.30 – 19.30	Showdown, Torball
19.30 – 20.30	Večerja in osebna higiena
20.30 – 21.30	Družabne igre, vaje vida, drugih čutil
21.30 – 22.00	Nočna vzgojiteljica

SOBOTA

08.00 – 9.00	Zajtrk in osebna higiena
09.00 – 12.00	Rolanje
12.00 – 14.30	Kosilo ter počitek
15.00 – 17.30	Športne igre, korektivna gimnastika
18.00 – 19.00	Večerja
19.00 – 21.00	Odhod in sprehod po mestu
21.00 –	Nočni vzgojitelji

NEDELJA

08.00 – 9.00	Zajtrk in osebna higiena
09.00 – 12.00	Plavanje in fitnes
12.00 – 14.00	Kosilo – Pizza
15.00	Odhod domov
15.00	prihod popoldanskega vzgojitelja

3.2.2.5 Šolsko prvenstvo v showdownu

Zadnja tri leta, v mesecu decembru, poteka tudi šolska liga v showdownu. Tekmovanje je razpotegnjeno na tri dni, ponavadi poteka preko vikenda. Udeležijo se ga lahko učenci / učenke Osnovne šole Zavoda za slepo in slabovidno mladino, dijaki/dijakinje Srednje šole Zavoda za slepo in slabovidno mladino, dijaki/dijakinje srednjih šol in učenci 9. razreda osnovne šole iz integracije in študenti prvega letnika (interno gradivo).

3.2.3 Izvenšolske športne dejavnosti

Pri izvenšolskih dejavnostih Zavod dobro sodeluje s Športnim društvom slepih in slabovidnih. Tudi znotraj samega Zavoda ima ŠDSS veliko zaslugo za tako raznolik program športnih dejavnosti. V športne dejavnosti, ki jih organizira ŠDSS, se poleg varovancev Zavoda lahko vključujejo tudi ostali slepi in slabovidni z območja celotne Slovenije.

Uradno je Športno društvo slepih in slabovidnih začelo delovati v novembru leta 1999. Takoj so se včlanili v Športno zvezo Škofja Loka, kamor so jih zelo prijazno sprejeli na seznam društev in jim tudi takoj pomagali z finančnim vložkom, ki ga je namenila občina Škofja

Loka. Leta 2001 so se včlanili tudi v Zvezo za šport otrok in mladine Slovenije, kjer so preko projektov, ki so jih izvajali, pridobili kar nekaj sredstev, s katerimi so zmogli peljati njihove aktivnosti naprej (ŠDSS, 2011).

Članstvo v društvu pa je razpršeno na področje celotne Slovenije, od koder prihajajo slepi in slabovidni mladi. Nekateri delujejo sedaj v Ljubljani na Zavodu za slepo in slabovidno mladino, kjer njihovo delovanje podpirajo, tako da z vsemi člani še vedno ohranjajo stike in lahko kvalitetno peljejo aktivnosti dalje (ŠDSS, 2011).

Največ časa posvečajo zunanjim športnim dejavnostim kot so gornišтво, taborjenje, kolesarjenje s tandemi, orientacija, itd. Vodenje prijavljenih programov je v okviru članov ŠDSS, ki so strokovno usposobljeni in imajo vsakodnevno prakso na teh področjih. Trije od vseh imajo zaključeno Fakulteto za šport in hkrati s tem končane osnovne izpite na različnih področjih, nekaj jih ima narejeno defektološko – tiflo pedagoško dokvalifikacijo za delo s slepimi, tako da lahko vodijo različne delavnice na področju prostega časa in športa (ŠDSS, 2011).

Vse do danes se usmeritev ni spreminjala, pozimi izpeljejo zimski tabor na Pokljuki, poleti pa letni tabor na Kolpi in gorniško planinsko turo po slovenskih gorah in planinah.

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, medobčinskimi društvi slepih in slabovidnih in preostalimi (ŠDSS, 2011).

Na kratko: V ŠDSS želijo otrokom z motnjami vida ponuditi možnost ukvarjanja s športom, ki je prilagojen njihovim potrebam in skušajo zagotoviti dobre pogoje za vse aktivnosti. Prav tako želijo približati športne aktivnosti in zdravo preživljanje počitnic mladim z motnjami vida tako, da se bodo kasneje sami z svojimi družinami radi posluževali oz. se bodo znali posluževati različnih športnih aktivnosti. Da bodo znali športno in zdravo živeti.

3.2.3.1 Možnost prostočasnih športnih vsebin za slepo in slabovidno mladino

Mladi slepi in slabovidni imajo kar nekaj možnosti za zapolnitev svojega prostega časa s športnimi vsebinami. Sicer zadnje čase število mladih, ki bi redno trenirali, upada. Habjan je mnenja, da je tudi tu viden vpliv integracije in povečanih šolskih obveznosti, ki priklene srednješolca tudi v njegovem prostem času k učenju in pripravljanju na naslednji dan. Meni, da bodo ravno ti naporni vsakdanjiki »prisilili« mlade, da bodo pričeli razmišljati o različnih oblikah rekreacije, kjer bodo imeli možnost sprostitve. Predvsem v namen boljšega počutja, zdravja in splošne fizične moči, ki je nujno potrebna za boljšo zbranost, mobilnost in vzdržljivost v dnevnih opravilih.

V ta namen se mladim v okviru mobilne službe Zavoda za slepo in slabovidno mladino ponuja kar nekaj večdnevniš športnih aktivnosti, tako med počitnicami, kakor tudi med šolskim letom.

Med tekočim šolskim letom imajo vsi integrirani dijaki možnost porabiti dodatne ure strokovne pomoči tudi v namen športne vzgoje. Dodatna strokovna pomoč vključuje individualno delo z dijakom, delo z dijakom pri pouku ali pa izvajanje določene aktivnosti v izbrani skupini. Tako v Zavodu vsako leto organizirajo tudi nekaj skupinskih aktivnosti (Habjan, 2005):

- Športni vikend v aprilu - poteka tri dni.
- Zadnja tri leta v mesecu decembru poteka tudi šolska liga v showdownu. Je razpotegnjeno na tri dni. Samo državno prvenstvo organizira ŠDSS.
- Med zimskimi počitnicami izvedejo štiridnevni tabor na Pokljuki, kjer tečejo na smučeh, alpsko smučajo, sankajo in spoznavajo možnosti rekreacije na snegu. V večernem času se odvijajo pogovorne delavnice, ki temeljijo na izkušnjah udeležencev in izmenjavi mnenj o določenih situacijah.

Program smučarskega tabora na Pokljuki 2011 (ŠDSS, 2011):

ČETRTEK:

14:30 – 15:00	Zbor pred Zavodom Ljubljana
15:00	Odhod s kombiji na Pokljuko
17:00	Prihod na Pokljuko
17:15 – 18:00	Razpored po sobah , razdelitev čevljev
18:00 – 19:00	Orientacija v hotelu in okolici hotela ali večerni sprehod
19:00	Večerja
20:00 – 20:45	Uvodni spoznavni večer, dogovor hišni red in programa za naslednji dan

PETEK:

8:00 – 8:30	Zajtrk
9:00 – 12:00	Tek na smučeh
13:00 – 14:30	Kosilo in počitek
14:30 – 16:30	Tek na smučeh
16:30 – 17:30	Prosto
17:30 – 19:00	delavnica - fine pogovorne narave
19:00	Večerja
20:00 – 21:00	Analiza dneva in dogovor glede programa za naslednji dan (Vsi)

SOBOTA:

8:00 – 8:30	Zajtrk
9:00 – 12:00	Tek na smučeh (DP slepih in slabov. v teku na smučeh za vse)
13:00 – 16:00	Kosilo in počitek, razglasitev in podelitev priznanj
16:00 – 18:30	Popoldanske družabne aktivnosti – igre na snegu - tekme

18:30 – 19:00 Večerja
19:00 Sprehod z baklami in zabava v hotelu z DJ-em (Udeleženci) (VSI)

NEDELJA:

8:00 – 10:00 Zajtrk, pakiranje in pospravljanje sob
10:00 – 12:00 Aktivnost po dogovoru na vašo željo
13:00 Kosilo in pregled sob
13:30 Odhod s kombiji proti Ljubljani
15:00 Predviden prihod v Ljubljano in uraden zaključek tabora (Šdss, 2011).

- Med poletnimi počitnicami se zaustavijo ob Kolpi, kjer imajo petdnevni poletni športni tabor. Tu predvsem spoznavajo, kako aktivno preživeti prosti čas ob igrah in zabavi. Dopoldnevi so obogateni z različnimi kulturnimi, umetniškimi, glasbenimi, doživljajskimi in domišljijскими delavnicami, vzporedno ob tem pa potekajo tudi športne igre. V popoldanskem času pa skušajo čim več časa preživeti na plaži in v vodi. Večeri so namenjeni predvsem druženju in družabnim igram.

V naravi lahko počnemo marsikaj, kar v zaprtem prostoru ne moremo. Naštela bom nekaj iger in načinov preživljanja v poletnem (Kolpa) taboru:

- a) Športne igre, kot so zadevanje cilja, slepe ne spravi v zadrego. Potrebujemo samo opis in slišni signal (plosk ali glas), kje se tarča nahaja. Cilj lahko zadevamo z žogo, žogico, obroči, frizbijem, kamnom, ipd.



Slika 11: Met obročev (Tabor na Kolpi, 2011).

- b) Streljanje z zračno puško za slepe: s pomočjo slušalk in poslušanja boljšega oz. slabšega zvočnega signala slepi ugotovijo kje je sredina tarče.



Slika 12: Streljanje (Tabor na Kolpi, 2011).

- c) Goalball: zvoneča žoga ima v notranjosti zvončke, ki cingljajo, ko se žoga kotali ali vrtili. Podobno žogo uporabljajo slepi za goalball in torball. S prilagojenimi pravili, lahko igramo tudi na prostem.



Slika 13: Goalball na Kolpi (Tabor na Kolpi, 2011).

- d) Ugotavljanje števila izboklin: s pomočjo lesene plošče z izboklinami skušajo s prsti na rokah in nogah ugotovljati koliko izboklin ima posamezna ploščica. Le-te lahko poljubno stikamo iz vrvi in menjamo vrstni red. Točkujemo lahko čas ali pravilne odgovore.



Slika 14: Lesene plošče (Športni pripomočki, 2007).

- e) Vaja ravnotežja: Pedalo je pripomoček, ki omogoča vadbo ravnotežja. Tako slepi, kot videči lahko v položaju, ki omogoča dobro ravnotežje, poganjajo pedalo čim dlje ali čim hitreje. Prav tako lahko izvajamo igro ravnotežja z ravnotežnostno desko (»boing bounce«).



Slika 15: Pedalo (Športni pripomočki, 2007).



Slika 16: Ravnotežnostna deska (Športni pripomočki, 2007).

- f) Kolesarjenje in veslanje: Če imamo možnost najema oz. pridobitve tandemskega kolesa, se lahko organizira kolesarska ali orientacijska tekma. Žal je ponavadi ta možnost neizvedljiva. Če smo kje ob vodi, lahko organiziramo čolnarjenje. Lahko se organizirajo različne oblike tekem ali pa je čolnarjenje le izletniško.

Iger je še in še... Le, če je domišljija dovolj bujna. Vsekakor pa pri športnih igrah ne smemo pozabiti na varnost. Vedno poskrbimo za ustreznega spremljevalca slepemu, zaščitimo igrišče ali prizorišče kakšne tekme z blazinami, itd. (Jelenc, 2005).

Program poletnega tabora na Kolpi (interno gradivo, 2011):

PETEK:

8.50 - 9.30	Na železniški postaji zbor in odhod z vlakom proti Črnomlju
10.30 - 11.00	Prepeljevanje udeležencev iz Črnomlja do Marindola (voditelji skupin)
11.00 – 13.00	Nastanitev in spoznavanje udeležencev, sestanek voditeljev, kosilo
13.00 – 14.00	Zbor, predstavitev programa in pravil tabora ter dvig zastave ŠDSS
14.00 – 17.45	Kopanje v reki Kolpi
18.00 – 19.30	Spoznavanje okolice tabora ali sprehod ali ena od športnih aktivnosti (ORIENTACIJA ZA SLEPE NOVINCE)
	Za ostale, je showdown, nogomet in zabavne igre

19.30 – 20.30 Večerja in žreb showodwn
20.30 – ... Glasbeni in spoznavni uvodni večer

SOBOTA:

7.30 – 8.30 Vstajanje, **jutranja telovadba**, osebna higiena
8.30 – 9.30 Zajtrk, počitek in priprava na aktivnost
9.30 – 10.15 Delavnica 1
10.15 – 11.00 Delavnica 2
11.15 – 12.00 Tekmovalna disciplina
12.00 – 12.45 Tekmovalna disciplina
13.00 – 15.00 Kosilo in počitek
15.00 – 19.00 Kopenje v reki Kolpi preverjanje in plavanje
19.30 – 20.30 Večerja
20.30 – ... Turnir v showdownu
20.30 Zaključni večer za družinice (mini ogenjček)

NEDELJA:

7.30 – 8.00 Vstajanje, **jutranja telovadba**, osebna higiena
8.30 – 9.30 Zajtrk, počitek in priprava na aktivnost
9.30 – 11.00 Tekmovalna disciplina – Orientacijski tek
11.15 – 12.45 Delavnice 3
11.15 – 12.45 Delavnice 4
13.00 – 14.00 Kosilo in počitek
15.00 – 19.00 Kopenje v reki Kolpi z družabnimi igrami
19.30 – 20.30 Večerja
20.30 – ... Večer z igro, nočno kopenje po 22.00

PONEDELJEK:

7.30 – 8.00 Vstajanje, jutranja telovadba, osebna higiena
8.30 – 9.30 Zajtrk, počitek in priprava na aktivnost
9.30 – 11.00 Tekmovalna disciplina
9.30 – 11.00 Tekmovalna disciplina
11.15 – 12.45 Delavnice 5
11.15 – 12.45 Delavnice 6
13.00 – 14.00 Kosilo in počitek
14.00 – 15.30 Delavnice - **Priprava tabornega ognja in spoznavanje lesa (Vsi)**
15.30 – 19.00 Kopenje v reki Kolpi (prosto)
19.30 – 20.30 Večerja
20.30 – ... Taborni ogenj, razglasitev rezultatov in zaključni večer

TOREK:

8.00 – 9.30 Vstajanje, zajtrk in osebna higiena

Ob vseh teh večdnevni aktivnostih dijaki lahko sklenejo nova prijateljstva, pridobijo na samopodobi, poiščejo zadoščenje tudi na športnem področju. Večdnevne aktivnosti prinašajo veliko možnosti za medsebojne pogovore, izmenjavo dragocenih izkušenj, družabne igre in spoznavanje drugačnih vrednot (Habjan, 2005).

Dijaki so v svojih individualnih načrtih omejeni s številom ur dodatne strokovne pomoči. Le-te se pri vsakem posamezniku delijo drugače. Strokovna skupina jih skupaj s tiflopedagogom, starši in dijakom porazporedi na različna področja. Velikokrat se upošteva potreba po rekreaciji in gibanju, zato se običajno dijaku dodeli obisk enega tabora ali ene od športnih aktivnosti.

Vsi tisti, ki so že izven šolskega sistema ali so se odločili, da ne gredo v srednješolski program ali pa tudi tisti dijaki, ki so porabili vse ure dodatne strokovne pomoči, pa se lahko udeležijo teh taborov in aktivnosti prek Športnega društva slepih in slabovidnih, v katerega so včlanjeni. Le to soorganizira aktivnosti vzporedno z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana. ŠDSS izpelje v tekočem letu tudi gorniško turo, kjer se slepi lahko potrjujejo z doseganjem vrhov naših dvatisočakov vključno s Triglavom, ki je bil pred tem za marsikoga nedosegljiv cilj. V organizirane športne dejavnosti se mladi lahko vključujejo tudi prek Zveze slepih in slabovidnih Slovenije in Medobčinskih društev slepih in slabovidnih, v katera so vsi slepi in slabovidni tudi včlanjeni. Tako zveza kot tudi društva poskrbita za rekreativno dejavnost, kakor tudi za organizacijo tekmovanj izključno za slepe in slabovidne (Habjan v Filipčič, 2008).

3.2.3.2 Tekmovanja slepih in slabovidnih

V Zavodu se je in se šola tudi nekaj zelo uspešnih športnikov. Slepi in slabovidni se s športom ukvarjajo rekreativno in profesionalno (tekmovalno). Najbolj so znane paraolimpijske igre na katerih tekmujejo tudi slepi in slabovidni. V Sloveniji poteka kar nekaj šolskih, področnih in državnih tekmovanj. Slovenski slepi in slabovidni športniki pa se pridno udeležujejo tudi mednarodnih, svetovnih tekmovanj. Za organizacijo tekmovanj skrbita predvsem Zveza za šport invalidov Slovenije – paraolimpijski komite, Zveza društev slepih in slabovidnih in Športno društvo slepih in slabovidnih.

Naj naštejemo nekaj športov, v katerih se lahko preizkusijo slepi in slabovidni:

- Atletika
- Goalball
- Strelstvo
- Plavanje
- Smučanje (alpsko in tek na smučeh)

- Šah
- Kegljanje
- Showdown
- Specialna olimpijada
- Veslanje

Mednarodna in državna tekmovanja v letu 2011:

- mednarodno prvenstvo v kegljanju za slepe in slabovidne
- DP v pospešenem šahu posamezno za slepe in slabovidne 2011
- DP invalidov v plavanju 2011
- Odprt mednarodni turnir slepih in slabovidnih v steznem kegljanju
- Svetovno prvenstvo v veslanju
- DP v showdownu
- Marjan Žalar in Jakob Vodušek svetovna prvaka v kegljanju
- Maratonu treh src v Radencih
- DP v goalballu
- DP invalidov v alpskem smučanju,...

3.2.4 Kaj prinaša šport v svet slepih in slabovidnih

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

- slabi telesni drži,
- prekomerni telesni teži,
- v slabši razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti,
- deformaciji hrbtenice, 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

Za slepe in slabovidne otroke je gibanje primarnega pomena. Gibalni aktivnosti je potrebno nameniti veliko pozornost že v zgodnjem otroštvu, oz. takoj po rojstvu. Z našo asistenco in fizičnim vodenjem otroka učimo plaziti, sedeti, hoditi, skakati, voziti kolo, hoditi po stopnicah, držati žličko, nositi žličko v usta, držati skodelico, podati žogo,... Torej vse tisto

kar se lahko otroci, ki nimajo težav z vidom, naučijo s posnemanjem. Za vse to pa slep otrok potrebuje veliko energije in dobro telesno pripravljenost. Mnogi slepi otroci, ki niso ustrezno obravnavani, shodijo po 2. letu in še kasneje. Vse kar zamudijo v predšolskem obdobju pa se v različnih oblikah kaže kasneje, v dobi šolanja. (Koprivnikar, 2006).

3.2.5 Zavod in integracija

Največji »problem« Zavoda je integracija oziroma inkluzija v slovenskem šolskem prostoru. Za lažje razumevanje naj najprej razložimo, kaj pomenita pojma integracija in inkluzija.

Integracija je proces, s pomočjo katerega se otrok s posebnimi potrebami vključuje v redno socialno okolje. Pojem pomeni tudi zagotavljanje ustreznih pogojev in načinov dela z njimi ter odnose medsebojnega sprejetja in spoštovanja. Integracija je proces vključevanja otrok s posebnimi potrebami v redno okolje v največji možni meri. Posameznik bo integriran takrat, kadar bo tudi sam prispeval k aktivnostim okolja. Rečemo lahko, da je integrirano izobraževanje proces, v katerem prihaja do čvrstega združevanja, spajanja vseh tistih elementov in okoliščin, ki omogočajo, da v skupnem vzgojno-izobraževalnem delu sodelujejo tako otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami kot tudi otroci brez posebnih potreb.

Avtor nadalje navaja, da bo proces vključevanja otrok s posebnimi potrebami v redno okolje možen takrat, ko se bo z večjo informiranostjo, usposobljenostjo večjega števila učiteljstva, odpravljanjem ovir in s prilagoditvijo pogojev in programov povečal delež tistih otrok, ki se bodo lahko izobraževali v rednih pogojih. (Lisec 2007, 17-18).

Termin **inkluzija** je k nam prispel iz angleško govorečega področja in vse bolj uspešno izpodriva uporabo pojma integracija. Nekateri strokovnjaki trdijo, da sta pojma sinonima, ki opisujeta isti vzgojno-izobraževalni proces vključevanja otrok s posebnimi potrebami, drugi pa trdijo, da med njima obstajajo velike razlike in imajo proces inkluzije za izboljšano nadgradnjo procesa integracije. Inkluzivno izobraževanje pomeni, da se lahko vsi otroci, ne glede na njihove primanjkljaje ali potrebe, šolajo v rednih šolah, v svojem okolju oz. v šolah, ki bi jih obiskovali, če ne bi bili invalidni (Jenkinson v Lazarević. 2003).

Resman (2001) inkluzijo opredeljuje kot pedagoški in socialni pojav ter psihološki proces vključevanja otrok s posebnimi potrebami v običajne razmere vzgojno-izobraževalnega dela. Pravi, da je inkluzija popolnejši, kakovostno drugačen proces vključevanja otrok s posebnimi potrebami v običajne šolske pogoje ter da pri njej ne gre samo za prilagajanje, temveč za oblikovanje kulture, v kateri je vsak dobrodošel in v kateri se podpirajo in gojijo različne potrebe.

In kakšne so razlike med integracijo in inkluzijo? Integracija pomeni, da se mora otrok s posebnimi potrebami prilagajati okolju, da ga to sprejme, inkluzija pa pomeni, da se mora tudi širše socialno okolje prilagajati otroku in njegovim drugačnim potrebam (Hribar 2006, 53-54).

Vsekakor imata oba procesa svoje prednosti in tudi slabosti. Slabosti ne samo v tem, da Zavod izgublja število varovancev, slabost predvsem zaradi otrok in njihovega vključevanja v integracijo... Navsezadnje so oni najpomembnejši v tej situaciji.

Argumenti ZA integracijo otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (v rednih šolah) (Lisec, 2007):

- Otroci se počutijo manj odtujene in manj drugačne. Prav tako je manjša možnost »etiketiranja«.
- Okolje redne osnovne šole deluje bolj vzpodbudno in stimulatивно na otroke s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, zlasti na področju govora, komunikacije in pri igri.
- V redni osnovni šoli je več možnosti za pridobivanje različnih in pomembnih socialnih izkušenj.
- Možnost za doseganje višje stopnje šolanja je večje v redni osnovni šoli.
- Starši lažje sprejmejo vključitev svojega otroka v redno osnovno šolo.
- Redne osnovne šole so v veliki večini primerov bližje kraju bivanja otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.
- Ob šolski integraciji pripravljamo tudi širše socialno okolje na sprejem oseb s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.

Argumenti PROTI integraciji otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (v rednih šolah) (Lisec, 2007):

- V šolah s prilagojenim programom sta prostor in opremljenost za usposabljanje in rehabilitacijo prilagojena otrokom s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami; prilagojenost fizičnega okolja je boljša.
- Šole s prilagojenim programom imajo izkušeno kadrovsko zasedbo, kar omogoča kompleksno ter kontinuirano obravnavo otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.
- Strokovni delavci so v šolah s prilagojenim programom ponavadi tudi nosilci razvoja programov, kar pomembno prispeva h kvalitetni edukaciji.
- Učitelji – specialni pedagogi bolje poznajo specifične potrebe teh otrok kot učitelji redne šole.
- Organizacija dela je v šolah s prilagojenim programom enostavnejša. Specialni pedagog dela z manjšo skupino otrok, ki imajo enake ali vsaj podobne težave.
- Specialni pedagogi so v primerjavi z učitelji v rednih osnovnih šolah bolje usposobljeni za prepoznavanje in delo z otroki s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.

S sprejetjem dodatnih možnosti oziroma drugačnega koncepta vzgoje in izobraževanja oseb s posebnimi potrebami, ki jih omogoča Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju..., 2011), je bila tudi slepim in slabovidnim dana možnost vključevanja v programe enotnega šolskega sistema z upoštevanjem drugačnosti in pravico do izbire. Pričel se je proces prenove vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami, ki zdaj že nekaj let

vzpodbuja našo družbo k razmišljanju o vsebini nadaljnje družbene skrbi za osebe s posebnimi potrebami. V tem konceptu prenove so se vsak po svoje znašli tudi Zavodi, kjer so se, v nekaterih pa se še šolajo dijaki, ki svojega mesta v integraciji še niso našli. Današnji sistem izobraževanja poudarja predvsem pridobivanje znanja, zanemarija pa ostala področja učenja, ki so prav za osebe s posebnimi potrebami nujno potrebna (Murn, 2002).

Opravičenost od športne vzgoje:

Habjan (2005) pravi, da si dijaki priskrbijo zdravniška opravičila, kar jim predlagajo starši, učitelji, ali pa se tega domislijo sami. Če se zdravnik korektno odloči za opravičilo, naj bi le-to vsebovalo opredelitev diagnoze, nevarnosti in naloge, ki jih dijaku odsvetuje. Večkrat se tudi učitelji športne vzgoje v rednih šolah izogibajo odgovornosti. Verjetno zaradi neznanja o delu s slepimi, strahu pred neznanim ali pa nimajo za tovrstno delo potrebnih izkušenj in jim je lažje, če dijak sedi na klopi. Dogaja se tudi, da se slepim v času, ko poteka ŠVZ, s strani šole organizira dodatna strokovna pomoč iz drugih predmetov, kot so matematika, angleški jezik, itd.

Vemo pa, da se pri predmetu športna vzgoja posredujejo tako praktične kot tudi teoretične vsebine. Potemtakem bi moral učenec sodelovati pri športni vzgoji, četudi ne izvaja nobene praktične naloge.

Habjan (2005) navaja, da je vsak posameznik drugačen in tako so tudi slepi in slabovidni bolj ali manj spretni in se pri ŠVZ lažje ali težje vključujejo v pouk. Kljub temu morajo prav vsi slepi in slabovidni sodelovati in biti aktivni pri ŠVZ. Po dosedanjih izkušnjah si v domačem okolju le redko kdo najde katero od oblik rekreacije. Zato s sprejetim opravičilom naredimo kar precejšnjo škodo dijaku, pa tudi profesorju, kajti oba prikrajšamo za dragocene izkušnje in znanja, ki bi si jih pridobila z medsebojnim sodelovanjem. Kljub določenim zdravstvenim varovalnim ukrepom lahko učitelj vadbo priredi posamezniku, npr. splošno ogrevanje, ki je osnova pred vsako aktivnostjo. Če se dijak samo tu angažira s polno mero, je zanj športna vzgoja lahko tudi opravljena. Učitelj pa lahko zanj pripravi posebne vaje v posebnem prostoru, ki je odmaknjen od žoge in ostalih pripomočkov in jih dijak izvaja v mirnem tempu. Vsakdo od učiteljev ima vedno možnost poklicati v Zavod učitelja ŠVZ, kjer mu le-ta mu poskuša pomagati na osnovi izkušenj pri delu s slepimi in slabovidnimi.

Habjan (2005) je mnenja, da bi bilo prenovo vzgoje in izobraževanja za otroke s posebnimi potrebami potrebno zasnovati tako, da bodo zastopana vsa področja učenja. Ni dovolj dosegati določene standarde znanja; poleg tega potrebujemo tudi usposabljanje za poklice, obvladovanja socialnih veščin, specialnih znanj za slepe, prek katerih dijak lahko doseže osnovno samostojnost in svobodo. Takrat se bomo počasi pretolkli skozi nepopolno obliko integracije v inkluzijo, ki jo ponekod po svetu že srečujemo. Usklajevati želje dijakov, staršev, šol, specialnih ustanov in nenazadnje tudi pristojnega ministrstva, je zaenkrat povsem primerno obliki integracije, s katero se nekateri srečujemo v našem vsakdanjiku.

Prav integracija je poleg ostalih vzrokov povzročila zaprtje Zavoda za slepo in slabovidno mladino v Škofji loki, posledično pa je kriva tudi za upad števila učencev in dijakov v Zavodu

v Ljubljani. Naj kot zanimivost omenimo, da je bilo v Zavodu pred desetimi leti okoli 60 varovancev, pet let nazaj okrog 40, danes pa jih je okrog 29. Tudi po pogovoru z varovanci v Zavodu, so med njimi mnenja o integraciji različna. Nekateri bivajo v Zavodu in obiskujejo zunanje šole, predvsem srednje šole. Ti se predvsem pri športni vzgoji ne počutijo najboljši med svojimi vrstniki. Nekateri prav zaradi profesorjev, ki se jih ne upajo vključiti v športno vzgojo, čeprav bi jih morali in bi jih lahko.

V Zavodu je ta zadeva drugačna. Tam so zaposleni strokovnjaki in varovanci so že v osnovi deležni drugačnega in bolj specifičnega dela. Navsezadnje so zavodi temu namenjeni - specifikaciji. Vsekakor ima integracija svoje prednosti in je v marsičem dobra za učence, vseeno pa se zaradi nje zapirajo ali zmanjšujejo številni zavodi. Vse to posledično stane. Zavod v Ljubljani je v tem času razširil svojo ponudbo. Kot smo že omenili, nudijo mobilno pomoč, različna izobraževanja za pedagoge, učitelje, vzgojitelje, ki jih zanima delo s slepimi in slabovidnimi, nudijo tudi izobraževanja, namenjena izključno profesorjem in učiteljem iz inkluzivnih šol. Zavod vseeno izgublja svoj prvotni namen – izobraževanje slepe in slabovidne mladine.

Poučevanje slepih in slabovidnih dijakov v integrirani sredini

Prvi pogoj za uspešno delo je seznanitev s temeljnimi značilnostmi slepih in slabovidnih. Pred vključitvijo slepega ali slabovidnega otroka v svoj razred se je potrebno informirati o posebnostih, o možnostih poučevanja, o pripomočkih, ki jih slep uporablja, o posebnih pripomočkih tudi pri športni vzgoji, itd. Običajno na šolo, kamor se dijak vpiše, z njegovim prihodom pride tudi mobilni učitelj iz Zavoda, ki tako ožji strokovni skupini, kot tudi celotnemu učiteljskemu zboru predstavi situacijo in informira učitelje, kje lahko pridobijo podrobnejše informacije konkretno za njihov predmet.

Pri športni vzgoji se profesorji velikokrat znajdejo v položaju, ko ne vedo kako naprej. Za učitelja je zelo pomembno, da je dober govorec (zvočna intonacija, govorni stil, jasnost in razumljivost izražanja). Z mimiko obraza in kretnjami pri slepih ne dosežemo zelenega. (sodniški znaki, štarter,...) Pri vsaki nalogi, ki naj bi jo dijak izvajal, ga najprej pokličemo po imenu, da bo vedel, da se zadeva tiče njega in mu nato jasno opišemo situacijo. Brez zadrege v razlagi uporabljamo besede kot »videti« ali »poglej«. Te besede so tudi v vsakdanjem besedišču slepih in slabovidnih (»se vidimo«, »sem gledal košarko«).

Pogosta reakcija otrokovega bližnjega okolja je prevelika zaščita in premajhna zahtevnost, tako da otrok ne razvija področja, ki ni prizadeto in ne doživlja uspešnosti svoje aktivnosti, samopodreditve in razvija nerealna pričakovanja v odnosih z okoljem. Tako otrok ne dobi zadovoljivih spodbud za razvoj samostojnosti, ki bi mu lahko omogočila konstruktivno socialno interakcijo (Jelenc 2005).

Ko učenec ni več v svojem lastnem okolju, mu je potrebno zagotoviti spremljevalca, ki mu bo v določenih trenutkih v pomoč. Spremljevalec je lahko prijatelj, sošolec, profesor ali izkušen delavec. Dobro je, da si ga dijak ali učenec izbere sam.

Pri športni vzgoji se slepim in slabovidnim učencem prilagodimo na tak način, da upoštevamo nekatere posebnosti, ki prispevajo k učinkovitosti športne vzgoje. Te posebnosti so že omenjene v poglavju Športna vzgoja (poglavje...).

Nikakor ne smemo slepega oz. slabovidnega izključiti iz pouka športne vzgoje in dodatnih dejavnosti, kot so športni dnevi, ekskurzije, obiski kulturnih prireditev, gledališča, računalniških tečajev, glasbenih delavnic,... Nujna je primerna vključitev k pouku športne vzgoje. Zdravniška opravičila veljajo le za tiste okvare vida, kjer bi s športno dejavnostjo tvegali poslabšanje ali izgubo vida. Tudi slabovidni učenci, mogoče še celo bolj kot vrstniki brez okvare vida, potrebujejo gibanje. Večino časa namreč zaradi strahu pred raziskovanjem okolice, ki je zanje pogosto precej boleča izkušnja, presedijo. Moramo se zavedati, da slep ali slaboviden otrok potrebuje prav toliko gibanj, kot normalno videči. Udeležuje pa se lahko tistih aktivnosti, ki so primerne glede na oftalmološko diagnozo, pričakovan potek očesne bolezni ter individualne sposobnosti posameznika. Vedeti je potrebno, da so nekaterim okvaram vida (komplicirana miopija, distrofične spremembe na mrežnici, retinitis) kontraindicirani hitri gibi z glavo, povečan fizični napor in dvigovanje težkih bremen. Udarci z glavo, hitri in sunkoviti gibi ter povečan fizični napor lahko povzročijo, da pride do odstopa mrežnice, kar vodi v popolno izgubo vida. Učenci s prej navedenimi diagnozami so opravičeni seskokov, suvanja krogle in podobnih vaj, vendar pa ni potrebno, da se vsem vajam odpovemo. Lahko jih izvajamo v olajšanih okoliščinah. Predvsem je potrebno strmeti za tem, da otroke, ki so vključeni v redne osnovne in srednje šole, ne opravičujemo športne vzgoje, temveč jim prilagodimo program (Bizjak 1996).

Integracija in s tem vključevanje slepih in slabovidnih in tudi ostalih otrok z različnimi motnjami v redne šole je koristna le do določene mere. Koristna je predvsem zato, ker mladi slej kot prej preidejo v redno službo in se tam srečajo z realnim, včasih tudi krutim življenjem. Skozi proces integracije se lažje privadijo na vsakdanje življenje, ko jih obkrožajo različni ljudje. Če pa se postavimo v kožo otrok med odraščanjem, pa se zdi, da so boljši specializirani zavodi in šolanje v takšnih ustanovah, kjer mladostniki odraščajo s sebi podobnimi vrstniki. Tako so vključeni v vsa področja, ki obsegajo šolanje in niso izključeni iz družbe. Žal se velikokrat zgodi, da so mladostniki v rednih šolah izključeni iz družbe. Tako jim je še težje v enem izmed najpomembnejših obdobj življenja, v odraščanju.

Po izkušnjah Zavod z vidika učencev in strokovnosti dobro deluje. Razširili so svoj spekter dela in ne delujejo samo znotraj Zavoda, ampak svoje znanje širijo tudi drugod. Bodisi v obliki seminarjev, različnih delavnic in predvsem na področju mobilne službe. Sama športna vzgoja je dokaj dobro zasnovana, vendar po pogovoru z varovanci kvaliteta le-te variira. Veliko je odvisno tudi od profesorjev. Nekateri učenci so bili s samo ŠVZ zelo zadovoljni, drugi bi še kaj spremenili. Verjetno bi bilo dobro, da bi se predstavil še kakšen šport in da bi se obiskovalo več športnih prireditev. Dobro bi bilo, da bi se čim več delalo na področju mobilnosti in orientacije. Če povzamemo, se športni pedagogi trudijo narediti čim več za svoje učence in jim šport približati tudi za nadaljne življenje. Trenutno je v Zavodu kar nekaj učencev, ki imajo poleg slepote ali slabovidnosti tudi druge motnje. S temi je treba delati še

posebej previdno in natančno. Tudi takim otrokom je treba šport približati. Dobro s takimi otroki veliko delati individualno.

Športni vikend, ki ga organizira Zavod, je za učence zelo dobrodošel, saj se poleg tega, da se srečujejo z novimi športi ali športnimi prireditvami tudi družijo in zabavajo izven šole. Vikend organizira tudi ŠDSS. Izvaja se 1-krat letno v mesecu aprilu. Mogoče bi bilo zanimivo, da bi ga izvedli tudi v zimskem času, na drugačen način, kot igre na snegu ali kakšne druge igre v času zime.

Šole v naravi so dobro zasnovane in vsebujejo ogromno dobrih izkušenj in različnih dejavnosti, ki jih drugače mogoče slepi in slabovidni ne bi spoznali in izkusili. Prisotni sta tako letna kot zimska šola v naravi in še posebej dobrodošla planinska šola v naravi. Učitelji in predvsem športni pedagogi v Zavodu imajo že kar nekaj izkušenj z organizacijo takšnega projekta. Zavedajo se, da je v vsej zabavi in koristnih nasvetih najpomembnejša varnost učenca ali dijaka. Žal pa zaradi premajhnega števila prijav, ki so posledica premajhnih subvencij in s tem za starše predragih šol v naravi, zadnje leto dve šoli v naravi niso bile izvedene. To pa ni bilo prvič, že leta prej se je zgodilo, da je kakšna šola v naravi zaradi premajhnih prijav odpadla. Sama nimam točnih podatkov ali je za to kriv sam Zavod ali Ministrstvo za šolstvo in šport. Kakor koli že, naj se to dogaja čim manjkrat.

Sama nimam neposredne izkušnje z njihovo šolo v naravi, sem se pa udeležila šole v naravi v izvedbi Športnega društva slepih in slabovidnih, katere vodja je prof. Gregor Habjan, ki je bil do nedavnega učitelj na Zavodu. Mogoče so prav zaradi tega vsebine podobne in dobro zasnovane. Sama bi v vse šole v naravi vključila še več dejavnosti na temo orientacije in mobilnosti.

Zavod sodeluje z različnimi društvi, med drugim tudi s ŠDSS. Pomembno bi bilo, da bi se sodelovanje še bolj okrepilo, s tem bi se povečale športne možnosti in ponudba dejavnosti za učence in dijake. Navsezadnje so v ŠDSS strokovnjaki na področju športa in po mojem mnenju bi vse šole v naravi in športni dnevi lažje stekli in postali zanimivejši, strokovnejši. In čeprav športna vzgoja na Zavodu poteka dobro in je dobro zasnovana, bi s poglobljenim sodelovanjem s ŠDSS le-ta postala še bolj kakovostna in pestra. Kot pravi stari rek: »Več glav več ve!«.

Ker pišemo predvsem o športni strani Zavoda, smo kot organizacijo, primerno za poglobljeno sodelovanje, predlagali ŠDSS. Ni pa izključeno sodelovanje tudi z drugimi zavodi, ustanovami ali društvi. Kot že rečeno, Zavod že sodeluje z veliko ljudmi iz različnih ustanov. Predlagamo pa, da se nekatera sodelovanja še okrepijo.

Poleg dobrega delovanja Zavoda na področju športne vzgoje oz. športnih dejavnosti pa je za dobro počutje otrok, njihovih staršev in tudi zaposlenih pomembno nemoteno in transparentno finančno in kadrovsko delovanje Zavoda. V različnih medijih je opaziti namige o nepravilnostih, ki naj bi se dogajale. Upravičeno lahko domnevamo, da tovrstno delovanje ne vpliva dobro na vzdušje na Zavodu, nikakor pa ni pozitivno za razvoj otrok, ki najbolj

delujejo v urejenem okolju. Čermakova (2012) tako na primer omenja, da ni jasno, kje so namensko zbrana sredstva za prepotrebno dvigalo – dvigala ni, denarja pa menda tudi ne. Še bolj zaskrbljujoča je zgodba s spremljevalci. Ista avtorica (2012) prav tako omenja, da naj nekateri varovanci Zavoda, ki imajo poleg okvare vida še druge motnje, ne bi imeli prepotrebni spremljevalcev, čeprav brez njih ne morejo normalno slediti učnemu procesu. V prihodnje je potrebno odpraviti morebitne nepravilnosti pri delovanju Zavoda, saj je le tako zagotovljen dolgoročni napredek tako celotne ustanove kot tudi posameznikov, ki so njen sestavni del.

Z namenom boljše ozaveščenosti in nudenja boljnih možnosti slepim in slabovidnim učencem pri ŠV, so za učitelje priporočljivi naslednji predlogi in pobude:

- Posvetovanje s starši, oftalmologom
- Posvetovanje z učitelji, ki poučujejo športno vzgojo na Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani (ZSSM)
- Udeleževanje seminarjev za učitelje na ZSSM v Ljubljani
- Učenci se lahko udeležijo organizirane zimske in letne šole v naravi, športnih vikendov in taborov, ki jih organizira ZSSM v sodelovanju s Športnim društvom slepih in slabovidnih
- Učenci se lahko udeležijo tekmovanj, ki jih organizira Zavod za šport invalidov Slovenije ali Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
- Priprava predlogov in kriterijev za prilagojeno ocenjevanje športne vzgoje za slepe in slabovidne (Koprivnikar, 2006).

3.2.6 Športna vzgoja in šport v Zavodu (anketa)

Leta 2009 je avtorica diplomskega dela, v okviru izbirnega predmeta prilagojena športna vzgoja, v Zavodu z varovanci opravila anketo (malo raziskavo) o športu in njihovem udeleževanju v športu. Anketa je bila povsem informativnega značaja in je temeljila na podlagi lastnega razmišljanja in občutkov varovancev.

Anketo je opravilo 13 moških in 5 žensk. Starost anketirancev se je gibala med 9 in 21. Od tega jih je imelo 15 samo okvaro vida, trije so imeli tudi ostale motnje.

Pri anketi se je osredotočila predvsem na to, kako šport vpliva na slepe in slabovidne v Zavodu. Zanimalo jo je, če se z ukvarjanjem športa izboljša vid in če se izboljšajo katera druga čutila. Že nasplošno znano je, da se ob izgubi vida izboljšajo predvsem sluh in tip. Ta dva čutila skoraj v celoti prevzmeta nalogo vida. Seveda teoretično gledano. V sami praksi in vsakdanjem življenju je drugače, saj se vida, ki iz okolice sprejme skoraj 80% vseh informacij, ne da nadomestiti. Tudi med vprašanimi se je teorija potrdila. Skoraj vsi so omenili, da se jim je izboljšal sluh, tudi s pomočjo športa. Prav tako so ugotovili, da se jim je izboljšala koordinacija in orientacija (predvsem v zaprtem prostoru).

Tudi glede vprašanja, ali so športni pedagogi na njihovi šoli dovolj izobraženi na področju slepote in slabovidnosti, niso bili enotni. Večina jih je poudarila, da so športni pedagogi dovolj izobraženi, a razlika med *da* in *ne* je bila majhna... Poudarila je, da večina, ki je odgovorila z *da*, obiskuje osnovno šolo, ki poteka v okviru Zavoda za slepo in slabovidno mladino. Tam je seveda strokovnost še bolj potrebna in že v osnovi so njihovi profesorji (ne samo tisti za športno vzgojo) naravnani v smeri večje izobraženosti za delo s slepimi in slabovidnimi. Otroci so sicer povedali, da že med različnimi profesorji obstajajo razlike. Starejši otroci, ki obiskujejo srednjo šolo (ne v sklopu Zavoda), pa imajo drugačna mnenja. Pravijo, da profesorji ŠV ne vedo dovolj o slabovidnosti, zato je tudi veliko učencev opravičenih sodelovanja pri šv. Prav zaradi strahu pred poškodbami starši velikokrat zaprosijo za zdravniško opravičilo. Nekaterim pedagogom pa ta način ustreza, ker se tako izognejo odgovornosti, saj ima veliko šp. pedagogov premalo izkušenj s slepimi otroci. To pa ni vzrok, da se slep oz. slaboviden otrok oz. mladostnik ne bi ukvarjal s športom v šoli ali izven nje. Vsak, predvsem pa slepi in slabovidni, bi morali dobiti možnost enakopravnega sodelovanja pri športni vzgoji. Slep otrok ima enake potrebe po gibanju kot otrok, ki vidi, manjka pa mu vzpodbuda in želja po gibanju.

Nekaterim preide v navado, da so opravičeni športne vzgoje in zaradi tega tudi doma naredijo zase bolj malo (v smislu gibanja in udejstvovanja v športu). Po mnenju nekaterih v Zavodu, pride zato tudi do psihičnih težav, saj se zaradi »kupov« opravičil otroci oz. mladostniki začnejo smiliti sami sebi in se ne zavedajo, da bi jim ravno šport lahko pomagal. Pomagal bi jim dvigniti samozavest, pridobijo še kako potrebno samozavest in poenotenost z ostalo družbo.

Kjub temu se večina izbrancev mojega vzorca ukvarja s športom. Predvsem zaradi sprostitve, druženja in zabave. Nekateri tudi zaradi tekmovalnosti in občutka pripadnosti neki skupini. Ukvarjajo se z veliko športi, predvsem pa s športi, namenjenimi prav slepim in slabovidnim, kot so goalball, showdown in torball. Prav tako imajo radi tudi nogomet, gimnastiko, jahanje, tek na smučeh, plezanje, plavanje in fitness.

Zanimalo jo je tudi, zakaj je po njihovem mnenju dobro, da se ukvarjajo s športom. Večina misli, da je šport dober za urjenje drugih čutil (predvsem sluha), za urjenje spretnosti in predvsem za ohranjanje kondicije, prav tako pa je dober za celotno telo. Tudi to pripomore, da se slepi in slabovidni lažje znajdejo v vsakdanjem življenju (Simonič, 2009).

4. Sklep

Vsi smo si med seboj različni. Naj bo karakterni, po zunanosti ali kako drugače. Prav tako nimamo vsi enakih možnosti in načinov vključevanja v družbo. Če imamo še kakšno zdravstveno okvaro, je to vključevanje še težje. Slepí ali slabovidni so prikrajšani vida, ki je eden izmed najpomembnejših čutil v našem življenju. Kljub temu morajo živeti in se znajti v življenju kot mi. Le, da je njim mnogo težje.

Biti slep pa ne pomeni vedno biti oropan čutenja in doživljanja sveta. Doživljajo ga na svoj, edinstven način. Tako imajo bolj razvita druga čutila, ki v določeni meri nadomestijo slepoto. Res pa je, da morajo ta čutila uriti in jih izpopolnjevati. In tukaj nastopijo različni zavodi, centri in društva za slepe in slabovidne. Z njihovo pomočjo in z njihovim strokovnim znanjem slepi in slabovidni lažje vstopajo v svet, ki ni vedno prilagojen njim. Lažje se prilagajajo vsakdanjemu življenju in se učijo samostojnosti.

Pri vsem tem vključevanju in prilagajanju pa jim športno udejstvovanje vse to olajša. Ukvarjanje s športom že v rani mladosti vpliva na otrokovo samozavest in samopodobo. Vpliv športa je viden tudi na področju socializacije in psihološke podobe posameznika. Tako se mladostnik že kmalu počuti uspešnega, pomaga mu tudi pripadnost določeni skupini.

Prvo ustanovo za slepe in slabovidne smo dobili leta 1919 v Ljubljani. Zdajšnji Zavod pa deluje v Ljubljani od leta 1946. Glavna naloga je izobraževanje slepe in slabovidne mladine in izobraževanje raznih učiteljev, strokovnjakov, ki bi radi poglobili znanje o delu s tovrstnimi osebami.

Zavod ima predšolski program, osnovno šolo in tri srednješolske programe: administrator, ekonomski tehnik, ekonomski tehnik PT1. Osnovna šola ima dve vrsti oddelkov. Prvi deluje po prilagojenem izobraževalnem programu z enakovrednim izobrazbenim standardom, druga pa po prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Vključuje otroke, ki imajo poleg slepote ali slabovidnosti še druge motnje.

Zavod deluje dobro, nudi veliko različnih aktivnosti, tudi na področju športa. Pa naj bo to šolska dejavnost ali izvenšolska. Sodelovanje z različni društvi, tudi športnim društvom slepih in slabovidnih, mladim poveča možnosti športnega udejstvovanja izven šole. In tudi popestri šolske športne dejavnosti.

Če je športna vzgoja dobro zastavljena in vsebuje elemente, ki jih slepi in slabovidni potrebujejo, da se lažje znajdejo v realnem svetu, je opravljena že velika naloga dobrega pedagoga oz. zavoda. Tudi v Zavodu v Ljubljani delujejo v tej smeri. Predvsem z nalogami, ki vsebujejo orientacijo in mobilnost, dajejo otroku, mladostniku ali odraslemu znanja, ki jih potrebuje vsak dan, da bi lažje samostojno živel.

Zavod organizira veliko delavnic in seminarjev za vse, ki jih zanima delo slepih in slabovidnih. Takšnih delavnic bi se moralo udeleževati čimveč učiteljev, tudi in predvsem športnih pedagogov, ki se srečujejo s slepim in slabovidnim otrokom ali mladostnikom. Ker je danes vedno več integracije, je potrebno dobro znanje učiteljev. Ne samo znanje poučevanja, ampak tudi znati se pozanimati kaj je slepota, kako delati s takšno osebo, kakšne poškodbe ima in kaj lahko otrok pri pouku počne.

Prav integracija je tista, ki »grozi« Zavodu za slepe in slabovidne v Ljubljani in tudi ostalim podobnim zavodom po vsej Sloveniji. Vedno več slepih in slabovidnih otrok je vključenih, ali poskuša biti vključenih v redne programe osnovnih in srednjih šol. S tem pa Zavod izgublja učence, čeprav so tam strokovnjaki, ki so namenjeni slepim in slabovidnim in jim lahko nudijo veliko. In, če že imamo integracijo, naj bo takšna kot mora biti in je že drugje po svetu. Veliko učiteljev premalo ve kaj pomeni pojem integracija in kako poučevati v integracijski sredini. Predvsem pri športni vzgoji naj ne bo otrok izključen iz pedagoškega procesa, ampak naj bo v njega vključen na čimveč načinov. Nekateri profesorji ali učitelji se ne zavedajo koliko s tem dajo slepemu ali slabovidnemu otroku. In tudi oni dobijo, z delom s takšnimi otroki ali mladostniki, ogromno izkušenj in spoznanj.

Skrb vzbujajoče so informacije o domnevnih finančnih, kadrovskih in strokovnih nepravilnostih, ki naj bi se dogajale v delovanju Zavoda. Poslanstvo Zavoda je, da deluje v dobrobit svojih varovancev. To mora tudi v prihodnje ostati rdeča nit Zavodovega delovanja. Da bi delovanje Zavoda potekalo nemoteno, je v prvi vrsti potrebno odpraviti morebitne nepravilnosti in se osredotočiti na strokovno delo.

Vse otroke je treba spodbujati in jih skušati na čimboljši način vključiti v šport. Prinaša nam veliko lepega. Ne samo, da z njim lažje, bolj kvalitetno in zdravo živimo, nudi nam tudi veliko podporo v psihološkem in socialnem smislu. Z njim sprostimo dušo in telo. In vse to je glavna naloga športnih pedagogov pri športni vzgoji. Privzgojiti športni duh in vse vrednote, ki nam jih nudi športno udejstvovanje v trenutnem in nadaljnjem obdobju življenja.

Vzpodbudno je, da smo ob pogovorih z mladino iz Zavoda za slepo in slabovidno mladino spoznali, da jih je vedno več osveščeni o tem kaj pomeni udejstvovanje v športu. Da je to dobro za njih. Dobro je, da so večino tega spoznali v svoji osnovni šoli, ob dobrih športnih pedagogih, ki se zanimajo tudi za tovrstno smer športne vzgoje.

Diplomsko delo je namenjeno vsem športnim pedagogom in ostalim, ki jih zanima šport slepih in slabovidnih. Glavni namen je predstaviti športne dejavnosti in samo delo v Zavodu in s tem olajšati športno vzgojo in izvajanje športnih dejavnosti za slepe in slabovidne osebe (otroke) vsem, ki se ali bi se želeli s temi osebami ukvarjati. Namen diplomskega dela je športne pedagoge spodbuditi k vključevanju vseh otrok v športno vzgojo in jih odvrniti od tega, da bi jih zaradi lastnega neznanja izključevali iz procesa.

5. Viri

Astigmatizem. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 21.6.2011, iz <http://vidim.si/index.php/motnjeostrine/astigmatizem>

Astigmatizem I. Pridobljeno 2.12.2011, iz http://www.optika-pirc.com/?menu_item=sl_astigmatizem

Bizjak, K. (1996). *Vrednote pri slepih in slabovidnih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Brvar, R. (2009). *Preproste didaktične igrače za slepe in slabovidne*. Roman Brvar. Pridobljeno 20.10.2011, iz <http://vkljucitev.wordpress.com/preproste-didakticne-igrace-za-slepe-in-slabovidne/>

Center Dotik. (2008). Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Ljubljana. Pridobljeno 12.10.2011, iz http://www.mdsslj.si/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=48

Čermak, M. (2012). Komu je mar za te otroke? *Jana*, 40 (2), 4-6.

Daljnovidnost. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 21.6.2011, iz <http://vidim.si/index.php/motnjeostrine/daljnovidnost>

Daljnovidnost ali hipermetropia. (2011). Pridobljeno 2.12.2011, iz <http://www.vidim.si/index.php/motnjeostrine/daljnovidnost>

Daljnovidnost I. Pridobljeno 2.12.2011, iz http://www.optika-pirc.com/?menu_item=sl_daljnovidnost

Debevc, M. (2005). *Možnosti športne aktivnosti slepih in slabovidnih oseb*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Definicije slepote in najpogostejši vzroki okvare vida. (24.11.2008). Urh in Ula. Pridobljeno 10.8.2011, iz <http://www.urhinula.si/index.php/splosno-o-slepoti/1269-definicije-slepote-in-najpogostejsi-vzroki-okvare-vida>

Delovanje očesa. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 20.6.2011, iz <http://www.vidim.si/index.php/delovanje-ocesa>

Ferenček, M. (2008). *Slepi in slabovidni otroci ter njihov vstop v srednjo šolo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Filipčič, T. (2008). *Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje*. Učno gradivo pri predmetu Prilagojena športna vzgoja, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Goalball. (6.5.2009). Pridobljeno 8.10.2011, iz <http://bloccs.xtec.cat/josemanuel/category/goalball/>

Habjan, G. (2005). *Športna vzgoja v integraciji in prostočasne športne vsebine slepih in slabovidnih srednješolcev*. Zbornik referatov/18.strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 17.-19. nov; organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije: uredili M. Kovač, Rot, A, Filipčič, T.) Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Hafnar, M., Florjančič, S. (2011). *Orientacija in mobilnost*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 10.11.2011, iz www.zrss.si/doc/210911083318_orientacija_in_mobilnost-slepi.doc

Homer. Skupina staršev slepih in slabovidnih otrok in mladostnikov za samopomoč (2008). *Definicije slepote in najpogostejši vzroki okvare vida*. Pridobljeno dne, 27.1.2009, iz www.homer-si.org/slepota.doc

Hribar, K. (2006). *Vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Jelenc, J. (2005). *Organizacija šole v naravi in športnega dne za slepe in slabovidne dijake*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kavčič, R. (1975). *Vloga telesne vzgoje pri razvijanju orientacije in mobilnosti slepega in slabovidnega otroka v osnovnošolskem obdobju*. V Naš zbornik ob 80-letnici zavoda (str. 69-75). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino.

Koprivnikar, K. (2006). Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje. *Šport*, 5 (1), 8-11.

Kratkovidnost. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 21.6.2011, iz <http://vidim.si/index.php/motnjeostrine/kratkovidnost>

Kratkovidnost ali miopia. (2011). Pridobljeno 2.12.2011, iz <http://www.vidim.si/index.php/motnjeostrine/kratkovidnost>

Kratkovidnost 1. Pridobljeno 2.12.2011, iz http://www.optika-pirc.com/?menu_item=sl_kratkovidnost

Kurnjek, B. (2002). *Branje v temi: knjižica za slepe in slabovidne*. Pridobljeno 9.4.2010, iz http://home.izum.si/COBISS/OZ/2002_1-2/html/clanek_04.html#d0e105

Lazarević, J. (2003). *Integrirano izobraževanje in položaj invalidov na trgu delovne sile*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Lisec, D. (2007). *Odnos osnovnošolcev do vključevanja otrok s posebnimi potrebami v redno osnovno šolo (v OŠ Kladnik Sevnica)*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mednarodno tekmovanje v kegljanju. (12.5.2009). Pridobljeno 11.12.2011, iz http://www.mdsskr-drustvo.si/img/kegljanje20091205/p_005Kranj051209MednarodnoKeglanje.jpg

Murn, T. (2002). *Kaj piše na Tabli? Ne vidim prebrati!* Škofja Loka: Center slepih in slabovidnih.

Očesno zrklo – zgradba očesa. Pridobljeno 2.12.2011. iz http://www.optika-pirc.com/?menu_item=sl_zgradba

Opara, B. (2002). *Razvojne usmeritve in uresničevanje nove šolske zakonodaje*. Ljubljana: Društvo defektologov Slovenije.

Popović, D. (1986). *Rani razvoj i prilagođavanje slepih*. Beograd: Zavod za učbenike i nastavna sredstva.

Porenta, M. (2010). *Pozitivni vplivi športne dejavnosti pri slepih in slabovidnih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole. (2005). Uradni list RS, št. 75/2005.

Prilagojeni izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za slepe in slabovidne - športna vzgoja. (2006). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 12.10.2011, iz <http://www.zrss.si/default.asp?rub=3012>

Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom - športna vzgoja. (2006). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 12.10.2011, iz <http://www.zrss.si/default.asp?rub=3067>

Resman, M. (2001). Dileme uresničevanja šolske integracije in inkluzije. *Sodobna pedagogika*, 118(5), 77-79.

Simonič, N. (2009). *Slepi in slabovidni v športu*. Raziskovalna seminarska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Slabovidnost. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 21.6.2011, iz <http://vidim.si/index.php/motnjeostrine/slabovidnost>

Showdown Milano. (2011). Pridobljeno 22.10.2011, iz <https://picasaweb.google.com/114689966570596372573/SHDWMILANO11?authkey=Gv1sRgCPCr-vCFIOaaKA#5612921195563868130>

Šport slepih. (2007). Športno društvo slepih in slabovidnih. Pridobljeno 8.8.2011, iz http://www.sdss-sl.org/sport_slepih.html

Športni pripomočki in šport slepih - Slika 14-16. (2007). Pridobljeno 3.11.2011, iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>

Športno društvo slepih in slabovidnih (ŠDSS). (2011). Pridobljeno 8.2011, iz <http://sdss.showdown.si/>

Tabor na Kolpi - Slika 11-13. (30.6.2011). Pridobljeno 3.11.2011, iz <https://picasaweb.google.com/115134251642042903778/Kolpa2011>

Torball. (31.7.2009). Pridobljeno 10.11.2011, iz <http://www.rivieraoggi.it/2009/07/31/77012/torball-un-trionfo/>

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 : Educy, 2000.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (2011). Uradni list RS, št. 58/2011.

Zavod za slepo in slabovidno mladino (ZSSM). Pridobljeno 8. 2011, iz <http://www.cpss.si/>

Zgradba očesa. (2011). Vidim d.o.o. Pridobljeno 2.12.2011, iz <http://www.vidim.si/index.php/zgradba-ocesa>

Kazalo slik

Slika 1: Zgradba očesa.....	10
Slika 2: Daljnovidnost.....	12
Slika 3: Leče pri daljnovidnosti.....	12
Slika 4: Kratkovidnost.....	13
Slika 5: Leče pri kratkovidnosti.....	13
Slika 6: Astigmatizem.....	14
Slika 7: Torball.....	43
Slika 8: Goalball.....	43
Slika 9: Showdown.....	44
Slika 10: Kegljanje.....	45
Slika 11: Met obročev.....	56
Slika 12: Streljanje.....	57
Slika 13: Goalball na Kolpi.....	57
Slika 14: Lesene plošče.....	57
Slika 15: Pedalo.....	58
Slika 16: Ravnotežnostna deska.....	58