



## “V září světlušky září”



Projekt na pomoc nevidomým

## Metodické pokyny

- Základním cílem této metodiky je prostřednictvím aktivit obohatit citové a rozumové vnímání okolního světa dětí. Rozvíjení jejich vlastních schopností vyrovnávat se s obtížnými životními situacemi v souvislosti s příklady života nevidomých a motivovat je k pozitivnímu přístupu vůči lidem v odlišné životní situaci.
- Navrhované aktivity umožňují žákům vyzkoušet si pocity a situace, do kterých se dostávají nevidomí a těžce slabozrací. Představit jim aktivity, jejichž prostřednictvím se snaží pedagogové formovat osobnost nevidomých a těžce slabozrakých, aby se později sami dokázali přizpůsobit prostředí, novým možnostem a tvořivě využívali získané dovednosti, návyky a dostupné pomůcky. Převahu aktivit u dětí tvoří hry rozvíjející prostorovou orientaci, pohyb a samostatnost. Cílem je naučit se dívat na všechny úkoly tak, že **v podstatě téměř všechno jde, jen zpravidla jinak.**
- Je velmi důležité vést děti k tomu, aby o prožitých situacích mluvily (dostatečně je reflektovaly), pokusily se je aplikovat na situaci nevidomých a vyvodily z toho poučení pro své jednání. Proto doporučujeme seznámit je s „Dvanáctem o kontaktu s nevidomým či těžce slabozrakým člověkem“ až po prožití některých aktivit.
- Pokud máte ve vašem městě možnost spojit s místní organizací pro zdravotně postižené a vypůjčit si pomůcky, které nevidomí používají, bude to přínosné.
- Velký význam mívá beseda s nevidomým člověkem. Jejich osobní zkušenosti jsou velmi emotivní a mohou tak dětem nejlépe přiblížit potřeby a nesnáze nevidomých. Pokuste se takového člověka najít a získat ho ke spolupráci.
- Zajímavá bude pro děti ukázka Braillova písma. Pokud se vám nepodaří získat text, uvádíme vzadu ukázku abecedy s převodem do Braillova písma.
- Mluvte s dětmi. Co je odlišné a co stejné v životě vidících a nevidomých.
- Seznamte je s „Dvanáctem pro setkání s nevidomým člověkem“. S většími dětmi se můžete pokusit je nejdříve vytvořit sami. Pak je srovnat s tím, které nabízí tato příručka. Máte-li možnost, vyzkoušejte si dvanáctero v praxi.
- Hledejte příklady, jak lidé přicházejí o zrak – nemoci, nehody, úrazy dětí (chemikálie, výbušniny, ostré předměty apod.) Varování: je to snadné a je to na celý život. Rada: ochrana očí je důležitá.
- Věnujte čas ukázkám ošetření zranění očí. (Můžete zapojit místní organizaci ČSČK).

# Soužití dětí s nevidomými

## POMŮCKY NEVIDOMÉHO

- Bílá hůl = nevidomý
- Bílo-červená hůl = hluchoslepý



## DVANÁCTERO O KONTAKTU S NEVIDOMÝMI

Chcete nabídnout pomoc nevidomému a nevíte, jak na to? Předkládáme vám několik návrhů a doporučení, která vycházejí ze zkušenosti nevidomých.

1. Nejprve připomínáme, že nevidomí jsou normální lidé, kteří mají různé povahové rysy, ale i přednosti a nedostatky jako ostatní. Ani nevidomé obvykle nepotěší silné projevy soucitu, nebo naopak poznámky zpochybňující jejich schopnosti.
2. Při setkání s nevidomým jedněte přirozeně a prakticky. Pomoc nabídněte, ale nevnučujte. Přímo se zeptejte, jaká pomoc je vhodná. Pomozte tehdy, když nevidomý o pomoc stojí, a způsobem, na kterém se k vzájemné spokojenosti dohodnete. Tyto zásady samozřejmě neplatí v případě přímého ohrožení zdraví a života.
3. Při nabídce doprovodu můžete nevidomému navrhnout, aby se přidržel vašeho lokte nebo paže, protože takto může snadno jít půlkrok za vámi, sledovat vaše pohyby a přirozeně na ně reagovat. Cenný je slovní popis situace. Velký hluk, prudký déšť i sníh velmi zhoršují nevidomému orientaci.
4. Na obrubníky a zejména na schodiště je zapotřebí vstupovat kolmo, před vstupem zpomalit a slovně informovat o směru (nahoru, dolů) a případných zvláštностech.
5. Při nástupu nebo výstupu z hromadných dopravních prostředků jděte před nevidomým jako první a připojte ústní informaci, například o začátku schodů a umístění madla. Při nástupu do osobního automobilu se s nevidomým předem dohodněte, jak mu můžete pomoci. Někdo uvítá, když mu rukou pomůžete nalézt kliku zavřených dveří, jiný bude například hledat horní rám dveří otevřených.
6. U volného sedadla můžete nevidomému nabídnout, že mu pomůžete nalézt rukou opěradlo. Podobně můžete nevidomému pomoci dohodnutým "položením jeho ruky" na pohyblivé madlo před vstupem na první schod eskalátoru. Slovní popis určitě pomůže.
7. Nevidomého pozdravte jako první, i když je mladší než vy. K pozdravu připojte oslovení, aby věděl, že pozdrav patří právě jemu. Vaši známí nevidomí budou možná rádi, když se představíte, protože vás podle hlasu nemusí vždy poznat.
8. Vstoupíte-li do místnosti, ve které je nevidomý, dejte o sobě vědět např. představením se. Pro nevidomého je obvykle praktické i oznámení vašeho odchodu. Ušetříte mu nepříjemné pocity z "mluvení do prázdna".
9. Neprojednávajte záležitosti nevidomého s jeho průvodcem. Nevidomý s vámi sice nemůže udržovat zrakový kontakt, své záležitosti si však vyřídí sám. Průvodce není zástupcem nevidomého.
10. Nevidomý v restauraci obvykle potřebuje pomoc při vyhledání místa, šatny nebo věšáku apod. Vítanou informací je uspořádání jídla na talíři, předmětů na stole a sdělení o přítomnosti dalších osob u stolu.
11. Pokud to situace při doprovázení umožňuje, můžete nevidomému nabídnout popis okolí, jeho hlavních rysů a zajímavostí. Při popisování nemusíte vynechávat vizuální dojmy včetně barev.
12. Vaše včasné, věcné a nedramatizující slovní upozornění na výkop, nové lešení, stavební zábor, neobvykle zaparkované nákladní auto na chodníku apod. může být neocenitelnou pomocí samostatně se pohybujícímu nevidomému.

## Aktivity

### JAK SE ŽIJE VE „TMĚ“

#### CÍL

Vyzkoušet si a nacvičit běžné denní úkony bez použití zraku.

Pomocí podobných aktivit se snaží pedagogové formovat osobnost nevidomých a těžce slabozrakých, aby se později sami dokázali přizpůsobit prostředí, novým možnostem a využívali tvořivě získané dovednosti, návyky a dostupné pomůcky.

Z nabízených aktivit si vyberte ty, které máte možnost s dětmi udělat ve třídě, na školní zahradě či hřišti. Všechny aktivity jsou plněny s šátkem na očích (není-li uvedeno jinak).

Název	Popis aktivity	Doporučené pomůcky
<b>Oblékání</b>	Oblečení základních kusů oděvu – např. svetr s knoflíky, čepice, rukavice, šála	Kusy oděvu ve více sadách.
<b>Příprava svačiny</b>	Namazání kousku chleba máslem.	Nakrájené kousky chleba či večky, pomazánkové máslo, tác, příborový nůž.
<b>Přelévání vody z nádoby do nádoby</b>	Nalít do konve tolik vody, kolik je potřeba na hrnek čaje.	2 konve, odměrný válec či hrnek na změření požadovaného objemu.
<b>Cesta do školy</b>	Přesun z jednoho místa do druhého, úsek cca 50 m. Děti jdou ve dvojici, jeden má oči zavázané šátkem. Dětem ukážeme správné vedení nevidomého.	Bezpečná trasa, označená pásy či lany. Starším dětem můžeme pro větší obtížnost přidat na trasu různé překážky, např. reklamní tabuli, terénní nerovnost, schod apod.
<b>Pokračuj stejným směrem</b>	Udržet směr chůze. Mezi 2 stromy je nataženo lano, vzdálenost cca 10-15 m, ve výši pasu. Účastník kráčí podél lana k druhému stromu. Zde je další lano, jeho druhý konec je volný, na zemi jsou šišky. Úkolem je vzít šišku a konec lana a pokračovat ve směru, kterým šel dle nataženého lana, najít krabici (batoh) a dát do ní šišku. Pokud dojde k napnutí lana, je to signál, že ztratil směr a krabici minul. Má ještě jeden pokus.	2 lana/provaz, drobné předměty (šišky), batoh/krabice
<b>Zasáhni terč</b>	Zasáhnout terč šipkou, nácvik přímé chůze. Do výše prsou účastníka umístíme terč, 10 m od něj startovní čáru. Účastník se postaví na čáru, přímo proti kruhu. V ruce má šipku. Úkolem je dojít k terči a zabodnout do něj šipku. Poté najít hmatem střed a zjistit svou úspěšnost.	Kruh z drátu o průměru 50 cm/terč na šipky (býčí oko), šipky, lano/prkno/ohrada/zeď, metr
<b>Nakupování</b>	Nákup 3 věcí dle pokynu z nabídky 10 a více věcí.	Stůl, 10 a více výrobků (potraviny, potřeby do školy, nádobí apod.).
<b>Starost</b>	Postarat se o domácího mazlíčka. Připravit	Bedýnka, pro větší děti může

<b>o zvířátko</b>	vodu do misky. Do druhé misky nasypat krmení. Obě misky umístit do bedýnky.	být i s opravdovým zvířátkem (morče, zakrslý králík). Dvě misky - na vodu a krmivo. Džbán, láhev či konev s vodou. Pytlík s krmením.
<b>Psaní/ malování</b>	Menší děti - namalovat sluníčko. Větší děti – napsat své jméno, táta, máma.	Tabule/podložky, papír, fixy.
<b>Sestav slovo</b>	Školáci - sestavit slovo z písmen skládací abecedy.	Skládací abeceda (hračkářství, papírnictví), podložka/stůl.
<b>Telefonování</b>	Školáci – vytočit číslo na dětském telefonu.	Dětský telefon
<b>Výrobek z hlíny</b>	Menší děti - vyrobit kuličku z hlíny. Větší děti – vyrobit jednoduchou misku z hlíny.	Keramická hlína, modelína, samotvrdnoucí hmota apod. Stůl. Podložky. Miska s vodou. Nádoba na mytí rukou, papírové ručníky.
<b>Třídění tvarů</b>	Roztřídit tvary.	Miska s různými tvary (možná k sehnání v hračkářství či papírnictví, jinak lze vystříhat z tvrdého papíru). Prázdné misky. Stůl.
<b>Třídění semínek (na Popelku)</b>	Roztřídit semínka dle druhů.	Miska s různými semínky – hrách, fazole, čočka, kukuřice, obilnina. Prázdné misky. Stůl.
<b>Třídění korálků</b>	Roztřídit korálky na kulaté a hranaté.	Miska s korálky. Směs hranatých a kulatých korálků. Prázdné misky.
<b>Navlékání korálků</b>	Menší děti - navléci 5 korálků. Větší děti - navléci 10 korálků – střídavě hranaté a kulaté.	Větší jehly a nitě, korálky (hrnaté, kulaté)
<b>Určení času</b>	Poznat kolik je hodin.	Plastické hodiny.
<b>Odemčení zámku</b>	Odemknout dveře.	Dveře se zámkem. Klíč.

**Společná pomůcka:** ke všem stanovištím je potřeba mít dostatek šátků či pásek na oči.

**Zdroj a inspirace:** Vachulová, J., Vachule, R. a kol.: Hry pro těžce zrakově postižené děti, Malá tyflogická knihovna, Praha 1987



## KOUZELNÝ PYTLÍK/CO JE TO?

### CÍL

Spojování pojmů a představ s předměty.  
Rozvoj vyjadřovacích dovedností.

### POMŮCKY

Plátěný pytlík, drobné předměty (např. lžička, zubní kartáček, hřebínek, hříbek na šití, hrnek, panenka, sítko, klíč apod.), šátky

### POSTUP

Do plátěného pytlíku dáme různé předměty. Hráči je postupně vytahují, poznávají je, popisují, jak vypadají a říkají o nich vše, co vědí – k čemu se užívají, z čeho jsou, kde je lze koupit apod.

Varianta: hráč vytáhne předmět, vypráví o něm, ostatní hráči poznávají co to je. Hráč může také popisovat předmět, který mu pošeptá učitel (např. klavír, dům, schránka na dopisy apod.).

Varianta 2: Jedno z dětí jde za dveře. Ostatní děti se domluví na předmětu, který je ve třídě. Po návratu hráč otázkami zjišťuje jak je předmět velký, z čeho je, k čemu je apod. Jeho úkolem je určit předmět. Uhodne-li, má jej v místnosti najít nebo říci, kde je.

Děti plní úkol s šátkem na očích.

### REFLEXE

Jaké byly vaše pocity během hry?

Co bylo při hře důležité?

Co se vám dařilo?

Co se vám nedařilo?

Co bylo těžké?

Co hmat umožňuje rozeznat a co ne? Kdy je zrak nezastupitelný? (*rozeznat léky, knihy, ponožky a jiné předměty, poukázání na pomoc vidících nebo na pomůcky nevidomých k označování, např. polepování magnetofonových kazet lepící fólií s popiskami v bodovém písmu*).

## HLEDEJTE BUDÍK



### CÍL

Procvičování vnímání sluchem.

### POMŮCKY

Budík, stopky, šátky

### POSTUP

Děti s šátkem na očích postupně vysíláme do třídy. Jejich úkolem je, aby co nejdříve našly tikající budík. Každému měříme čas, který uplyne od okamžiku, kdy vstoupí do třídy do chvíle, kdy se dotkne budíku.

### REFLEXE

Jak se vám dařilo hledat budík?

Co vám pomáhalo?

Co bylo těžké?

Dalo by se využít tikání budíku jako pomůcka pro nevidomé? Znáte takový případ?

**Zdroj:** Vachulová, J., Vachule, R. a kol.: Hry pro těžce zrakově postižené děti, Malá tyflogická knihovna, Praha 1987



## JAKÉ JSOU BARVY?

### CÍL

Nevidomí obvykle rádi přijímají pozitivně informace o věcech, které nevidí. Cílem hry je pokusit se vyjádřit slovy jak na nás působí barvy. Získat dovednost mluvit o věcech s nevidomými a umět je popsat.

### POMŮCKY

Flip, fixy

### POSTUP

Svět je krásně barevný. Každé roční období má jiné barvy. Pokuste se nyní uvědomit si, které barvy se vám nejvíce líbí, a vyberte si dvě barvy, které máte nejraději. Pokuste se své oblíbené barvy popsat co nejvíce způsoby.

*Například:*

Červená barva – ta mě pálí, je jako má krev, je jako oheň apod.

Máte 5 minut na to, abyste vámi zvolené barvy popsali.

Vzájemně se podělte o vaše postřehy.

Učitel je zaznamenává na flip.

Projděte jednotlivé barvy a porovnejte jednotlivé příklady.

### REFLEXE

Jak se vám pracovalo?

Na kterou barvu se vám psalo lépe?

Jaké barvy se objevily nejčastěji?

Jak byste vysvětlili převahu některých barev?

Myslíte, že nevidomí mohou vnímat barvy?



# O SVATOJÁNKOVI A BERUŠCE

## CÍL

Upozornit děti na nebezpečí úrazu.

Nácvik jak se chovat v podobných situacích. Ošetření úrazu očí.

## **Příběh o broučkovi Svatojánkovi, který pro svou neopatrnost málem přestal vidět. A o Berušce, která ho zachránila.**

*V malé chaloupce v dolíčku po oblázku žila rodina Broučků Svatojánků. Tatínek Brouček létal svítit lidem, maminka Broučková se starala o malého Broučka Svatojánka.*

*Svatojánek rostl jako z vody. Aby ne, když mu maminka vařila samá dobrá jídla z večerní rosy a lesních plodů a kořenila je vůní z kvítků. Svatojánek byl hodný klouček. Brzy se naučil pěkně číst a počítat. Taky mamince pomáhal sbírat maliny, jahody a hřibky. I rosu donesl rád. Jen kdyby nebyl tak zvědavý a neposedný. Pořád někde visel za kalhoty. Nebylo dne, aby mu maminka nemusela zašívát nějakou díru. A nebylo dne, aby mu maminka nedomlouvala, aby byl na sebe opatrnější. Jenže, milé děti, znáte to.*

*Jednou, bylo to za teplého májového podvečera, vyběhl Svatojánek z chaloupky, aby zamával tatínkovi na cestu. Chvilku se díval, jak tatínek létá nad jasmínovým keřem. Květy jasmínu silně voněly a Svatojánek začal přemýšlet, zda by z té vůně nešlo vyrobit nějaké voňavé překvapení pro maminku. „Už to mám“, zamumlal si pro sebe. Vzpomněl si na prázdnou lahvičku na maminčině nočním stolečku. Maminka v ní přece měla voňavou vodičku. Pokaždé když si dala kapku na krk, moc hezky voněla, když mu před spaním četla pohádku. A teď je lahvička prázdná! Vyrobí pro maminku jasmínovou vůni!*

*Protáhl se do ložnice, vzal lahvičku a poskakoval zpátky k jasmínovému keři. Nikdy neviděl nikoho vyrábět vůni. Jak ji jenom pro pána dostane z kvítků do lahvičky! Dumal a dumal, až z toho dočista usnul. A zdál se mu sen. Sen o tom, jak maminka vaří pro něj a pro tatínka oběd. V peci hoří polínka, na plotně poskakuje hrnec, v něm se vaří dobrota a z hrnce stoupá voňavá pára. To je ono! Voňavá pára. Tu tak chytit do lahvičky... Svatojánek se probudil. Vzpomněl si, jak mu tatínek jednou povídal o proměnách vody v páru a páry ve vodu. Pára se srazí s pokličkou a je z ní zase voda. Pokličku Svatojánek nemá, ale má přece lahvičku s modrým uzávěrem. Jenže kde vezme kamna a hrnec. Už ví.*

*Za jasmínovým keřem je opuštěný domeček po lučním koníkovi. Odnal si ho nějaký kluk v krabici. Třeba v něm najde, co hledá. Našel. Kamna i hrnec. Rozdělat oheň nebylo těžké. To už Svatojánek umí. Našel pár polínek, zatopil a vrátil se k jasmínovému keři. Do kornoutu z lístku jitrocele setřepal jasmínovou rosu. Jak ta voněla! Už viděl maminčiny rozzářené oči. Určitě mu odpustí všechny lumpačiny a uvaří něco moc dobrého. Třeba lívance s borůvkami. Ty má Svatojánek moc rád.*

*V domečku po lučním koníkovi se mezitím pěkně rozehrála kamna. Svatojánek nalil jasmínovou rosu do hrnce. A začal pokukovat kolem. Co toho všeho v domečku je. To stojí za prozkoumání. Na polici u okna bylo plno zajímavých lahviček. Co v nich asi je? Některé vypadají jako ta maminčina... Sáhl po lahvičce s červeným uzávěrem. Uvnitř byla tekutina. Nevoněla. Svatojánka napadlo, že rosy moc není. Co kdyby do hrnce přidal kapku toho, co právě objevil. Kapka se mu zdála málo. Dal hned tři. Ozvala se rána! Tak velká, že ji slyšela i housenka na druhém konci louky. A kdyby jen rána. Z hrnce vystříkla horká tekutina. Svatojánek se chytil za oči. Když se probudil, ležel v postýlce a na očích měl šátek.*

*„Maminko. Tatínku,“ vyšlo z něj slabým hláskem. „Svatojánku, bolí tě něco?“ Uslyšel vystrašený maminčin hlas. „Ani ne. Jen trošku hlava. Ale pálí mě oči, maminko, jak ty mě pálí!“ „No,*

jen lež, Svatojánku. Večer se na tebe přijde podívat zase pan doktor. Teď Ti dáme heřmánkového čaje s medem a zkus spát.“

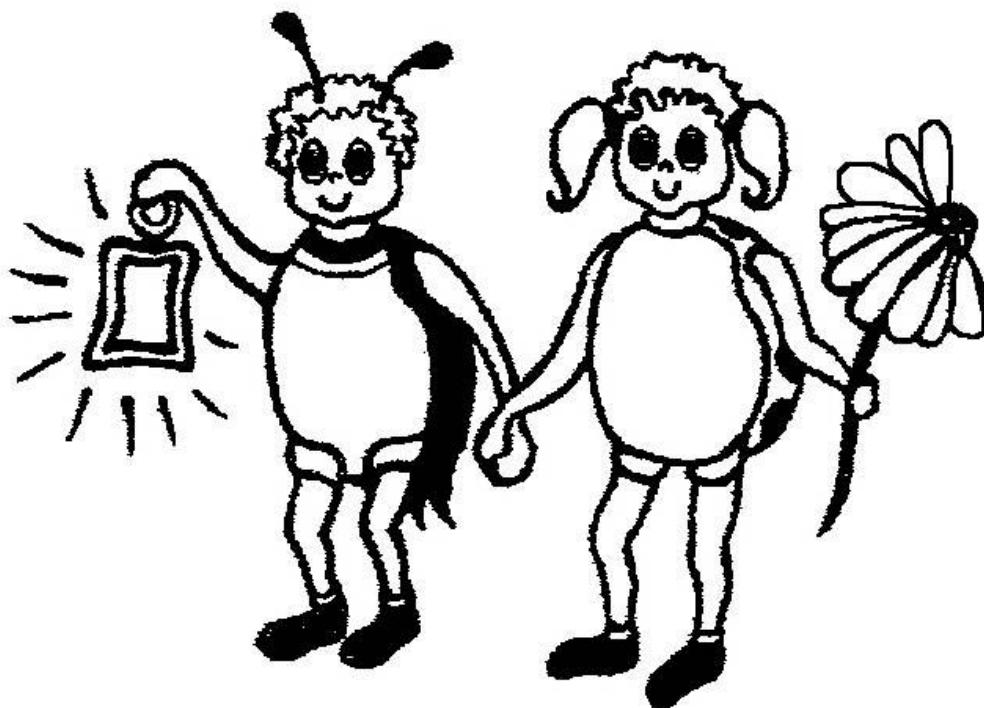
Svatojánkovi ale spaní nešlo. Lámal si hlavu, co se vlastně stalo. Tak mu to maminka pověděla. Po té ráně mu do očí vystříkla tekutina z hrnce. V té pěkně vypadající lahvičce byla kyselina. Smícháním s horkou rosou se změnila v prskající a boučající nebezpečí. Svatojánek měl štěstí, že si nablízku hrála Beruška z chaloupky za potokem. Uslyšela ránu a letěla se podívat k jasmínovému keři. Vytáhla Svatojánka od kamen, omyla mu oči vodou ze studánky a zaletěla pro Svatojánkovu maminku. Pak ještě našla doktora Kovaříka. Ten Svatojánka ošetřil a uložili ho do postýlky.

Svatojánek chodil s šátkem na očích celé léto. Oči ho pálily. Ještě víc ho však mrzelo, že se na něj zlobí tatínek s maminkou. Jen Beruška k nim chodila každý den. Brala Svatojánka na procházky, učila ho poznávat věci hmatem a čichem a povídala si s ním o všem, co se dělo na louce i v lese. V září, když už bylo na čase začít chodit do školy, sundal doktor Kovařík Svatojánkovi šátek. Maminka, tatínek, Beruška i doktor Kovařík si moc přáli, aby Svatojánek zase viděl okolní svět. A viděl! Díky Berušce, její odvaze a správnému rozhodnutí.

A co vy děti. Také víte jak ošetřit zraněné oči? A víte, jaká nebezpečí mohou ohrozit vaše oči?

#### **Metodická poznámka pro učitele:**

O tom jak správně ošetřit úraz očí se poraďte s očním lékařem. Je dobré mít v zásobě správná a platná ponaučení. Rady také najdete v aktuální a ověřené příručce o poskytování První pomoci (myšleno nějaké nové vydání).



## Přílohy

### Rámcové návrhy pro využití her a rozhovorů zaměřených na soužití s nevidomými

#### A. Jaké cíle mohou hry navozující situaci slepoty naplňovat:

1. Podporovat rozvoj lidské solidarity u dětí a mládeže k jejich nevidomým vrstevníkům a tímto obecně k lidem ve ztížené životní situaci nebo k lidem, kteří jsou na pohled jiní.
2. Rozvíjet tvořivé, komunikační a jiné schopnosti dětí a mládeže v souvislosti s hledáním alternativních postupů při nahrazování funkce zraku.
3. Získávat konkrétní dovednosti využitelné v praktickém životě vidícího (orientace za tmy bez možnosti osvětlení).
4. Podporovat schopnost vyrovnání se s obtížnou situací v životě v souvislosti s příkladem nevidomých lidí.
5. Odstraňovat rozpaky při nabízení pomoci nevidomým na ulici a při navazování přátelských kontaktů s nevidomými vrstevníky.
6. Nalézat vyrovnanost v nahlížení na situaci nevidomých (neplatí extrémní hodnocení situace typu "nevidomý může dělat vše - nemůže dělat vůbec nic", "život nemá beze zraku smysl - život bez zraku nabízí vše jako vidícím").
7. Motivovat k chránění zraku.

#### B. V reflexi k jednotlivým hrám mohou být podle jejich obsahu a věku dětí probírány například některé z následujících otázek:

##### 1. Okruh zaměřený na samotné "nevidění".

- Jaké mám pocity při zavázání očí?
- Bojím se? Je lepší se strachu podřídit a pohybovat se chaoticky, nepohybovat se vůbec nebo nepodřídit se a hledat opatrně způsob, jak dosáhnout svého?
- Mám strach v noci ve svém důvěrně známém pokojíku a bytě? Jestliže ne, není to podobné pro nevidomé, když se dobře seznámí se svým okolím? (*uvědomit si, že strach je vázán na neznámé a není nutný v případě znalosti okolí, nevyplyvá z nevidění samotného*).
- Co mi při nevidění pomáhá? (*hmat, sluch, paměť, klid, přemýšlení, úsilí, vynalézavost aj.*)

##### 2. Okruh zaměřený na možnosti i bariéry nevidomých.

- Jak lze vidění nahrazovat? Co mohou prozradit další smysly?
- Jaké možnosti má hmat? Může nevidomý číst (*bodové písmo čitelné hmatem*)? Může nevidomý poznat hmatem květinu (*tvar ano, ne barvy, jemné součásti jako jsou tyčinky*). Může hmatem poznat, jak vypadá jeřáb, stavba, pohoří atd. (*meze hmatového poznání, význam maket, hraček, plastických map a modelů pro vytváření alespoň nedokonalých představ*).
- V čem spočívají nevýhody hmatového poznávání okolí? Které předměty si vůbec nemohu hmatem "prohlédnout"? (*oheň, pracující stroje, vzdálené předměty, obrazy a fotografie aj.*) Upozornění na snadnou zranitelnost prstů při nevidění.
- Jak souvisí nejdůležitější pomůcka nevidomých - bílá hůl - s hmatem? (*prodloužená ruka, prodloužený hmat*).
- Co se bílou hůlí poznat dá a co ne? (*kam nedosáhnu, o tom nevím - nezachytí předměty mimo kužel pohybující se hole, tj. obvykle předměty v úrovni pasu a výše a předměty či nepravidelnosti povrchu (obrubníky, výkopy, zdi) vzdálené několik desítek centimetrů před nohama - kam hůl už nedosáhne*).

- Jak může hmat ještě pomoci? (*označování běžných předmětů, rozlišovače klíčů, zářezy na zubním kartáčku, speciální hodinky pro nevidomé s odklopným sklíčkem a hmatnými "puntíky" pro jednotlivé číslovky na ciferníku, rozlišení mincí podle velikosti, tvaru a hrany aj.*)
- Co může poskytnout nevidomému sluch? (*nahrazování čtení zrakem pomocí načtených knih na magnetofonových kazetách, zlepšování orientace v pouličním provozu pomocí zvukových majáček a ozvučených semaforů, mobilní telefon jako pomoc nevidomému na cestách, orientace na ulici podle zvuku - např. směr vozovky podle zvukového proudu aut, směr chůze na chodníku na rovné ulici podle kroků okolních chodců, orientace pomocí rozeznání pravidelného zdroje zvuku např. továrny, nádraží, restaurace s reprodukovanou hudbou atd.*)
- Jaká omezení má sluchové vnímání? (*silný hluk na ulici vše pohlcuje, zdroje zvuků nemusí být spolehlivé, nemusí fungovat nebo mohou být přemístěny, těžké odhadování vzdálenosti sluchem, nebezpečí přeslechnutí ve více zvucích např. při přecházení vozovky v rušném prostředí, náročná situace lidí s kombinovaným postižením zraku a sluchu.*)
- Může napomoci čich? (*poznávání jídla a jeho kvality, orientační bod pro nevidomého jdoucího po ulici může být i prodejna parfumerie nebo masna podle obvyklé vůně či zápachu.*)
- Jak nevidomým pomáhá paměť, rozum, vůle, učení se? (*nevidomý si může zapamatovat trasu, po které pravidelně chodí, může se ji "naučit" s odborným instruktorem, který nevidomé učí samostatnému pohybu, při chůzi nevidomý obvykle musí pozorně vnímat okolí, někdy musí přemýšlet o okolních zvucích a holí rozeznatelných předmětech, aby se zorientoval, kam se dostal, nevidomí lidé se v kurzech učí chodit samostatně s bílou holí, učí se pohybovat na svých pravidelných cestách, někteří se učí číst a psát bodové písmo atd.)*)

### 3. Okruh zaměřený na svět nevidomých

- Kdo zná někoho nevidomého? V čem se jeho život liší od života vidících?
- Pomohli jste někdy nevidomému člověku na ulici? Pokud ne, proč? Nevěděli jste jak nebo jste měli rozpaky? (*čerpat poučení z textu "Dvanáctero o kontaktu a pomoci nevidomým", nevidomý nemusí pomoc potřebovat, může ovšem považovat pomoc malého dítěte za málo spolehlivou nebo za nějakou "rošťárnu", může být soustředěn na cestu a odpovědět nevrle aj.*)
- Co o životě nevidomých víte? Jaká zaměstnání často dělají? (*učitel hudby nebo hudebník, ladič pian, masér, keramik, košíkář, dřívě telefonisté, ale i jiná zaměstnání hodně spojená s mluvením, prací s počítačem aj.*)
- Víte, co to jsou speciální školy pro nevidomé? (*několik v ČR, internátní, odluka od rodiny, dobré vybavení pomůckami a uzpůsobení potřebám nevidomých, některé nevidomé děti chodí do běžných škol v místě bydliště*)
- Co jste se při hrách dozvěděli o nevidomých nového? Jak byste přistupovali k nevidomému spolužákoví, kdyby chodil s vámi do stejné třídy? Jakou pomoc by od vás asi potřeboval a jak by se dala taková pomoc dohodnout mezi více spolužáky, aby jednoho příliš nezatěžovala? Pomůžete někdy příště nevidomým?

**Zdroj:** Miroslav Michálek (nevidomý), občanské sdružení Okamžik  
tel.: 233 379 196 nebo 605 42 84 16  
www.okamzik.cz, email okamzik.os@volny.cz

## OPRAVNÍK OMYLŮ O NEVIDOMÝCH

Omyly a předsudky nepozorovaně vstupují do našich životů a komplikují je. Následující text chce přispět k jejich odstraňování v oblasti, která někoho možná překvapí. A to je dobře. Mohl by totiž nepozorovaně působit omyl, že mezi vidícími a nevidomými nemohou existovat předsudky a omyly.

**OMYL: Člověk je buď vidící a pak vidí vše jako ostatní, anebo je nevidomý (slepý) a pak nevidí vůbec nic. Kdo používá bílou hůl, ten nic nevidí.**

SKUTEČNOST: Většina těžce zrakově postižených má určité omezené vidění. Úplnou slepotou je postižena malá část zrakově handicapovaných. Přitom lidé se zbytky zraku při samostatném pohybu potřebují bílou hůl. Naopak někteří nevidomí v doprovodu průvodce bílou hůl nepoužívají.

**OMYL: Ve společnosti nevidomého by se nemělo mluvit o barvách a jiných zrakových vjemech. Je třeba se důsledně vyhýbat slovu "slepota" a obrátům "podívej se", "uvidíme se".**

SKUTEČNOST: Není tomu tak. Nadměrná snaha "nezranit" postiženého může být ve svých důsledcích zraňující nebo může komplikovat normální komunikaci.

**OMYL: Nevidomí lidé mají zvláštní schopnosti: např. "šestý smysl", hudební sluch a nadání poznat z hlasu povahu člověka.**

SKUTEČNOST: Slepota nezaručuje žádné zvláštní schopnosti, může však být silným podnětem ke cvičení jiných smyslů a různých dovedností.

**OMYL: Ztráta zraku automaticky způsobuje úplnou závislost na ostatních lidech. Proto je nevidomý vždy vděčný za každou sebemenší pomoc.**

SKUTEČNOST: Mnoho nevidomých usiluje o maximální míru nezávislosti. Řadu činností, včetně cestování, studia a zaměstnání, vykonávají ve velké míře samostatně. Nevidomí jsou samozřejmě lidmi různých povah. Nevyžádaná a nevhodně poskytnutá "pomoc" tedy nemusí vyvolat předpokládanou vděčnou reakci.

**OMYL: Nevidomí žijí mimo "vizuální kulturu". Nesledují televizi, doma nemají obrazy a fotografie a nezajímají se o ně. Stejně tak se nezajímají o svůj vzhled, není vhodné upozornit je na případné znečištění nebo jiné nedostatky oděvu.**

SKUTEČNOST: Někdy je to přesně naopak. Mnozí nevidomí sledují televizi, někteří se zajímají o výtvarné umění, jiní mají svou sbírku fotografií bližních, třeba aby je mohli někomu ukázat. Každopádně ani nevidomí nechtějí odpuzovat okolí špinavým nebo jinak nevhodným oděvem a vaše upozornění jim může velmi pomoci.

**OMYL: Schopný nevidomý nepotřebuje žádnou pomoc.**

SKUTEČNOST: Každý nevidomý někdy potřebuje pomoc, i když rozdíly v rozsahu a druhu pomoci mezi nevidomými jsou veliké. Někteří pomoc potřebují, ale nechtějí si to přiznat. Divíte se jim?

Zdroj: Okamžik, občanské sdružení

# BRAILLOVA SLEPECKÁ ABECEDA

Z-1

## Z.1 ČESKÁ ZNAKOVÁ SADA BRAILLOVA PÍSMO

Pro zápis veškerých textů se používá české znakové sady Braillova písma, vytvořené čtyřiašedesáti kombinacemi šesti bodů základního braillova znaku. Jednotlivým kombinacím jsou přiřazeny následující znaky:

••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
u	v	x	y	z	ý	(1)	w	ž	ů
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
á	ě	č	ď	š	ň	/	ť	ó	ř
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
,	;	:	+	?	!	"	(	*	)
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
•	-	í	é	ú	(2)	'(3)	(4)	(5)	
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
(6)	(7)	(8)	(9)						

- (1) - plný znak  
 (2) - prefix "číselný znak"  
 (3) - apostrof  
 (4) - prefix pro řecké písmeno malé  
 (5) - prefix pro řecké písmeno velké  
 (6) - prefix pro malé písmeno latinské abecedy  
 (7) - prefix pro řetězec velkých písmen latinské abecedy  
 (8) - prefix pro velké písmeno latinské abecedy  
 (9) - prázdný znak - mezera

# **Soužití dětí s nevidomými**

**Metodika pro učitele.**

**Aktivity s dětmi na podporu celonárodní veřejné sbírky na pomoc nevidomým a těžce slabozrakým.**

*Autoři textu: Jan Zouhar, Iva Hlinská, Miroslav Michálek*

*Spolupráce na textu a odborná spolupráce: Miroslav Michálek, Jaroslav Jindra, Martina Kaderková, Irena Koutná*

*Ilustrace: Iva Poláčková*

*Neprošlo jazykovou úpravou.*

**Vydává: © AISIS, občanské sdružení, Gorkého 499, 272 01 Kladno  
[aisis@aisis.cz](mailto:aisis@aisis.cz)**

**Vsetín 2003**