

Výuka sebeobslužných dovedností u dětí s těžkým zrakovým postižením



Nast'a Páchová,
Praha 2010

Pro plnohodnotný život člověka s těžkým zrakovým postižením je velmi důležité, aby zvládnul činnosti, které jsou pro zdravého člověka samozřejmé a učí se je více méně automaticky. Při těžkém zrakovém postižení je nutné běžným úkonům věnovat více času a více pozornosti.

Ve Škole Jaroslava Ježka jsou tedy děti v rámci každodenní péče vedeny k maximální samostatnosti. Pokroky v jednotlivých oblastech se zaznamenávají pravidelně u každého dítěte do tzv. sebeobslužných tabulek, takže je patrné, co se dítě již naučilo a na čem je třeba dále pracovat.

Ve škole je pak zaveden speciální předmět s názvem Tyflopedická péče, při kterém děti trénují to, co jim právě aktuálně dělá při školní práci největší obtíže.

Tabulka ověřování základních dovedností a znalostí v oblasti sebeobsluhy

1. Osobní péče (osobní čistota, péče o zevnějšek, stolování)
2. Domácí práce
3. Práce ve škole - tyflopédická péče



1. Osobní péče

A. Osobní čistota

Mytí rukou

Utírání rukou

Lokalizace poutka na ručníku

Zavěšení ručníku na háček

Manipulace s uzávěry

Utírání ručníkem

Vyždímání žínky

Mytí celého těla

Sprchování

Mytí vlasů

Česání

Rozmazávání krému

Nanášení pasty na kartáček

Čištění zubů

Vypláchnutí úst

Otevření pasty nebo krému

Utrhnutí toaletního papíru

Použití toaletního papíru

Použití menstruační vložky, zabalení

Manipulace s kapesníkem

Vysmrkání

Čištění uší

Stříhání nehtů

Čištění a pilování nehtů



Metodický postup nácviku některých sebeobslužných činností

Čištění zubů – všechny potřeby (zubní pasta, kartáček, kelímek) musí být vždy uloženy na stejném místě, aby je dítě vždy s jistotou našlo. Při nanášení zubní pasty je třeba, aby levá ruka držela kartáček v dlani, přičemž pokrčený palec přidržuje kartáček. Ten je opřený o ukazováček, který vytváří vodicí linii pro snazší vytlačení zubní pasty. Pravá ruka nahmatá štětiny a ukazováček levé ruky zkontroluje množství vytlačené zubní pasty. Dále pak již probíhá čištění zubů nacvičeným způsobem, umytí kartáčku s následným uložením všech potřeb na správné místo.



Vázání uzlu

Pravá ruka uchopí pravou tkaničku, levá ruka levou tkaničku. Tu, která je nahoře, tlačí dítě ukazovákem směrem dolů k sobě do mezery, kterou vytvořily překřížené tkaničky. Prsty uchopí volný konec a tkaničky zatáhne.

Vázání kličky

Postup začíná stejně jako při vázání uzlu. Po zavázání uzlu dítě vytvoří z pravé i z levé tkaničky oblouk tak, že ukazovákem a palcem pravé ruky zkontroluje délku, ohne ji v polovině a přiloží k uzlu. Vytvoří levý oblouk. Stejným způsobem na druhé straně vytvoří pravý oblouk. Oblouky přeloží přes sebe a ten, který je nahoře, ukazovákem tlačí dolů k sobě. Provlékne, uchopí oba oblouky a zatáhne, čímž vznikne klička. Pro lepší pochopení postupů je dobré, když dospělý předvádí určitou činnost a dítě s rukama položenými na jeho sleduje hmatem správný postup.



B. Péče o zevnějšek

Poznat jednotlivé díly oděvu
(svetr)

Poznat části oděvu (rukáv)

Najít rub a líc oděvu

Rozeznat přední a zadní část

Svléknout se

Oblékání ponožek

Výměna prádla

Skládání oblečení

Uložení prádla do skříně

Orientace ve skříni

Pověšení oděvu na ramínko

Pověšení oděvu na věšák

Rozeznávání pravé a levé boty

Obouvání a zouvání bot

Uvázání uzlu u bot

Uvázání kličky

Uklízení bot do botníku

Čištění bot

Rozepínání knoflíků

Zapínání knoflíků

Zapínání a rozepínání pásu

Manipulace s přezkou batohu

Zapínání zipu u kalhot

Zapínání zipu u bundy

Zapínání a rozepínání druků



Oblékání

Oblékání činí některým zrakově postiženým dětem dlouhodobé obtíže. Při nácviku oblékání je třeba trpělivosti jak ze strany samotného dítěte, tak ze strany dospělých. Oblečení na příští den je třeba připravovat spolu s dítětem vždy na stejné místo (např. opěradlo židle) a to vždy v takovém pořadí, jak je bude dítě oblékat. Pro rozlišení předního a zadního dílu oděvu je možné využívat oblečení s hmatnými obrázky nebo nášivkami, k rozlišení předního a zadního dílu využíváme hmatné švy. Pokud přetrvávají problémy s tímto rozlišováním, je možné po dohodě s dítětem našít nenápadnou značku na určené místo (např. malý patentek na rubovou horní zadní stranu tepláků). Je třeba dodržovat stejnou značku na stejné místo tak, aby dítě nebylo zmatené častými změnami. V mateřské škole má každé dítě vlastní značku pro rozlišení svých věcí.



C. Stolování

Mytí rukou před jídlem

Vysunutí a zasunutí židle

Nošení talíře s jídlem

Odnášení nádobí

Orientace na ploše stolu

Orientace na talíři

Držení jídla v ruce

Používání lžice

Používání příboru u jídla

Mazání nožem

Utírání tácu

Otevírání sušenek

Rozbalování bonbonu

Oloupání ovoce

Nalévání do hrníčku s hladinkou/bez

Nošení nápoje

Krájení chleba



Stolování



od útlého věku vedeme
děti k co největší samostatnosti



Starší děti stoluji již zcela samostatně



2. Domácí práce

Utírání prachu
Zametání smetákem
Nametení smetí na lopatku
Luxování
Utírání podlahy
Zalévání květin
Mytí nádobí
Utírání nádobí
Úklid nádobí do kuchyňské linky
Napínání prostěradla
Správné položení polštáře
Převlékání polštáře
Převlékání přikrývky
Přepírání v ruce
Máchání prádla
Ždímání v ruce
Věšení prádla na šňůru





děti ubytované v internátu nacvičují
samostatné povlékání



3. Práce ve škole – tyflopédická péče

Orientace na pracovním stole

Orientace ve školní tašce

Orientace v učebnici

Práce se speciální optikou

Práce s televizní lupou

Vyjmutí Pichtova stroje z kufříku

Orientace na Pichtově stroji

Založení papíru

Nastavení zarážek

Nastavení stolečku na stroji

Nastavení desky u pracovního stolu

Správné držení tužky, fixu, pastelky

Smazání popsané tabule

Základní práce s počítačem

Práce s dymokleštěmi



Tyflopedická péče je ve Škole J. Ježka povinným předmětem pro děti prvního stupně. Děti z druhého stupně mají tento předmět zařazen individuálně podle aktuální potřeby.

Příklady náplně hodin



nácvik vkládání papíru do stroje



nácvik základů tyflografiky



nácvik nalévání vody s hladinkou – zvukovou pomůckou pro nalévání nápojů



Nezvládnou- li děti plně sebeobslužné činnosti během povinné školní docházky, mohou se v nich ve Škole Jaroslav Ježka dále zdokonalovat jako studenti dvouleté Praktické školy, ve které se mimo jiné vyučuje předmět Sociální dovednosti.

UČEBNÍ OSNOVY PŘEDMĚTU SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

1.ročník Praktické školy

1. Základní pravidla komunikace se zrakově postiženými, pohyb na veřejnosti, základní údaje o vlastní osobě

- oslovení, představování, navazování kontaktů
- datum a místo narození, rodné číslo, zdravotní pojišťovna
- celá adresa bydliště a školy
- kontakt na rodiče a školu (tel. číslo)
- požádání o pomoc, předávání vzkazů, vyřizování jednoduchých záležitostí
- důležitá tel. čísla (záchranná zdravotní služba, hasiči, policie, linka tísňového volání)
- placené služby
- chůze s vidícím průvodcem

2. Péče o vlastní osobu

- základní úkony osobní hygieny, výměna prádla
- důležité vybavení sociálního zařízení (koupelna, toaleta)

3. Péče o zevnějšek

- rozlišování a označování prádla
- oblékání (zavazování tkaniček, zapínání a rozepínání zipů a knoflíků)
- péče o oděv a obuv
- uspořádání prádla ve skříni
- povlékání

4. Správné stolování

- zaujetí místa za stolem, orientace na stole
- orientace na talíři
- správné používání příboru (nabírání, krájení)





Nevidomému
je třeba říci,
jak je jídlo
na talíři
rozloženo.



Zná - li dítě již hodiny, je možné využít asociace talíře s ciferníkem (např. „brambory jsou na šestce, maso na dvanáctce“ apod). Někdy stačí určení místa („brambory jsou dole, maso nahoře“).

5. Orientace v čase

- rozlišování hodin hmatem
- orientace v kalendáři

6. Nácvik podpisu

- správné držení tužky, uvolnění ruky, orientace na řádku
- nácvik jednotlivých psacích písmen svého příjmení
- postupné spojování písmen podle hmatové předlohy
- souvislý podpis, celé příjmení
- zmenšování příjmení až do velikosti okénka v šabloně
- procvičování podpisu
- nácvik jména

nácvik podpisu



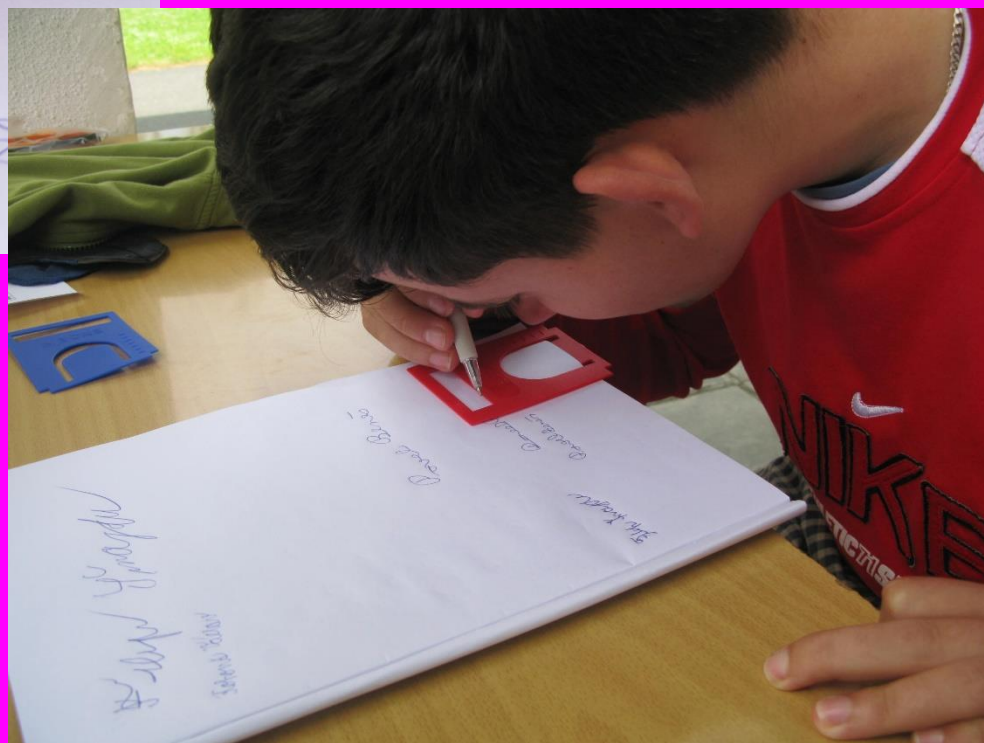
důležité je naučit nevidomého
žáka správně držet tužku

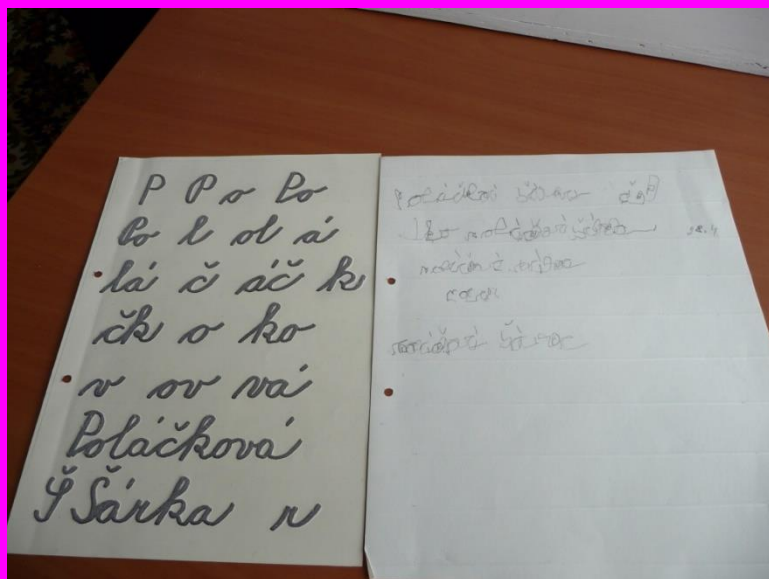


někdy to může být problém, protože
čtení a psaní nevidomých je zcela
odlišné od běžného

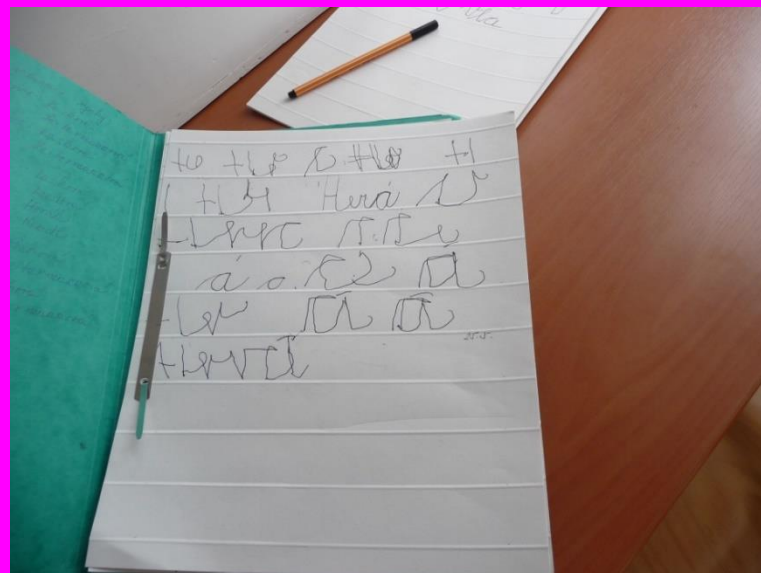


nácvik podpisu do šablony





Nácvik podpisu provádíme se staršími dětmi, budou jej potřebovat např. k podpisu občanského průkazu. Začínáme správným držením tužky, pak nácvikem jednotlivých písmen podle hmatného vzoru na hmatné linky. Postupně písmena zmenšujeme a nakonec učíme psát podpis do šablony v přiměřené velikosti.



rozlišovač bankovek má i šablonu na podpis

7. Rozlišování mincí a bankovek

- hlavní rozlišovací znaky mincí a jejich využití
- rozlišování mincí, třídění
- rozlišování bankovek s využitím šablony
- spočítání určitého obnosu peněz
- nácvik placení, využití peněženky pro zrakově postižené

8. Telefonování

- druhy telefonních přístrojů
- rozložení čísel u tlačítkového telefonu
- nácvik telefonování, rozlišení soukromého hovoru od úředního, přivolání pomoci při nenadálé situaci (požár, úraz, nehoda, epileptický záchvat apod.)

9. Kompenzační pomůcky

- seznámení s dostupnými pomůckami
- nácvik jejich obsluhy

rozlišování mincí a bankovek



kovové mince rozlišujeme podle váhy
a struktury okraje - využijeme
porovnání jednotlivých mincí



papírovou bankovku vložíme do
šablony přeložíme přes okraj
šablony a na hmatné stupnici
odečteme hodnotu bankovky

UČEBNÍ OSNOVY PŘEDMĚTU SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

2.ročník Praktické školy

1. Procvičování a využívání naučených činností z 1.ročníku, event. pokračování
v nácviku (podle potřeby)
2. Pražská tabulka
 - využití tabulky k psaní poznámek
 - nácvik psaní
3. Nácvik podpisu (podle potřeby pokračování z 1.ročníku)
 - zdokonalení podpisu
 - nácvik psaní dalších písmen (jednoduché vzkazy)

4. Psaní (načtení) a odeslání dopisu

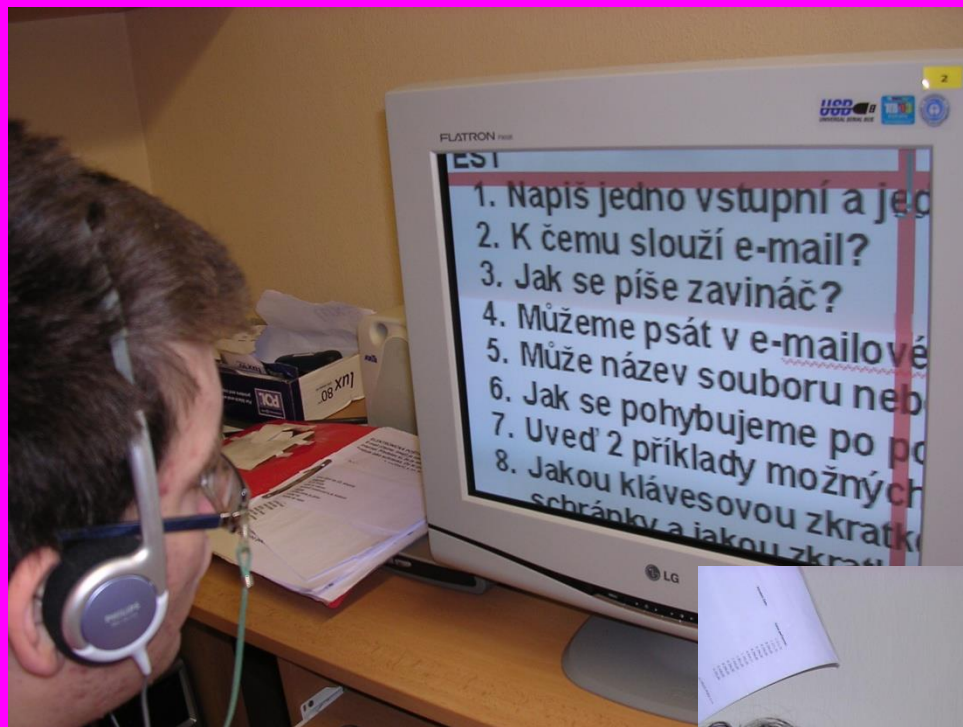
- černotiskový, bodový, zvukový dopis
- obsluha diktafonu, načtení dopisu
- nácvik složení slepecké obálky, adresa
- poštovní služby, druhy zásilek, osvobození od některých poplatků

5. Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené, novinky

- předvedení dostupných pomůcek
- nácvik obsluhy vybraných pomůcek

6. Vyplňování složenek, tiskopisů, dotazníků

- znalost údajů, které se vyplňují
- schopnost umět si požádat o pomoc při vyplňování



zdokonalování se

v práci s kompenzačními
pomůckami



8. Možnosti dalšího uplatnění (studijní, pracovní)

- střední a odborné školy pro ZP, střední školy běžného typu
- odborné učiliště
- rekondiční a rekvalifikační středisko Dědina
- jiné možnosti, kurzy v Tyfloservisu

9. Obsluha bankomatů

- seznámení s různými druhy bankomatů
- ozvučený bankomat
- nácvik obsluhy bankomatu

10. Vedení domácnosti zrakově postiženého

- základní bezpečnostní úpravy v bytě
- specifické dovednosti rodinných příslušníků
- hospodaření s financemi (rozpočet domácnosti – nutné výdaje)
- přehled v dokladech a důležitých tiskovinách (rodné listy, záruční listy, účtenky, složenky apod.)

Příklady dalších drobných kompenzačních pomůcek



hodinky s hmatným číselníkem



indikátor hladiny s vibrací



párovač ponožek



váha kuchyňská česky mluvící



minutník digitální



dávkovač léků

11. Seznámení s měnovou jednotkou Euro

- hlavní rozlišovací znaky mincí
- využití šablony k rozlišování mincí a bankovek

12. Opakování a procvičování učiva, praktické ukázky, exkurze



plastová mincovka
na euromince



šablona na rozlišování eur

VÝŽIVA A PŘÍPRAVA POKRMŮ

je dalším předmětem s velkou časovou dotací v Praktické škole pro zrakově postižené. Zde je uveden jako příklad dalších činností sebeobsluhy, které by měli lidé se zrakovým postižením zvládnout tak, aby byli co nejsamostatnější.





starší nevidomé dítě se dokáže obsloužit
samo

Důležitý kontakt

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých
www.sons.cz

Na této adrese je možné najít veškeré informace týkající se problematiky zrakově postižených (např. kontakty na výrobce a prodejce pomůcek pro zrakově postižené, právní poradnu, informace o zrakových vadách, seznam lékařů oprávněných předepisovat optické pomůcky, katalogy pomůcek pro zrakově postižené, další důležité kontakty týkající se problematiky zrakově postižených atd.)

Poděkování

Děkuji všem učitelům i dětem ze Školy Jaroslava Ježka, kteří mi umožnili nahlédnout do tříd a podíleli se tak na vzniku tohoto metodického materiálu. Zvláště pak děkuji Štěpánce Kadlicové za cenné připomínky a za poskytnutí odborných materiálů ke zpracování problematiky sebeobsluhy lidí se zrakovým postižením.

Závěr

Tato prezentace si neklade za cíl být úplným výčtem všech sebeobslužných dovedností a aktivit, které by měl těžce zrakově postižený člověk zvládnout. Je spíše ukázkou, motivací a informací pro ty, kteří mají zájem dozvědět se o této problematice více a chtějí využít těchto znalostí v péči o konkrétního člověka se zrakovým postižením.

Literatura :

Halášová, E. a kol.

Já to zvládnem sám

Polypress s.r.o., Levoča 2005

Schindlerová, O. a kol.

Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých

Tyfloservis, o. p. s., Praha 2007

Wiener, P. a kol.

Praktická výchova zrakově postižených

Fakulta humanitních studií UK, Praha 2002

Tento metodický materiál byl zpracován SPC pro zrakově postižené
při Škole Jaroslava Ježka, Loretánská 19, Praha 1
Tel.: 220 514 481, email: spc.jjezka@centrum.cz,
www.skolajj.cz



CD je určeno pro vnitřní potřeby SPC a pro potřeby
učitelů zrakově postižených dětí integrovaných
v běžných školách