

# ŠPORTNA VZGOJA V INTEGRACIJI IN PROSTOČASNE ŠPORTNE VSEBINE SLEPIH IN SLABOVIDNIH SREDNJEŠOLCEV

Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana

Gregor Habjan, prof.spec.švz

Selca 78, 4227 Selca

[gahabjan@siol.net](mailto:gahabjan@siol.net), gsm: 041 857 269

(temo uvrščam v tematiko; delo z otroki s posebnimi potrebami - lahko predstavim ustno ob računalniških animacijah ter s kratkim video prispevkom o prostočasnih aktivnostih)

## Opredelitev slepote in slabovidnosti

Slaboviden dijak : ima ostrino vida od 0,30 do 0,10 oziroma ostrino vida manj od 0,10 do 0,05 ali zožitev vidnega polja na 20 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida.

Glede na slabovidnost razlikujemo dijake na:

- a.) Zmerno slabovidne: dijak ima 10% - 30% ostanka vida in dela v šoli po metodi za slabovidne.
- b.) Težko slabovidne: 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.

Slep dijak: ima ostrino vida manj od 0,05 do 0,02 ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke na 5 do 10 stopinj ne glede na ostrino vida oziroma ostrino vida manj od 0,02 do zaznavanja svetlobe ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke do 5 stopinj ne glede na ostrino vida oziroma ostrino vida 0 stopinj.

Glede na slepoto razvrščamo dijake na:

- a.) Slepe z ostankom vida: dijak ima 2% - 4,9% vida in prepozna z vidom 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.
- b.) Slep 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.
- c.) Popolnoma slepe: dijak mora tako v vsakdanjem življenju, kot pri šolskem delu uporabljati ostala čutila. V šoli dela po metodi za slepe.

## Integracija, inkluzija v slovenskem šolskem prostoru

S sprejetjem dodatnih možnosti oziroma drugačnega koncepta vzgoje in izobraževanja oseb s posebnimi potrebami, ki jih omogoča ZUOPP, 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 in se v nekaterih še šolajo dijaki, ki svojega mesta v integraciji še niso našli. Današnji sistem izobraževanja poudarja predvsem pridobivanje znanja, zanemarja pa ostala področja učenja, ki so prav za osebe s posebnimi potrebami nujno potrebna. (Murn 2003) Menim, 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, temveč potrebujemo tudi usposabljanje za poklice, obvladovanja socialnih veščin, specialnih znanj za slepe, preko 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.

V večini primerov srednješolcev je integracija podlegla svoji šibkosti prav pri predmetu športna vzgoja in sem mnenja, da je trenutno stanje slabše, kot bi lahko bilo. S tem mislim predvsem na neaktivnost ali sploh nesodelovanje dijakov pri športni vzgoji. Dijaki si priskrbijo zdravniška opravičila, kar jim predlagajo starši, učitelji oz. se tega domislijo tudi sami. Menim, da 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 izogibajo odgovornosti. Predvidevam, da zaradi neznanja o delu s slepimi, strahu, pred neznanim nimajo za tovrstno delo potrebnih izkušenj, znanj 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 ( matematika, angleški jezik, ... ). Vsak posameznik je drugačen in tako so tudi slepi in slabovidni bolj ali manj spretni in se pri ŠVZ težje ali lažje vključujejo v pouk. Kljub temu sem mnenja, da morajo prav vsi slepi in slabovidni sodelovati in biti aktivni pri ŠVZ. Po dosedanjih mojih 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 s 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. Lahko pa učitelj zanj pripravi posebne vaje v posebnem prostoru, ki je odmaknjen od žoge in ostalih rekvizitov in jih dijak izvaja v mirnem tempu. Vsakdo od učiteljev ima vedno možnost poklicati v zavod učitelja ŠVZ in mu le-ta poskuša pomagati na osnovi izkušenj pri delu s slepim in slabovidnimi.

## **Kako poučevati slepe in slabovidne dijake 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, samopotrditve 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 se odmaknemo od znanega okolja, kot npr. športni dan, je potrebno zagotoviti nekoga, ki ga bo spremljal oz. v določenih trenutkih tudi pomagal. Ta spremljevalec je lahko sošolec, lahko profesor. Najbolje je, če si ga dijak izbere sam.

Pri športni vzgoji se slepim in slabovidnim učencem prilagodimo na tak način, da upoštevamo nekatere posebnosti, ki prispevajo k učinkovitosti športne vzgoje. Robove igrišč lahko označimo z izboklinami ali s kontrastno barvo, orodja morajo biti na svojem mestu (vadeči mora vedeti, kje to je), udeležence opozorimo na možne nevarnosti pri vadbi, poznati in upoštevati osnove vodenja slepih, potrebe in posebnosti, športni pripomočki so ozvočeni ter so živih kontrastnih barv (zvoneča žoga), nenazadnje spoznamo kakšen šport slepih in ga skušamo prenesti v svoje ure športne vzgoje. Pomembno je, da območje, kjer poteka proces športne vzgoje primerno zaščitimo, dijaku prostor opišemo, se z njim skupaj sprehodimo in ga opozorimo na določene nevarnosti, ki pa jih kasneje lahko tudi odstranimo.

Nikakor ne smemo slepega izključiti od 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)

### **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. Sem 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. Menim, 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 večdnevni športni 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 organiziramo tudi nekaj skupinskih aktivnosti

- Športni vikend v aprilu - poteka tri dni. Dijaki se srečajo z različnimi športnimi vsebinami, od kolesarjenja, pohodništva, športnih iger, kegljanja, do različnih individualnih vadb s prirejenimi vajami za konkretnega posameznika.
- Zadnja tri leta v mesecu decembru poteka tudi šolska liga v showdownu, ki omogoča preboj na državno prvenstvo. Tekmovanje je razpotegnjeno na tri dni.
- Med zimskimi počitnicami izvedemo štiridnevni tabor na Pokljuki, kjer tečemo na smučeh, alpsko smučamo, sankamo in spoznavamo možnosti rekreacije na snegu. V večernem času se odvijajo pogovorne delavnice, ki temeljijo na izkušnjah udeležencev in izmenjavi mnenj o določenih situacijah.
- Med poletnimi počitnicami se zaustavimo ob Kolpi, kjer imamo petdnevni poletni športni tabor. Tu predvsem spoznavamo, kako aktivno preživeti prosti čas ob igrah in zabavi. Dopoldnevi so obogateni z različnimi kulturnimi, umetniškimi, glasbenimi, doživljajskimi in domišljajskimi delavnicami, vzporedno ob tem pa potekajo tudi športne igre. V popoldanskem času pa skušamo čim več časa preživeti na plaži in v vodi. Večeri so namenjeni predvsem druženju in družabnim igram.

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.

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 preko 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 preko 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.

### **Sklepna misel**

V sklepnih misli bi opozoril na nepripravljenost učiteljev športne vzgoje na vključitev dijaka s posebnimi potrebami v sam proces vadbe. Učitelj se mora, preden sprejme dijakovo opravičilo in ga oprosti športne vzgoje, pozanimati, kako in na kakšen način bi lahko dijaka usmerjal skozi pouk ŠVZ. Če učitelju to ne uspe, je storjena nepopravljiva škoda dijaku, ki se ne spozna z določenimi elementi športne vzgoje, ne spozna možnosti rekreacije, ne uvidi koristi v športu in bo šport enostavno zavrgel. Če nam ne uspe v šoli, bo zelo težko uspelo dijaku doma v domačem okolju, kjer se v tem času tudi med mladimi zahteva kvaliteta in ne kvantiteta (sedi na rezervni klopi). Pri ocenjevanju ŠVZ učitelj mora upoštevati dijakove potrebe in temu primerno prilagoditi teste in praktično izvedbo vaj.

### **Šport slepih**

Naj naštejemo še nekaj športov za slepe oz. s katerimi se najlažje ukvarjajo in so jim dostopni: showdown, golball, torball, vožnja s tandemi, vrtno kegljanje, šah, plavanje, fitness, atletika, pohodništvo, ...

### **Literatura**

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

Jelenc J., (2005) Organizacija šole v naravi in športnega dne za slepe in slabovidne dijake. Diplomatska naloga (osnutek). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bizjak K., (1996). Vrednote pri slepih in slabovidnih. Diplomatska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

