

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

Volnočasové aktivity zaměřené na rozvoj soběstačnosti u studentů s tělesným a mentálním postižením

Bakalářská práce

Autor: Libuše Pírová

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Javorská, Ph.D.

Oponent: PhDr. Kamila Růžičková, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Libuše Pírová

Studium: P16P0756

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Název bakalářské práce: **Volnočasové aktivity zaměřené na rozvoj soběstačnosti u studentů s tělesným a mentálním postižením**

Název bakalářské práce AJ: Leisure activities focused on the development self-sufficiency of students with physical and mental disability

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce pojednává o jedincích s tělesným a mentálním postižením a popisuje proces rozvoje jejich soběstačnosti v rámci volnočasových aktivit. V teoretické části budou definovány specifické potřeby jedinců s kombinací tělesného a mentálního postižení. Bude popsán psychomotorický vývoj jedince s postižením, charakterizováno období adolescence s popisem trávení volného času. Práce představí speciálně pedagogickou podporu soběstačnosti při aktivitách denního života. V praktické části bude popsána příprava volnočasových aktivit, konkrétně realizován kurz vaření, při kterém bude u studentů s kombinovaným postižením rozvíjena soběstačnost. Pomocí metody pozorování a rozhovoru bude zhodnocen přínos této aktivity.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531. OPATŘILOVÁ, Dagmar a Dana ZÁMEČNÍKOVÁ. Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4575-0. OPATŘILOVÁ, Dagmar. Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3819-5. UZLOVÁ, Iva. Asistence lidem s postižením a znevýhodněním: praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-764-0. PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

Garantující pracoviště: Katedra speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Javorská, Ph.D.

Oponent: PhDr. Kamila Růžičková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 31.12.2017

Prohlášení

„Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).“

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce PhDr. Miroslavě Javorské Ph.D. za ochotu, vstřícnost a odborné vedení při psaní této práce. Také bych chtěla poděkovat i všem ostatním pedagogickým pracovníkům, kteří mi po celé roky pomáhali získávat cenné informace. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat i Centru Prointepo za umožnění realizování příprav kroužku vaření.

Anotace

PÍROVÁ, Libuše. *Volnočasové aktivity zaměřené na rozvoj soběstačnosti u studentů s tělesným a mentálním postižením*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 108 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zaměří na volnočasové aktivity u studentů s tělesným a mentálním postižením v zařízení Prointepo v Hradci Králové, přičemž popíše proces rozvoje jejich soběstačnosti. V teoretické části budou definovány specifické potřeby jedinců s kombinací tělesného a mentálního postižení a rovněž bude popsán jejich psychomotorický vývoj. Teoretická část dále představí pojem „volný čas“ se zaměřením na instituce poskytující volnočasové aktivity, a to z hlediska školského zákona a zákona o sociálních službách. Budou zde také vytyčena specifika volnočasových aktivit, která budou charakterizována jak ve vztahu ke studentovi s tělesným postižením, tak i ve vztahu ke studentovi s postižením mentálním.

Praktická část bude obsahovat popis jednotlivých příprav kroužku vaření v zařízení Prointepo. Představí konkrétní studenty s tělesným a mentálním postižením a bude pokračovat prezentací předběžných příprav zmíněného kroužku, úpravy vhodných podmínek, výběru receptů, nákupu jednotlivých surovin a seznamování studentů s recepty. Hlavní pozornost bude přitom věnována rozvoji jednotlivých studentů a jejich pokrokům během kroužku, jehož celkový přínos bude zhodnocen na základě pozorování a rozhovoru. Na závěr bude prostřednictvím otevřeného rozhovoru položeno několik otázek vedoucí kroužku vaření, která nám objasní smysl celé aktivity kroužku.

Klíčová slova: tělesné a mentální postižení; studenti; volný čas; pedagogika volného času; SŠ, ZŠ a MŠ Prointepo; lekce vaření

Annotation

PÍROVÁ, Libuše. *Leisure activities focused on development self-sufficiency of students with physical and mental disability*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2020. 108 pp. Bachelor Degree Thesis.

This Bachelor Thesis will be focused on the leisure activities of the physically and mentally disabled students at the Prointepo centre in Hradec Králové, aiming to describe the gradual progress of their self-sufficiency. The theoretical part will delineate the specific needs of individuals suffering from a combination of a physical and mental disability, as well as their psychomotor development. Next, the term ‘leisure time’ will be defined in the context of institutions providing leisure activities, in terms of both the Education Act and the Act on Social Services. The theoretical part will also outline the specific features of leisure activities, which will be characterised in relation to both a student with a physical disability and a student with a mental disability.

The practical part will contain the description of the individual arrangements for a cooking circle organised in the Prointepo centre. An introduction will be provided of the particular students with physical and mental disabilities, followed by a presentation of the preliminaries regarding the organisation of the circle, adjustment of conditions, selection of the recipes, purchase of the individual ingredients, and introducing the students to the recipes. Central attention will be given to the individual students’ development and progress throughout the duration of the circle, the general utility of which will be evaluated on the basis of observation and interview. Finally, the cooking circle instructor will be asked several open-ended questions in a structured interview in order to explicate the overall purpose of the circle activities.

Keywords: physical and mental disability; students; leisure time; leisure time pedagogy; high school, elementary school and kindergarten Prointepo; cooking lessons

Obsah

Úvod.....	9
1. Volný čas.....	11
1.1 Rozvoj volnočasových aktivit	13
1.2 Pohledy na volnočasové aktivity	13
1.3 Funkce volnočasových aktivit u jedinců se zdravotním postižením	16
2. Instituce poskytující volnočasové aktivity osobám se zdravotním postižením v době adolescence.....	18
2.1 Možnosti vzdělávání žáků a studentů.....	18
2.2 Soběstačnost	19
2.3 Typy volnočasových aktivit.....	19
3. Vzdělávání žáků a studentů z hlediska MŠMT	21
3.1 Praktické školy	21
3.2 Jiné možnosti vzdělávání.....	21
3.3 Domovy mládeže a dětské domovy.....	22
3.4 Další organizace pracující se studenty v jejich volném čase.....	22
4. Vzdělávání a aktivizační činnosti v rámci sociálních služeb	23
4.1 Stacionáře	23
4.2 Centrum denních služeb	24
4.3 Názornosti a specifika při volnočasové aktivitě	24
5. Studenti s tělesným a mentálním postižením v období adolescence.....	26
5.1 Studenti s mentálním postižením.....	26
5.2 Studenti s tělesným postižením	29
5.3 Adolescence.....	30
6. Vedení volnočasových aktivit u vybrané cílové skupiny.....	37
6.1 Adolescent s tělesným postižením.....	38
6.2 Adolescent s mentálním postižením	38

6.3 Adolescent s DMO	39
7. Shrnutí teoretické části	40
8. Cíl výzkumného šetření, dílčí cíle, metodologie	41
8.1 Náplň příprav kroužku vaření	41
8.2 Realizace aktivit	41
8.3 Zhodnocení kroužku vaření	42
8.4 Zvolená metodologie	42
8.5 Vlastní výzkumné šetření	44
8.6 Charakteristika místa výzkumného šetření	46
8.7 Kazuistika pozorovaných studentů	47
9. Vlastní výzkumné šetření	49
9.1 Přínos kroužku vaření a analýza údajů	75
9.2 Hodnocení studentů:	81
9.3 Instrukce pro vaření s mladými studenty	83
10. Shrnutí praktické části	85
Závěr.....	87

Úvod

Když se řekne „volný čas“, může to v nás lidech vyvolat příjemné pocity, protože ve volném čase si můžeme zvolit činnosti, které nás baví a nějakým způsobem i rozvíjí. Volnočasová aktivita slouží také k odpočinku, uvolnění a nashromáždění sil pro další vykonávanou činnost. Volný čas je pro každého z nás v životě nesmírně důležitým faktorem a u osob s handicapem je tomu úplně stejně jako u osob bez postižení. Prostřednictvím volného času se též učíme, rozšiřujeme svoje znalosti, rozvíjí se celková osobnost člověka, a především také soběstačnost. Podpora soběstačnosti je důležitou součástí výchovy lidí s postižením. Skoro v každé literatuře se dočteme, že se u jedinců s handicapem snažíme o co největší návrat do původního stavu, protože co může být horšího, než když je člověk závislý na pomoci druhých a ti zrovna nejsou po ruce.

Toto téma jsem zvolila hlavně proto, že ráda trávím svůj volný čas s ostatními a neposedím jen tak doma. Navíc mě vždy velmi lákala práce pedagoga volného času. Zúčastnila jsem se praxí týkající se školní družiny nebo příměstského tábora a měla jsem možnost vyzkoušet, jak děti tráví svůj volný čas. Skvělé na tom je, že je opravdu mnoho nabídek, jak ho můžeme trávit. Jednou z možností je návštěva zájmových kroužků. Pedagog volného času může být vedoucím kroužku, ve kterém děti v rámci mimoškolních aktivit naplňují svůj volný čas. S ohledem na studium speciální pedagogiky jsem se rozhodla pracovat s dětmi s tělesným a mentálním postižením a vytvořit pro ně kroužek vaření, aby mohly pozitivně trávit svůj volný čas.

Cílem bakalářské práce je vytvořit aktivity, při kterých budou žáci rozvíjet svoji soběstačnost, a to prostřednictvím kroužku vaření. Popsat specifika tělesného a mentálního postižení a odlišnosti osob, žijících s tímto postižením. Zaměřím se na přípravu jednoduchých jídel. Budeme postupovat dle receptů, prvotním úkolem bude nákup potravin, spočítání financí, příprava prostorů kuchyně na vaření a pak samotná realizace jídel.

Ráda bych docílila toho, aby si studenti zvládli např. sami uvařit jednoduché jídlo bez pomoci druhých.

Bakalářská práce obsahuje dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou uvedeny definice volného času od různých autorů. Dále pak různé pohledy na volný čas, jedná se o velmi obsáhlou tematiku. Důležité jsou i funkce volného času, mezi nimiž bych vyzdvihla podporu k soběstačnosti. Nesmím opomenout ani volnočasové aktivity, které úzce souvisí s volným časem. V práci vymezím i kapitolu pro cílovou kategorii osob, kterými se budu

zabývat, jedná se o skupinu studentů s tělesným a mentálním postižením. Krátce se také zmíním o osobnosti samotného pedagoga či vedoucího kroužku, jaké by měl mít vlastnosti a co vše by měl dodržovat při práci s lidmi s postižením.

V rámci praktické části představím zařízení, ve kterém budu realizovat kroužek vaření. Jedná se o Prointepo, školu, ve které se vzdělávají žáci, studenti s tělesným a mentálním postižením. V práci jsem se zaměřila na vybrané studenty s mentálním a tělesným postižením. Pomocí metody pozorování jsem je sledovala při realizaci celého kroužku. Jakým způsobem se vypořádali s výběrem receptu, nákupem surovin v potravinách, přípravou prostředí na vaření, seznámení se s receptem a poté se samotnou realizací vybraného jídla. Při vaření jsem jim byla sama nápomocna. Zajímalo mě také, zda jim kroužek vaření je přínosem, jestli je uvedená aktivita baví, jakým způsobem se při ní dokázali rozvíjet, co nového se naučili, jak jim to pomáhá v jejich každodenním životě. Všíkala jsem si práce vedoucího pracovníka, práce pomocných asistentů a na závěr mi poskytli rozhovor, ve kterém mě zajímaly právě jejich zkušenosti. Cílem výzkumného šetření je popsat edukační proces studentů s mentálním a tělesným postižením při realizaci volnočasových aktivit. Za pomoci kvalitativního výzkumu prověřit, jakým způsobem probíhá vzdělávání jedinců s postižením a jejich rozvoj k soběstačnosti, umět se rozhodovat, vyjít s přidělenými financemi, uvařit si kvalitní jídlo, umět se orientovat mezi dostupnými potravinami na trhu a možnostmi nákupních center a tím směřovat k samostatnosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Volný čas

Trávení a způsob využití volného času je ovlivněn především sociálním prostředím. Největší vliv má rodina, která s jedincem tráví nejvíce času. Navíc rodiče slouží dětem jako vzory, ať už pozitivní či negativní. Rodiny, které neplní dobře svoji výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Pokud se to nepodaří, je zvýšené nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen. Největší riziko nastává však v období dospívání, kdy narůstá význam vrstevnických skupin, postrádají dostatek nabídky zařízení pro volný čas, které by byly dostupné a atraktivní jedincům z méně podnětného či sociálně slabšího rodinného prostředí nebo jedincům se zdravotním postižením. (Pávková, Hájek, 2003)

Výchovu můžeme rozdělit do několika výchovných působení. Jedná se o výchovu formální uskutečňovanou ve školách nebo školských zařízeních, případně v odborných vzdělávacích zařízeních. Jedná se o státem garantované vzdělávání dětí a mládeže.

Výchova informální probíhá v neinstitucionálním zařízení, tzv. každodenním získáváním vědomostí a informací z běžného života.

A v neposlední řadě zmíníme výchovu neformální probíhající prostřednictvím zájmových kroužků, zájmové činnosti a sportovních aktivit apod.

„Výchovu k volnému času lze právem pokládat za klíč pro otevírání nových možností aktivit a rozvoje člověka, za motor, který celému úsilí dává potřebnou orientaci a dynamiku.“
(Hofbauer, 2004, s. 18)

Vymezení pojmů čas a volný čas

Volný čas velmi úzce souvisí s výchovou dětí, dospívajících a s fungováním rodiny. Volnočasové aktivity dětí ovlivňují to, jakým způsobem se budou vyvíjet, jejich názory, rozhled. Můžeme hovořit o rozvoji osobnosti nenásilným učením prostřednictvím zájmových činností. Rozvíjí se tak nejen intelekt, ale i jejich motorické schopnosti. V případě dětí a studentů s mentálním či tělesným postižením obzvláště potřebným k rozvoji soběstačnosti. Volný čas trávíme podle svého uvážení a podle zaměření svých zájmových činností. Je to doba, kterou máme vyčleněnu pouze pro sebe, kdy děláme přesně ty aktivity, které nás uspokojují, rozvíjí a někam posouvají.

Čas

Čas je velmi relativní. Čas je pro život základním rozměrem, velkou jistotou a šancí pro lidský život. V průběhu života se člověk setkává s mnoha podmínkami a vlivy, ať už příznivými nebo negativními, které jeho prožívání buď podporují a stimulují, někdy však zabraňují nebo znemožňují. Všechna tato hlediska jsou pro něj výzvou, jenž nutí trvale k vyrovnávání. Člověk musí usilovat o to, aby čas svého života zhodnocoval co nejlépe a předpokladem je jednat co nejvíce aktivně. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Volný čas

Definice volného času by zněly asi takto: „*Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.*“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

„*Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje bio-fyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10)

Vážanský (2001, s. 15) se ve své knize o volném čase zmiňuje takto „*Volný čas představuje rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy. Jako součást komplexního dění průmyslově společenského systému, organizace lidí a moderní civilizace se podržuje, respektuje působení všech determinant, nepřipouští odlišné chápání příčinných činitelů.*“

Pojem volný čas pro mnohé znamená odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. V žádném případě mezi volný čas nepatří biologické potřeby člověka. Pod biologickými potřebami člověka si můžeme představit základní potřeby důležité pro náš život, tj. jídlo, spánek, hygienu a zdravotní péči. Někdy se ale může stát, že i z těchto běžných činností si jedinci vytvoří pozitivky, a to např. k jídlu, kdy se dotyčný začne přejídat a stává se na příjmu potravy závislým.

O tom, jak se v minulosti rozvíjel volný čas, se rozepteší v následující kapitole. Dříve termín volný čas neexistoval, byla pouze práce a to, že by se lidé měli po práci uvolnit a věnovat se svým koníčkům, si začali uvědomovat až mnohem později. Souviselo to také s rozvojem Československého státu po druhé světové válce.

1.1 Rozvoj volnočasových aktivit

O tom, jak trávit volný čas hovoříme teprve v posledním století. Naši předci striktně nerozdělovali pojmy, jako jsou volný čas a práce. Ve 20. století se zrodila politika státu a společnosti k rozvoji mladé generace. Zlepšováním celkové úrovně naší společnosti, politickou, ekonomickou situací a životní úrovní obyvatel se měnilo nahlížení lidí na trávení volného času. Společnost začala více žít kulturním a veřejným životem, důraz se kladl na vzdělávání a výchovu, na informační a komunikační procesy. Historie v rozvoji volnočasových aktivit prošla během jednoho století zásadními otřesy a krizemi, a to jak Evropa, tak celý svět. Došlo dlouhodobě k ovlivnění životů dětí a mládeže a důsledky zasahují až do současnosti. Na trávení volného času se podepsala zejména první světová válka, hospodářská krize třicátých let, nástup nacismu a druhá světová válka, budování a neúspěch sociální praxe komunismu a vstup do epochy globalizace. Situaci také ovlivnilo rozšíření Evropské unie vstupem deseti nových zemí včetně České republiky. Přičemž současný i předpokládaný vývoj umožňuje rozšíření dalších možností spolupráce, společný postup v otázkách trávení volného času mladé generace a umožňuje rozšíření základní podstaty zkušeností ostatních zemí a celého lidstva. (Hofbauer, 2004)

Zásadní význam v nahlížení na volný čas měla druhá světová válka. Po jejím skončení a po znovu budování válkou zničené země, si společnost začala uvědomovat potřeby mladé generace. Zaměřovala se na její rozvoj, uvědomování si jejich názorů, kompetencí, postojů. Kladla důležitost na jejich zájmy, angažovanost ve společnosti a reálné i uvažované aktivity. Volný čas se stal společenským statutem. Pracovní doba se zkracuje. Lidé začali více rozlišovat práci a volný čas.

V devadesátých letech minulého století byl největší rozmach v přístupu k volnému času. Svět si uvědomuje, jak je trávení volného času důležité pro společnost, pro potřeby jednotlivce. Formuje se výchovné působení na děti a mládež prostřednictvím volného času. Vznikají dobrovolné spolky a organizace zaměřené na děti a mládež. Tyto organizace mohou přispět k řešení problémů dnešní společnosti.

1.2 Pohledy na volnočasové aktivity

V této kapitole bych ráda rozebrala různé pohledy na problematiku volného času. Na volný čas se dá nahlížet z různých stran a způsobů. Dočteme se o tom tak skoro v každé literatuře, zaměřené na výchovu a vzdělávání. Mezi hlediska patří např. ekonomické hledisko,

sociologické a sociálně-psychologické, politické hledisko, zdravotně-hygienické, ale také pedagogické a psychologické, které má na trávení volného času určitě největší podíl. Nejdůležitější z pohledu trávení volného času je výchova, a to nejen v rodině, ale i ve školských institucích.

„A právě kvalitní výchova dětí ve volném čase má výrazný preventivní význam.“
(Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2003, s. 14)

Ekonomické hledisko

Z hlediska ekonomického můžeme volný čas sledovat prostřednictvím rozvoje naší společnosti. Tak jak se postupně rozvíjí naše země, vznikají nové příležitosti pro podnikatele a nová pracovní místa, rozvíjí se i občanská vybavenost např. sídlišť. Děti a mládež tak mají mnohem více možností, jak trávit volný čas v okolí svého bydliště. Rozvíjí se výstavba dětských pískovišť, prolézaček, také hřišť určených pro nejrůznější sporty. Příkladem mohou být některé vybrané supermarkety, které se snaží vybudovat pro děti dětská hřiště ze svých prostředků. Další financování volnočasových aktivit a výstavby pro tyto účely probíhá prostřednictvím fondů Evropské unie.

K rozvoji aktivit a institucí volného času přispívají sponzoři a podnikatelé. Bez sponzorských příspěvků velkých firem nebo nadací by se neobešla výstavba nových stadionů a dalších sportovních zařízení, vrcholné mezinárodní události ve sportu a kultuře apod. (Hofbauer, 2004)

Pro jedince je důležité, kolik finančních prostředků chtějí investovat do svých zájmů a volného času.

Sociologické a sociálně-psychologické hledisko

Jak bude jedinec využívat svůj volný čas, je ovlivněno sociálním prostředím. Tedy nejvíce rodinou, ve které jedinec vyrůstá, protože rodiče slouží dětem jako vzory. Je na nich, jestli budou působit jako pozitivní nebo negativní vzory. U rodin, které se často o své děti nezajímají, neplní tak dobře svoji výchovnou funkci. Do jisté míry by tohle mělo kompenzovat kvalifikované pedagogické vedení ve školách, výchovných zařízeních apod. Pokud se ani to nepodaří, je možné, že se dítě ocitne pod vlivem nežádoucí vrstevnické skupiny, kde bude jeho vývoj ohrožen. Dítě pak může být agresivní, ničit věci, pít alkohol, kouřit. Nejvíce je však situace komplikovaná v období, kdy jedinec začne dospívat, protože narůstá význam vrstevnických skupin. (Pávková a kol., 1999)

Na výchově jedince se podílí také média a v současné době hlavně sociální sítě. O tom, jak bude dítě trávit volný čas, rozhodují v předškolním a mladším školním věku nejvíce rodiče, později si dítě samo určí, jaký kroužek či jakou aktivitou se bude zabývat. Z hlediska dětí s postižením, je situace složitější a k zajímavým aktivitám přivádí hlavně rodina nebo specializovaná pracoviště.

Politické hledisko

Z hlediska politického můžeme zmínit legislativu uzákoněnou např. v Zákoníku práce. Každý má právo na volný čas. Zaměstnavatelé se snaží vycházet vstříc svým zaměstnancům úpravou pracovní doby, zkracováním pracovních úvazků a benefity, jako je pět týdnů dovolené. Zkracuje se také pracovní doba. Lidé se stěhují z vesnic do měst, protože chtějí více využívat různých možností trávení volného času.

Zdravotně-hygienické hledisko

Zdravotně – hygienické hledisko plní význam hlavně v usměrňování denního režimu tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl. Je nutné upořádat denní činnosti tak, aby byly rozděleny na duševní a fyzické aktivity. Některá zařízení umožňují stravování, a to je zvláště důležité pro nácvik zdravých stravovacích návyků. Rovněž pobyt na čerstvém vzduchu má z hlediska zdravotního velký význam. A v neposlední řadě mluvíme také o bezpečnostních zásadách.

Pedagogické a psychologické hledisko

Děti a mládež jsou vzděláváni v systému školství. Největší vliv z hlediska jejich rozvoje na ně mají učitelé a další pedagogičtí pracovníci. Většina škol nabízí spoustu zajímavých kroužků a další možnosti trávení volného času. V tomto případě se utužuje kolektiv, dítě je rozvíjeno také svými vrstevníky.

V poslední době je kladen největší důraz na individuální přístup nejen ve školství, ale také ve využití volného času. Děti a studenti jsou vedeny k samostatnému rozhodování, jak naložit s volnočasovými aktivitami. Je podstatné motivovat mládež k účelnému trávení volného času a k jejich seberealizaci a navazování vhodných sociálních kontaktů.

Úkolem pedagogiky volného času je analyzovat dosavadní vývoj v rozvoji výchovy k volnému času, přispívat novými podněty a iniciativou, sladit řešení. Mladou generaci směřovat k tomu, aby se za pomoci dospělých (rodičů, učitelů, pedagogů) a později samostatně učili vhodné způsoby, jak si správně vybírat vhodné aktivity, ty správně realizovat, aby jejich

vývoj směřoval kupředu, k rozvoji jich samotných, rozvoji jejich sociálního okolí, společnosti a přírody. (Hofbauer, 2004)

1.3 Funkce volnočasových aktivit u jedinců se zdravotním postižením

Vzhledem k tomu, že se zabývám celkově problematikou volného času, se nyní budu zabývat termínem volný čas. Konkrétněji k čemu slouží, proč je pro člověka v životě velmi důležitý.

Mezi funkce volného času řadíme obvykle společenskou funkci a funkce volného času významné pro člověka anebo pro společnost. Na volný čas nahlížíme z hlediska jeho účelu – čas vhodný jako odpočinek. Ten slouží hlavně k relaxaci, oddechu, nabrání síly k dalším tvůrčím činnostem, zbavení se únavy nebo psychického a fyzického napětí. Dalším aspektem je rozptýlení a únik od pracovní činnosti, od monotónních prací. V neposlední řadě podporuje volný čas rozvoj osobnosti. Obecnou funkcí volného času je hlavně rozvoj jedince. Prostřednictvím volného času se utváří individualita a osobnost jedince, a to volnou nenásilnou formou. Pro společnost má význam v trávení volného času hlavně funkce komunikační. Jedinec se rozvíjí po stránce dorozumívací, musí se naučit jednat a vycházet s ostatními lidmi. O tom, jak jedinec tráví volný čas, rozhodují jeho zájmy, a to je potom důležité také z hlediska pozdější profesní přípravy. Volný čas slouží k sociálnímu začlenění osob, k integraci či k inkluzi. Zvláště u osob s postižením je nesmírně podstatné začlenění do společnosti, tak aby se necítil odtržovaný a nedůležitý. Prostřednictvím trávení volného času probíhá jejich edukace, rozvíjí se jejich komunikační schopnosti, osvojují si základní hygienické návyky, společenské chování, roste jejich sebedůvěra a začínají více věřit sami sobě. Mohou si na sobě ověřit, jaké úkony v sebeobsluze již zvládají, které potřebují ještě případně dopilovat. Rovněž se utváří životní styl jedince s postižením, jeho rozhled ve společnosti. Volný čas je také důležitý z hlediska vnímání celkové životní pohody a štěstí.

Funkce volného času se vyvíjí zároveň s tím, jak se vyvíjí společnost. Odráží se v nich dobové problémy a očekávání společnosti.

Ve skutečnosti se všechny funkce volného času navzájem překrývají, některá může být v danou chvíli pro daný okamžik důležitější než jiná, ale nejdůležitější je, jaký mají konečný vliv na celkovou osobnost člověka. Společnost by měla nabízet širokou škálu možností, jak trávit volný čas, umožnit hlavně dětem, mladým lidem spoustu volnočasových aktivit. Z tohoto hlediska je důležitý nově vzniklý obor, který se aktivitou ve volném čase zabývá,

a to je pedagogika volného času. „*Pedagogika volného času se prezentuje jako pedagogická pomoc ve volném čase pro jeho smysluplné formování.*“ (Vážanský, 1995, s. 91)

2. Instituce poskytující volnočasové aktivity osobám se zdravotním postižením v době adolescence

Volnočasové aktivity velmi úzce souvisí s volným časem. Mají za úkol nabízet jedincům smysluplné využití volného času. „*Volnočasové aktivity školy v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy nebo tomuto rozvoji dávají podněty.*“ (Hofbauer, 2004, s. 66) Vzniká tak v raném období vazba na budoucí profesi, případně budoucí zájmy, formují se návyky a přístup k celému životu. Cílem je funkce oddechová, relaxační a funkce kompenzační, kdy si má jedinec osvojit nenásilnou formou nové vědomosti či nové činnosti.

U osob s hendikepem je cílem jejich osobnostní rozvoj prostřednictvím nenásilného učení. Získat určité dovednosti v sebeobsluze, zjišťování dalších informací potřebných k životu.

Rozvoj jedinců probíhá už od nejmladšího věku prostřednictvím zájmových kreativních aktivit v mateřských školách přes školy základní a jedinci se rozvíjí i ve věku adolescence. V době školních prázdnin jsou pořádány tábory pro děti s cílem umožnit jim pobyt ve volné přírodě, seznamovat se s přírodou, naučit se v přírodě přežívat. Případně v táborech zaměřených na konkrétní zájmovou činnost rozvíjet právě tuto činnost. Rovněž prostřednictvím příměstských táborů lze děti a mládež rozvíjet a kreativně formovat, i když se navečer vrací do svých rodin. (Hofbauer, 2004)

Jedním z cílů volnočasových aktivit, je motivovat děti a mládež pocházející z prostředí sociokulturně znevýhodněného, aby dokázaly rozvinout svůj potenciál, své schopnosti a dovednosti a zabránit tak případnému delikventnímu chování. Prevencí je včas informovat jedince pocházející ze znevýhodněného prostředí volnočasovými aktivitami v jejich okolí. Dalším z cílů je rozvoj jedinců se zdravotním znevýhodněním. I jim lze v denních centrech, stacionářích nabízet širokou nabídku možností trávení volného času a nenásilnou formou je vést ke každodenním návykům. Důležitým aspektem jedinců s postižením je hlavně co možná největší soběstačnost.

2.1 Možnosti vzdělávání žáků a studentů

Vzdělávání žáků a studentů s postižením a jejich integrace do běžných základních a středních škol je velmi složitý speciálně pedagogický proces. Jen velmi málo pedagogických

a vedoucích pracovníků má absolvováno patřičné vzdělání v podobě vysokoškolského studia speciální pedagogiky. Problémy většinou přináší nedostatečné přizpůsobení vzdělávacích podmínek ve škole a třídě. Systémová podpora vzdělávání těchto žáků a studentů u nás stále není dostatečná. Práce se studenty se zdravotním či mentálním postižením je někdy složitější a vyžaduje tak větší přípravu učitele a pedagogického pracovníka. Vzdělávání studentů se speciálními vzdělávacími potřebami upřesňuje metodika práce s těmito skupinami. Nutná je spolupráce, ale hlavně komunikace mezi jednotlivými subjekty, škola, rodina, SPC a samotným studentem. Předpokladem je nutnost komunikace mezi studenty se speciálními vzdělávacími potřebami a intaktní skupinou, nezbytnost komunikace, přizpůsobení aktivit a ujasnění si podmínek. Důležité je nastavení optimálních pravidel a zásad pro celou skupinu. (Čadová, 2012)

2.2 Soběstačnost

Soběstačný nezávislý jedinec zvládá všechny každodenní úkony života sám bez pomoci druhých. K tomu, aby i člověk s postižením zvládal jednotlivé činnosti sebeobsluhy, stanovujeme určitá kritéria, ze kterých je poté vycházeno. Musí zvládat všechny potřebné aktivity denního života (oblékání, stravování, nákupy, základní péči o domácnost) a to v prostředí, ve kterém žije.

Soběstačnost je rozvíjena u studentů se zdravotním postižením jinak než u studentů s mentálním postižením. Probíhá za pomoci rehabilitace, rozvoje hrubé a jemné motoriky, neustálým opakováním a upevňováním naučených poznatků.

Soběstačnost neboli nezávislost člověka je důležitým kritériem v posuzování kvality života. Takový jedinec zvládá bez pomoci všechny očekávané sociální role v prostředí, v němž žije. Pokud není schopen samostatnosti, stává se závislým, a to buď lehce, středně nebo těžce. (Opatřilová, Zámečnicková, 2008)

2.3 Typy volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity dělíme podle jejich způsobu trávení, a to na organizované a neorganizované. Neorganizované jsou takové aktivity, při kterých využíváme přírodních zdrojů (např. hřiště, koupaliště, lanová centra apod.)

Naproti tomu organizované jsou pod záštitou nějaké instituce, ať už školy, sportovního klubu apod. Mohou mít různou podobu, také charakteru volné zábavy. Další možností jsou spontánní aktivity bez organizace dospělého. Mohou být pravidelné či příležitostné (např. prázdninové aktivity). Lze je vykonávat individuálně, např. sledování televize, ale také kolektivně, např. míčové hry.

3. Vzdělávání žáků a studentů z hlediska MŠMT

V našem vzdělávacím systému je celá řada institucí zabývajících se výchovou, učením, kreativní činností, sportovní činností, oddechem a relaxací celá řada. My zde popíšeme jen některé, zastupující většinu ve společnosti. Těmi, se kterými se dítě s největší pravděpodobností setká, jsou školní družiny a ve starším věku školní kluby.

Pro osoby se zdravotním postižením či znevýhodněním jsou potom přístupné stacionáře, případně denní centra. V těchto zařízeních probíhá nejen výuka, ale také cílené řízený volný čas formou rehabilitace.

V našem vzdělávacím institutu je zakotveno právo žáků a studentů na výchovu a vzdělávání. Ve vzdělávacím procesu je uplatňován rovný přístup všech ke vzdělání. Vzdělávání je legislativně upraveno ve školském zákoně a upraveno vyhláškou č. 27/2016 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných v platném znění. Vzdělávání žáků, dětí a studentů zajišťuje Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy.

Další výchovu a vzdělávání upravují sociální služby, v rámci kterých klienti se ZP mohou být aktivizováni. Ústřední orgán zákona o sociálních službách je Ministerstvo práce a sociálních služeb. Následně se zmíním o některých vybraných institucích.

3.1 Praktické školy

Spadají pod školský zákon a umožňují vzdělávání hlavně mladých lidí a studentů se zdravotním postižením a znevýhodněním. Výuku zajišťují pomocí rámcového vzdělávacího programu, který je pro danou školu závazný. Každá škola má potom vypracovaný školní vzdělávací program, který je k dispozici rodičům a veřejnosti. (Housarová, 2011)

3.2 Jiné možnosti vzdělávání

Volnočasovými aktivitami dětí a mládeže se zdravotním postižením a znevýhodněním se zabývají nízkoprahová zařízení pro děti a mládež. K naplňování volnočasových aktivit slouží také kroužky, klubové aktivity, kluby, organizace dle zájmových činností nebo druhu postižení, kulturní akce (kina, divadla, muzea, výstavy).

3.3 Domovy mládeže a dětské domovy

Domov mládeže je školské zařízení, kde jsou děti nejen vzdělávány, vychovávány, ale také ubytováni. Poskytuje zázemí dětem a mládeži do osmnácti, respektive do 26 let v případě, že se připravují na budoucí povolání.

Ústavní výchovu klientů bez vážných poruch zajišťují dětské domovy. Skládají se z rodinné skupiny dětí zpravidla různého věku i pohlaví. Vedení a výchovní pracovníci se snaží co nejvíce přiblížit život v dětském domově běžnému životu v rodinách za pomoci denního řádu, způsobem komunikace a hospodaření s financemi. Výchovné skupinky jsou dvě, nejvíce šest, tvořeny jsou z pěti až osmi klientů a přihlíží se k jejich mentální a zdravotní úrovni a sourozeneckým vazbám. (Hutyrová, 2006)

V obou zařízeních se věnují výchově studentů a mládeže ve volném čase aktivně odpočívat, rozvíjet osobní zájmy a seberealizaci a předcházet tak rizikovému chování.

3.4 Další organizace pracující se studenty v jejich volném čase

Dalšími organizacemi pracujícími se studenty ve volném čase jsou internáty, tábory, příměstské tábory, zájmové kluby, sportovní kluby a sdružení (např. Junák, Pionýr apod.). Všechny tyto organizace nabízí celou řadu možností, jak účelně trávit volný čas dětí. Je možné děti a mládež dále vzdělávat např. v jazykových kurzech nebo v základních uměleckých školách. Nabídka je pestrá a každý si vybere.

4. Vzdělávání a aktivizační činnosti v rámci sociálních služeb

V rámci integrace osob s mentálním nebo tělesným postižením nebo osob sociálně znevýhodněných je i pro tyto děti a mládež připravena široká nabídka dalšího vzdělávání a trávení volného času.

Z hlediska zákona o sociálních službách dělíme sociální služby na:

- a) sociální poradenství,
- b) služby sociální péče,
- c) služby sociální prevence,

a poskytují se jako:

- a) pobytové,
- b) ambulantní,
- c) terénní. (Zákon o sociálních službách, 2006, online)

Pobytovými službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Za ambulantními službami člověk dochází do specializovaných zařízení, jako jsou například poradny, denní stacionáře nebo kontaktní centra. Terénní služby jsou poskytovány v prostředí, kde člověk žije, tj. především v domácnosti, v místě, kde pracuje, vzdělává se nebo tráví volný čas. Terénní služby se poskytují v přirozeném sociálním prostředí osoby.

4.1 Stacionáře

Stacionáře dělíme z hlediska poskytování služeb na denní, týdenní a pobytové. V rámci denního stacionáře klienti dochází pravidelně každý den do zařízení. V týdenních a pobytových jsou potom klienti ubytováni. Jedná se také o odlehčovací službu pro rodiče a pro osoby dlouhodobě pečující o jedince se zdravotním postižením. Umožňuje rodičům a dlouhodobě pečující osobě alespoň na nějakou určenou dobu předat starost a péči tomuto zařízení a rodiče a pečující osoby si mohou odpočinout, oddychnout ve svých každodenních povinnostech a zařídit si jiné potřebné věci, které za normálního chodu nestíhají.

Denní stacionáře

V denních stacionářích se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje tyto základní činnosti: pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při

osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Týdenní stacionáře

V týdenních stacionářích se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje tyto základní činnosti: poskytnutí ubytování, poskytnutí stravy, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

4.2 Centrum denních služeb

Jedná se o denní službu poskytovanou osobám se zdravotním postižením jako podpora jejich samostatnosti a soběstačnosti. Nabízí mimo jiné také pomoc a podporu při vyřizování osobních záležitostí.

Závěrem této kapitoly lze říci, že nabídku volnočasových aktivit zajišťují také nestátní organizace. Zařízení pro volný čas (nestátní organizace, školská zařízení) nejsou nijak koordinovány. (Čadová, 2012)

4.3 Názornosti a specifika při volnočasové aktivitě

Obecně lze říci, že největší díl zodpovědnosti při zájmových činnostech je kladen na pedagogického pracovníka neboli vedoucího skupiny. Připisujeme jim vlastnosti jako empatii, trpělivost, vytrvalost, znalost dané problematiky postižení. Ke každému přistupovat samostatně.

Musíme vytvořit takové podmínky pro realizaci konkrétní aktivity tak, aby vyhovovaly všem členům skupiny. Předpokladem je osvojení specifických dovedností u daného studenta v rámci jeho individuálních možností. Samozřejmostí je úprava podmínek pro realizaci

zájmových činností, zajistit technicky přístup a možnost pohybu. Využívat kompenzačních pomůcek k nácviku nejrůznějších činností. V neposlední řadě zajistit nižší počet studentů ve skupině.

Při edukačním procesu lze využívat pomoc asistentů. Role asistenta je z hlediska resortů MPSV a MŠMT rozdělena na:

Osobní asistent (MPSV)

„Osobní asistence bývá definována jako komplex služeb, jejichž cílem je pomoci člověku se zdravotním postižením zvládnout s podporou osobního asistenta ty úkony, které by dělal sám, kdyby mohl.“ (Uzlová, 2010, s. 23)

Vedoucí pedagogický pracovník (učitel) má možnost v rámci integrace ve vzdělávacím systému využívat služeb osobního asistenta. Osobní asistence je poskytována bez omezení místa a času, kdekoliv.

Asistent pedagoga (MŠMT)

Funkce asistenta pedagoga je podpora pro žáky a studenty se zdravotním postižením a umožňuje tak kvalitnější vzdělávání. Rozsah podpory a doporučenou pracovní náplň stanoví pro jedince PPP nebo SPC. Náplň práce asistenta stanoví příslušný ředitel školy. Nutná je spolupráce učitele vyučovacího předmětu a asistenta. Asistent pedagoga je využíván v rámci integrace studentů s postižením do běžných škol a pomáhá studentovi v průběhu celého vyučování, jako jsou příprava učebních pomůcek, pomoc na toaletách, stolování a sebeobslužných činnostech. Při vyučování pomáhá při psaní, čtení, práci na PC, ve výtvarných a pracovních činnostech. Rovněž při účasti na skupinových aktivitách.

Asistent pedagoga by měl znát problematiku postižení, problematiku speciální pedagogiky. Studentům umožňuje verbální i neverbální komunikaci s učitelem i se skupinou, spolupracuje s učiteli, s rodinou, s PPP nebo SPC. Zvládá techniku a nácvik užívání kompenzačních pomůcek. (Opatřilová, Zámečnicková, 2008)

5. Studenti s tělesným a mentálním postižením v období adolescence

V bakalářské práci se věnuji převážně cílové skupině studentů s tělesným a mentálním postižením. Tito studenti se mohou lišit, a to vzhledem, mentální úrovní, ale také způsobem chůze, kterou mohou mít omezenou či ztíženou. Jsou to lidé, kteří mají své touhy, sny, přání, ale také zájmy. Spousta z nich je optimistických a veselých a vyrovnaných se svým handicapem. Okolí je lituje a nepřiměřeným způsobem jim pomáhá. Je třeba se studenta s postižením zeptat, zda si vůbec nějakou pomoc v dané chvíli přeje, a jak by taková pomoc měla vypadat. Kvůli postižení mají své specifické potřeby.

Společnost se snaží integrovat děti a studenty středních škol do klasických základních škol, do běžné výuky. Aby mohli být začleněni do běžných tříd, mají většinou svého asistenta pedagoga, který jim pomáhá zvládnout běžné učivo a každodenní aktivity ve škole. V tomto případě mluvíme o integraci. Trendem budoucnosti je vysoce individuální a samostatný přístup ke každému jednotlivci zvláště, respektovat jeho odlišnosti a jeho hendikep a přizpůsobit tomu vyučování a prostředí.

5.1 Studenti s mentálním postižením

Dle MKN, je mentální retardace definována, jako: „*Stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardace se může vyskytnout bez nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami.*“ (MKN, 2018, online)

Obor speciálně pedagogické disciplíny, který se stará o jedince s mentálním postižením se nazývá psychopedie. Jedná se o výchovu a vzdělávání osob se sníženými rozumovými schopnostmi a poruchou autistického spektra. Mezi ně řadíme jedince s:

- a) Pervazivní poruchou: je taková, která zcela proniká osobností dítěte a výrazně mění jeho chování, možnosti socializace, vzdělávání atd. Tyto děti mají sníženou schopnost adaptovat se na společenské prostředí, což se projevuje nedostatky v přijetí a dodržování všeobecně akceptovaných pravidel a vytvářením pravidel vlastních (často málo srozumitelných pro okolí). Rozeznáváme několik pervazivně vývojových poruch.

- b) Dětským autismem: triáda znaků: narušená sociální interakce, omezená schopnost verbální i nonverbální komunikace, stereotypní, repetitivní chování. Dítě či mladý člověk má nepřiměřené reakce na emocionální podněty, velmi těžko se přizpůsobuje změnám a vzdělávání je možné pouze ve speciálních třídách. Oblíbené je vykonávání stereotypních pohybů, zaujetí jednotvárnou jakoby rituální manipulací s předměty a s klasickými hračkami si nehrají adekvátním způsobem.
- c) Rettův syndromem: postihuje pouze děvčata, po krátkém období normálního vývoje dojde ke ztrátě komunikačních i pohybových schopností (ztráta funkčních pohybů rukou). Výrazná deteriorace inteligence a psychomotoriky.
- d) Aspergerův syndromem: převážně u chlapců, příznaky jako autismus, schází retardace řeči a celkového kognitivního vývoje.
- e) Jinými dezintegračními poruchami v dětství: období normálního vývoje, které je vystřídáno ztrátou získaných dovedností autistického typu (tj. komunikace, soc. interakce), přičemž může dojít k částečné obnově těchto funkcí.

Výchovně vzdělávací proces by se měl odvíjet od správné diagnózy a měl by být veden s důrazem na individuální přístup, dostatečný časový průběh a vhodné uspořádání prostoru.

Jako jeden z efektivních prostředků se nabízí strukturované učení. Strukturované učení plní potřebný edukační účel za pomoci důsledně metodologicky zpracovaného a specificky upraveného pedagogického prostředí. Nejznámější formou je TEACCH program, který je aplikovatelný v každém věku.

Osoby s mentálním postižením dělíme dle závažnosti postižení na lehké, středně těžké, těžké a hluboké.

Lehké mentální postižení se vyznačuje omezeným neuropsychickým vývojem, opožděným motorickým vývojem a opožděným vývojem řeči. Somatické vady a poruchy motoriky jsou ojedinělé, většinou se vyučí v prakticky zaměřených učebních oborech, vykonávají nenáročnou manuální práci. Objevuje se opožděný vývoj řeči, sociálních návyků, retardace je hlavně zjevná při řešení složitějších úkolů či situací. Většinou se dokáží o sebe postarat.

U středně těžkého mentálního postižení je neuropsychický vývoj výrazně opožděný, Příznačné je časté somatické postižení, častý výskyt epilepsie, výrazné opoždění motoriky. Úroveň vývoje řeči je variabilní, projev bývá často chudý, agramatický a špatně artikulovaný. Objevují se poruchy citů a vůle, rovněž nestálost nálady. Jsou schopni vykonávat pod odborným

dohledem jednoduchou manuální práci. Mají omezené chápání situací a užívání řeči. Řeč je obsahově chudá osvojí si jen základy psaní, čtení, počítání, nároky školní docházky však nezvládají, většinou navštěvují speciální školu. Nemají schopnost abstrakce, obtížně si osvojují pojmy s konkrétním obsahem. Těžko dokážou zformulovat své myšlenky a vyjádřit obsah svého vnitřního světa. Většinou nejsou schopni se plně o sebe postarat, v dospělosti je zřídka možný úplně samostatný život. Také sociální schopnosti jsou částečně omezeny.

Těžké mentální postižení se vyznačuje celkově omezeným neuropsychickým vývojem. Jsou častá somatická postižení, neurologické příznaky, epilepsie, výrazné poruchy motoriky, stereotypní automatické pohyby. U psychických schopností je výrazně omezená úroveň všech dovedností. Komunikace bývá převážně nonverbální, neartikulované výkřiky. Přítomny jsou poruchy citů a vůle – celkové poškození afektivní sféry. Dochází k častému sebepoškozování, výrazný je i sklon k prudkému impulzivnímu jednání. Lze vypěstovat jednoduché hygienické návyky a návyky sebeobsluhy.

Hluboké mentální postižení se projevuje výrazně omezeným neuropsychickým vývojem. Velmi častá jsou somatická postižení, kombinované vady tělesné a smyslové. Jedinci jsou většinou imobilní nebo mají výrazné omezení pohybu. Přítomna je u nich rudimentární nonverbální komunikace nebo nekomunikují vůbec. Mají těžké poškození afektivní sféry, proto potřebují stálý dohled. Neverbální komunikace se omezuje jen na libé a nelibé pocity a vydávají neartikulované výkřiky. Typické jsou stereotypní mimovolní pohyby celého těla. Důležitá je stálá pomoc a stálý dohled. (Valenta, Müller, 2009)

Možnosti speciálně pedagogické podpory

V rámci životního vývoje jedince dochází k jeho rozvoji přirozenou cestou. U osob s postižením a znevýhodněním je tato cesta mnohem pomalejší a složitější. Je proto nutné takového jedince osamostatňovat a co nejvíce zbavovat závislosti na druhých. Je třeba dosáhnout co možná nejvyšší míry soběstačnosti, přestože se to u všech úplně nepovede.

Speciálně pedagogické poradenství a podpora je určena jedincům s postižením, jedincům zdravotně a sociálně znevýhodněných. Speciálně pedagogické poradenství umožňuje podporu i skupině intaktních jedinců, kteří se vyskytují v zátěžové situaci při interakci s jednotlivcem se speciálními edukačními potřebami (např. sourozenci, prarodiče, spolužáci ve třídě).

Regec a Jurkovičová (2013) v literatuře uvádí, že pro speciální pedagogy je podstatné kontext ucelené péče o osoby se speciálními edukačními potřebami a důraz je kladen hlavně

na komplexnost poskytovaných služeb. Hovoří také o tom, že služby by měly být mezioborově a interdisciplinárně provázané, aby klientům byla nabídnuta optimální forma pomoci.

Speciálně pedagogická podpora ze strany vychovatele, pedagogického pracovníka musí být určitě jiná u osob s tělesným postižením a jiná u osob s mentálním postižením. Důležitý je však individuální přístup zajišťující specifické potřeby jednotlivce. Neméně důležitá je empatie, porozumění jedinci se specifickými potřebami, tak aby mohl být začleněn do intaktní společnosti, v našem případě do kroužku zájmové činnosti.

Při definování oboru speciálně-pedagogického poradenství vycházíme z „institucionálního zkoumání (diagnostikování)“ optimální formy a rozsahu uspokojování potřeb jedince ze strany rodiny, školy, sociálního prostředí, vnímání sebe samého, tak aby byla dosažena rovnováha mezi speciálními edukačními potřebami a společensky přijatelným chováním. (Vašek, 2005)

5.2 Studenti s tělesným postižením

Tělesné postižení znamená pro jedince částečné nebo úplné omezení hybnosti. Proto takový jedinec může mít problém s mobilitou a je nutné upravit prostředí jako bezbariérové. Rovněž sociální rovina může být narušená a na první pohled nemusí být patrné, že mladý člověk má problém se začleněním do kolektivu. Vychovatel, či pedagogický pracovník pomůže citlivým způsobem takového jedince zařadit mezi ostatní tak, aby mohl uspokojivě trávit volný čas, např. v zájmovém kroužku.

„Tělesné postižení je postižení, které brání mobilitě, pracovní činnosti, dělí se na přechodné a trvalé, vrozené a získané.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 442) Takový jedinec je trvale nebo částečně omezen ve všech činnostech a životních situacích. Rovněž trávení volného času se musí přizpůsobit jeho hendikepu. Omezení je hlavně v tělesné rovině, může však být i v jiných oblastech.

O kombinovaném postižení mluvíme, pokud jedinec s mentálním postižením má souběžně některé další postižení (somatické, psychosociální, smyslové nebo narušená komunikační schopnost). Obecně lze říci, že čím hlubší MP, tím je přidruženo i nějaké to tělesné postižení např., v kombinaci s DMO nebo epilepsií.

Tito mladí lidé již od raného dětství pocítují komplikace v různých oblastech jejich života – při oblékání, stravování, při vyučování a při pracovních činnostech. Vyspělá společnost

dává šanci těmto jedincům se začlenit a podporuje vyrovnaní příležitostí k zábavě, sportu a učení. I v tomto případě je potřeba přistupovat k jedinci s tělesným postižením individuálně a citlivým způsobem zjišťovat jeho potřeby, možnosti a rozvíjet jeho osobnost.

V dalších podkapitolách se pokusíme specifikovat rozdíly adolescentních osob u intaktní společnosti, u osob s mentálním postižením a také specifika tělesného postižení.

Věková hranice studentů, kteří byli sledováni v praktické části bakalářské práce, se pohybuje kolem 18 ti až 21 let. V následující kapitole vymezíme důležité období týkající se těchto jedinců, a tím je adolescence.

5.3 Adolescence

Adolescence je předěl mezi dětstvím a dospělostí. Řadíme ho hned za pubertu neboli pubescenci. Dochází zde ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech, a to somatické, psychické a sociální. U jedince se mění také sociální pozice, získává nové role. Toto období se vyznačuje hledáním a přehodnocováním vlastní proměny, snaží se tak dosáhnout přijatelného sociálního postavení a uspokojivější vyspělejší formu vlastní identity. Adolescenti už nechtějí, aby je okolí bralo jako malé děti, a proto se tak snaží zbavit dětských atributů. Co se týče povinností a zodpovědnosti, která dospělost obnáší, tu už tak snadno přijímat nechtějí.

Toto období může mít hned dvě fáze:

Raná adolescence

Tu označujeme jako období pubescence a řadíme sem prvních pět let dospívání. Velkou změnou je ale tělesné dospívání, které je spojeno s pohlavím dozríváním, tj. pubertou. Pokud bychom to měli zmínit konkrétně, tak dospívání nastává přibližně mezi 11. - 15. rokem, samozřejmě je to ale individuální. Dochází ke změně způsobů myšlení. Jedinec se postupem času osamostatňuje, už není tolik vázán na své rodiče. Důležitou roli zde hrají přátelství, ale i první lásky nebo také počáteční experimentace s partnerskými vztahy. Pubescenti se chtějí nějakým způsobem odlišit od dětí, tak dbají na úpravy zevnějšku, specifického životního stylu, zájmů, hodnot apod. Na konci tohoto období dochází k ukončení povinné školní docházky v 15 letech, jedinci se dále připravují na to, kam budou směřovat jejich kroky pro budoucí profesi, kterou by jednou chtěli vykonávat.

Pozdní adolescence

Po rané adolescenci následuje pozdní adolescence, která trvá přibližně od 15 do 20 let, opět je to individuální a záleží na každém z nás. V tomto období jedinec pohlavně dozrává a dochází zde také často k prvnímu pohlavnímu styku. Následuje konec studia zakončené maturitou nebo výučním listem. Jedinec však může dále pokračovat ve studiu vysoké školy nebo vyšší odborné školy, či jít přímo do zaměstnání. Důležité je tu navázání kontaktů i v oblasti partnerství. Vztahy už jsou tu trvalejší, než byly v období pubescence. (Vágnerová, 2012)

Zrání mozku

U jedinců v intaktní společnosti dochází většinou k rovnoměrnému zrání jednotlivých funkcí mozku, kdežto jedinec s mentálním postižením je charakterizován nerovnoměrným vývojem psychických funkcí (tzn. co jedinec, to jiná úroveň). Adolescent s mentálním postižením může nedostatečně pociťovat a vnímat z důvodu neúplně vyvinuté centrální nervové soustavy. Mentálně postižení studenti vnímají pomaleji oproti studentům intaktní společnosti stejného věku. Obtížněji si vybírají z větší nabídky objektů či předmětů. Neumí je odlišit od pozadí, a proto se spontánně zaměřují na neobvyklé či výraznější podněty. Jejich pozornost je nestálá těkavá a neumí se soustředit na více věcí najednou. Vnímají velmi zjednodušeně, tzn. menší počet předmětů a jevů, jasně vnímají jen menší část skutečnosti. Nejsou schopni spojovat části do celku. Nedostatečně vnímají rozdíly mezi podobnými předměty. (Müller, 2001)

Tělesná proměna a její význam

U adolescentů dochází k rychlým změnám jak tělesným, tak se mění vnímání sebe sama, a názory na okolí. Jedinci pomalu duševně vyžívají. Dokáží se v jedné chvíli pro něco nadchnout, většinou jsou to však činnosti, které nesouvisí se školou a vzděláváním. Mají velkou míru motivace a seberealizace. Jejich nezkušenost se projevuje nadšením a elánem, s jakým chtějí dosáhnout toho, čeho si předsevzali. Vzápětí však ztrácí zájem, pokud jsou v dosahování cíle neúspěšní. V tomto období získávají nepřenositelné zkušenosti, odvrací se od autorit, ať už rodičů, či učitelů a pouští se do větší samostatnosti. Dívky více spolupracují s ostatními, než by soupeřily, tak jako chlapci. Chlapci si snaží upevnit pozici ve společnosti, svou individualitu a dávají důraz na výkon. Adolescenti se postupně se separují od kolektivu svých vrstevníků. Spousta z nich se začíná zajímat o hledání smyslu života.

Jedinci s tělesným postižením mají sníženou mobilitu. Proto je nutné přizpůsobit jejich aktivitám hlavně prostředí, upravit na bezbariérové. Omezení hybnosti může souviset se sníženou samostatností, ať už v sebeobsluze, či v kreativních činnostech. Potřebují dopomoci při tvořivé činnosti a také mohou mít snížené sebevědomí a potřebují pomoci v navazování sociálních kontaktů. Citlivé vedení a přístup jim umožní zvýšit kvalitu jejich života a začlenit se do společnosti jejich vrstevníků.

Mladiství s MP mají sníženou nebo omezenou schopnost autoregulace, proto je třeba s tím počítat a nevyžadovat po nich nesplnitelné úkoly.

Poznávací procesy:

Myšlení

V období dospívání dokážou jedinci již přemýšlet systematictěji. Připouštějí do úvahy více možností a dokážou najít více způsobů řešení. Problém dokážou posuzovat z více hledisek. Pro starší období adolescence je typická mnohem větší flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení. Začínají být schopni pochopit obecnější pravidla.

Oproti tomu u jedinců s MP se myšlení vyznačuje přílišnou konkrétností, projevují se nepřesností a chyby v analýze a syntéze. Myšlení je nedůsledné, vyznačuje se slabou řídicí funkcí a značnou nekritičností, neschopností vyšší abstrakce a generalizace. Pojmy se tvoří jen těžkopádně a úsudky jsou nepřesné.

Myšlenky vyjadřujeme slovy, tedy řečí, jež bývá často deformována. Příčinou jsou ve většině případů nedostatky v korových částech analyzátorů a v integrátoru fatických funkcí. Jedinec s mentálním postižením nedovede v případě potřeby použít již osvojených rozumových operací, často nepromyslí své jednání a nepředvídá jeho výsledek. (Valenta, Krejčířová, 1997)

Zpracování informací a řešení problémů

Dospívající musí duševně vyžrát, aby se mohl orientovat ve společnosti a také sám v sobě. K tomu slouží hlavně období dospívání, kdy mladiství nabírá nové zkušenosti, dochází k novým poznáním a učí se reagovat v konkrétních situacích.

„Kognitivní vývoj je výsledkem interakce zrání a učení.“ (Vágnerová, 2005, s. 332)
Jedinec musí získat potřebné zkušenosti, aby mohl dále rozvíjet své poznávací schopnosti.

I v tomto období a snad právě hlavně v tomto období můžeme využívat Maslowovu pyramidu potřeb:

- a) Základní tělesné a fyziologické potřeby
- b) Potřeba bezpečí a jistoty
- c) Potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti
- d) Potřeba uznání, úcty
- e) Potřeba seberealizace

Právě v tomto období hledání se, osamostatňování se, mladiství potřebují funkční rodinu a citové zázemí.

Vliv změny uvažování na osobnost dospívajícího

V období dospívání patří k psychickým potřebám potřeba jistoty a bezpečí, potřeba seberealizace a potřeba otevřené budoucnosti. Potřeba jistoty a bezpečí je odvislá od minulých prožitků, ale ovlivňuje ji také budoucnost. Jaká bude – jistá – nejistá? Potřeba seberealizace nabývá na důležitosti, adolescent již ví, že když se něco nedaří nyní, může se to v budoucnosti změnit. Není již závislý na aktuálním stavu. Potřeba otevřené budoucnosti je vlastně otevření nové perspektivy. Budoucnost se jeví jako něco, co má smysl. Jedinci v tomto věku mohou až příliš lpět na nějakém názoru, jedná se o obrannou reakci. Dospívající bývají nadměrně kritičtí a mají sklon neustále s někým polemizovat. Procvičující si tak své schopnosti a dovednosti. Jejich argumenty nejsou ještě zdaleka podloženy životními zkušenostmi. Leckdy bývají přecitlivělí a vztahovační. Bývají radikální, odmítají výjimky a kompromisy. V tomto období dochází k hormonální proměně a následně ke změnám citového prožívání. Adolescenti se neradi svěřují se svými pocity, emoční reakce jsou méně přiměřené.

Paměť a učení

Paměť a učení jsou důležité aspekty v životě všech jedinců. Jsou důležitou součástí školního vzdělávání a základním předpokladem pro výchovu a vzdělání. U osob s mentálním postižením je však nutné přihlížet ke změnám v myšlení, komunikaci a učení. Vztít v potaz všechny důležité body rozvoje jedince a přistupovat s obezřetností k výuce ve volném čase.

„Dospívající mají větší kapacitu paměti, protože dovedou používat účinnější strategie, které jim pomohou udržet v paměti ty informace, které aktuálně potřebují. Dovedou si učivo časově rozvrhnout, rozčlenit je na menší části, zvýraznit podstatné informace.“ (Vágnerová, 2005, s. 339)

Paměť u jedinců s mentálním postižením

Vše nové si jedinci s mentálním postižením osvojují pomalu a až po mnohočetném opakování. Naučené rychle zapomínají, pamětní stopy si vybavují nepřesně. Vědomosti neumí včas uplatnit v praxi. Všechny nedostatky opět vychází ze zvláštností vyšší nervové činnosti, z tendence podmíněných spojů vyhasínat rychleji než u intaktní populace. Proto je důležité opakování. Jejich paměť se vyznačuje nekvalitním tříděním pamětních stop. Převládá u nich spíše mechanická paměť (není schopna větší selekce). Velký eidetismus představ, jenž má prvosignální charakter a znemožňuje z vnímaného vyčlenit to podstatné. (Kozáková, Pastieriková, 2013)

Pozornost

Záměrná pozornost vykazuje nízký rozsah sledovaného pole. Vyznačují se nestálostí a snadnou unavitelností. Mají sníženou schopnost rozdělit pozornost na více činností. S nárůstem kvantity výkonu narůstá i počet chyb. Maximální doba udržení záměrné pozornosti je 15–20 minut. Pak musí následovat relaxace. Schopnost udržet pozornost je ovlivněna nejen hloubkou mentálního postižení, typem, druhem, věkem klienta, momentálním rozpoložením, úrovní aspirace, typem činnosti, na kterou se má jedinec soustředit, ale také časovou osou dne.

Vůle

Specifickým rysem je v tomto ohledu dysbulie (porucha vůle). Rovněž abulie (nerozhodnost, nedostatek vůle a neschopnost zahájit činnost, ztráta či snížení volních činností). Projevuje se u jedince s MP mnohem výrazněji než u běžné populace. Hlavním projevem abulie je nemožnost podřízení svého chování určitému úkolu. Vystupuje v případech, kdy jedinci vědí, jak mají jednat, ale nepocítují potřebu tak jednat. (Valenta, Müller, 2003). Typickým projevem je zvýšená sugestibilita, citová a volní labilita, impulsivnost, agresivita, pasivita a úzkostnost.

Řeč

Jedním z příznaků mentální retardace je opožděný vývoj řeči. První řečové projevy se objevují u dítěte se značným zpožděním, výrazně se tak liší od normy. Vývoj řeči je ovlivněn stupněm MR, její formou a typem MR. Nepříznivě jsou poznamenány všechny jazykové roviny. U osob s MP se nejčastěji objevuje dyslalie – z důvodu nedostatečné úrovně motorické koordinace a omezené fonematické diferenciací. Následuje huhňavost a breptavost. Protože mají malou slovní zásobu, jejich řeč je jednoduchá.

Emoční vývoj

Období adolescence je velmi citlivé období, charakteristické výkyvy nálad, velkou kritičností ke svému okolí, ale i sám k sobě. Jedinec duševně vyzrává, a tak zaznamenáváme změny v oblasti citového prožívání. Emoční reakce adolescentů jsou mnohdy nepřiměřené a citové prožitky jsou velmi intenzivní. Protože ještě nemají své vlastní zkušenosti, leckdy se neumí se situací vyrovnat, nebo ji řeší nevhodně.

„Ke konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání, starší adolescenti nebývají tak náladoví a citově labilní. Důvodem je hormonální vyrovnání a adaptace organismu na pohlavní dospělost. Kromě toho je citová expanze raného dospívání korigována zkušeností, původního nadšení ubývá, mnohé prožitky přestávají být neznámé a překvapující, nabíhá nový stereotyp.“ (Vágnerová, 2005, s. 343)

Sebekontrola je uplatňována hlavně v zátěžové situaci. Jedinec se učí schopnosti ovládat vlastní osobnost.

Naproti tomu osoby s MP špatně ovládají své emoce, je u nich patrná nediferencovanost citů, neadekvátnost citů svou dynamikou či intenzitou. Jsou egocentričtí, náladoví, výbušní.

Schopnost se ovládat je důležitá z hlediska začlenění mladého jedince do společnosti, přijmout pravidla společnosti, a tak se socializovat a postupně vyzrát ve zdravého dospělého jedince.

Socializace

V období adolescence je jedinec stále více vnímán jako dospělý a je od něho očekáváno chování, které je ve společnosti akceptovatelné. Vyzrálý jedinec přijímá chování podle norem společnosti. Přijímá své osobní stanovisko ke svému okolí, musí si ujasnit priority.

Každý člověk potřebuje zpětnou vazbu na svou osobu ze svého okolí. Potřebuje být okolím pozitivně přijímán, aby si potvrdil svůj vlastní význam, svou hodnotu. Sebeláska a sebeúcta je vlastně postoj jiného člověka, jeho zvnitřnění. Pokud pozitivně přijímán není, snaží se dosáhnout uspokojení jiným způsobem, a to i nevhodným. (Vágnerová, 1999)

Potřeba citového prožívání je důležitá i v tomto období, je uspokojována prostřednictvím fungující rodiny a emočního zázemí. Pokud takovéto zázemí chybí, jedinec se může projevat agresivně, může porušovat sociální normy a jeho chování je okolím nepřijatelné.

Jedinec si upevňuje roli dospělého člověka ve společnosti. Začíná plnit rovněž profesní roli, s tím souvisí určitá prestiž, které se snaží dosáhnout. Postupně si tak upevňuje sociální status ve společnosti.

Volnočasové instituce mají vliv na sociální zařazení adolescenta, na rozvoj jeho schopností a dovedností. Mohou kompenzovat negativní účinky rodiny či neúspěchy ve škole. (Vágnerová, 1999)

V adolescenci se vyvíjí hlavně sociální vazby, a to v míře navazování nových přátelství, a hlavně v jejich stálosti a hloubce. Jedinec se tak musí odpoutat od své základní rodiny, pokud by tak neučinil, v budoucnu by měl problémy s navazováním nových partnerských a společenských vztahů. Studenti s mentálním postižením mají v tomto směru jistá omezení, nejen nevyzrálostí, ale také prostředím, ve kterém se pohybují.

Základním principem je individuální přístup. Zjistit vývojovou úroveň ve všech oblastech vývoje dítěte a tomu přizpůsobit komunikaci, prostředí a formu vzdělávání. Důležitá je strukturalizace prostředí, která pomáhá v prostorové orientaci, vytváří předvídatelné prostředí, činnosti a chování. A vizualizace pomáhá se orientovat v čase, pomáhá oddělovat jednotlivé aktivity od sebe.

Přesně takto lze uspořádat i aktivity ve volném čase. Pomoci osobám s mentálním postižením se začleněním do kreativní, sportovní nebo zájmové činnosti.

6. Vedení volnočasových aktivit u vybrané cílové skupiny

Práce ve skupině volnočasových aktivit nemusí být tak striktní jako práce při základním vyučování v praktické či speciální škole. Vedoucí není natolik omezován výukovým plánem a časově může přizpůsobit činnosti volnočasových aktivit typu všech studentů ve skupině. Samozřejmě je velmi náročné mít ve skupince mnoho studentů, proto vedoucí musí zvážit jejich počet, aby bylo dosaženo cíle. Vedoucí musí zorganizovat práci tak, aby jí zvládli všichni studenti. Musí jednotlivé činnosti přizpůsobit všem členům skupiny a s každým zacházet přiměřeně jeho postižení. Musí umět vysvětlit a objasnit postup v pracovních činnostech a trpělivě a opakovaně tak, aby každý žák pochopil, co má vykonávat a co se po něm žádá. Pedagog objasňuje přípravný proces a vysvětlí, jaký bude finální výsledek, případně názorně na obrázku ukáže. Předpokladem je také dopomoc každému, kdo má problém s výkonem své činnosti. Konečný produkt je výsledek celé skupiny. Jde o týmovou práci, kdy ani jedna složka nesmí být vynechána nebo opožděna. U vedoucího skupiny se tedy předpokládají vlastnosti jako je empatie, trpělivost, názorné vysvětlování a správná organizace práce jednotlivých členů kroužku vaření.

U jedinců s mentálním postižením se musí vedoucí kroužku zaměřit hlavně na názorné ukazování postupu práce. Zdůrazňovat podstatné znaky práce, nepodstatné vynechávat. Důležitá je trpělivost, vytrvale opakovat pracovní postup. Snažit se nestresovat. Vzít v potaz zručnost konkrétního studenta, umět se do něj vcítit, chválit činnosti, které se mu povedly a trpělivě vést až k výslednému efektu.

U jedinců s tělesným postižením se vedoucí skupiny musí zaměřit na přizpůsobení prostředí. Upravit prostředí tak, aby se v pracovním prostředí mohl pohybovat student na vozíku nebo s berlemi. Dbát na to, aby na podlaze bylo čisto (mokrý podlaha, nečistoty) aby nedošlo k pádu nebo k dalšímu poranění studentů. Student by měl mít přístup ke všem činnostem v pracovním procesu (práce s přístroji apod.), aby nedocházelo k jeho vyčlenění. Vedoucí musí počítat s tím, že těmto studentům mohou trvat činnosti pomaleji, nemusí mít patřičnou zručnost a budou potřebovat dopomoc.

Potřeby žáka, ať už s mentálním nebo tělesným postižením, nebývají jiné než potřeby žáků bez postižení. Je třeba uspokojit jejich biologické potřeby, jako jsou starost o prostředí, ve kterém se pohybují, jejich zdravotní stav a pokrýt jejich zájmy. Je nutné zaměřit se také na jejich psychologické potřeby. To už je těžší, neboť mají velmi málo vyvinutou sociální připravenost k navazování vztahů a z toho důvodu nebývají kladně sociálně přijati a také proto

bývá málo uspokojována jejich potřeba sociálních kontaktů. Jelikož jsou také většinou málo zruční, pomalí apod., není u nich uspokojována potřeba činnosti a výkonu a tím jsou u svých vrstevníků málo nebo vůbec sociálně uznáni. S tím souvisí hledání možností seberealizace a smysluplnosti své činnosti a následně hledání pracovních možností a pracovního uplatnění. Všechny tyto aspekty se odráží na psychice žáka a jeho prožívání v kolektivu. V rámci volnočasových aktivit tak může dojít k psychickému uvolnění jedince, navázání potřebných sociálních vazeb, nalézt smysl v činnosti, kterou vykonávám a v neposlední řadě rozvinout skrytý potenciál a uplatnění v pracovní sféře. (Čadová, 2012)

6.1 Adolescent s tělesným postižením

Může být velmi emočně citlivý až precitlivělý, jelikož vlivem změny zdravotního stavu jsou jeho životní podmínky složitějšími a náročnějšími. Má omezenou pohyblivost, často bývá upoután na invalidní vozík, nelze proto vykonávat všechny dostupné volnočasové aktivity tak, jako u jedinců bez postižení, případně aktivity přizpůsobit těmto jedincům. Může se u nich velmi výrazně projevovat frustrace, kterou si potom vybíjí vztekem a zvýšenou agresí. Je přítomna celková labilita, může se projevovat strach a úzkost, že nezvládnu přidělený úkol. Žák nemusí u nějaké aktivity vydržet dlouho, případně jí brzy vzdává, když nemůže dosáhnout cíle v čase, tak jako ostatní. Někteří jsou naopak zaměřeni egocentricky na sebe a své výkony a tím ovlivní klima celé skupiny.

6.2 Adolescent s mentálním postižením

Žák s mentálním postižením může ve skupině či kroužku volnočasových aktivit působit rušivým dojmem. Úplně jinak prožívá vynaložené úsilí k finálnímu výrobku. Nemusí rozumět jednotlivým postupům a nedokáže si představit výsledný efekt.

Práci s ním je třeba založit na emocích. Jeho emotivní prožívání posloupných kroků v nějaké zájmové činnosti nám nejlépe ukáže, jak žáka činnost baví a jak dalece je do ní ponořen. Musíme však počítat s tím, že city jsou většinou na úrovni malého dítěte (buď jsou spokojeni, nebo nespokojeni) a bývají neadekvátní k dané situaci (vážnou příhodu mohou prožívat velmi povrchně), bývají náladoví, nemívají pocit zodpovědnosti (ani k sobě, ale ani ke kolektivu). Mohou mít v dané chvíli strach, úzkost, v zátěžových situacích jednájí

neadekvátně. Vyskytuje se také zvýšená potřeba citového uspokojení (mohou se příliš citově vázat na vybranou osobu), mohou se stát závislími. (Müller, 2002)

Schopnosti bývají rovněž omezené, tím jsou jejich výkony limitující. Nemívají dostatek vůle a nevydrží příliš dlouho u jedné činnosti. S tím je nutné počítat při vedení jakékoliv činnosti s těmito jedinci.

6.3 Adolescent s DMO

Žáci a studenti s DMO mají především hybné poruchy. Jedná se o neuro-vývojové onemocnění, postihuje motorický systém, centrální nervový systém, ale není neměnným postižením vyvíjejícího se mozku. Mohou mít další mentální poškození, trpí epileptickými záchvaty. Studenti mívají specifické problémy s učením, bývají hyperaktivní a projevuje se u nich zvýšený sklon k poruše chování. Objevuje se problém s hrubou a jemnou motorikou, rovněž způsob komunikace může být směrem k dospělosti méně vhodný. Interakce studenta a učitele vyžaduje vzájemné porozumění. Využívat alternativní metody komunikace. Potřebují pomoci téměř ve všech aktivitách. Ze strany učitele je třeba je podporovat v aktivitách, přizpůsobovat výuku jejich hendikepu. Povzbuzovat a chválit.

7. Shrnutí teoretické části

V teoretické části této práce nejprve objasňujeme pojem volný čas a zároveň shrnujeme volnočasové aktivity. Zmiňujeme několik různých způsobů pohledu na volnočasové aktivity. Navazuje kapitola o institucích poskytující volnočasové aktivity pro osoby se zdravotním postižením. Další možnosti trávení volného času osob s postižením analyzujeme v několika kapitolách z hlediska ministerstev, které se úzce specifikují na rozvoj a vzdělávání těchto osob. Jedná se o ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, pod které spadají mimo jiné praktické a speciální školy a o ministerstvo práce a sociálních věcí, které zahrnuje např. centra denních služeb a stacionáře. Několik obsáhlejších kapitol je věnováno samotným adolescentům, jejich vývoji a zrání a pro objasnění zmiňujeme studenty s tělesným postižením a studenty s mentálním postižením. Závěrem se podrobněji věnujeme studentům s postižením při volnočasových aktivitách, popisujeme prostředí a problémy, na které je třeba se případně zaměřit. Velmi krátce zaměřujeme pozornost také na pedagogický dozor, jakým způsobem pracovat se studenty s postižením a jaké vlastnosti by takový člověk měl mít.

PRAKTICKÁ ČÁST

8. Cíl výzkumného šetření, dílčí cíle, metodologie

Cílem výzkumného šetření je realizovat práci ve volnočasovém kroužku se studenty s mentálním a tělesným postižením. Zaměřit se na výuku a rozvoj studentů s mentálním a tělesným postižením v rámci rozvoje všedních denních činností, konkrétně u přípravy pokrmů v rozsahu kroužku vaření. Hlavním cílem je popsat realizovanou podporu rozvoje soběstačnosti.

Pro výzkumnou část bakalářské práce byly stanoveny tři cíle:

Dílčí cíl 1: Vytvoření obsahu a teoretická příprava aktivit, které budou náplní kroužku vaření, připraveného pro studenty školy Prointepo.

Dílčí cíl 2: Realizace aktivit v kroužku vaření, ověření jejich přiměřenosti a jejich modifikace s ohledem na speciální potřeby studentů s kombinovaným tělesným a mentálním postižením a pozorování studentů při rozvíjení soběstačnosti.

Dílčí cíl 3: Zhodnocení přínosu kurzu vaření a rozhovor s vedoucí kurzu vaření.

8.1 Náplň příprav kroužku vaření

Dílčí cíl 1 obnáší hlavně seznámit se s prostory školy a následně kuchyně. Poznat detailně plochu na přípravu jídla, prostor sporáku a trouby, místa, kde jsou uloženy všechny předměty potřebné k vaření, případně odstranit nevhodné předměty. Neustále hlídat podlahu, zda není vylitá voda na zemi, hrozilo by uklouznutí. Zda nejsou zapnuté plotýnky, proti případnému požáru apod. Důležitým cílem je potom seznámení přímo se studenty. Nutnost navodit příjemnou atmosféru důvěry a spolupráce. Seznámit studenty s receptem, který budeme vytvářet. Seznámit je s jednotlivými ingrediencemi, postupem prací, trpělivým vysvětlováním objasňovat postup a všemi předměty, které budeme potřebovat. Po dohodě s vedoucí kroužku vybrat vhodný recept, který by studenti zvládli připravit. Přeci jen je nejlépe zná.

8.2 Realizace aktivit

Je nutné se nejprve více poznat se studenty, detailněji se seznámit s jejich postižením. Dle toho zvolit pracovní postupy, určit činnosti, které bude ten či onen student mít na starosti.

Důležité je rozlišit jednotlivé postižení. Studentům s mentálním postižením je třeba postup práce neustále opakovat, zaměřit se na jednotlivé malé kroky a postupovat trpělivě. Studentům s tělesným postižením je zase třeba více pomáhat s motorikou, dohlížet na práci s ostrými předměty (pozor na říznutí). Obě skupiny je třeba neustále povzbuzovat, chválit za dosažení dílčích úspěchů, motivovat k celkovému výkonu.

8.3 Zhodnocení kroužku vaření

V neposlední řadě je třeba vyhodnotit celkovou práci. Zda se uvaření pokrmu vydařilo, jestli všem chutnal, zda si jednotliví studenti budou umět příště jídlo uvařit sami. Důležitým cílem je také rozvoj samostatnosti studentů i v jiných činnostech, než je právě vaření. Jejich úsudek, jak si umí poradit ve složitějších situacích, které v průběhu vaření nastanou, jestli umí nahradit potraviny jinými v případě, že ty původní neseženou, jak umí hospodařit s penězi, jak umí spolupracovat s ostatními v týmu a umět si zorganizovat činnosti. Důležitou částí je také rozhovor s vedoucí kroužku, její zhodnocení situace a další možnosti rozvoje studentů.

Cíle bude dosaženo za pomoci metody rozhovoru s vedoucí kroužku a mým vlastním pozorováním.

8.4 Zvolená metodologie

V praktické části bakalářské práce byla použita forma kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum se zabývá slovním hodnocením, není v číselné podobě, nepracuje s číselnými údaji. Jedná se o popis, který je podrobný a výstižný. V průběhu výzkumu se sesbírají slovní údaje, které se později hodnotí. Využívá se více empatická stránka hodnotících osob. Zkoumající se snaží o větší sblížení se zkoumanými osobami, více proniknout a porozumět určitým zkoumaným situacím a výstižně je tak popsat. Kvalitativní výzkumy využívají hlavně interview a metodu pozorování.

„Hlavním cílem kvalitativního výzkumu je porozumět člověku, tedy především chápat jeho vlastní hlediska – jak on vidí věci a posuzuje jednání.“ (Gavora, 2000, str. 32) Z pohledu kvalitativního výzkumu je každý člověk jedinečný a je třeba s ním jednat individuálně.

Výzkumná metoda je vlastně nástroj, se kterým při zkoumání vzorku pracujeme. Můžeme rovněž využívat výzkumného nástroje přímo v terénu a zaznamenávat si nasbíraná data.

K tomu, abych mohla získat a zpracovat informace, jsem využila metodu pozorování a metodu rozhovoru.

Pozorování

Mezi nejstarší a nejvíce využívané formy patří pozorování spolu s rozhovorem. Typické však pro pozorování je, že je záměrné a pozorovatel si dopředu stanovuje koho, co a jak bude pozorovat. Při tomto postupu získáváme důležité informace skrze důkladného sledování a zapisování si poznámek na papír. Nejčastěji tedy sledujeme chování jedinců a průběh daných událostí. Pozorování je hlavně o sledování činnosti pozorovaných osob, záznamu, popisu, a hlavně vyhodnocení a celkové analýze.

Pro pozorování samozřejmě zapojujeme smyslové orgány, a to nejčastěji zrak a sluch. (Miovský, 2006)

Rozhovor

Další metodou, kterou využívám ve své práci, je rozhovor neboli interview.

„Slovo interview je anglického původu a skládá se ze dvou částí. Inter znamená „mezi“ a view znamená „názor“ nebo „pohled“. Název naznačuje, že jde o interpersonální kontakt. Nejčastěji jde o kontakt tváří v tvář.“ (Gavora, 2000, str. 110)

Při rozhovoru je důležitý kontakt tváří v tvář. Můžeme využívat strukturovaného rozhovoru, nestrukturovaného a polostrukturovaného. Strukturovaný rozhovor má jasně dané otázky a předem předpokládané odpovědi. Polostrukturovaný rozhovor je složen částečně z otázek jasně daných a otázek volných, na které může dotazovaný odpovídat volně, nebo se mu mohou nabízet odpovědi. Nestrukturovaný rozhovor je složen z volných otázek a volných odpovědí. Dotazovaný má úplnou volnost odpovědí. Tento druh rozhovoru je však obtížnější na vyhodnocování.

U rozhovoru jsou otázky pevně stanoveny a nelze je v průběhu výzkumu měnit. V podstatě to můžeme brát jako ústní dotazník. Z časového hlediska je toto méně náročné než například záznam statistických údajů. (Gavora, 2000)

V praktické části bakalářské práce bylo využito nestrukturovaného rozhovoru, volně jsem si povídala s vedoucí kroužku vaření a rozhovor byl poté zaznamenán písemnou formou.

Realizace výzkumného šetření

Na začátku června byla shromažďována veškerá odborná literatura a informace týkající se mé bakalářské práce. V průběhu července, srpna a září byla dokončena teoretická část. Do března vznikala praktická část. Koncem listopadu a začátkem prosince byl sbírán materiál v zařízení Prointepo v Hradci Králové, kvůli praktické části, kde nejprve začal předvýzkum a poté už se studenty a za pomoci učitelek místního zařízení byl zrealizován kroužek vaření. Při činnosti byla mnou využívána rovněž metoda pozorování, abych si udělala svůj vlastní názor a pochopila fungování celého kroužku a jednotlivé studenty. V lednu proběhl s paní vedoucí kurzu rozhovor o kroužku vaření. Zajímala jsem se také o jednotlivé žáky a studenty, chtěla jsem znát i její názor. V únoru a březnu navazovala praktická část, a nakonec došlo k doladění posledních úprav jako je např. úvod a závěr.

8.5 Vlastní výzkumné šetření

Výzkumné šetření je vykonáno v Centru Prointepo v Hradci Králové. Je to obchodní společnost s ručením omezením, která provozuje jak školské zařízení, tak sociální služby a její provoz je financován z MŠMT, MPSV, rovněž se podílí město a jsou přidělovány dotace z EU.

Místo provádění výzkumného šetření:

Centrum Prointepo v Hradci Králové – soukromé centrum

Zřizovatel: PhDr. Jarmila Kašparová

Typ zřizovatele: Privátní sektor

Název: PROINTEPO – Střední škola, Základní škola, Mateřská škola s.r.o.

IČO: 25263633

Ředitelka Centra Prointepa: PhDr. Jarmila Kašparová

Poslání a cíle činnosti

Centrum Prointepo zahájilo svou činnost už v roce 1994. Jejím zřizovatelem je PhDr. Jarmila Kašparová a zařízení se nachází v ulici Hrubínova 1458/1, 50002 v Hradci Králové – Pražské Předměstí. Je zde poskytována komplexní péče dětem a žákům s tělesným a kombinovaným postižením od 2 do 26 let. V zařízení je nabízena péče v oblasti

sociální – osobní asistence, výchovně vzdělávací a zdravotní. Snaží se tak zmírnit dopad zdravotního postižení na klienta a jeho rodinu a navrátit ho do běžného způsobu života.

Mimo jiné Centrum Prointepo poskytuje i školské, poradenské, sociální a zdravotnické služby a služby osobní asistence. Provoz Prointepa je od 6.30 do 16.00 hod.

Celková charakteristika práce

V roce 2016 navštěvovalo Centrum Prointepo 61 dětí a žáků a cca 400 ambulantních klientů. Bylo zde zaměstnáno 45 zaměstnanců (35 ve škole, 10 ve zdravotnickém zařízení), ale docházejí sem i externí pracovníci. Prointepo zároveň spolupracuje s Univerzitou Hradec Králové a umožňuje studentům vykonávat jejich praxe. Budoucí asistenti pedagoga si tu můžou zaplatit kurz, kde získají plnohodnotnou kvalifikaci k výkonu této činnosti.

Výchovně vzdělávací služby

Součástí zařízení je SPC, školní družina a školní jídelna. Pracuje podle osnov školy mateřské, základní, praktické a speciální. Kromě vyučovacích hodin a zájmových kroužků nabízí také canisterapii, přírodní terapie Reiki, muzikoterapie a Feuersteinova metoda.

Sociální služby – osobní asistence

Zpřístupňují svým klientům službu osobní asistence, čímž napomáhají klientům zařadit se do běžného života. Rodiče si hradí osobní asistenci svým dětem a žákům z příspěvku na péči.

Zdravotní služby – Prointepo - komplexní rehabilitace s.r.o

Ze zdravotních služeb poskytují fyzioterapii, ergoterapii, klinickou psychologickou péči a logopedickou intervenci.

Nabídka volného času centrum Prointepa

Středisko volného času poskytuje zájmové vzdělávání v odpoledních hodinách. Zájmové kroužky vedou kvalifikovaní pedagogičtí pracovníci školy – učitelé a pedagogičtí asistenti. Vždy nabízí kroužky, které probíhají od října do června příslušného školního roku. V jejich nabídce naleznete např. keramiku, hudební kroužky, čtenářské kroužky, klub logiky a her a sportovní kroužek a také již zmiňovaný kroužek vaření. (Centrum Prointepo, 2008, online)

8.6 Charakteristika místa výzkumného šetření

Kuchyň se nachází v objektu hlavní budovy centra Prointepa, v části určené pro volnočasové aktivity. Velikost kuchyně je zhruba 12 m². Místnost je vybavena kuchyňskou linkou a velkým stolem uprostřed, kam se může odhadem usadit 10 studentů. Pod kuchyňskou linkou je umístěn indukční sporák a hned vedle něj je elektrická trouba. V kuchyni nechybí ani lednice, kam studenti ukládají některé potraviny. Myčku studenti k dispozici nemají z toho důvodu, aby se naučili mýt nádobí ručně ve dřezu. Kuchyň pak obsahuje základní vybavení, jako jsou talíře, sklenice, hrnce, pánve, misky, prkénka, příbory, vařečky atd. Vedle kuchyně dále stojí větší skříň, která představuje špajz. Jsou zde uschované potraviny jako např. sůl, cukr, mouka, strouhanka, těstoviny, česnek, cibule, koření apod.

Kroužek vaření – práce se studenty

Kroužek vaření začíná rozhovorem mezi mnou a studenty. Povídáme si o receptu, který ten den budeme vařit nebo péct a zda s ním mají studenti už předchozí zkušenosti.

Než začne kroužek vaření, jde vždy jeden ze studentů nakoupit suroviny do obchodu, a to vždy v doprovodu s pedagogickým dozorem (se mnou). Student se tím učí už částečné soběstačnosti, vzdělává se a rozvíjí se jeho samostatnost, protože vyhledává potraviny napsané na nákupním lístku a dává je do košíku. Dozor pouze kontroluje a dohlíží, a pokud si student neví rady, poskytne mu návod nebo poradí, kam se má obrátit.

Po nákupu surovin dochází k přečtení postupu receptu nahlas jedním studentem. Pedagogický pracovník se průběžně doptává a kontroluje tak, zda všemu studenti rozumí.

Poté už začíná samotné vaření, které trvá různě dlouho, ale většinou je to kolem 2 hodin. Studenti se drží následujících kroků:

- 1) Každý student si oblékne zástěru nebo si přinese pracovní oděv.
- 2) Umyjí si ruce z důvodu dodržování hygieny.
- 3) Jsou seznámeni s bezpečností při práci.
- 4) Nastudují si recept.
- 5) Připraví si ingredience.

Vaření je zakončeno opět rozhovorem mezi všemi zúčastněnými. Studenti jsou dotazováni, jak se jim dařilo při práci, co jim šlo, co jim dělalo problém. Na závěr všichni ochutnávají.

8.7 Kazuistika pozorovaných studentů

Výzkumný vzorek

Do výzkumného vzorku bylo zapojeno celkem sedm studentů, a to s tělesným a mentálním postižením. V květnu v roce 2018 vyšla novela zákona, jedná se o GDPR, bohužel díky němuž centrum Prointepo už neposkytuje kazuistiky a osobní informace o jejich studentech. Proto o studentech jen stručně uvedu jejich osobní charakteristiku a typ postižení dle mého vidění.

Studenti

Tabulka č. 1 – Popis studentů

Leontýna – 21 let	lehké mentální postižení, někdy příliš zbrklá, musí se „krotit“, velmi aktivní a daného úkolu se hned chopí
Anežka – 21 let	lehké mentální postižení a vada zraku, je aktivní, nemá ráda přílišnou kritiku
Lucie – 21 let	dívka s kombinovaným postižením na vozíku, vada řeči, spíše jen okolí pozoruje, není úplně samostatná, chytrá, občas se usmívá
Veronika – 20 let	psychiatrické onemocnění souběžné s více vadami, je velmi bojácná, ustrašená, malé sebevědomí, když o něčem vypravuje, tak mluví potichu a s hlavou sklopenou, jako kdyby něco provedla, neustále se za něco omlouvá
Robert – 20 let	lehké mentální postižení, je aktivní, občas se dost podceňuje, i když nemá žádný důvod, je upovídaný a velmi komunikativní
Nikola – 21 let	středně těžká mentální retardace, potřebuje více času, není tolik aktivní, k chůzi využívá chodítko, je hodná, jen méně komunikativní

Michal – 20 let	na vozíku, s dětskou mozkovou obrnou a těžkým tělesným postižením, občas mívá svoje záchvaty spojené s třesem, je velmi hodný a komunikativní, rád vypravuje své zážitky ostatním a rád si zpívá
-----------------	--

Ve třídě jsou dále přiřazeni ke studentce Luce a ke studentovi Míšovi dvě paní asistentky pedagoga, které studentům na vozíku pomáhají při jejich práci. Celou třídu pak vede paní učitelka Mgr. Pavlína Piskovská, která je aktivní a má ke studentům pohodový a příjemný přístup.

9. Vlastní výzkumné šetření

Při svých pobytech v zařízení Prointepo jsem sledovala vybrané studenty. Kroužku vaření se zúčastnili studenti s kombinovaným postižením, s mentálním postižením lehkým a středně těžkým, s poruchami řeči a zraku a také tělesným postižením a ti byli na vozících. Studenti Míša a Lucka měli mnohem obtížnější start. Jejich hendikep jim neumožňoval zapojování se do hlavních činností. Občas jim byly umožněny podružnější práce jako loupání a strouhání, a to ještě za asistence dalších osob. Navíc Míšu atakovaly záchvaty, které si myslím, nastávaly právě z toho, že se neúčastnil prací společně s ostatními. Občas mu byla umožněna úplně odlišná činnost od vaření – dopomoc s výzdobou. Naproti tomu Lucie i přes svůj hendikep dětskou mozkovou obrnu s lehkým mentálním postižením dělala větší pokroky, přestože ji zasahovaly do kroužku vaření další činnosti jako například fyzioterapie. A i když potřebuje pomáhat s oblékáním, pohybuje se na vozíku, tak dokázala překvapit rychlou orientací v obchodě.

Než jsem se rozhodla vykonat praktickou část mé bakalářské práce v rámci kurzu vaření, navštívila jsem zařízení Prointepo, abych se nejprve seznámila se třídou, dozvěděla se, jakým způsobem jejich vaření probíhá, jak velkou mají kuchyň, kolik studentů je ve třídě a kolik je tam asistentek pedagoga. Podrobně jsem si prohlédla nejen prostory určené pro přípravu jídla, ale také celé zázemí školy. Zajímala jsem se o studenty, chtěla jsem je osobně více poznat a navázala jsem osobnější kontakt s pedagogickými pracovníky. V místě jsem poznala celkem šest studentů (jeden chyběl), se kterými budu vařit a zároveň dva asistenty, se kterými jsem také spolupracovala. Jeden z nich byl přidělen k dívce jménem Lucka a druhý k chlapci jménem Míša. Oba studenti jako jediní byli ve třídě na vozíku.

Na každý den byl vybrán jeden recept s různou obtížností. Připravila jsem si metodický plán s činnostmi, na kterou se ten den se studenty více zaměříme a co by se měli naučit. Pro každého z nich jsem si připravila cíl, který se pokusíme během několika hodin kroužku vaření splnit. Soustředili jsme se zejména na tyto situace:

- a) činnosti, které se budou studenti učit
- b) rozvoje, kterého se pokusíme u každého z nich dosáhnout
- c) proces výuky, jak bude dosaženo pedagogického cíle

Hlavním zkoumaným rysem se stal rozvoj soběstačnosti studentů při nakupování, přípravě receptů a obsluze trouby. Vedlejšími zkoumanými činnostmi bylo mytí nádobí, úklid kuchyně po vaření a celkové pocity při práci a z konečných výsledků.

Údaje jsem sbírala pozorováním přímo při nakupování a při vaření a zapisovala do přehledné tabulky. Na začátku jsme se všichni sesedli u kuchyňského velkého stolu. Nácvik probíhal hlavně slovně, pro studenty, kteří měli problém s mluveným slovem, jsem instalovala magnetickou tabuli, kde byly umístěny kartičky s obrázky jednotlivých nástrojů (nůž, struhadlo, váleček, mísa apod.) a s činnostmi, které obsahoval daný recept (válení, hnětení, vážení apod.).

Vysvětlovala jsem studentům za pomoci rozkreslených kroků rozmístění jednotlivých potravin v obchodě do zón. Každá zóna představuje určitý druh, např. oddělení zeleniny a ovoce, oddělení příloh (těstoviny), oddělení ingrediencí na pečení apod. Finanční obnos potřebný k nákupu jsme si ukazovali na plastových mincích. Při nakupování jsem každého studenta vždy osobně doprovázela, obrázky potravin byly probírány pokaždé na začátku všech kroužků vaření.

Pro studenty s vadou řeči, kteří měli problém se vyjádřit, ať už k nějaké ingredienci nebo k samotné přípravě receptů, byly připraveny kartičky také se slovy (pečení, krájení, mletí). Studenti se již velmi dobře orientovali v kuchyňce a v umístění všech přístrojů (příslušenství). Vážení ingrediencí probíhalo na digitální váze, kterou studenti většinou bez problémů zvládli a pokud ne, odměřovali suroviny za pomoci hrníčků (např. 2 hrnky hladké mouky).

Měření doby pečení probíhalo na analogových hodinách visících na stěně a pro případ, že by některý ze studentů nerozuměl, přichystala jsem papírové hodiny s pohyblivými ručičkami, na kterých jim byl názorně ukázán potřebný čas k pečení.

Nejtěžším úkolem bylo ovládnutí trouby. Názorně a častým opakováním jim bylo vysvětlováno, jak nastavit teplotu a dobu pečení, kam mají otočit knoflíkem pro použití spodního ohřevu, vrchního ohřevu nebo obou zároveň. Bohužel problematika ovládnutí trouby je pro ně příliš složitá, a kromě jedné studentky, která dokázala pomocí slovních pokynů troubu zapnout, vypnout a nastavit teplotu, ostatní se jí ovládat nenaučili. Obtížné bylo také uhlídat jejich bezpečnost, aby se nespálili.

Během pozorování bylo zjišťováno, jaké úlohy studenti s ohledem na jejich postižení zvládají a s čím mají běžně problém. Co dokázali úplně sami a s čím naopak potřebovali pomoci. Všechny výsledky byly potom shrnuty do přehledné tabulky.

Tabulka č. 2 – Aktivita č. 1

AKTIVITA Č. 1	
Datum vaření:	11. 11. 2019
Název receptu:	Jablková bábovka
Suroviny:	3 vejce, 80 g změkklého másla, 130 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 300 g nastrouhaných jablek, 50 ml plnotučného mléka, máslo a hrubá mouka na vysypání a vymazání formy (Albert, 2017, online)
Postup pečení:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oddělte žloutky od bílků a z bílků ušlehejte sníh. 2. Žloutky utřeme spolu s máslem a dvěma cukry, šlehejte do pěny. 3. Přidejte mouku, prášek do pečiva a nahrubo nastrouhaná jablka. 4. Směs důkladně promíchejte a nařed'te mlékem, aby se ingredience spojily. 5. Nakonec zlehka vmíchejte sníh. 6. Těsto nalijte do vymazané a vysypané formy. 7. Dejte péct do vyhřáté trouby na 180 °C a pečte asi hodinu. (Albert, 2017, online)
Časová dotace:	120 min.
Motivace:	<ul style="list-style-type: none"> • formou otázek zjistím, zda už studenti někdy jablkovou bábovku připravovali • zjištění, že jablkovou bábovku dělali opakovaně již několikrát
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebné suroviny

	<ul style="list-style-type: none"> • magnetická tabulka s obrázky • papírové hodiny s ručičkami, minutka • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžíce apod. • seznam nádobí a nástrojů
Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se vymazání formy tukem • zaměřit se na správný postup vyklepávání těsta z formy • zaměřit se na ovládání trouby • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky • určit nádobí a nástroje, doplnit obrázky
Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí pracovat s velkou formou na bábovky • studenti se naučí vyndat upečenou bábovku z formy • studenti se naučí práci s troubou – zapnout, vypnout, hlídat potřebný čas pečení

Proces výuky

Upozorní studenty na náročnost tohoto receptu, přesto, že ho již několikrát v kroužku vaření tvořili. Opět si procházíme společně všechny ingredience. Studenti se při tvorbě tohoto receptu učí práci jako krájení, loupání a strouhání jablek. Je třeba jim názorně předvádět všechny činnosti, při krájení a loupání jim připomenout, že nůž je ostrý a mohli by se poranit. Při strouhání jablek je jim nutné zdůraznit, že struhadlo je ostré a není potřeba jablka strouhat úplně. Oddělit žloutek od bílků a následné vyšlehání bílků je velmi náročná činnost, kterou studenti pochopí až po mnohačetném opakování. Nezapomeneme vymazat formu kouskem

másla a vysypat formu polohrubou moukou. Vysvětlíme klientům, proč se forma musí vymazat a vysypat. Nejnáročnější je obsluha trouby. Opakovaně sdělujeme studentům, že se mohou spálit. Hlídáme čas pečení, je možné využít didaktické pomůcky papírových hodin, kde studentům názorně ukážeme čas potřebný k pečení. Lze použít i minutky a vysvětlit jim, že po zaznění zvukového signálu můžeme těsto vyndat z trouby. Vyklopení bábovky z formy za pomoci vlhké utěrky názorně předvedeme.

Průběh aktivity

Na tento den jsme se společně se studenty připravili recept jablkové bábovky. Nejprve bylo nutné projít se studenty jednotlivé ingredience a seznámit je s postupem.

Moje pozorování začíná první den v 9:00 hod. Učitelka nejprve společně se studenty zjišťuje, kdo má jít dnes nakupovat. Dřívější praxe byla taková, že chodili všichni společně. Bohužel tato zavedená situace nefungovala tak, jak by měla, znamenalo to pro vaření příliš velké zdržení a obchod také není moc velký, pro ostatní nakupující byli spíše překážkou. Naopak se osvědčilo nakupování pouze po jednom studentovi, kterého doprovází asistent pedagoga. Potom probíhá diskuse paní učitelky se studenty o tom, co je třeba nakoupit k vybranému receptu. Přihlásí se Leontýna s tím, že by ráda šla nakoupit příslušné suroviny. Hned vzápětí se však zjistí, že Leontýna chodí často, a proto učitelka vyšle na nákup studentku Nikolu. Mezitím, co studentka Nikola nakupuje, seznamuje paní učitelka ostatní s receptem. Pro dnešní vaření byla vybrána jablková bábovka. Je to na přání studentů, kteří by si rádi vyzkoušeli přípravu nějakého sladkého pokrmu. Paní učitelka rozdává všem vytištěný recept, aby do něj mohli kdykoliv nahlédnout a všechny suroviny tak měli před sebou. Student Míša, který je hendikepovaný na vozíku se nemůže vaření účastnit, je zaměstnán alespoň předčítáním receptu. Studenti po přečtení jednotlivých surovin chodí kontrolovat, zda určenou potravinu mají. Nikola si případně dopisuje chybějící suroviny na nákupní lístek. Učitelka zjišťuje u studentky Nikoly, zda má vše potřebné k nákupu a co případně ještě bude potřebovat. Nikola odpovídá, že jí chybí peníze. Na dotaz, co dalšího jí chybí, studentka odpovídá, že taška. Jak jsem později zjistila, financování těchto nákupů probíhá již na začátku školního roku, kdy jsou od všech studentů vybrány příslušné částky.

Společně s Nikolou a asistentem pedagoga odcházíme na nákup. Moje pozorování pokračuje v obchodě, abych zjistila, jak si studentka poradí v konkrétní situaci. Nikola je v mezích možností samostatná, zvládne oblékání sama bez dopomoci. Cestou jsme zjistili, že Nikola nemá nové chodítko, které nedávno obdržela. Staré jí způsobuje mnohem větší únavu,

neboť se s ním hůře manipuluje. Na přání rodičů Nikoly však používá to staré. Obchod je nedaleko centra Prointepa, cca pět minu chůze. Jelikož Nikola používá chodítko, je méně obratnější, asistentka pedagoga jí proto v obchodě pomáhá s nošením košíku. Nákup potravin byl pro ni poměrně složitý. V obchodě se neorientovala, dlouhou dobu jí trvalo, než příslušnou surovinu v regále našla. Bez naší pomoci by to nezvládla. Snažily jsme se společně s asistentkou, aby se pokusila poradit si sama teprve, když to pro ni bylo opravdu náročné, více jsme jí nasměrovaly. Celkem dlouho trvalo, než jsme se dostaly k pokladně. Asistentka pedagoga potom vysvětlovala studentce, že i zdravým lidem trvá nějakou dobu, než v obchodě najdou příslušnou potravinu. Udělila jí radu, aby příště, až půjde nakupovat sama, využívala služeb prodavačky v obchodě. U pokladny Nikola nákup zaplatila a obdržela doklad o nákupu s potvrzením a razítkem. Je to důležitý doklad pro zúčtování financí v pokladně školy, tedy pro vedení účetnictví školy.

Po návratu zpět do třídy měli studenti oblečeny zástěry a právě svačili. Nasvačila se také Nikola. Poté se všichni shromáždili a prováděli kontrolu, zda je vše dle seznamu nakoupeno a zda něco nechybí. Paní učitelka využívá konkrétních surovin k tomu, aby se studentů zeptala, kam jí zařadí a případně jim vysvětluje rozdíl např. mezi plnotučným a polotučným mlékem. Výuku náhle přerušil Michal, který dostal jeden ze svých záchvatů, skákal na vozíku, kopal do země a do asistenta pedagoga. Je to hodný chlapec, ale občas trpí takovými záchvaty a svými výjevy na sebe upoutává pozornost. Je zaměstnán předčítáním receptu a ostatní přináší postupně suroviny. Na dotaz, zda mají přinést nevzhledná jablka nebo bez vad a kazů, studenti odpovídají a reagují tak správně. Učí se tak, jak to má být a jak to mají zvládat, až budou vařit v budoucnu sami. Poté jsme začali vařit. Někteří studenti jsou velmi horliví a sami se pouští do přípravy. Například Leontýna a Robert se pustili do loupání jablek. Ostatní se pomalu přidávají. Nikola strouhá jablka na struhadle. Při nebezpečnějších činnostech jako je loupání a krájení jim raději pomáhá paní učitelka. Leontýna, Robert a Nikola vše zvládají sami a nepotřebují žádnou pomoc. Lucii pomáhá strouhat jablka paní asistentka. Paní učitelka s nimi postupně probírá jednotlivé kroky vaření, odměřovat nastrouhaná jablka a cukr na váze, šlehat sníh z bílků. Je dobře, že každou surovinu jim učitelka objasňuje a pokrm nevaří jen mechanicky. Při vaření průběžně uklízí a myjí nádobí. Hotovou směs nalijí do formy na bábovku a dají do trouby upéct. Učitelka jim dává pokyn, jak správně bábovku vyklopit z formy a učí je tu správnou fintu, při vyklopení bábovky z formy. Vaření zakončí úklidem celé kuchyně, přičemž se musí některým studentů připomínat, aby na úklid nezapomněli. Na závěr se všichni sesednou u velkého stolu a zhodnotí kroužek vaření, zopakují si postup, jaké byly použity suroviny, znovu si ujasní

rozdíly v potravinách např. mezi krystalovým cukrem a cukrem moučka. Postup si zopakují několikrát a také všechny suroviny.

Závěr z mého pozorování

Nebyli zapojeni studenti na vozících Míša a Lucie. Lucka nakonec alespoň částečně pomáhala při strouhání jablek. Míša dle mého názoru, že nebyl zapojen, strhl na sebe pozornost záchvatem. Během pečení, když ostatní uklízeli, byl Míša zaúkolován výzdobou chodby, společně s asistentem zdobili školu podzimním motivem – draky.

Při pečení studentům na vozíku pomáhali jejich osobní asistenti. Správně se studenty neustále opakoval postup a dotazovali jsme se jich na konkrétní potraviny, na rozdíly a kde je seženou. Při výuce bylo třeba hlavně trpělivosti. Na závěr jsme zhodnotili zájem, jak se studentům vaření líbilo a jaký z toho mají pocit.

Hodnocení výstupu

Dnešní pro mě první vaření v uvedeném kroužku bylo pro mě hlavně seznamovací. Po domluvě vedení hodiny bylo ponecháno na mně a já se snažila zároveň si dělat poznámky, jak vést hodinu, co je třeba, jací jsou studenti a jak s nimi co nejlépe pracovat.

Tabulka č. 3 – Aktivita č. 2

AKTIVITA Č. 2	
Datum vaření:	18. 11. 2019
Název receptu:	Kokosky
Suroviny:	2 ks vajec, 130 g moučkového cukru, 200 g strouhaného kokosu, špetka soli (Vareni, 2016, online)
Postup pečení:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vše suroviny smícháme v míse. 2. Tvoříme na plech malé hromádky nebo v prstech vytváříme špičky. 3. Pečeme při nižší teplotě do zružování. (Vareni, 2016, online)
Časová dotace:	1 hod. a 30 min.
Motivace:	formou otázek zjistím, zda už studenti někdy kokosky připravovali
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebné suroviny • magnetická tabulka • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžice apod. • seznam nádobí a nástrojů • ukázat práci se dvěma lžičkami • postup receptu
Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se tvarování kuliček v dlaních • zaměřit se na ovládání trouby • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky • určit nádobí a nástroje, doplnit obrázky

Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí tvarování kuliček v dlani, rozvoj jemné motoriky • studenti se naučí práci s troubou – zapnout, vypnout, hlídat potřebný čas pečení
-------------------	--

Proces výuky

Jako pokaždé, opakovaně si procházíme se studenty postup přípravy kuliček. Vhodnou didaktickou pomůckou může být např. gumová kulička, se kterou se student snaží v dlani pracovat - tvarovat a na ploše válet. Nevadí, když tvary nebudou kulaté a všechny stejně velké. Studentům s tělesným nebo kombinovaným postižením je třeba pomoci s troubou, nezvládnou kvůli svému hendikepu otevřít troubu a zároveň vkládat plech.

Průběh aktivity

Vydala jsem se na další kroužek vaření v pondělí 18. 11. 2019. Plán byl připravit kokosky. Tento den byli přítomni pouze tři studenti, ostatní byli nemocní, Míša nevařil jako vždy vůbec a Lucka odcházela na fyzioterapii. Atmosféra ve třídě však nebyla vůbec dobrá, byl tam zmatek a neustále se na něco spěchalo, což způsobovalo i mně nervozitu. Situace byla celkově komplikovaná tím, že studentka Lucie měla zanedlouho fyzioterapii a byla pro dnešek určena jako ta, která půjde nakupovat suroviny na dnešní vaření. Vaření již bylo v mé režii, a proto jsem začala rozdáváním vytištěných receptů všem zúčastněným. Chybou bylo, rozdat vytištěný recept také Míšovi. Zareagoval tím, že ho zmačkal. To byl pro mě impuls, pro příště mu takovou věc do ruky nedávat, ale řešit to přes jeho paní asistentku. V rychlosti jsme s Luckou a s její paní asistentkou sepsaly nákupní lístek, co bude třeba nakoupit. Lucce je třeba neustále dopomáhat, má přidělenou asistentku. Je na vozíku a má kombinované postižení zároveň s lehkou mentální retardací a dětskou mozkovou obrnou. Pomohly jsme jí s oblékáním a vyrazily do obchodu s nákupním lístkem. Košík nesla paní asistentka. U Lucky nás překvapila její šikovnost, poměrně rychle se dokázala v obchodě zorientovat a vyhledat potřebnou potravinu. Tento den jsem měla pro studenty připraven recept – kokosky. Jedná se o vánoční cukroví, a protože bylo před Vánoci, výborně zapadlo do konceptu. Lucie na pokladně zvládla sama zaplatit a vyžádat si účtenku s razítkem a podpisem.

Vrátily jsme se zpět do zařízení, kde studenti právě svačili. Nákup jsme pořídily poměrně rychle, poté jsem studentům ukazovala jednotlivé potraviny z nákupní tašky a oni měli

za úkol je kontrolovat podle receptu. Kontrola proběhla dobře. Student Robert přečetl recept nahlas, původně jsem chtěla zainteresovat Míšu, ale byl zaměstnán úplně jinou činností.

Studentům byly rozdány úkoly. Robert přinesl misku, abychom do ní mohli dávat suroviny. Anežka přinesla vajíčka a rozklepala je do misky, nedělalo jí to žádný problém. Veronika do mísy nasypala kokos a Robert šel zvážit na váhu 150 g moučkového cukru. Opět to zvládl poměrně dobře. Snažil se přesně zachovat určenou váhu, vysvětlila jsem mu, že v tomto případě to není nutné. Veronika vše v míse zamíchala, vystřídala jí Anežka, obě dvě si chtěly zkusit míchání. Vytvořilo se těsto a poté co Robert donesl všem lžičky a Anežka připravila pečící papír na plech na pečení, všichni zkoušeli pokládat lžičkou trochu těsta na plech. V tomto ohledu byli studenti docela šikovní, uměli za pomoci druhé lžičky vytvarovat těsto na plech. Tvarování kokosek šlo nejvíce Anežce. Nikolce a Robertovi se tentokrát moc nedařilo, až teprve po několikerém ukázání pochopili princip. Robert byl rozčarovaný ze svého výkonu, bylo třeba ho více motivovat. Mezitím, co se těsto peklo v troubě, měli studenti za úkol uklid kuchyně. Robert myl nádobí, Veronika neuměla setřít stůl, tak aby byl čistý a drobký neskončily na zemi. Potom byla požádána ještě o zametení, což také neudělala pořádně a bylo jí to vytknuto. Kritiku ale nesnáší dobře a také se to projevilo na jejím dalším chování. Urazila se a chvíli s námi nekomunikovala.

Na závěr hodiny jsme si zopakovali postup, studenti odpovídali vesměs správně. Na žádost hodnotili také celou hodinu, svěřovali se se svými pocity a projevovali radost z dobře odvedené práce.

Závěr z mého pozorování

Dnešní den bylo velmi málo studentů, pouze tři. Míša nebyl opět zapojován do akce. Studentka Lucie se účastnila fyzioterapie, přesto ještě před, stihla pořídit nákup. V obchodě si vedla velmi šikovně, nákup proběhl bez problému rychle, ušetřili jsme tak čas na vaření. Recept byl z těch jednodušších, studenti si celkově počínali dobře, vše se stihlo v požadovaném čase. Zaznamenala jsem pouze jediný incident studentky Anežky, která neunesla kritiku své práce a studenta Míši, který zmačkal recept. Všichni tři zbývající studenti měli radost ze své práce a pozitivně hodnotili také moji účast.

Hodnocení výstupu

Dnešní hodina byla poznamenána menším množstvím studentů při vaření. Zjistila jsem, že z hlediska výuky byla tato situace mnohem lepší, mohly jsme se studentům věnovat více

individuálně a mohli tak lépe pochopit princip vkládání těsta na lžičku a druhou lžičkou vytvářet bochánky na plech. Také drobnější incidenty se lépe vyřešily a nezasáhly tak příliš do časové dotace kroužku vaření.

Tabulka č. 4 – Aktivita č. 3

AKTIVITA Č. 3	
Datum vaření:	11. 11. 2019
Název receptu:	Vosí hnízda
Suroviny:	těsto: 120 g másla, 3 lžíce mléka, 300 g dětské piškoty drcené, 2 lžíce kakaa náplň: 120 g másla, 120 g moučkového cukru + na vysypání formiček, 2 žloutky, rumová třešť, dětské piškoty na přiklopení (Recepty, 2005, online)
Postup:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uvedených přísad vypracujeme hladké těsto. 2. Z těsta ukrajujeme malé kousky, které vpěchujeme do formiček úlků vysypaných cukrem. 3. Do vpěchovaného těsta uděláme vždy koncem vařečky důlek, který vyplníme máslovou náplní. 4. Přiklopíme piškotem a vyklepneme z formičky. 5. Dáme ztuhnout do ledničky. 6. Náplň: máslo, cukr a žloutky utřeme v hladký krém. Můžeme dochutit rumovou třeští. (Recepty, 2005, online)
Časová dotace:	1 hod. a 30 min.
Motivace:	formou slovních otázek zjistím, zda už studenti někdy vosí hnízda připravovali
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebné suroviny • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžíce apod.

	<ul style="list-style-type: none"> • seznam nádobí a nástrojů • postup receptu
Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se vměstnat těsto do formičky • zaměřit se na správný postup vyklepávání těsta z formiček • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky • určit nádobí a nástroje, doplnit obrázky
Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí vtlačit těsto do formiček, rozvoj jemné motoriky • studenti se naučí vyklepávat těsto z formiček • studenti se naučí do těsta tvořit důlky

Proces výuky

Procházíme se studenty jednotlivé ingredience a postup přípravy vosích hnízd. Je třeba je naučit princip vysypání formičky moučkovým cukrem, aby později šlo cukroví vyklopit z formy. Musí také odhadnout správné množství, aby jim těsto nevylézalo z formy. Proto opakovaně ukazujeme a slovně vysvětlujeme tuto činnost. Potom je nutné utvořit opačným koncem vařečky v těstě důlek. Nesmí být použita hrubá síla, je vhodné tuto činnost studentům naznačit opačným koncem vařečky do dlaně, aby pochopili princip a sílu, jakou mají využít. Potom následuje výklop těsta z formy za pomoci ťuknutí o stůl. Také tuto činnost je studentům třeba opakovaně ukázat, aby porozuměli. Následuje doplnění krému a přiklopení piškotu. V této aktivitě je nutné zdůraznit křehkost těsta, velmi snadno by došlo k deformaci vosího hnízda.

Průběh aktivity

Společně jsme vyráběli nepečené vánoční cukroví – vosí hnízda. Na tento den jsem si připravila jeden z jednodušších nepečených receptů na vánoční cukroví – Vosí hnízda. Dozvěděla jsem se přímo od Nikolky, že má dnes narozeniny, protože mi to velmi ráda sdělila. Byla tak vybrána, aby šla dnes nakoupit. Na mé upozornění si vzala papír a tužku, aby si sepsala

dnešní nákup. Protože ve třídě chyběl Míša, který obvykle čte suroviny na recept, ujala se toho druhá Nikola. Ostatní kontrolovali suroviny, zda je ve skladu máme. Odebraly jsme se do obchodu zajistit nákup. Paní asistentky, které nás vždy doprovází, se mezi sebou střídají. Asistentka se cestou Nikolky ptá a ta jí ochotně odpovídá. V obchodě však Veronika stála a nevěděla jak, se v dané situaci zachovat. Musely jsme jí připomínat, aby si vzala košík a připravila si nákupní seznam. Vůbec se neorientovala, velmi složitě a dlouze hledala konkrétní suroviny. Bez pomoci by to sama nezvládla. U pokladny nakonec sama zaplatila, tím nás trochu překvapila a vyžádala si doklad s razítkem a podpisem.

Po návratu zpět všichni studenti zrovna svačili a již měli připraveny zástěry. Nasvačila se také Veronika a hned potom na můj pokyn začali kontrolovat nakoupené potraviny, zda něco nechybí. Anežka přečetla postup receptu, čtení jí nedělalo vůbec žádný problém a všichni se vrhli aktivně do rozdělených úkolů.

Veronika byla nejaktivnější a přinesla jako první mísu. Robert připravil máslo z ledničky, aby mělo pokojovou teplotu. Krájení másla mu šlo sice hůře, ale nakonec si poradil. Veronika přinesla pytlík piškotů a snažila se je na mlýnku rozemlít. Nikola míchala suroviny v míse, Robert přisypal dvě lžice kakaa a společně utvořili směs na vosí hnízda. Poté jsme pokračovali výrobou krému. Rozklepnutí vajíčka byl trochu složitější úkol, a proto jsem se toho ujala sama, po několika neúspěšných pokusech studentů. Nezapomnělo se ani na moučkový cukr, ten odvážíla Nikola. Asistentka připravila rumovou trest', kterou jsme dávali do krému jako náhradu za rum. Veronika opatrně míchala krém, aby se nesrazil, Robert přiléval trochu rumové trestě, a tak vznikl finální produkt. Veronika přinesla formičky na vosí hnízda a opatrně je začala vysypávat cukrem. Zažili jsme spoustu legrace, když se někdy nedaly z formy hnízda vyklopit. Robert se je snažil plnit krémem a Nikola dodávala piškoty. Cukroví hned ochutnali a měli opravdovou radost z vydařeného díla.

Na závěr se společně podíleli na úklidu, každý si umyl právě to nádobí, které používal. Hodina byla zakončena oslavou Nikolčiny narozenin.

Závěr z mého pozorování

Dnešní den jsem se všimla, že studenti udělali určitý pokrok. Při práci již nebyli tak nemotorní jako na začátku kroužku vaření. Zaznamenala jsem i týmovou spolupráci, studenti si vzájemně vypomáhali a vaření nerušil Míša. Přesto bylo třeba jim recept neustále opakovat, zapomínali postup. A určitě bylo potřeba i více času. Rozhodně bych doporučila na kroužku

vaření méně studentů, je více prostoru se každému individuálně věnovat. Tři je tak ideální počet.

Hodnocení výstupu

Dnešní vaření bylo kratší než obvykle z důvodu narozeninové oslavy Nikolky. Studenti mezi sebou spolupracovali a vzájemně si pomáhali. Recept byl velmi jednoduchý na přípravu, ale i tak studentům dlouho trvalo, než vosí hnízda připravili. Je vidět, že oproti intaktní společnosti potřebují více času a neustále postup receptu opakovat, protože se stává, že často zapomínají.

Tabulka č. 5 – Aktivita č. 4

AKTIVITA Č. 4	
Datum vaření:	2. 12. 2019
Název receptu:	Rafaelo kuličky
Suroviny:	1 salko – slazené mléko, 200 g kokosu + další na obalování, balíček mandlí (top recepty, 2009, online)
Postup:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandle spaříme vroucí vodou a oloupeme. 2. Salko (hned "syrové" - nevaří se) smícháme s kokosem tak, aby vznikla hustší hmota. 3. Osvědčilo se mi lžičkou nabrat hromádku hmoty, tu trochu oválet v kokosu a až potom z ní vyrobit kuličku - nelepí se to tolik na ruce. 4. Do kuličky vmáčkne celou mandli, opět vykoulíme kuličku a znovu obalíme kokosem. (top recepty, 2009, online)
Časová dotace:	1 hod. a 30 min.
Motivace:	formou otázek zjistím, zda už studenti někdy kuličky raffaello připravovali
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebné suroviny • magnetická tabulka s obrázky • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžice apod. • seznam nádobí a nástrojů • názorně ukázat tvarování kuliček v dlaních • postup receptu

Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se pracovat s mandlemi (spaření, oloupání) • zaměřit se na nabírání těsta na lžičku (jemná motorika) • vytvořit hromádku - kuličku a do ní umístit mandli • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky • určit nádobí a nástroje, doplnit obrázky
Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí vytvořit hromádku za pomoci dvou lžiček • studenti se naučí vložit mandli doprostřed vytvořené hromádky

Proces výuky

Nepečené cukroví na výrobu je lehčí než cukroví pečené. Tento recept patří k těm jednodušším. Záludnost je v práci s vařící vodou. Svaříme vodu ve varné konvici a spaříme v ní mandle. Upozorňujeme studenty na možnost opaření. Následné loupání mandlí je pro zručnější studenty, zapojujeme jemnou motoriku, zdokonalujeme práci jednotlivých prstů. Nyní máme dvě možnosti přípravy. V jednodušší variantě nabíráme těsto lžičkou za pomoci druhé lžičky, tvarujeme hromádky a rozvíjíme tak práci rukou. Ve složitější variantě vyválíme kuličky

na vále. Jednodušší možnost je vhodné použít tam, kde studenti s vařením teprve začínají případně, když složitější variantu zatím nezvládají. Je to pro ně příliš náročné. Výhodou je, že toto cukroví se nepeče, nemusíme tak zapojovat práci s troubou.

Průběh aktivity

V následujícím setkání jsem zvolila jednoduchý recept nepečeného cukroví kuličky Rafaelo, protože Vánoce se přiblížily a chtěli jsme si zpříjemnit ty poslední předvánoční

chvilky. Studenti již na mě netrpělivě čekali, dalo se tak soudit podle jejich zájmu o moji osobu. Také oni se mi svěřovali, co se stalo nového. Na začátku jsme si rozdali vytištěný recept, který dnes budeme připravovat. Určila jsme dnešního nákupčího – Anežku. Anežka velmi často zapomínala moje jméno, musela jsem jí ho neustále připomínat. Míša opět jen předčítal recept, Anežka si zaznamenala suroviny na seznam. Ostatní kontrolovali, zda určené potraviny z receptu mají v potravinové skříňce. Anežka nezapomněla na peníze a tašku, které bude potřebovat k nákupu. Košík si Anežka nesla sama, dostala ode mě doporučení, aby si nejprve pročetla nákupní seznam. Nakupování jí celkem šlo, občas se stalo, že danou surovinu přehlédla a nemohla jí nalézt, tak jsme jí s paní asistentkou poradily, kde ji má hledat. Dle mého názoru by si však studentka poradila i bez nás, i když o něco déle. Zvládla si sama přepočítat peníze a zaplatit patřičnou částku.

Po návratu všichni studenti kontrolovali zakoupené potraviny.

Zajímavým zjištěním bylo, že studenti si na opakovanou činnost vaření již poměrně zvykli a těšili se na ni. Ve třídě chyběla Nikola a Lucka. Anežka se nabídla, že spaří mandle horkou vodou a sama je oloupe. Se spařením jsem jí raději pomáhala, s loupáním jí nakonec pomáhala Leontýna, aby jim to šlo rychleji. Robert došel pro mísu a nasypal do ní kokos, Veronika přilila Salko a Robert vše promíchal. Když Anežka s Leontýnou oloupaly mandle, všichni jsme tvořili kuličky, do kterých jsme přidávali mandle. Recept byl časově náročnější, zapojily jsme se i my s oběma asistentkami. Kuličky se jim nedařily stejně velké, ale rozhodla jsem se to neřešit. Důležitý byl celkový výsledek. Na konci jsme všichni samozřejmě ochutnali.

Poté jako vždy proběhl úklid kuchyně. Již nebylo třeba neustále připomínat, že se musí umýt nádobí a smést drobky ze země. Zpětnou vazbou jsem poté zjišťovala, co jsme dnes vyráběli za cukroví. Ptala jsem se studentů na ingredience, které byly použity a zda si pamatují postup. Nadšeně mi přitakávali a chtěli si recept někdy zase zopakovat.

Závěr z mého pozorování

Studenty je třeba zapojovat do práce rovnoměrně. Stává se, že ti aktivnější potom vytváří vše a na ostatní nezbydou žádné úkoly. Postup práce je vhodné opakovat průběžně, studenti se zaberou do činnosti a zapomínají další úkony.

Hodnocení výstupu

Recept byl jednoduchý, vhodný pro studenty. Opět je třeba počítat s delší časovou náročností, protože studentům vše déle trvá oproti intaktním studentům. Je vhodné jim průběžně

opakovat postupy, protože se stává, že ho v průběhu vyrábění zapomenou a často se doptávají, co mají dělat dále. Pro příště si musím dát větší pozor na zapojování studentů do práce. Stává se, že ti více aktivní hned pracují a ti méně aktivní tolik ne a potom nemají žádnou práci.

Tabulka č. 6 – Aktivita č. 5

AKTIVITA Č. 5	
Datum vaření:	9. 12. 2019
Název receptu:	Vanilkové rohlíčky
Suroviny:	2ks žloutku, 80 g vlašské ořechy, 80 g cukru moučka, 200 g másla, 280 g hladké mouky, cukr moučka na obalení, 1 vanilkový cukr na obalení (Vareni, 2006, online)
Postup pečení:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Máslo necháme změkknout. 2. Ořechy umeleme. 3. Do mísy nebo na vál si prosejeme mouku a cukr. 4. Smícháme ji s ořechy a žloutky. 5. Po částech do těsta zapracujeme máslo a vše rychle zpracujeme. 6. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme aspoň půl hodiny uležet v lednici. 7. Z uleženého těsta tvarujeme malé rohlíčky, které skládáme na plechy vyložené pečicím papírem. 8. Pečeme při 180 °C dorůžova. 9. Horké upečené rohlíčky obalujeme v cukru ovoněném vanilkovým luskem a ukládáme do krabice. (Vareni, 2006, online)
Časová dotace:	1 hod. a 30 min.
Motivace:	formou slovních otázek zjistím, zda už studenti někdy vanilkové rohlíčky připravovali a zda ho případně znají
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebné suroviny

	<ul style="list-style-type: none"> • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžice apod. • magnetická tabulka • papírové hodiny s ručičkami, minutka • seznam nádobí a nástrojů • názorně ukázat tvarování malých rohlíčků • postup receptu
Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se tvarovat těsto na malé rohlíčky • zaměřit se na ovládání trouby • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky, určit nádobí, ve kterém budeme připravovat recepty a nástroje, které budeme během přípravy používat
Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí tvarovat těsto do požadovaných tvarů • studenti se naučí práci s troubou – zapnout, vypnout, hlídat potřebný čas pečení

Proces výuky

Recept vanilkových rohlíčků patří ke klasice vánočního cukroví. K mletí vlašských ořechů studenti využívají pro ně doposud nový nástroj – mlýnek. Doporučujeme studentům pracovat opatrně, dávat si velký pozor na prsty, aby se nestrouhli. Studenti tvoří z těsta drobné rohlíčky, radíme pracovat na vále a pomáhat si lehce prsty. Opatrně dáme péct, znovu a opakovaně udělujeme rady ohledně pečení. Největší záludnost tohoto receptu je ve vyndávání rohlíčků z trouby a v opatrném obalování rohlíčků v moučkovém cukru. Rohlíčky jsou velmi

křehké a náchylné k rozpadávání. Z tohoto důvodu by finální výrobek nevypadal dobře a nebyl by požadovanou motivací pro studenty.

Průběh aktivity

Další kroužek vaření probíhal také v duchu vánočním. Všichni účastníci se již velmi těšili. Opět jsme si rozdali vytištěný recept, aby ho všichni měli před sebou a mohli se do něho dívat. Míšu jsme nechali recept přečíst. Anežka prohlásila, že vanilkové rohlíčky zná. Dnešní nakupování jsme se rozhodli, že necháme v rukou chlapců, tedy Roberta. Dosud nakupovaly jen dívky. Robert byl očividně potěšen, že byl vybrán. Bohužel neustále něco povídal a zapomínal si tak psát nákupní lístek. Ostatní studenti opět kontrolovali potřebné ingredience. Robert si po několikerém upomínání nakonec vzal tašku a peníze a vyrazili jsme do obchodu. Nakupování bylo s Robertem mnohem složitější než s předchozími děvčaty. Robert se nechával neustále rozptylovat vystavenými věcmi v regálech, a tak trvalo velmi dlouho, než se trochu zkoncentroval a našel potřebné suroviny. Měl poněkud obavy z placení u pokladny, ale s naší dopomocí vše úspěšně zvládl.

Po návratu proběhla svačina a potom jsme se všichni pustili do přípravy. Došlo opět na kontrolu všech nakoupených surovin. Robert přinesl mísu, Anežka odměřovala hladkou mouku a Lucka odměřovala cukr moučku. Nikola si vzala na starost vlašské ořechy. Byli již předem oloupané a připravené na mletí od paní učitelky, z důvodu urychlení práce. Nikola se za mojí pomoci pokoušela umlít ořechy a Anežka je vážila. Všechnu směs nasypali do mísy, mezitím Veronika přinesla již předem vyndané a změkklé máslo a společnými silami navázili správný poměr. Poté bylo třeba směs uhníst a toho se chopily obě Nikoly. Nechali jsme těsto chvíli odležet v ledničce a pak už jsme tvořili malé rohlíčky. U této činnosti byla zapotřebí práce jemné motoriky, zde se projevila neobratnost a neohrabanost Nikoly a Lucie, na druhou stranu Anežka a Leontýna si vedly velmi dobře. Plech byl po určité době zaplněn a umístěn do trouby. Museli jsme všichni společně hlídat čas, aby se cukroví nespálilo. Výsledek se povedl, samozřejmě s mým přispěním.

Bylo třeba obnovit disciplínu, studenti již byli trochu rozjívění. Byly jim rozděleny úkoly, každý dostal svůj díl úklidu. Anežka se chopila mytí nádobí.

Závěr z mého pozorování

Všimla jsem si, že Anežka se velmi zlepšila v mytí nádobí. Dnešní hodina byla více chaotická, studenti se méně soustředili, pravděpodobně z důvodu blížících se Vánoc. Bylo třeba je více usměrňovat.

Hodnocení výstupu

Tento recept byl pro studenty náročnější než ty ostatní. Studenti ztráceli v průběhu vaření disciplínu, bylo třeba je více motivovat konečným výsledkem, a proto jsme jim ukazovaly obrázky již hotových vanilkových rohlíčků.

Tabulka č. 7 – Aktivita č. 6

AKTIVITA Č. 6	
Datum vaření:	16. 12. 2020
Název receptu:	Linecké cukroví
Suroviny:	210 g hladké mouky, 2 ks žloutků, 70 g cukru moučka, 1 vanilkový cukr, 170 g másla na promazání: džem (toprecepty, 2009, online)
Postup pečení:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Žloutky ušleháme s cukrem moučka a vanilkovým cukrem do pěny. 2. Během šlehání postupně přidáváme kousky změkklého másla. 3. Nakonec zapracujeme mouku a rukama vypracujeme těsto. 4. Hotové těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme odležet v lednici. 5. Po odležení těsto na linecké cukroví vyválíme na pomoučněném vále a vykrajujeme různé tvary jako u klasického lineckého těsta. 6. Cukroví pečeme dorůžova na pečicím papíru při 150 °C. 7. Vždy dva kousky cukroví slepujeme k sobě džemem nebo marmeládou. 8. Můžeme posypat cukrem moučka. (toprecepty, 2009, online)
Časová dotace:	120 min.
Motivace:	formou slovních otázek zjistím, zda už studenti někdy linecké cukroví připravovali
Příprava:	<ul style="list-style-type: none"> • potřebných surovin

	<ul style="list-style-type: none"> • místo určených měrných jednotek využít hrnky, lžice apod. • seznam nádobí a nástrojů • magnetická tabulka s obrázky • papírové hodiny s ručičkami, minutka • názorně ukázat vykrajování koleček z těsta • názorně ukázat promazávání džemem • postup receptu
Rozvíjené klíčové kompetence:	<ul style="list-style-type: none"> • naučit se vykrajování formičkami • zaměřit se na ovládání trouby • nákup a kontrola potřebných surovin • zopakovat postup práce slovně i obrazně • vyjmenovat ingredience, doplnit obrázky • určit nádobí a nástroje, doplnit obrázky
Očekávaný výstup:	<ul style="list-style-type: none"> • studenti se naučí práci s vykrajovátkou • studenti se naučí práci s troubou – zapnout, vypnout, hlídat potřebný čas pečení

Proces výuky

Nejprve začneme kontrolou všech potřebných surovin, zda je máme ve spíži. Zapojíme všechny studenty, postupně předčítáme jednotlivé suroviny, studenti je sami poznávají. V případě, že si někdo z nich není jist, použijeme obrázek s patřičnou ingrediencí pro názornost. Pokud některá z uvedených ingrediencí v postupu bude chybět, je třeba ji dokoupit. Nakupování zajistí vždy jeden ze studentů tak, aby se v průběhu celého kroužku vaření vystřídali. Při nakupování dohlížíme zpozzdáli a zasahujeme, když si student neví rady. Rovněž při chystání si příslušného obnosu na zaplacení u pokladny a při placení se snažíme být pouze nápomocni. Návuk znalostí bankovek a mincí můžeme provádět vždy na začátku každého

kroužku vaření, lze k tomu využít didaktické pomůcky z hračkářství (plastové a papírové mince, případně si vytvořit obrázky). Po zajištění všech surovin si společně pročteme recept. Pro studenty, kterým dělá problém mluvené slovo, zajistíme obrázky všech potřebných přísad a případně obrázky nádobí a nástrojů, které budeme v průběhu zpracování receptu používat. Poté se pouštíme do přípravy receptu. Necháme studenty připravovat potraviny, nádobí a pomůcky. Opakovaně si se studenty projdeme pracovní postup. Když studenti něčemu neporozumí, máme připraveny obrázky pracovního postupu a také pracovních pomůcek. Ty jim vystavíme na předem dohodnuté místo, aby se mohli kdykoliv na obrázek podívat. Postupujeme pomalu a neustále jednotlivé kroky opakujeme, jak slovně, tak ukázkou si na konkrétní obrázek. Smícháme potřebné suroviny, vážíme ingredience buď na digitální váze, a pokud studenti nezvládnou měrné jednotky, můžeme je nahradit odvážením příslušného počtu hrníčků nebo lžic. Rozbíjení vajíčka také není lehká činnost, proto provádíme až do doby, než studenti pochopí. Hnětení těsta na vále a vyválení válečkem můžeme studenta nechat nejprve samostatně pracovat a tím zjistíme, jak bude při této činnosti obratný. Někdy bude třeba pomáhat také s vykrajováním různých tvarů apod. Pro větší úspěch je lépe začít jednoduššími tvary, např. kolečka. Studentům vysvětlíme práci s troubou. Stále je upozorňujeme na to, že se mohou spálit, vysvětlíme princip pečení a ukážeme na jaký stupeň trouby nastavit. Hlídáme čas pečení a zdůrazníme nutnost doporučeného limitu. Používáme jako názornou pomůcku hodiny, ale spíše analogové. Digitální se neosvědčily. Výbornou didaktickou pomůckou mohou být papírové hodiny s posuvnými ručičkami, které jsou k dostání v každém papírnictví. Nakonec ukážeme názorně studentům, jak se maže trocha džemu na již upečené cukroví a slepujeme dohromady. Ukládáme na předem připravený talířek a na závěr pocukrujeme.

Průběh aktivity

Poslední den mého pozorování jsem určila přípravu lineckého cukroví. Pravděpodobně je tento recept pro studenty nejvíce obtížný z těch, které jsme až dosud pekli. Je také náročnější na čas a také se pracuje s formičkami. K nákupu dnešních potřebných surovin byla určena studentka Leontýna. Měla nejvíce zkušeností s nakupováním, a tak sepsání nákupního lístku, obstarání si tašky a peněz pro ni nebyl složitý úkol. Studenti provedli kontrolu zásob a my jsme společně vyrazily do obchodu. Nakupování proběhlo celkem rychle a bez problémů. Po návratu a po svačině byly rozděleny činnosti, aby všichni byli zaměstnáni. Veronika přinesla mísu, Robert dostal na starosti váleček. Anežka odměřila máslo a Lucie mouku. Se žloutkem jsem pomohla. Po uhnětení a spojení těsta se nechalo chvíli odležet v ledničce. Následovalo vyválení

těsta, což by studenti zřejmě bez pomoci vůbec nezvládli. Každý dostal jednu formičku a pokusil se vykrojit těsto a umístit ho na plech. Tady se nejvíce dařilo Leontýně a Veronice, ostatním se muselo velmi pomáhat. Plech jsme s paní vedoucí (učitelkou) umístily do trouby. Po vychladnutí upečených výtvorů Robert přinesl džem a opatrně jsme začali promazávat cukroví. Nakonec zase ochutnali.

Pečení lineckého těsta nám zabralo mnohem více času než předešlé recepty. Úklid bylo třeba zvládnout rychleji než v jiných dnech. Na studenty jsme musely společně s asistentkami více dohlížet, ale nakonec se vše zvládlo.

Závěr z mého pozorování

Náročnější recepty na přípravu je třeba se studenty více a opakovaně trénovat. Práce s vykrajováním formiček je pro studenty těžká, některé výtvary jsme museli několikrát opravovat.

Hodnocení výstupu

Dnešní pečení cukroví bylo jedno z náročnějších. Vykrajování těsta různými formičkami dělalo studentům problém. Nejméně náročné pro ně bylo tvoření koleček. Celá hodina vaření však byla trochu poznamenána tím, že pro mě kroužek vaření končil. Tato situace přinesla do řad studentů menší rozruch. Byla jsem nucena vysvětlovat svůj odchod.

9.1 Přínos kroužku vaření a analýza údajů

Každá hodina volnočasové aktivity kroužku vaření byla svým způsobem rozdílná. Na studentech byla zpočátku znát obava, že s nimi pracuje úplně někdo jiný, než na koho byli doposud zvyklí. Také metody jsem zvolila odlišné. Snažila jsem se vše doplňovat obrazovým materiálem, názorně vysvětlovat a ukazovat přímo na pracovních nástrojích v dané kuchyňce. Vařit jsme začali receptem, který již studenti v minulosti dělali. Přesto u nich vznikl strach, že se jim dílo nepodaří a bylo třeba jim dodat napoprvé odvahy. V dalších dnech jsme pracovali již na jednodušších receptech a postupovali jsme k těm složitějším. Mezi jednodušší patřilo nepečené cukroví, k těm složitějším pečené cukroví. Postupem času někteří z nich již pracovali téměř samostatně nebo zcela samostatně, někteří však stále potřebovali podporu. Celkový stav byl zaznamenán v tabulce.

Při přípravě nepečeného cukroví dělalo studentům největší problém tvarování forem (kuličky) a vyklepávání těsta z formiček. U pečených receptů byly největší obtíže s rozbíjením vajec, oddělováním žloutků a bílků, vykrajováním tvarů z těsta a vůbec nejhorší překážkou byla obsluha trouby. Bylo třeba je neustále hlídat, aby se neopařili, aby troubu neotvírali příliš brzy anebo neotvírali příliš pozdě. Problém s jemnou motorikou se také projevil při manipulaci s křehkým cukrovím, jako jsou vanilkové rohlíčky. Po upečení vyžadují poměrně jemné zacházení, a to ještě zatepla.

Odvažování ingrediencí studenti poměrně dobře zvládli, a to hlavně za pomoci hrníčků, případně lžic. K měření času jim významným způsobem pomohla didaktická pomůcka v podobě papírových hodin s ručičkami, kde jim byl přesně nastaven určený čas.

Dalším složitým úkolem bylo pro chlapce i děvčata pořizování a nakupování potravin. Hledání jednotlivých surovin v příslušném oddělení. Pro méně mobilní studenty a pro studenty na vozících je obtížné zároveň obsluhovat košík a vyndávat potraviny z regálů. Také v menším obchodě je pro ně náročné pohybovat se v jednotlivých uličkách prodejny.

Studentům s vadou řeči nebylo často rozumět, co říkají. Situaci jsme vyřešili pořízením kartiček se slovy, která mi chtěli sdělit. Všichni studenti uměli číst.

Každý student potřeboval na přípravu odlišné množství času. Někteří byli velmi horliví a aktivně se zapojovali do všech prací, někteří naopak byli pomalejší a mnohem delší čas jim trvalo zapojit se. V takovém případě bylo třeba vynaložit mnohem větší úsilí studenty motivovat a prokázat velkou míru trpělivosti a tolerance. Úkony jim neustále opakovat dokola, co budeme dělat právě teď a co hned za chvíli.

K přípravě pokrmů a vaření patří také úklid kuchyně. Studenty jsme zapojovali jak do mytí nádobí a utírání nádobí, tak zametání podlahy, stírání stolu a kuchyňské linky. Při mytí nádobí měl každý za úkol umýt si právě to náčiní, které při vaření používal. Tím se postupně u dřezu vystřídali všichni. Někdy nádobí nebylo umyto dostatečně, někomu se do mytí nechtělo. Také se závěrečným úklidem byly nesnáze, někteří ho museli opakovat několikrát, než byla kuchyň opravdu uklizená.

Při praktické přípravě jsme došli k závěru, že je potřeba připravit si nástroje, které se budou při vaření používat, vždy předem, aby potom nedocházelo k jejich hledání a zdržovalo se tím celé vaření. Ze začátku bylo vaření chaotické, ale čím větší měli studenti praxi, tím se více orientovali a vaření se stávalo systematické.

Kroužek bych zhodnotila velmi pozitivně. Studenti se díky němu učí samostatnosti a jak si celkově sami poradit v kuchyni bez druhých lidí. Učí se samostatně nakupovat, rozlišovat potraviny, potraviny shnilé od čerstvých, učí se nakládat s penězi, učí se ovládat troubu, ostatní kuchyňské přístroje, učí se pořádku a disciplíně při vaření, dodržovat časový postup, učí se vycházet a komunikovat při týmové práci s ostatními. Důležité je také dorozumívání se při práci. Všimla jsem si, že studentům s vadou řeči bylo méně rozumět. Navrhovala bych využití kartiček s obrázky základních pokrmů a kuchyňských přístrojů pro usnadnění komunikace.

Ti, co nemohou sami vařit, učí se alespoň teoreticky, což mě osobně trochu mrzí a z mého pohledu by bylo lépe je zapojit do praktických příprav také.

Celkově lze s jistotou říci, že kroužek vaření rozvíjí u studentů několik rovin. Bylo velmi znát, že po počátečních zmatcích se práce ustálily a ke konci sledovaného období studenti pracovali výrazně lépe, orientovali se jak v potřebných surovinách, tak v postupu při přípravě receptu.

V rovině rozvíjení nezávislosti a sebeobsluhy se podařilo u některých z nich docílit samostatného nakupování (Veronika, Nikola) a zvládnutí samostatné přípravy jednoduchého receptu (Anežka, Robert). V rovině rozvoje jemné motoriky studenti zvládli pracovat s nástroji (krájení nožem, strouhání, vykrajování, tvarování těsta apod.). Velmi šikovná a učenlivá byla Leontýna.

V rovině emoční potom bylo vidět jejich zájem a nadšení a chvílemi spolu dokázali vytvořit jednotný tým. Také radost z podařeného jídla byla velkou motivací pro příští vaření. Při konzumacích na závěr bylo vidět, že se těší na další hodinu a zaznamenala jsem také mnoho dotazů, kdy budeme zase příště vařit.

Na druhou stranu u některých se nepodařilo dosáhnout vybraného cíle (Lucie, Míša) a po celou dobu potřebovali podporu, i když v závěru již ve zmenšené míře. Také cíl obsluhovat samostatně troubu se nepodařilo ani u jednoho ze studentů splnit. Nejbližší k tomu měla studentka Leontýna, ale ostatní si nevěřili a raději pečení sledovali pouze z větší vzdálenosti.

K celkovému úspěchu nám velmi pomáhali obrázky a neustále opakování jednotlivých ingrediencí a postupu přípravy jídla. K dosažení úspěchu je potřeba velké tolerance a velké míry trpělivosti.

Všechny úkony, které si studenti osvojily, případně naopak neosvojily, byly zaznamenány v přehledné tabulce.

Tabulka č. 8 – Zhodnocení výstupů

STUDENT/KA:	KOMPETENCE, CÍL	VÝSTUP, CO BYLO OSVOJENO, CO SE NEPODAŘILO
Studentka Leontýna	<ul style="list-style-type: none"> • lehké mentální postižení • někdy zbrklost • velmi aktivní ve všech činnostech • cíl: naučit se obsluhovat troubu samostatně 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.– 4. aktivitu nakupování a přípravu receptů zvládá s podporou • 5. – 6. aktivitu nakupování a přípravu receptů zvládla samostatně, stačilo pouze slovně upozorňovat • 1. – 4. aktivitu nezvládla obsluhu trouby • 5. – 6. aktivitu zvládla obsluhu trouby s podporou
Studentka Lucie	<ul style="list-style-type: none"> • kombinované postižení na vozíku • vada řeči • cíl: naučit se samostatně připravit jeden recept 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.- 6. aktivitu pracovala pouze s podporou • využívány obrázky (AAK) k vysvětlení postupu přípravy receptů, porozuměla obrázkům s ingrediencemi
Studentka Veronika	<ul style="list-style-type: none"> • psychiatrické onemocnění souběžné s více vadami 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.– 3. aktivitu nakupování, příprava receptů, pouze s podporou

	<ul style="list-style-type: none"> • velmi malé sebevědomí • cíl: naučit se samostatně nakupovat 	<ul style="list-style-type: none"> • 4. – 6. zvládla nakupování samostatně v doprovodu pedagoga • přípravu receptu a závěrečný úklid zvládala pouze s pomocí, je třeba větší motivace než u ostatních • doporučení: motivovat a posilovat sebevědomí
Studentka Nikola	<ul style="list-style-type: none"> • středně těžké mentální postižení • při chůzi využívá chodítko • cíl: naučit se sama nakupovat 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.– 5. aktivitu nakupování zvládala s malou pomocí • 6. nakupování zvládla samostatně v doprovodu asistentky pedagoga • 1. - 6. aktivitu při přípravě receptu potřebovala podporu • na přípravu potřebuje mnohem delší čas než ostatní • samostatně zvládne oblékání
Studentka Anežka	<ul style="list-style-type: none"> • lehké mentální postižení, lehčí vada zraku 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.- 2. aktivitu nakupování a přípravu receptu zvládla s podporou

	<ul style="list-style-type: none"> • cíl: naučit se připravit jeden vybraný recept 	<ul style="list-style-type: none"> • 3. – 6. aktivitu zvládla přípravu receptu samostatně, vypomáhala si obrázky s postupem • pomoc potřebovala pouze při práci s varnou konvicí a při obsluze trouby
Student Robert	<ul style="list-style-type: none"> • lehké mentální postižení • komunikativní • cíl: naučit se připravit jeden vybraný recept 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivity 1. – 5. nakupování a přípravu receptu zvládal pouze s pomocí • 6. aktivitu zvládl přípravu receptu bez pomoci na základě vytištěného receptu, který viděl před sebou • doporučení: více motivovat
Student Míša	<ul style="list-style-type: none"> • dětská mozková obrna, těžké tělesné postižení, na vozíku • cíl: kontrola ingrediencí ve spíži (v zásobách) 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivit 1. – 6. se většinou neúčastnil, pouze občas předčítal recepty • aktivitu 1. - 6. nezvládl • doporučení: pokusit se studenta zapojovat víc do činností

9.2 Hodnocení studentů:

Nyní se pokusím objektivně zhodnotit každého jednotlivého studenta zvlášť, tak jak jsem si jich všímala při vaření. Nestranně ocením, zda se jim podařilo dosáhnout zvoleného cíle.

Michal – chlapec, který se většinou vaření neúčastnil kvůli svému postižení. Zapojen do výuky byl pouze předčítáním receptu. Občas trpívá záchvaty, zřejmě si tím vynucuje pozornost ostatních. Nakupování potravin v obchodě se také neúčastnil. Někdy vypomáhal v jiných činnostech, než je vaření. Nelze tedy objektivně hodnotit, doporučením by bylo ho nejprve pomalu a potom ve větší míře zapojovat do všech činností a postupně se ho pokusit osamostatňovat.

Nikola – používá chodítko. Rodiče jí nedovolili nové, které by pro ni znamenalo méně námahy, takže používá stále to staré. Je méně obratnější, na druhou stranu se velmi dobře orientovala v obchodě a dokázala ve velmi krátkém čase najít všechny suroviny potřebné k vaření. Cílem bylo naučit jí nakupovat bez pomoci. To se téměř zdařilo, Nikolu vždy musí doprovázet asistent pedagoga, ale ke konci období zvládla nákup bez podpory. Je samostatná také v oblékání. K domácím pracím je vedena z domova.

Anežka – je méně zručnější při činnostech s hrubou motorikou. Hůře snáší kritiku, reaguje na ni po svém. Je poměrně upovídaná, ráda sděluje svoje prožitky a je vděčná, když má dobrého posluchače. Úkolem bylo naučit Anežku připravit jeden vybraný recept samostatně. A to se podařilo, Anežka sama bez pomoci dokázala připravit nepečené cukroví kuličky Raffaello.

Veronika – je velmi plachá studentka, má velmi nízké sebevědomí. Před ostatními se příliš neprojevuje a často chodí se skloněnou hlavou. V kolektivu je spíše pasivní, naslouchá ostatním. Neustále se za něco omlouvá, ačkoliv k tomu není důvod. Je introvertní povahy a nemá ráda kolem sebe příliš lidí. Cílem bylo osvojit si činnost nakupování, což se povedlo. Samozřejmě chodí s doprovodem asistenta pedagoga. Vedlejším, ale dlouhodobým cílem je zvyšovat studentce sebedůvěru, rozvíjet dovednosti tak, aby si více věřila. Motivovat a povzbuzovat, aby zažila úspěch.

Robert – je upovídaný mladík, který pro samé povídání občas zapomene, že má úplně jinou práci. Je třeba ho mnohem více motivovat než ostatní. Robert měl určený cíl naučit se připravit jeden vybraný recept. Během sledovaného období bylo zjištěno, že pokud je více

stimulován a chválen, dokázal nakonec jeden recept vyrobit téměř sám. Jediné, co nezvládl, byla obsluha trouby.

Lucie – pohybuje se pouze na vozíku. Obtížnější dorozumívání, některým větám nerozuměla, bylo potřeba je vysvětlit jiným způsobem. Lucii byla přidělena výroba nepečeného cukroví kokosek. Lucie to však během kroužku vaření nedokázala bez pomoci. Poněkud těžší domluva byla nahrazena slovními výrazy a obrázky nástrojů a prací při vaření umístěnými na nástěnce.

Leontýna – ráda nejvíce ze všech chodí nakupovat. Je také nejvíce horlivá a aktivně se do všech činností zapojuje. Leontýna se ze všech studentů nejvíce naučila a nejvíce pokročila v sebevzdělávání. Úkolem bylo naučit se ovládat troubu při pečení, a to se podařilo s malou dopomocí. Ostatní činnosti jako nakupování, přípravu receptu dokázala sama, pouze se musela někdy více méně nasměrovat, když trochu zaváhala.

Rozhovor s vedoucí kurzu vaření

Po návštěvách kurzu vaření jsem se ještě domluvila s paní vedoucí, zda by mi neposkytla odpovědi na mé otázky pro ujasnění a případné doplnění informací. Připravila jsem si pro ni rozhovor o 12 otázkách, které jsem jí postupně pokládala a ona volně odpovídala. Nyní uvedu přepis rozhovoru s paní vedoucí kurzu vaření s Mgr. Pavlínou Piskovskou.

1) Jaký studijní program máte vystudovaný?

„Vystudovala jsem učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední odborné školy a poté obor speciální pedagogika – etopedie.“

2) Jak dlouho pracujete se studenty s mentálním postižením ve Vaší třídě?

„Se studenty s mentálním postižením pracuji v této třídě pouze třetím rokem, předtím střední škola neexistovala.“

3) Jaká je náplň Vaší práce?

„Vyučování těchto předmětů: český jazyk, základy přírodních věd, rodinná výchova, výživa a příprava pokrmů, výchova ke zdraví, výtvarná výchova, zdravotní tělesná výchova. V rámci volnočasových aktivit mám na starosti právě kroužek vaření.“

4) Jak byste popsala své zkušenosti se studenty (obecně)?

„Každý je samozřejmě jiný, ale ve většině případů velmi milý, rád se učí a pracuje, jsou však více nebo méně omezeni svým tělesným a mentálním postižením. Pracovat s nimi je radost, musíme být ale nekonečně trpěliví a nutná je velká dávka empatie.“

5) Jaké zkušenosti máte s vedením kroužku vaření?

„Zkušenosti mám dobré, je nutné počítat s tím, že potřebujeme několikanásobně více času než zdravé děti a snad stokrát opakovat jednotlivé postupy, pomáhat jim při práci a nenechat je ani minutu bez dozoru.“

6) Jaký je účel kroužku vaření?

„Právě při hodinách vaření se děti učí samostatnosti, zacházení s penězi (nakupování) a základy vaření, stolování. Ti schopnější by se měli naučit samostatně nakoupit a připravit jednoduché jídlo. Na konci kroužku vaření studenty čeká závěrečné hodnocení, je jim předáno osvědčení.“

7) Jak Vás napadl kroužek vaření?

„Kroužek vaření mě samotnou konkrétně nenapadl, ale inspirovala jsem se osnovami praktické školy podle ministerstva školství mládeže a tělovýchovy.“

8) Který ze studentů je nejvíce aktivní při vaření?

„Nemohu bohužel jmenovat konkrétně, jedná se o dívku, která má menší tělesné postižení a doma často pomáhá.“

9) Jak se jednotliví studenti zapojují do vaření?

„Někteří se hned bez problému rádi zapojí, kdo nemůže prakticky, zná alespoň teorii a dostává vytištěné materiály.“

10) Jak probíhaly jejich začátky vaření?

„U každého začátky vaření probíhali jinak, opět podle jejich postižení.“

11) Čemu se studenti ve vaření učí?

„Studenti se při vaření učí dodržovat hygienické návyky, udržovat pořádek na pracovním místě, poskytnout první pomoc při drobnějším poranění, osvojit si správné stravovací návyky, znát zásady správného skladování a uchovávání potravin, nakupovat, vařit podle receptů, prostírat apod.“

12) Jak studenti zvládají samostatnost?

„Někteří zvládají samostatnost velice dobře, ti na vozíku hůře.“

9.3 Instrukce pro vaření s mladými studenty

Před vařením si vyrobíme obrázky ingrediencí, nástrojů a postupů. Pro studenty s vadou řeči připravíme komunikační tabulky se slovy, která jsou nejběžněji zastoupeny při vaření. Můžeme je rozdělit na dvě skupiny – podstatná jména (trouba, forma, váleček...) a slovesa (strouhání, krájení, vymazávání...).

Všechny předměty, pomůcky a nástroje, které budeme během vaření využívat, si připravíme dopředu, abychom předešli zmatenému hledání a pobíhání klientů po kuchyni. Ušetříme tak spoustu času.

S klienty s MP vaříme raději v prostředí jim známém. Názorně jim ukazujeme všechny pomůcky, jak se pracuje s přístroji apod. Vybíráme zpočátku lehčí recepty, až klienti získají praxi, můžeme vybírat o trochu složitější recepty.

Výběr musí odpovídat stupni postižení jedince. Ke každému přistupujeme individuálně, každý má jiné schopnosti a dovednosti. Postup přípravy popisujeme systematicky a opakovaně, je možné názorně ukázat i jiné možnosti přípravy, pokud se původní jeví pro klienta příliš složitá a klient ji není schopen zvládnout.

Důležité je vše neustále opakovat, připomínat, zkoušet různá jiná řešení. Jedince se snažíme motivovat k práci, větší část aktivity vždy ponechat na samotném klientovi, zdůrazníme mu důležitost osvojování si nových zkušeností a dovedností (jak to perfektně zvládl sám) a natěšíme ho na finální výrobek, v našem případě upečené vánoční cukroví (jak bude výborně chutnat). V naší situaci jsme mohli motivovat i blížícími se Vánoce, vánoční atmosférou, ke které patří vánoční cukroví.

Snažíme se pracovat s menším množstvím klientů zároveň. V praxi se osvědčil maximální počet tří studentů. Lze se jim potom věnovat individuálně a dosáhnout tak jejich lepšího rozvoje, případně úplné samostatnosti při vaření.

Z praktické přípravy pečeného a nepečeného cukroví vyplynulo, že i mladí lidé se mohou trpělivým přístupem a názorným příkladem vést k nácviku vaření a péče o svoji osobu a tím se stávají nezávislími na svém okolí. Navíc ze samostatně připravených jídel mají nejen radost, ale také chuť do vaření dalších pokrmů.

10. Shrnutí praktické části

Kroužek vaření se studenty s tělesným a mentálním postižením byl zrealizován v zařízení Prointepo Hradec Králové. Jména studentů byla s ohledem na ochranu osobních údajů (GDPR) pozměněna. Všichni již byli v době realizace kroužku dospělí. Studenti se dle svých fyzických a mentálních možností zapojovali do procesu vaření. Někteří již byli natolik samostatní, že by uvaření jednoduchého jídla zvládli sami. Ostatním i nadále musí být nabízena pomoc. Byly také splněny konkrétní cíle jako např. umět sám nakoupit, zaplatit a připravit si prostor a pomůcky na vaření. Někteří překvapili orientací v terénu, uměli nalézt obchod, dokázali se orientovat mezi regály a vyhledat potřebné suroviny. Některým nedělalo problém nákup zaplatit, přepočítat si obnos peněz. Poměrně dobře se studenti orientovali v zásobách ve spíži a uměli popsat jednotlivé suroviny. Činnosti jako loupání, strouhání, krájení zvládali většinou s pomocí asistentek, případně učitelů. Odvážení mouky nebo cukru na váze bylo také s pomocí. Na druhé straně mísení, hnětení jim šlo většinou velmi dobře. Z konečného výsledku měli všichni radost, kterou projevovali právě nadšenou konzumací výtvaru. Až na pár drobnějších incidentů se dá s jistotou říci, že spolu uměli také spolupracovat a vycházet při společné činnosti.

Vždy před dalším termínem kroužku vaření jsem se připravovala vybráním vhodného receptu, zpracováním do tištěné podoby a promyslela jsem postup a časovou dotaci. Připravila si pomůcky, které budeme při vaření používat. Jednalo se o magnetickou nástěnkou s obrázky, papírové hodiny s ručičkami a plastové mince. Součástí bylo seznámení se s přítomnými studenty a rozvržením činností pro každého z nich. Tak bylo dosaženo dílčího cíle číslo 1.

Při vaření bylo nutné ohlížet se na speciální potřeby studentů, podle toho rozdělovat úkoly. Hlídat, tam kde bylo třeba dopomáhat s některými pracemi, aby byli rovnoměrně zapojováni všichni studenti, některé činnosti stále opakovat, aby na ně studenti nezapomínali. Kroužek vaření byl realizován v šesti dnech. Každý ten den obnášel jiný recept, který představoval jinou náročnost od jednodušších až po složitější. Velmi mě zajímalo, zda student rozezná, kam daná potravina patří, zda do lednice či do spíže. Zaměřila jsem se také na stolování studentů, jedním z kroků bylo umět prostřít správně stůl. Dílčího cíle č. 2 bylo docíleno metodou pozorování, kdy byl sledován každý jednotlivý student a také celá skupina. Veškeré informace byly poté zaznamenány v závěrečném hodnocení každého dne a přehledně umístěny do tabulky.

Dílčím cílem č. 3 bylo zhodnotit celý kroužek vaření. Kroužek vaření je v zařízení Prointepo koncipován jako volnočasová aktivita, která má za úkol nenásilným způsobem formovat jednotlivého studenta, vést k soběstačnosti v běžných denních činnostech ve známém prostředí se známými lidmi. Klienti se zde učí samostatnosti, učí se pracím v kuchyni, samostatně nakupovat potraviny, seznamovat se s recepty, učí se poznávat potřebné suroviny a spolupracovat s ostatními kolegy. Závěrem každé hodiny vaření probíhalo hodnocení všech činností a také spolupráce. Výsledkem bylo upečení či vyrobení cukroví, které studenti hodnotili a následně konzumovali. Zajímalo mě jejich názor na celou hodinu, a zda jim cukroví chutná. Reakce byly vesměs pozitivní, studenti byli rádi, že se naučili nové kroky, že někteří splnili předsevzatý úmysl a ti, kterým se nepodařilo uskutečnit předem daný záměr, přesto pokročili ve svém vzdělávání, i když třeba jen částečně a bylo tak dosaženo účelu kroužku. Součástí výstupu byl také poskytnutý rozhovor paní učitelkou, která studenty velmi dobře zná, do této doby kroužek sama vedla a mohla tak podat objektivní hodnocení.

Lze tedy říci, že jakákoliv volnočasová aktivita je v procesu vzdělávání velmi důležitá. Uvolněná atmosféra, kdy se nepostupuje dle pevně stanovených vzdělávacích osnov, přispívá k rozvoji jedince. Přínos kroužku vaření je hlavně v tom, že vzdělává jedince v činnostech, které jsou třeba v běžném životě každého a zároveň rozvíjí logické myšlení, jemnou a hrubou motoriku a tím přispívá k celkové samostatnosti a soběstačnosti člověka.

Závěr

Bakalářská práce je zaměřena na rozvoj soběstačnosti a samostatnosti prostřednictvím volnočasové aktivity kroužku vaření u studentů s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením. Bylo sledováno celkem sedm studentů v zařízení Prointepo v Hradci Králové. Všichni tito studenti získali během kroužku k vaření mnohem osobitější přístup, začali se více zajímat o přípravu jednotlivých jídel, a protože bylo právě před Vánoci, tak hlavně o vánoční cukroví. Dokázali, někteří již úplně bez pomoci, jiní s dopomocí, nakoupit příslušné potraviny, orientovat se v obchodě, a hlavně zacházet s penězi. Všechny věci tolik potřebné pro praktický život. Proces osamostatňování probíhal také prostřednictvím komunikace ať už v obchodě, umět se zeptat, kde se potřebná surovina nachází, ale také formou spolupráce s ostatními spolužáky. Optimálních výsledků bylo dosaženo jemným trpělivým vedením přizpůsobeným věku a možnostem zúčastněných studentů a rovněž za pomoci různých didaktických pomůcek. Šetřením bylo zjištěno, že mladí lidé s různým typem postižení jsou schopni se o sebe postarat sami a osamostatnit se od svých vychovatelů.

Velký vliv na socializaci osob má hlavně jejich primární rodina. Ale také volnočasové aktivity mají svůj podíl na soběstačnosti osob s postižením. Adekvátně jejich rozumovým schopnostem je nutno vést dospělé jedince k praktickým životním radám. Úkony spojené s přípravou jídla vedou k rozvoji nejen kuchařského umění, ale také soběstačnosti, samostatnosti v jiných činnostech jako je osobní hygiena, strojení oblečení, úklid a nesmíme zapomenout ani na rozvoj citové stránky.

Seznam použitých zkratek

AAK – alternativní a augmentativní komunikace

DMO – dětská mozková obrna

EU – Evropská unie

GDPR – General Data Protection Regulation

PPP – pedagogicko-psychologická poradna

MKN – mezinárodní klasifikace nemocí

MP – mentální postižení

MPSV – ministerstvo práce a sociálních věcí

MR – mentální retardace

MŠMT – ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

SPC – speciálně pedagogické centrum

TEACCH program – Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped

ZP – zdravotní postižení

Seznam použité literatury

Knížní zdroje:

- 1) ČADOVÁ, Eva. *Metodika práce se žákem s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 112 s. ISBN isbn978-80-244-3308-0.
- 2) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- 3) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-x.
- 4) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1
- 5) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, 2003, 105 s. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-128-1.
- 6) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 174 s. ISBN 80-7178-927-5.
- 7) HOUSAROVÁ, Blanka. *Edukace žáků s mentálním postižením a poruchami autistického spektra*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011, 82 s. ISBN 978-80-7372-791-8.
- 8) HUTYROVÁ, Miluše. *Etopedie pro výchovné pracovníky*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 45 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1190-3
- 9) JURKOVIČOVÁ, Petra a Vojtech REGEC. *Základy speciálněpedagogického poradenství*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013, 101 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3695-1
- 10) KOZÁKOVÁ, Zdeňka, Lucia PASTIERIKOVÁ a Olga KREJČÍŘOVÁ. *Výchova a vzdělávání osob s mentálním postižením*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 127 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3714-9.
- 11) MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024713625

- 12) MÜLLER, Oldřich. *Lehká mentální retardace v pedagogickopsychologickém kontextu*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 87 s. ISBN 80-244-0207-6.
- 13) OPATŘILOVÁ, Dagmar a Dana ZÁMEČNÍKOVÁ. *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 180 s. ISBN 978-80-210-4575-0.
- 14) PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6
- 15) PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 1999, 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
- 16) UZLOVÁ, Iva. *Asistence lidem s postižením a znevýhodněním: praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 136 s. ISBN 978-80-7367-764-0.
- 17) VALENTA, Milan. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 4., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta, 2009, 386 s. ISBN 978-80-7320-137-1.
- 18) VALENTA, Milan a Olga KREJČÍŘOVÁ. *Psychopedie: kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Vyd. 1. Olomouc: Netopejř, 1997, 128 s. ISBN 80-902-0579-8.
- 19) VALENTA, Milan a Oldřich MÜLLER. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. Vyd. 1. Praha: Parta, 2003, 443 s. ISBN 80-7320-039-2.
- 20) VAŠEK, Štefan. *Základy speciální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola Jana Amose Komenského, 2005, 142 s. ISBN 8086723136
- 21) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 353 s. ISBN 8071848034.
- 22) VÁGNEROVÁ, Marie a Olga KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.
- 23) VÁGNEROVÁ, Marie a Olga KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 531 s. ISBN 80-246-0956-8.
- 24) VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, 175 s. ISBN 80-86384-00-4.
- 25) VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Brno: Paido, 1995, 176 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.

Zákony a vyhlášky:

- 1) Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. [online]. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: https://ppropo.mpsv.cz/zakon_108_2006

Internetové zdroje:

- 1) ALBERT. [online]. Jablková bábovka. In: Albert. 2017. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.albert.cz/recepty/jablkova-babovka>
- 2) CENTRUM PROINTEPO. [online]. Základní informace. In: *Centrum Prointepo*. © 2008-2020 [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.prointepo.org/zakladni-informace>
- 3) MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE NEMOCÍ, 10. REVIZE. WHO, ÚZIS ČR. [online]. V. kapitola Poruchy duševní a poruchy chování. In: *Mezinárodní klasifikace nemocí*. 2018. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://old.uzis.cz/cz/mkn/F70-F79.html>
- 4) RECEPTY. [online]. Vosí hnízda. In: *Recepty*. 2005. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.recepty.cz/recept/vosi-hnizda-5460>
- 5) TOPRECEPTY. [online]. Jednoduché rafaello kuličky. In: *Toprecepty*. 2009. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.toprecepty.cz/recept/9221-jednoduche-rafaelo-kulicky/?stranka=6>
- 6) VARENI. [online]. Babiččiny vanilkové rohlíčky. In: *Vareni*. 2006. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://recepty.vareni.cz/babicciny-vanilkove-rohlicky/>
- 7) VARENI. [online]. Linecké cukroví našich babiček. In: *Vareni*. 2009. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://recepty.vareni.cz/linecke-cukrovi-nasich-babicek/>
- 8) VARENI. [online]. Recept na vánoční kokosky krok za krokem. In: *Vaření*. 2016. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://clanky.vareni.cz/recept-na-vanocni-kokosky-krok-za-krokem/>

Obrázkové zdroje:

- 1) CENTRUM PROINTEPO. [online]. Fotogalerie. In: *Centrum Prointepo*. © 2008-2020 [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.prointepo.org/fotogalerie>

Seznam příloh a obrázků

Příloha A: Ukázka přípravy receptu pro studenty

Příloha B: Fotografie

Obrázek č. 1 – Budova Centra Prointepa

Obrázek č. 2 – Chodba Centra Prointepa

Obrázek č. 3 – Místnost, kde probíhá kroužek vaření

Obrázek č. 4 - Kuchyň

Obrázek č. 5 – Didaktická pomůcka při vaření

Obrázek č. 6. – Příprava jablkové bábovky

Obrázek č. 7 – Příprava jablkové bábovky

Obrázek č. 8 – Jablková bábovka

Obrázek č. 9 – Příprava kokosek

Obrázek č. 10 – Vykládání kokosek na plech

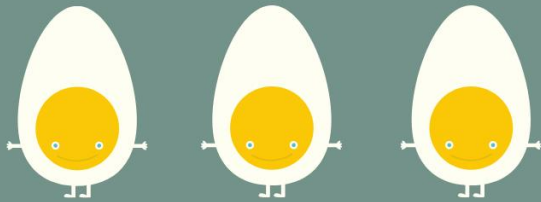
Obrázek č. 11 - Kokosky

Příloha A: Ukázka přípravy receptu pro studenty

JABLKOVÁ BÁBOVKA



SLOŽITOST RECEPTU:



CO BUDEME POTŘEBOVAT:

- KUCHYŇSKÉ NÁDOBÍ



MISKA



VAŘEČKA



ŠLEHAČ



STRUHADLO



BÁBOVKOVÁ FORMA

• SUROVINY



3 VEJCE



80 G ZMĚKKLÉHO
MÁSLA



10 G CUKRU
KRUPICE



1 VANILKOVÝ
CUKR



1 KYPŘÍCÍ
PRÁŠEK DO
PEČIVA



300 G POLOHRUBÉ
MOUKY

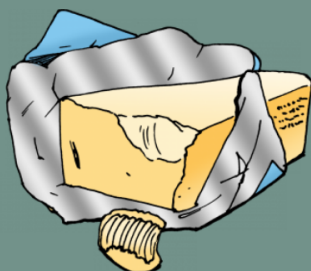


300 G NASTROUHANÝCH
JABLEK



50 ML PLNOTUČENÉHO
MLÉKA

- NA VYMAZÁNÍ BÁBOVKOVÉ FORMY



MÁSLO



HRUBÁ MOUKA

POSTUP RECEPTU:



1. NACHYSTÁME SI SUROVINY A NÁDOBÍ DLE PŘEDCHOZÍCH OBRÁZKŮ

2. ODDĚLÍME ŽLOUTKY OD BÍLKŮ



3. UŠLEHÁME ŠLEHAČEM ZE ŽLOUTKŮ SNÍH



4. ŽLOUTKY UTŘEME SPOLU S MÁSLEM A DVĚMA
CUKRY A OPĚT ŠLEHÁME



5. PŘIDÁME POLOHRUBOU MOUKU



6. PŘIDÁME PRÁŠEK DO PEČIVA



7. PŘIDÁME NASTROUHANÁ JABLKA



8. SMĚS DŮKLADNĚ PROMÍCHÁME



9. NALIJEME TROCHU MLÉKA DO SMĚSI



10. VMÍCHÁME SNÍH



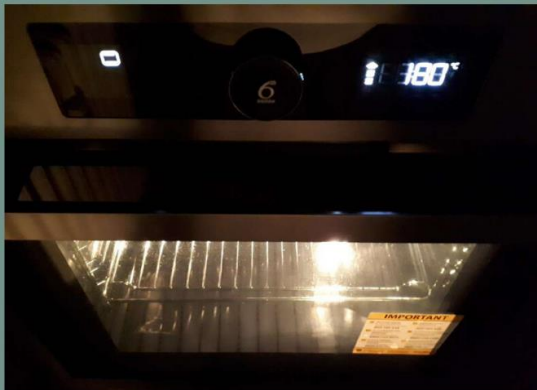
11. BÁBOVKOVOU FORMU VYMAŽEME MÁŠLEM
A VYSYPEME HRUBOU MOUKOU



12. TĚSTO NALIJEME DO BÁBOVKOVÉ FORMY



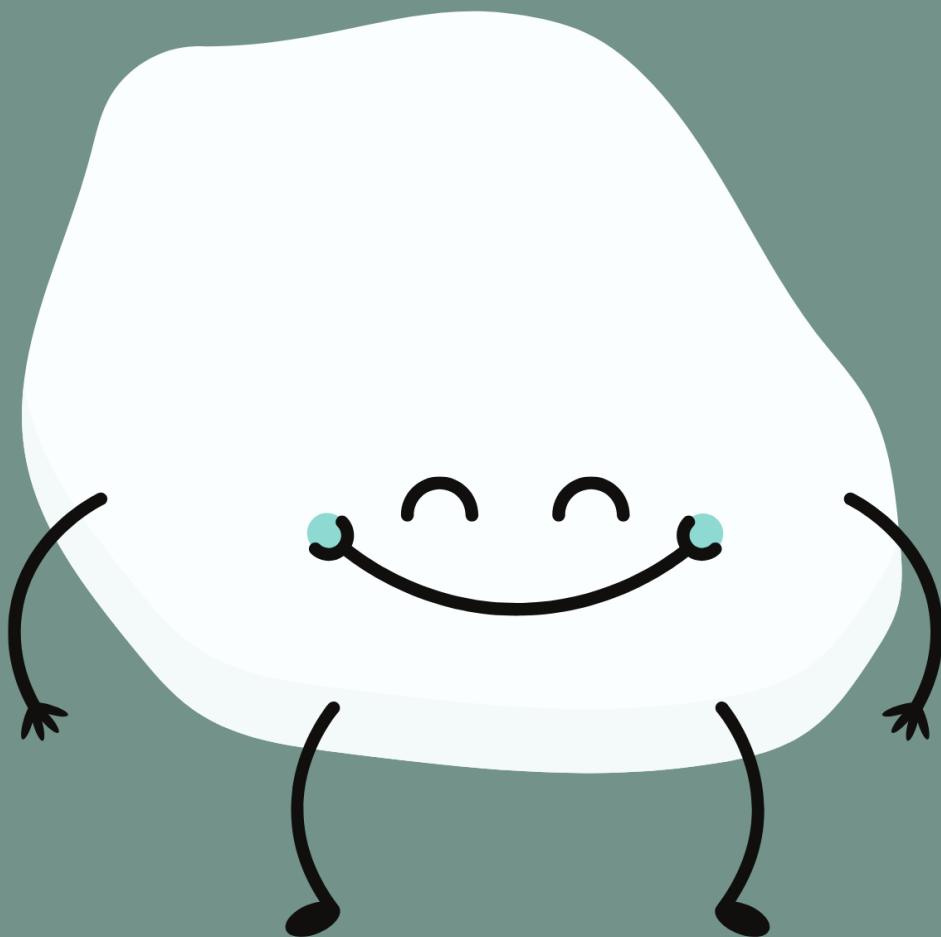
13. ZAPNEME TROUBU NA 180°C



14. PEČEME ASI HODINU (60 MINUT)



A MÁME HOTOVO,
DOBROU CHUŤ!



Příloha B: Fotografie



Obrázek č. 1 - Budova Centra Prointepa (Centrum Prointepo, 2008, online)



Obrázek č. 2 – Chodba Centra Prointepa



Obrázek č. 3 – Místnost, kde probíhá kroužek vaření



Obrázek č. 4 – Kuchyň



Obrázek č. 5 - Didaktická pomůcka při vaření



Obrázek č. 6 – Příprava jablkové bábovky



Obrázek č. 7 – Příprava jablečkové bábovky



Obrázek č. 8 – Jablečková bábovka



Obrázek č. 9 – Příprava kokosek



Obrázek č. 10 – Vykládání kokosek na plech



Obrázek č. 11 – Kokosky