

Spojená škola internátna  
Nám. Š. Kluberta 2, 054 01 Levoča

Školský vzdelávací program  
**Kráčame za svetlom 3.**

Platí pre školský rok 2019/2020

Schválené v pedagogickej rade dňa: 9.4.2019

Schválené v rade školy dňa: 29.4.2019

Schválené zriaďovateľom školy dňa:

Obsah	
Všeobecné údaje.....	3
Ciele a poslanie výchovy a vzdelávania.....	3
Dĺžka štúdia a formy výchovy a vzdelávania.....	3
Stupeň vzdelania, ktorý sa dosiahne absolvovaním školského vzdelávacieho programu alebo jeho ucelenej časti.....	4
Profil absolventa.....	4
Priestorové a materiálno-technické podmienky .....	4
Organizačné formy a metódy vyučovania.....	5
Podmienky pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami .....	5
Podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia žiakov a učiteľov .....	5
Systém kontroly a hodnotenia žiakov .....	6
Systém kontroly a hodnotenia zamestnancov .....	6
Požiadavky na kontinuálne vzdelávanie pedagogických a ostatných zamestnancov .....	6
Školský vzdelávací program .....	6
Učebný plán pre praktickú školu.....	7
Učebné osnovy .....	7

## Všeobecné údaje

**Predkladateľ programu** Spojená škola internátna  
Nám. Š. Kluberta 2, Levoča  
Riaditeľ: PaedDr. Šarlota Múdra

**Zriaďovateľ školy** Okresný úrad Prešov

**Platnosť** Školský rok 2019/2020

### **Charakteristika a zameranie školy**

Praktická škola je organizačnou zložkou Spojenej školy internátnej, Nám. Š. Kluberta 2, Levoča (v skratke SŠI).

Praktická škola poskytuje vzdelávanie a prípravu na výkon jednoduchých pracovných činností žiakom s mentálnym postihnutím alebo žiakom s mentálnym postihnutím v kombinácii s iným zdravotným postihnutím, ktorým stupeň postihnutia neumožňuje prípravu v odbornom učilišti.

Praktická škola je určená pre chlapcov i dievčatá, menej zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu A a všetkých absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu B a C. Škola má dlhoročné skúsenosti so vzdelávaním zrakovo postihnutých žiakov, pre ktorých má upravené prostredie a mnohé kompenzačné pomôcky.

Škola je zameraná na rozvíjanie zručností v oblasti:

Príprava jednoduchých jedál a pomocné práce v kuchyni.

**Vyučovací jazyk** slovenský

### **Ciele a poslanie výchovy a vzdelávania**

Primárnym poslaním Praktická škola poskytujú vzdelávanie žiakom s mentálnym postihnutím, pričom cieľom vzdelávania je príprava na najvyššiu mieru samostatnosti, akú môže daný jedinec dosiahnuť.

Škola má žiakom poskytnúť možnosť fyzicky a psychicky dospieť tak, aby mohli čo najsamostatnejšie žiť v domácom prostredí alebo v chránenom bývaní a pracovať v chránenom pracovisku. Cieľom praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine, na sebaobsluhu, na rôzne jednoduché praktické práce, vrátane prác v domácnosti, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu a na vykonanie jednoduchých pracovných činností spravidla pod dohľadom inej osoby.

Základným princípom, ktorým sa škola riadi je ľudskosť, tolerancia a rovnosť šanci pre každé dieťa.

### **Dĺžka štúdia a formy výchovy a vzdelávania**

Štúdium v praktickej škole trvá 3 roky. Základnou organizačnou formou je vyučovacia hodina, ktorá trvá 45 minút. Je vhodné spájať hodiny rovnakého zamerania do

viachodinových blokov, aby sa zabezpečil dostatočne dlhý čas na realizáciu niektorých odborných činností. Súčasťou vzdelávacieho procesu sú tiež vychádzky, exkurzie, návštevy kultúrnych a vzdelávacích podujatí, škola v prírode.

### **Stupeň vzdelania, ktorý sa dosiahne absolvovaním školského vzdelávacieho programu alebo jeho ucelenej časti**

Absolvovaním 3 ročníkov praktickej školy získa žiak nižšie stredné odborné vzdelanie. Dokladom o ukončení vzdelania je záverečné vysvedčenie.

### **Spôsob, podmienky ukončovania výchovy a vzdelávania a vydávanie dokladu o získanom vzdelaní**

Výchovno-vzdelávací proces je ukončený záverom školského roka. Vzdelávací program praktickej školy sa ukončuje celkovým zhodnotením manuálnych zručností žiaka v rozsahu učiva určeného príslušným vzdelávacím programom. Podmienkou pre ukončenie je celkové hodnotenie prospel. Dokladom o získanom vzdelaní je záverečné vysvedčenie s uvedením zamerania činností, ktoré je žiak schopný vykonávať. Vysvedčenie vydáva riaditeľ školy po prerokovaní v pedagogickej rade.

### **Profil absolventa**

Praktická škola je jedna z možností riešenia ďalšieho vzdelávania a následnej integrácie žiakov s mentálnym postihnutím do spoločnosti. Úlohou praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine - na sebaobsľuhu a praktické práce v domácnosti, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu tak, aby mohli vykonávať zmysluplnú prácu v chránených pracoviskách. Praktická škola nie je profesijne zameraná na zvládnutie učebného odboru, preto po jej absolvovaní nezískavajú žiaci výučný list ale vysvedčenie o absolvovaní Praktickej školy so zameraním na pomocné práce v kuchyni alebo v keramickej dielni pod dohľadom zodpovednej osoby. Počas štúdia žiaci získajú množstvo praktických skúseností a zručností, ktoré môžu uplatniť v bežnom živote.

### **Personálne zabezpečenie chodu školy**

V praktickej škole pracujú 2 špeciálni pedagógovia na plný úväzok a viacerí na čiastočný úväzok. Pri viacnásobne postihnutých žiakoch pomáhajú pedagogickí asistenti.

### **Priestorové a materiálno-technické podmienky**

Škola využíva 2 triedy, cvičnú kuchynku, učebňu výtvarnej výchovy, stolársku dielňu, odbornú učebňu na individuálne tyflopédické cvičenia, keramicnú dielňu, učebňu POSP, počítačovú učebňu pre mladších žiakov, miestnosť na senzomotorickú integráciu, telocvičňu. Ostatné miestnosti SŠI v prípade potreby. Praktická príprava na výkon jednoduchých pracovných činností žiakov sa vykonáva činnosťou v školskej kuchynke, keramickej dielni a učebni ITC.

Školské kabinety sú vybavené bežnými aj špeciálnymi učebnými pomôckami. Žiaci, ktorí nevedia pracovať so zrakom dostávajú ako individuálnu školskú pomôcku pichtov stroj. Žiaci so zvyškami zraku dostávajú ako individuálnu učebnú pomôcku stolovú alebo ručnú lupu. Žiaci so zrakovým postihnutím, ktorých diagnóza to vyžaduje, majú individuálne osvetlenú pracovnú plochu.

V miestnostiach na praktickú prípravu žiakov sa tiež nachádzajú pomôcky špeciálne upravené pre potreby zrakovo postihnutých žiakov, napr. hovoriaca váha, hladinomer, označenie spotrebičov hmatovou značkou, nápisy na dózach s potravinami v brailleovom písme a podobne.

Žiaci školy môžu byť ubytovaní v školskom internáte.

## **Organizačné formy a metódy vyučovania**

Základnou organizačnou formou je vyučovacia hodina, ktorá trvá 45 minút. Učiteľ môže spájať viaceré hodiny do jedného celku, čo je odporúčané najmä v predmete remeselná výchova, ručné práce a šitie, príprava jedál a výživa, domáce práce a údržba domácnosti, pomocné práce v kuchyni. Medzi vhodné vzdelávacie formy patrí aj exkurzia a beseda. Učiteľ má právo voľby vyučovacích metód, odporúča sa voliť metódy tak, aby boli previazané s praxou a bežným životom.

## **Podmienky pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami**

### *Nevidiaci žiaci*

Využívajú brailleove bodové písmo, pri písaní používajú pichtov stroj. Pri orientácii v neznámom prostredí používajú bielu palicu. Učebné pomôcky sú na hmatovej a sluchovej báze. V učebniciach je označenie prístrojov hmatovými značkami, označenie predmetov v brailleovom písme a sú zabezpečené špeciálne pomôcky ako hovoriaca váha, hladinomer, chránič ruky pri strúhaní a iné.

### *Slabozrakí žiaci*

Pri vyučovaní používajú optické pomôcky (okuliare, lupa, televízna lupa a pod.) podľa odporúčania očnému lekárovi alebo ČŠPP. Pri telesnej výchove vynechávajú cviky podľa odporúčania lekára. Vo všetkých činnostiach sa uprednostňuje farebný kontrast predmetov.

### *Telesne postihnutí žiaci*

V telesnej výchove postupujú podľa odporúčania lekára alebo ČŠPP. Pri presunoch využívajú vozík, chodítko alebo inú oporu. Pri vyučovaní im pomáha asistent. Súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu je aj rehabilitácia a masáže.

## **Podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia žiakov a učiteľov**

Budova školy je po celý deň uzatvorená. Prichádzajúci pracovníci si otvárajú kartou, ktorá cez dochádzkový systém zaznamenáva príchody a odchody. Ostatným návštevným a žiakom školy otvára v čase od 6,00 do 18,00 vrátnička, mimo týchto hodín určený zamestnanec školy. Na posilnenie bezpečnosti žiakov slúži kamerový systém, ktorý monitoruje pohyb osôb po chodbách školy aj internátu. Brána do školského dvora je tiež uzatvorená, na jej otváranie slúži systém diaľkového ovládania.

Pred každou aktivitou mimo školy, ako aj na hodinách so zvýšeným rizikom úrazu sú žiaci poučení o bezpečnosti.

O zdravie žiakov sa stará školská zdravotná sestra.

Žiaci sú na začiatku školského roka preukázateľne poučení o bezpečnosti pri práci. Pred použitím prístrojov a technických zariadení sú poučení o pravidlách bezpečnej obsluhy týchto zariadení a používaní ochranných prostriedkov.

## ***Systém kontroly a hodnotenia žiakov***

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou hodnotenia je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov.

Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Pri hodnotení a klasifikácii výsledkov žiakov sa bude vychádzať z Metodických pokynov na hodnotenie a klasifikáciu žiakov praktických škôl č. 18/2015 a vnútorným školským pokynom na hodnotenie žiakov.

## ***Systém kontroly a hodnotenia zamestnancov***

Hodnotenie zamestnancov sa deje na základe:

- a) Pozorovania (hospitácie)
- b) Rozhovoru
- c) Výsledkov žiakov, ktorých učiteľ vyučuje (prospech, žiacke súťaže, didaktické testy zadané naraz vo všetkých paralelných triedach, úspešnosť prijatia žiakov na vyšší stupeň školy a pod.)
- d) Sledovania pokroku žiakov vo výsledkoch pod vedením učiteľa
- e) Hodnotenia výsledkov pedagogických zamestnancov v oblasti ďalšieho vzdelávania, tvorby učebných pomôcok, mimoškolskej činnosti a pod.
- f) Hodnotenia učiteľov žiakmi a ich rodičmi
- g) Vzájomného hodnotenia učiteľov
- h) Úspešnosti projektov
- ch) Koordinácie mimoškolských aktivít (súťaže, projekty, výstavy, exkurzie, nácvik kultúrnych programov, vydávanie školského časopisu)

Kontrolu pedagogických a odborných zamestnancov školy robí ich priamy nadriadený a riaditeľ školy podľa plánu a zaznamenáva na osobných hárkoch. Všetky podmienky kontroly sú rozpísané v pracovnom poriadku SŠI.

## ***Požiadavky na kontinuálne vzdelávanie pedagogických a ostatných zamestnancov***

Zamestnanci školy spĺňajú podmienky odbornej a pedagogickej spôsobilosti v súlade s platnou legislatívou. Podľa plánu kontinuálneho vzdelávania sa pedagogickí a odborní zamestnanci zúčastňujú ďalšieho vzdelávania. Všetci zamestnanci školy sa podľa potreby a podľa aktuálnej ponuky zúčastňujú aktualizácie vzdelávania, ktoré poskytujú rôzne vzdelávacie inštitúcie a odborných seminárov, ktoré organizuje SŠI.

## ***Školský vzdelávací program***

Školský vzdelávací program nadväzuje na štátny vzdelávací program. Cieľom praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine, na sebaobsluhu, na rôzne jednoduché praktické práce, vrátane prác v domácnosti, zacvičiť ich v pomocných prácach v kuchyni a na vykonanie jednoduchých remeselných činností spravidla pod dohľadom inej osoby.

## Učebný plán pre praktickú školu

Rámcový učebný plán pre žiakov Praktickej školy					
Vzdelávacie oblasti	Predmety	1.roč.	2. roč.	3.roč.	Spolu
VŠEOBECNÉ VZDELÁVANIE					
Jazyk a komunikácia	Slovenský jazyk a literatúra	1 + 1	1 + 1	1 + 1	3 + 3
Matematika a práca s informáciami	Matematika	2	2	2	6
Človek a spoločnosť	Výchova k mravnosti a občianstvu	1+ 1	1+ 1	1+ 1	3+ 3
Umenie a kultúra	Hudobná výchova	1	1	1	3
	Výtvarná výchova	1	1	1	3
Zdravie a pohyb	Telesná a športová výchova	2	2	2	6
ODBORNO-PRAKTICKÉ PREDMETY					
	Rodinná výchova	1	1	1	3
	Zdravotná výchova	2	2	2	6
	Ručné práce a šitie	1 +1	1 +1	1 +1	3 +3
	Príprava jedál a výživa	3	3	3	9
	Domáce práce a údržba domácnosti	1 +1	1 +1	1 +1	3 + 3
VOLITEĽNÉ PREDMETY					
	Pomocné práce v kuchyni	2	2	2	6
	Remeselné práce	3	3	3	9
	Priestorová orientácia/ pohybová výchova	1	1	1	3
SPOLU		26	26	26	78

Disponibilné hodiny sú pridané k predmetom v učebnom pláne bez rozšírenia obsahu, okrem predmetu Výchova k mravnosti a občianstvu. Sú určené na možnosť využiť špeciálne vzdelávacie metódy vhodné pre zrakovo postihnutých žiakov, ako aj na precvičenia a upevnenia učiva. V predmete Výchova k mravnosti a občianstvu sa v rámci pridanej hodiny budú žiaci zdokonaľovať v sociálnych zručnostiach so zameraním na vzťahy k sebe, spolužiakom, rodine, bližšiemu aj širšiemu okoliu.

### Učebné osnovy

Učebné osnovy základných predmetov sú obsahovo zhodné so štátnym vzdelávacím programom.

## **Voliteľné predmety**

Cieľom vyučovacieho predmetu **Pomocné práce v kuchyni** je získať pracovné návyky v kuchyni pre bežný život, naučiť žiakov organizovať a vykonávať pomocné práce pri príprave jednoduchých jedál teplej a studenej kuchyne. Oboznámiť sa a dodržiavať bezpečnostné predpisy a základné hygienické návyky a zásady pri príprave jedál, pri umývaní, ukladaní riadu, upratovaní kuchyne. Naučiť sa dodržiavať zásady pre prácu v kuchyni, oboznámiť sa so zariadením a vybavením kuchyne, s používaným náradím, osvojiť si postupy pri pomocných prácach a ostatných činnostiach spojených s prácou v kuchyni (umývanie, krájanie, čistenie, strúhanie lúpanie, miešanie, odkladanie, stolovanie, prestieranie, rozlišovanie a triedenie potravín, korenín i pochutín. Pri všetkých činnostiach v kuchyni dodržiavať individuálny prístup, individuálne tempo primerané schopnostiam a možnostiam žiakov. Výchovným cieľom je racionálne sa stravovať, kultúrne stolovať a bezpečne pracovať.

### **Remeselné práce**

Cieľom je pripraviť žiakov na prácu v bežnom živote, na prácu v chránenej dielni, naučiť žiakov osvojiť si základné pracovné postupy pri rôznych remeselných činnostiach s ohľadom na individuálne schopnosti žiakov. Oboznámiť sa a naučiť sa používať rôzne druhy nástrojov a náradia. Osvojiť si zásady bezpečnosti pri práci. Viest žiakov k vytrvalosti, samostatnosti a zodpovednosti za vykonanú prácu a dokončenie výrobku. Podporovať kreativitu, fantáziu, nadanie a záujmy žiakov a využívanie kompenzačných zmyslov. S pomocou dospeléj osoby vyrábať drobné ozdobné, upomienkové a praktické úžitkové predmety z ľubovoľného a dostupného materiálu napr. papier, kartón, textil, koženka, plast, drevo, modurit, sadra, modelovacia hlina, korálky, prírodné materiály. Činnosti: lepenie, rezanie, strihanie, krájanie, navliekanie, spinkovanie, modelovanie, spájanie, brúsenie, lakovanie, leštenie, prišívanie, zdobenie a iné prispôbiť individuálnemu pracovnému tempu a schopnostiam žiakov. Náplň práce s rozličným materiálom určí vyučujúci. V PŠ pri Spojenej škole internátnej v Levoči je možné pracovať aj s hlinou v keramickej dielni.

### **Predmet: Výchova k občianstvu**

Ročník: 1. – 3. ročník PŠ

Časová dotácia predmetu: 2 hodiny týždenne

1. hodina - obsah nezmenený oproti doterajšiemu
2. hodina – nový učebný obsah uvedený nižšie (jeden tematický okruh sa preberá 2 týždne)

#### **Obsahová náplň predmetu:**

1. Základy slušného správania. Zanechajme pozitívny prvý dojem.  
Školský poriadok náš každodenný. Viem sa vhodne obliecť.
2. Úcta k druhým (rodičom, učiteľom, spolužiakom, starším)  
Demonštrujeme prejavy tolerancie k inakosti.
3. Typy osobnosti: flegmatik, sangvinik, choleric, melancholik  
Vysvetľujeme pozitíva ľudskej odlišnosti a dramatizujeme (konajme ako niekto iný).  
Precvičujeme si empatiu.
4. Asertivita a osobné ciele  
Stanovujeme si reálne ciele, diskutujeme o hodnote vzdelania, poznávajme štýly učenia.  
Rozlišujeme prejav asertivity a porušovanie pravidiel.
5. Pestrosť vzťahov  
Zamyslime sa nad hodnotou priateľstva. Podporujeme spoluprácu a vzájomný rešpekt.
6. Prečo sa hneváme?



- Korigujme agresívne prejavy a preberme zodpovednosť za svoje správanie.
7. Vďačnosť. Komu sme vďační a za čo? Prejavujme vďačnosť.  
Uvedomujme si hodnotu vecí okolo nás a starajme sa o ne.
  8. Radosť z maličkostí  
Dokážme sa tešiť z každého dňa. Prajme si navzájom dobré veci.
  9. Odpustenie  
Formulujme spôsoby odpustenia. Precvičujme požiadanie o odpustenie.
  10. Hrdosť. Ja to dokážem!  
Rozvíjajme iniciatívu a flexibilitu. Prezenujme sa. Uvedomujme si svoje silné a slabé stránky.
  11. Stratégie riešenia problému  
Precvičme si spôsoby zvládania konkrétnych problémových a konfliktných situácií.
  12. Ako sa vidím ja? Ako ma vidia iní?  
Konfrontujme vlastný obraz o sebe s vnímaním iných. Dodržiujme osobnú hygienu.
  13. Spolupráca a tímový duch  
Spolupracujme na budovaní pozitívnych vzťahov v triede. Pomáhajme si navzájom.
  14. Hodnota života a zdravia  
Analyzujme výhody zdravého životného štýlu v protiklade so sebapoškodzovaním.
  15. Šikanovanie a kyberšikana  
Poukážme na dôsledky týchto nebezpečenstiev. Vieme, ako sa zachovať v prípade, že sme svedkami šikanovania, alebo sa to týka priamo nás. Mediálne vzory.
  16. Manažérske zručnosti  
Orientujme sa v množstve informácií a plánujme, pripravme si rozpočet (rezervácia ubytovania, hľadanie letenky)

### **Doplňkové témy:**

Aktívne využívanie voľného času  
Konzumný spôsob života

### Priestorová orientácia/Pohybová výchova

Priestorová orientácia a pohybová výchova sú špecifickými vyučovacími predmetmi, v ktorých žiaci so zrakovým postihnutím získavajú také špeciálne vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré im umožňujú prekonávať dôsledky zrakového postihnutia, čím sa vytvárajú predpoklady na optimálny rozvoj kompetencií, výkonov a postojov žiakov so zrakovým postihnutím na primárnom a nižšom strednom stupni vzdelávania.

Vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré si žiak so zrakovým postihnutím osvojí na hodinách priestorovej orientácie a pohybovej výchovy je potrebné precvičovať a dôsledne využívať tak vo všetkých vyučovacích predmetoch, ako aj v mimoškolských činnostiach.

Predmety priestorová orientácia a pohybová výchova sú spracované tak, že obsahujú tematické okruhy pre všetky stupne zrakového postihnutia, nie sú viazané na fyzický vek ani rok školskej dochádzky, ale na výsledky oftalmologickej a špeciálnopedagogickej diagnostiky uskutočnenej u jednotlivých žiakov. V školách pre žiakov so zrakovým postihnutím, kde je priestorová orientácia a pohybová výchova neoddeliteľnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu vykonávajú špeciálnopedagogickú diagnostiku s cieľom zaradiť žiakov na priestorovú orientáciu alebo pohybovú výchovu špeciálni pedagógovia - učitelia predmetu priestorová orientácia a pohybová výchova.

Priestorová orientácia je zameraná na kompetenciu (spôsobilosť) samostatnej mobility nevidiacich žiakov a žiakov čiastočne vidiacich (s praktickou slepotou), pohybová výchova sa

vyučuje u žiakov slabozrakých a čiastočne vidiacich, ktorí sú v priestorovej orientácii a pri samostatnom pohybe schopní aktívne a efektívne využívať zvyšky zraku.

V praktickej škole priestorovú orientáciu a pohybovú výchovu v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu vyučujú učitelia predmetu priestorová orientácia - špeciálni pedagógovia, ktorí spĺňajú podmienky odbornej a pedagogickej spôsobilosti v súlade s platnou legislatívou.

Priestorová orientácia sa vyučuje individuálne, ale v prípade potreby je možné pracovať aj so skupinou žiakov. Predmet pohybová výchova sa spravidla vyučuje v skupine žiakov.

Prácu žiakov, ich výsledky v predmete priestorová orientácia a pohybová výchova nehodnotíme na vysvedčení známku, ale uvedieme, či žiak predmet absolvoval alebo neabsolvoval.

#### *Ciele predmetu :*

Cieľom špecifických vyučovacích predmetov priestorová orientácia a pohybová výchova je rozvíjať kľúčové kompetencie – prenosný a multifunkčný súbor vedomostí, zručností a postojov, ktoré potrebuje každý jednotlivec so zrakovým postihnutím pre svoje osobné naplnenie a rozvoj, pre zaradenie sa do spoločnosti a následne pre úspešné profesionálne uplatnenie sa.

Predmet priestorová orientácia, ktorého súčasťou je aj postupné vedenie nevidiacich a čiastočne vidiacich žiakov k samostatnému pohybu je nedeliteľnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu žiakov s ťažkým zrakovým postihnutím. Priestorová orientácia je samostatný predmet, ktorý má v rámcovom učebnom pláne časovú dotáciu 1 hodinu týždenne, ale zároveň je integrálnou súčasťou všetkých vyučovacích predmetov a výchovy mimo vyučovania.

Cieľom priestorovej orientácie ako vyučovacieho predmetu pre žiakov so zrakovým postihnutím je predovšetkým:

- prijímať, spracovávať a nadväzne prakticky využívať informácie o okolitom priestore,
- orientovať a samostatne sa pohybovať v známom, ako aj neznámom prostredí,
- učiť sa riešiť najskôr modelové situácie, neskôr sa vedieť orientovať v skutočnej situácii, prípadne jej zmene (napr. zmena trasy po uzavretí ulice),
- vedieť popísať cieľ cesty, dokázať sa orientovať podľa získaných informácií,
- vedieť požiadať o pomoc, prijať respektíve odmietnuť pomoc, aktívne spolupracovať so sprievodcom,
- učiť sa reálne hodnotiť situáciu, nepreceňovať, ale ani nepodceňovať vlastné schopnosti, rozvíjať fyzickú zdatnosť.

Slabozrakým žiakom a žiakom bez zrakového postihnutia je alternatívou k predmetu priestorová orientácia predmet pohybová výchova.

#### Obsahový štandard priestorovej orientácie:

Priestorová orientácia v miestnosti

- zisťovanie informácií o okolitom priestore, hmatanie rukou a nohou,
- orientačné body a znaky v miestnosti,
- nácvik horného a dolného bezpečnostného postoja,
- zaujatie miesta na stoličke pri lavici, pri stole,
- nacvičovanie otvárania a zatvárania dverí,

- oboznamovanie sa s usporiadaním nábytku a ďalšieho zariadenia v miestnosti, nácvik pohybu po rozličných trasách v miestnosti,
- nácvik hľadania predmetov spadnutých na zem.

#### Priestorová orientácia v budove školy

- nácvik klznej prstovej techniky (trailing),
- nácvik pohybu po rozličných trasách v budove s využitím orientačných bodov a bezpečnostných postojov,
- nácvik presunu do jednotlivých miestností (toaleta, trieda, telocvičňa, jedáleň, šatňa),
- nácvik chôdze po schodoch,
- rozvoj zmyslu pre prekážky.

#### Priestorová orientácia v makropriestore

- oboznámenie sa funkciami bielej palice (orientačná, signalizačná, oporná, špeciálna), druhy palíc,
- držanie bielej palice (základné, ceruzkové, diagonálne),
- techniky bielej palice ( kyvadlová, klzná kyvadlová),
- chôdza po schodoch s využitím palice (smerom hore, smerom dole),
- vodiace a zvukové línie, orientačné body a znaky, prechádzanie cez cestu- priechod pre chodcov, dodržanie bezpečnej vzdialenosti od domov, obchádzanie prekážok, reagovanie na stratu kontaktu s vodiacou líniou, umelé vodiace línie,
- samostatné zvládnutie jednoduchej trasy,
- využívanie verejných dopravných prostriedkov – električka, autobus, vlak, orientácia na nástupišti, nájdenie správneho spoja, orientácia v dopravnom prostriedku, použitie eskalátorov.

#### Chôdza so sprievodcom

- chôdza v neznámom priestore,
- chôdza v zúženom priestore,
- chôdza po schodoch,
- prechádzanie dverami,
- nastupovanie a vystupovanie v dopravných prostriedkoch, zaujatie miesta v dopravnom prostriedku,
- nácvik chôdze sprievodcu s niekoľkými nevidiacimi žiakmi.

#### Sociálne a komunikačné zručnosti

- význam priestorovej orientácie v živote nevidiaceho človeka,
- vyhľadanie pomoci pri strate orientácie,
- odmietnutie pomoci pri nevhodnom zásahu okoloidúcich,
- používanie rôznych orientačných systémov a cestovných poriadkov, využívanie, verejných orientačných tabúľ a signalizačných zariadení,
- oboznámenie sa s technikou pohybu s vodiacim psom.

#### Obsahový štandard pohybovej výchovy

##### Správne držanie tela

- zvyšovanie pohyblivosti a posilňovanie svalstva a ohybnosti kĺbov a chrbtice,
- uvoľňovacie cvičenia,
- utváranie správnej predstavy o držaní tela,
- kompenzácia jednostranného zaťažovania tela.

##### Základné lokomočné pohyby

- chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie, chytanie,
- rozvíjanie rovnováhy,

- balansovanie s predmetmi,
- upevňovanie pohybovej istoty,
- zjemňovanie pohybových stereotypov.

#### Rytmické cvičenia

- vytváranie a rozvíjania rytmického cítenia,
- pantomíma, hry s riekankami, hry so spevom, tanec,
- vnímanie rytmickosti dýchania.

#### Orientácia v priestore

- nácvik orientácie v mikro a makropriestore,
- nácvik pravo – ľavej orientácie – lateralita na vlastnom tele a v priestore,
- určovanie vlastnej polohy v priestore a vnímanie pohybu druhých osôb a predmetov voči okolitému priestoru,
- pohyb a orientácia vo vymedzenom priestore,
- výcvik priestorovej pamäte,
- usmerňovanie a riadenie pohybu – navigácia,
- orientácia pomocou rozličných signálov,
- orientácia v osobnom priestore, v blízkosti a v kontakte s okolím,
- prekonávanie prekážok a nerovností v teréne,
- dodržiavanie smeru a vhodnej vzdialenosti.

#### Pohybová kultúra

- vedenie k správneému životnému štýlu – škodlivosť fajčenia, alkoholu a drog,
- nácvik dodržiavania dohodnutých pravidiel,
- rozvíjanie spolupráce v hre a činnosti,
- rešpektovanie ostatných žiakov v skupine.

#### Relaxačné cvičenia

- nácvik svalového napätia a uvoľnenia,
- nácvik pocitov tiaže a tepla,
- ovládanie dychu a srdcovej frekvencie,
- očná gymnastika,
- sebaovládanie a utlmovanie afektov.

PaedDr. Šarlota Múdra  
riaditeľka školy