

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Institut mezioborových studií Brno**

**Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:**

**Mgr. Olga Doňková**

**Vypracovala:**

**Br. Pavla Forstová**

**Brno 2010**

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

V Brně dne 10.3.2010

.....

Podpis

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Olze Doňkové za odborné vedení mé diplomové práce, za cenné rady a připomínky.

Také bych touto cestou chtěla poděkovat všem, kteří mi během vypracovávání jakkoli pomáhali, především klientům TyfloCentra za ochotu a čas spolupracovat.

Bc. Pavla Forstová

# OBSAH

ÚVOD.....	3
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>4</b>
<b>1 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>5</b>
1.1 HISTORIE A NÁZORY NA VOLNÝ ČAS .....	5
1.2 POJETÍ A ČLENĚNÍ VOLNÉHO ČASU .....	7
1.3 DĚLENÍ, FUNKCE A VÝZNAM VOLNÉHO ČASU .....	10
1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS .....	12
1.5 ZÁJMOVÉ ČINNOSTI A JEJICH DĚLENÍ.....	15
<b>2 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ A ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ .....</b>	<b>20</b>
2.1 HISTORICKÝ VÝVOJ VZTAHU SPOLEČNOSTI KE ZRAKOVĚ POSTIŽENÝM .....	20
2.2 POJEM A DEFINICE POSTIŽENÍ.....	24
2.3 KLASIFIKACE OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....	25
2.4 CHARAKTERISTIKA ČLOVĚKA SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....	30
2.5 KOMPENZACE ZRAKU .....	31
2.6 MÝTY O ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH.....	32
<b>3 ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ A VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>34</b>
3.1 SEBEOSLUHA, PROSTOROVÁ ORIENTACE, PRÁCE S INFORMACEMI.....	35
3.2 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT.....	37
3.3 ZAŘÍZENÍ PRO VOLNÝ ČAS V BRNĚ .....	39
3.3.1 SONS.....	39
3.3.2 TyfloCentrum Brno, o. p. s.....	40
3.3.3 Tandem Brno .....	43
3.3.4 Středisko Teiresiás .....	45
3.3.5 Knihovna Jiřího Mahena .....	45
3.3.6 LORM .....	46
<b>II EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>48</b>
<b>4 METODOLOGIE PRŮZKUMU .....</b>	<b>49</b>
4.1 CÍLE PRŮZKUMU A FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	49
4.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU .....	49
4.3 POUŽITÁ METODA .....	51
4.4 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	52
4.5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ.....	52
4.6 ZÁVĚR PRŮZKUMU.....	60

<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>70</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>72</b>
<b>ANOTACE.....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>74</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>78</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>79</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>80</b>

## ÚVOD

Volný čas. Dvě slova, pod kterými si každý z nás jistě něco představí. Ať už spoustu různých aktivit a koníčků, kterým se ve svém volném čase věnuje, nebo třeba příjemně strávené odpoledne odpočinkem a relaxací. V dnešní moderní době s velkou dostupností informací o možnostech trávení volného času snad nemůže mít nikdo problém s nalezením aktivity šité přímo na míru.

Nyní prosím zavřete oči a představte si, že takto to zůstane napořád, že už nikdy neuvídíte tvář svých známých, modrou oblohu, rozkvetlou louku. Najednou máte problémy s hledáním věcí ve vlastním bytě, s výběrem oblečení, s chodem domácnosti. A teď se zavřenýma očima se znovu zamyslete nad pojmem volný čas. Jak byste ho trávili, pokud byste přišli o tak důležitý smysl, jakým je lidský zrak? Pomalu zjišťujete, že spoustu aktivit a koníčků nejste schopni vykonávat nebo pouze omezeně s podporou svých známých. Nabídka volnočasových aktivit se razantně zmenšila. Pokud si nyní myslíte, že lidé se zrakovým postižením vlastně nemají jak trávit svůj volný čas, tak jste na omylu.

Problematika volného času na sebe poutá stále více pozornosti, ovšem ne tolik pozornosti už je věnováno volnému času týkajícího se zrakově postižených lidí. A to je také hlavní důvod, proč jsem si dané téma zvolila.

Cílem diplomové práce je pomocí nashromážděné literatury uvést čtenáře do problematiky volného času zrakově postižených a zmapovat možnosti volnočasových aktivit nabízených v Brně. Druhým cílem je interpretovat výsledky z průzkumu v TyfloCentru v Brně, které se mimo jiné zabývá tvorbou volnočasových aktivit pro zrakově postižené a zjistit, jakým způsobem klienti tráví volný čas a jak jsou s nabízenými aktivitami spokojeni.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 VOLNÝ ČAS

Výraz volný čas má krásný zvuk. Většinou vyvolává velmi příjemné představy. Ve volném čase je možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Prostě je dělat chceme a můžeme. Činnosti zahrnované do sféry povinností vykonat musíme, ať chceme či nikoli. Povinnost pro jednoho může být pro druhého chápána jako příjemná zábava a naopak. (Pávková a kol., 2008)

## 1.1 Historie a názory na volný čas

Podle dochovaných zpráv můžeme říci, že první hlubší vymezení volného času učinil dávno před naším letopočtem řecký filosof Aristoteles. Aristotelova koncepce volného času vychází z ovzduší své doby. Největší lidskou blažeností je pro něj rozjímavá činnost, která vede člověka k moudrosti, samostatnosti a je slastí právě pro tuto svou vnitřní hodnotu, která nesměřuje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se uskutečňuje ve volném čase člověka, který Aristoteles nazývá scholé. Volný čas se rovná rozjímání. Negativně se staví Aristoteles ke hře, neboť takové věci poskytují štěstí, mocní lidé si jimi krátí volný čas, avšak ctnost a rozum jsou zdroje krásných činností, nezakládají se na moci. Nesmíme tedy blaženost hledat ve hře, ale ani ve fyzické práci, zábavě či politické činnosti, protože směřují k nějakému cíli a nejsou samy pro sebe žádoucí. Volný čas však není prázdnotou, nicneděláním, jak o Aristotelově pojetí volného času často soudí někteří filosofové. Scholé je časem rozumování, které se uskutečňuje čtením veršů, setkáním s přáteli, posloucháním hudby, hlubokomyslnými diskusemi, filosofickými úvahami. Zůstává trochu záhadou, proč se slovo scholé nedostalo do evropské civilizace jako pojem pro volný čas, nýbrž je kořenem všech soudobých výrazů pro školu, povinnost učit se. (Švigová, 1967)

Ve středověku, období rozkvětu obchodu, řemesla, vědy a umění zaujímá postavení římsko-katolická církev, která dává odlišnou koncepci volného času. Podobně jako ve starověku má nejvyšší hodnotu rozjímání, avšak nepodobá se vůbec tomu



Aristotelovu. Rozjímání se týká jen modlitby a zbožné rozmluvy s Bohem, rozjímání o věcech posmrtných. Po dlouhá staletí se klade hlavní důraz na vnitřní vztah člověka k Bohu. Tomáš Aquinský potvrzuje, že život věnovaný zbožnému snění je cennější, než život naplněný činnostmi. (srov. Veselá, 1999, Švigová, 1967)

Rodící se kapitalismus, který využíval stroje, vytvořil v praktickém životě i v duchovní oblasti člověka práce, především fyzické. Vytvořil bohatství, na kterém stavěla civilizace evropská. Práce vytvořila základy materiálního i duchovního bohatství 19. i začátku 20. století, ale jen za cenu toho, že pracující člověk ze života nic neměl. Volný čas, svobodné činnosti v podstatě neexistovaly. Lidé věnují každou volnou chvíli zase fyzické práci. Vzhledem k délce pracovní doby a charakteru práce neměli lidé často jiné přání, než si odpočinout a nabrat nových sil k příští práci nebo se nanejvýš nějakým způsobem odreagovat. (srov. Zich 1978, Švigová, 1967)

V polovině 19. století se začíná zkracovat pracovní doba a pomalu vzniká sféra volného času. (Švigová, 1967) Rozvoj kulturně osvětových institucí si kladl za úkol rozvíjet lidové vzdělání a svůj program manifestoval jmény jako lidová škola, lidová akademie, lidová universita.

Od r. 1945 se v Evropě rýsují tři fáze vývoje pojetí volného času. Po válce a v 50. letech převažovala funkce volného času zotavovací, regenerační a rekreační. Byl to čas na zotavení po vykonané práci a před prací. Léta 60. a 70. se vyznačují konzumní orientací volného času. Prosperita průmyslově vyspělých zemí vede téměř k ztotožnění volného času s časem konzumním, slouží k utrácení peněz. Tato hédonistická konzumní kultura se manifestuje takovými symboly, jako je auto a cestování, televize, reklama, móda. Heslo většiny konzumentů volného času bylo: „Člověk musí v práci něco dokázat, aby si mohl ve volném čase něco dovolit!“ V 60. letech se ujasňovala definice volného času, promýšlela se jeho problematika. Výzkumy ukázaly, že i u nás přisuzují lidé volnému času maximální význam. Pociťují jeho nedostatek, snaží se domov vybavit moderní technikou, reptá se na zaostalou dopravu a nerozvinuté služby, které připravují o volný čas. Touha po rychlosti pohybu a informací, motorkách, autech, televizích není výjimkou. Prodloužení volného času umožňuje i nové způsoby trávení volného času – se stanem, na chatě, chalupě, zahradě atd. V 80. letech ve vyspělých západních zemích již nepřevládá orientace na blahobytný konzum. Člověk chce nyní volný čas uvědoměle a intenzivně prožívat. Skutečné prožívání a stupňování zážitků stojí nyní v centru nové

koncepte volného času. K podstatnému společenskému převratu došlo i u nás po pádu totality a s obnovou tržního hospodářství. Místo naplňování volného času osvědčenými kulturními činnostmi, které byly člověku tradičně k dispozici, se objevila lákavá nabídka kulturního průmyslu, provázená rafinovanou reklamou, vlivem masových komunikačních prostředků, záplavou líbivých vzorů, podnětů a možností, jak užívat volného času. Každý člověk má svůj čas a prožívá jej jako svůj život. Čas, který každý může naplnit v rámci daných podmínek svobodně, podle své vlastní vůle. Dostal jméno po jednom ze symbolických hesel francouzské revoluce- čas „volný“. (Spousta et al., 1994)

## 1.2 Pojetí a členění volného času

Problematikou volného času se zabývalo a zabývá spousta autorů, tudíž existují i různé pohledy a vymezení tohoto pojmu. Nyní si jich několik uvedme pro srovnání.

Jak již bylo zmíněno, volný čas je vymezen velmi rozdílně, například Habermas považuje volný čas za doplněk k práci, Warner za nepracovní čas, Velen za čistou dobu volna, Silberman v něm vidí zotavení, rozvíjení se, rozptýlení, další autoři aktivní odpočinek či neplacenou činnost, která poskytuje bezprostřední uspokojení. (Veselá, 1999)

Dle Pedagogického slovníku znamená volný čas: „*Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.*“ (Průcha et al., s. 274, 2003)

Volný čas lze definovat i jako zbytek prostoru, který má člověk sám pro sebe k dispozici. Zahrnuje dobu, kdy člověk nemá žádné povinnosti a záleží jen na něm, jak volný čas stráví. Představuje tu část mimopracovního času, ve kterém člověk vstupuje

maximálně uvolněný od společenských, pracovních, rodinných povinností vůči vlastní osobě. Stává se tak prostorem pro rozvoj nejrozmanitějších činností. (Veselá, 1999)

Němec (2002) se dívá na volný čas jako čas, ve kterém si sami svobodně volíme a děláme činnosti, které nám přináší radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí naše tělesné a duševní schopnosti, případně i schopnosti tvůrčí.

Podle Pávkové a kol. (2008) stačí oddělit sféru povinností a sféru volného času, kdy volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k regeneraci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti a vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.

*„Vědecké bádání poprvé provedl Francouz J. Dumazedier. Vymezil volný čas jako soubor činností, jimž se jedinec může oddávat zcela podle své vůle pro odpočinek nebo zábavu, rozvoj své informovanosti, osobnosti, svobodné tvůrčí schopnosti pro splnění svých závazků. Zdůrazňuje, že vymožeností dnešní doby není materiální blahobyt, ale všeobecnost existence volného času.“* (Veselá, s. 24, 1999)

Světová asociace pro rekreaci a volný čas – WLRA (World Leisure and Recreation Assotiation) zpracovala následující charakteristiky pojmu volný čas:

- a) Volný čas představuje specifickou oblast lidského života, přinášející člověku prospěch: radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, radost, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činností, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní, duchovní i sociálně umělecké.
- b) Volný čas představuje jeden z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje a významně přispívá ke kvalitě života. Volný čas představuje kulturní majetek i průmyslové odvětví, které vytváří

pracovní místa, výrobky a služby. Na kvalitu volného času mají vliv faktory politické, ekonomické, sociální, kulturní a stav životního prostředí, které může kvalitní prožívání volného času podporovat nebo ztěžovat.

- c) Volný čas podporuje celkové zdraví a svobodu. Nabídka spousty příležitostí umožňujících jednotlivcům nebo skupinám výběr činnosti a zkušeností, které odpovídají jejich potřebám, zájmům a hodnotám. Volný čas má pro lidi největší přínos tehdy, pokud se mohou podílet na způsobu, jakým ho budou trávit.
- d) Volný čas je základním lidským právem, nikomu nesmí být upřený na základě věku, pohlaví, rasy, zdravotního stavu, postižení, ekonomického nebo sociálního postavení.

WLRA pro 21. století vyžaduje novou a inovovanou strukturu aktivit ve volném čase. Doporučuje rozvíjet projekty a modely integrovaných programů pro volný čas. (Masariková, Masarik, 2002)

S pojmem volný čas se v současné době uvádějí dva hlavní směry v chápání termínu volný čas, **negativní** a **pozitivní** pojem. Volný čas v **negativním** smyslu znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, péči o domácnost, činnostmi s povinnostmi spojenými, například dopravou nebo domácí přípravou a po uspokojení základních fyziologických potřeb, tedy spánkem, přijímáním potravy atd. Toto vymezení vnímá volný čas jako dobu zbytkovou, která zbude až po splnění všeho důležitého. Takové pojetí může mít negativní dopad na vnímání smyslu volného času a jeho místa v životě člověka. V extrémních případech je volný čas opomíjen jako cosi neužitečného, nadbytečného až ilegálního, ba naopak zaneprázdněnost, přepracovanost a spěch jsou vydávány za přednost a ctnost. Pak lze hovořit o nebezpečí vzniku specifického typu závislostního chování, tzv. workoholismu. V **pozitivním** smyslu slova je volný čas charakterizován jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu a také dobu, v níž se může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu není podvědomě nucen. Je to tedy doba, kterou může využít jak k odpočinku, rekreaci, zábavě, tak i k realizaci zájmových činností, dobrovolnému vzdělávání, společensky prospěšné činnosti a dalším aktivitám. (srov. Vážanský, 1994, Mühlpachr, 2007)

### 1.3 Dělení, funkce a význam volného času

Ze sociologického hlediska se volný čas člení na **čas pracovní** – honorované činnosti, **vázaný čas** – činnosti vázané k práci, například dojíždění, a **volný čas** – zbytek.

Členění volného času z hlediska pedagogického zahrnuje **pracovní čas** - 8 hodin pracovní doby, **mimopracovní čas** – dojíždění do/z práce, uspokojování biologických a fyziologických potřeb, **polovolný čas** a **volný čas**.

Výše uvedený polovolný čas zavedl zmíněný Dumazedier, jako označení pro soubor činností prováděných napůl z povinnosti, napůl za záliby.

Moderní sociologické členění volného času se skládá z **produkčního času** – doba věnovaná práci, potřeba k zajištění nezbytných životních potřeb (nekryje se s dobou zaměstnání), **reprodukčního času** – doba potřebná k regeneraci a reprodukci sil, např. spánek, odpočinek, strava; hygiena, a **volného času** – doba, s níž lze naložit libovolně.

U volného času lze rozlišit několik typů:

- zbytek dne, který zůstane po produkčním a reprodukčním času
- dvoudenní víkend, který má k dispozici kolem 70% pracujících
- placená dovolená, u zaměstnaných ve státním sektoru je daný zákonem
- volný čas důchodu
- volný čas při nezaměstnanosti.

Stejně jako na otázku, co je volný čas, bychom se mohli zeptat i co není volný čas?  
Co už do volného času nepatří?

- volný čas není hlavně pracovní čas, čili zaměstnání, studium ve škole
- není to ani čas strávený cestou do práce
- nepatří sem žehlení, vaření, tedy pokud ovšem tyto práce někdo nebere jako aktivity ve volném čase
- do volného času se také nepočítá čas určený pro výchovu dětí. (Veselá, 1999)

Pokud vycházíme z analýzy jednotlivých definic, můžeme z nich vyčlenit důležité funkce, které výchova ve volném čase plní. Jejich výpočet se různí, někteří autoři vymezují tři funkce, jiní víc.

Například v publikaci od Masarikové a Masarika (2002) jsou určeny tři základní funkce volného času, a to odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Jiný autor zde zmiňuje čtyři funkce: 1. reprodukci pracovní síly, 2. všestranný rozvoj osobnosti, 3. uspokojování životních potřeb a 4. plnění společenských úloh. Masarik a kol. vymezili tyto funkce:

1. aktivní oddech: rekreační činnost, relaxace a regenerace duševních a tělesných sil, kompenzace pracovního zatížení ve škole
2. rozvoj a formování schopností, nadání, talentu, zabezpečení mnohostranné kultivace osobnosti
3. seberealizace v oblasti potřeb a zájmů
4. osvojování sociálních způsobilostí, komunikace a návyky, kompenzace nedostatků sociálního a rodinného prostředí
5. prevence vůči negativním formám chování - vandalismus, kriminalita, drogová závislost.

V knize Základy sociologie volného času od Veselého (1999) jsou uvedeny tyto funkce volného času:

- reprodukce pracovní síly (dočerpání energie)
- rekreační – kompenzační funkce
- mnohostranného rozvoje osobnosti (koníčky, záliby).

S ucelenou koncepcí funkcí a též význam volného času nalezneme v Průchově Pedagogické encyklopedii (Průcha, 2009), kde se uvádí:

- rekreace - možnost zotavení a uvolnění
- kompenzace - odstraňování negativních emocí, zklamání, frustrace
- výchova a další vzdělávání - neformální vzdělávání, učení ve svobodě, sociální učení

- kontemplace - aktivity jako možnost pro hledání smyslu života a jeho duchovní výstavbu
- komunikace - navazování sociálních kontaktů a přátelství
- participace - podílení se na organizaci aktivit, účast na vývoji společnosti
- integrace - stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů
- enkulturace - kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností.

Pojem volný čas tedy nelze ztotožňovat pouze s pasivními rekreačními aktivitami jako jsou dnes sledování televize, hraní her na počítači, nakupování pro radost či četba bulvárních časopisů. Jedná se o celou řadu aktivit nezbytných pro rozvoj naší osobnosti, kompenzaci jednostranného zatížení z práce či ze školy, duševní hygienu, udržování fyzické kondice. Podle Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice mají aktivity ve volném čase funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, zdravotní (regenerační a relaxační), sociální a preventivní, které vedou například k seberealizaci, sebepoznání, objevování vlastních schopností, jejich rozvíjení, kultivaci osobnosti, rozvoji talentu, vytváření a upevňování sociálních vztahů a vazeb. (Mühlpachr, 2007)

## **1.4 Faktory ovlivňující volný čas**

Co rozhoduje o trávení volného času:

- a) pohlaví – ženy tráví volný čas jinak než muži
- b) věk
- c) zdravotní stav
- d) rodinný stav
- e) povolání
- f) vzdělání – vyšší vzdělání, náročnější trávení volného času
- g) bydliště – město nebo vesnice
- h) materiální zajištění jedince
- i) roční období

- j) pracovní den, volný den
- k) hodnotová orientace člověka
- l) rodinné klima
- m) celková úroveň kultury člověka a společnosti. (Veselá, 1999)

Nyní si povíme blíže o faktorech, které člověka ovlivňují nejzásadnějším způsobem. Z výše zmíněných bodů a) až m) se jedná o ty, jež jsou uvedeny převážně od začátku, a to pohlaví, věk, zdravotní a psychický stav.

Je třeba vzít v úvahu, že nejde o přímé jednoznačné působení, ale každý z těchto faktorů vystupuje vždy v systémové souvislosti s ostatními vlivy, které nejsou v tomto přehledu uvedeny, jejichž váha také není zanedbatelná. (Zich, 1978)

**Pohlaví** - trávení volného času se řídí i pohlavím. Ženy alespoň za socialismu tvrdily, že žádný volný čas neměly, proto se nemohly věnovat koníčkům. Všeobecně je možné konstatovat, že ženy jsou na tom s volným časem hůře. Leží na nich hlavní břímě starostí spojených s péčí o domácnost. Volný čas mužů a žen se však liší i z hlediska jeho náplně. Ženy mnohem více tíhnou k činnostem kulturního charakteru. U žen se také mnohem výrazněji než u mužů setkáváme s preferencí volného času vůči spotřebě, respektive získáváním prostředků pro uspokojování spotřebních zájmů. (srov. Spousta et al., 1994, Zich, 1978)

**Věk** – náplň volného času se nejvíce mění s věkem, který hraje velkou roli. Rozeznáváme přibližně tři výrazně odlišné typy, které vyplynuly z analýz různých šetření. První typ se vyznačuje velkým množstvím volného času, kam spadají většinou mladí lidé. Převažují u nich aktivity probíhající ve společnosti, mimo rodinu. Kolem 30 % je z tohoto volného času věnováno televizi, studenti sledují televizi ještě méně. Je to také věk, vyznačující se nestálostí zájmů, hledání místa ve společnosti, hledání partnera. Druhý typ je spjatý se zakládáním rodiny, s níž souvisí i značně změněný způsob života, tedy i množství a využívání volného času. Radikálně, někdy i postupně se mění oblast zájmů, převažující v okruhu rodiny. Volný čas je věnován sledování televize, více než 40 %. Třetí typ zhruba začíná dosažením ekonomické samostatnosti dětí. V té době mají lidé zase více volného času, který naplňují odlišnými činnostmi než v předchozím období, a to více společensky orientovanými aktivitami. (Zich, 1978)



**Fyzická kondice a zdravotní stav** – jedná se o hlavní faktory volby povolání, úspěchu v něm i toho, co člověk dělá mimo profesi. Na jedné straně můžeme najít špičkové sportovce, na druhé straně většinu lidí, zanedbávajících svou fyzickou kondici. Člověk je bytost činu, aktivity, práce. Tělesně a duševně nemohoucím lidem se těžko radí, jak naplnit svůj život nebo jeho zbytek, ale mnozí dokáží nemožné i v nezávislosti na jiných.

**Psychická kondice** – dána temperamentem, inteligencí, stupněm aktivity, energičností atd. Psychická výbava rozhoduje spolu s výbavou tělesnou o životním stylu do značné míry, která je otázkou proplétání tzv. vnitřních a vnějších determinant chování. Nejcennějším statkem je duševní zdraví. (Spousta et al., 1994)

Jednání člověka ve volném čase lze posuzovat podle míry aktivity a toho, kolik úsilí je schopen vynaložit pro splnění svých plánů a tužeb. Jsou lidé, kteří se raději nechají bavit, než aby se bavili sami. Muž, které baví fotbal, sedí u televize a sleduje utkání. Nezvedne se a nejde si koupit lístky na fotbalové utkání. Už vůbec nepřichází v úvahu, že by si sám zahrál. Další člověk toužící po cizích zemích, usilovně pracuje, šetří, omezuje se, studuje cizí jazyky, geografii, historii a po určité době realizuje své plány a podnikne kýženou cestu. Míra aktivity obou lidí byla značně odlišná. Na volný čas mají vliv i vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociální skupiny. Je proto významné, s kým a v jaké společnosti ho převážně trávíme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiný tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější prostředí. Existují osamělí turisté putující sami krajinou, i účastníci organizovaných hromadných pochodů. Při posuzování sociální vlivů ve volném čase hraje prvotní roli rodina. I zde platí, že první zkušenosti s využíváním volného času získáváme v rodině. Rodiče jsou pro své děti prvotním vzorem, učí se od nich žít určitým způsobem, přebírají, napodobují jejich životní styl. Rodiny se od sebe odlišují i způsobem využívání volného času. Základní návyky a postoje si všichni přinášíme ze své původní rodiny. Proto je jedním z významných hledisek při výběru partnera i posuzování jeho vztahu k volnému času, zvláště k zájmům. Nedostatek kvalitních osobních zájmů je nutno chápat jako závažný negativní osobnostní rys. Kvalitní osobní záliby jsou velkou celoživotní oporou. Existují období, kdy se to projevuje zvláště výrazně, například odchod do důchodu, ztráta zaměstnání, nemoc. Pak je velkou výhodou, pokud si člověk či partneři zachovali své zájmy z mládí a mají příležitost je nyní opět intenzivněji

rozvítet. Dokonce není nutné, aby zájmy byly společné. Člověk, který z nějakého důvodu musel přestat vykonávat své povolání, které je zároveň i koníčkem, prožívá tuto skutečnost velmi nepříjemně. Osobní zájmy a záliby dokážou někdy člověka zachránit v náročných životních situacích. Jak by bylo dokonalé vychovat lidi, kteří dokáží se svým volným časem rozumně hospodařit, mají pestré a mnohostranné zájmy, jsou aktivní a věnují se činností přinášejícím uspokojení a poskytují příležitosti k navazování nových kvalitních vztahů mezi lidmi. (Pávková a kol., 2008)

## **1.5 Zájmové činnosti a jejich dělení**

Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci. Můžeme je dělit podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, sociálních hodnot či podle obsahu. (Pávková a kol., 2008)

Zájmové činnosti podle druhů aktivity dětí, mládeže a dospělých dělíme na receptivní a aktivně tvořivé (produktivní). Na aktivně tvořivých aktivitách se jedinci sami podílejí na činnosti v zájmových útvarech nebo individuální činnosti, např. besedy, soutěže, práce v dílně, kdy člověk produkuje nějaké hodnoty, zabývá se aktivně předmětem svého zájmu. Receptivní jsou naopak ty, při jejichž realizaci se aktivita omezuje na pouhé vnímání předmětu zájmu a hrozí nebezpečí pasivity a konzumního vztahu. Jedinci vystupují jako diváci či posluchači, patří sem návštěvy kina, divadla, koncertu, výstavy, přednášky, sledování televize, poslech rádia. (srov. Pávková a kol., 2008, Němec, 2002)

Intenzitou zájmu se určuje jeho kvalita. Rozlišujeme zájmy povrchní a hluboké. Hloubkou se rozumí úsilí, které jedinec na uspokojení svých zájmů vynakládá. Hluboké zájmy silně ovlivňují jedince a působí na něj, rozvíjejí poznání, zdokonalují dovednosti, obohacují citové vnímání. (Pávková a kol., 2008) Z hlediska časového trvání hovoříme o pravidelných, jednorázových a příležitostných zájmech. Intenzita zájmu a délka jeho trvání je výrazně ovlivněna vývojem jedince a jeho zráním. Mezi činnosti pravidelné, organizované v relativně stálých zájmových útvarech patří kroužky,

například sportovní, umělecké, různé kluby. Hra na hudební nástroj, výuka cizích jazyků, zájmová činnost vykonávaná s dětmi či rodiči náleží také mezi pravidelné činnosti, avšak které mají individuální charakter. Mezi příležitostné činnosti organizované jako jednorázová nebo cyklická kolektivní akce řadíme kurzy lyžařské, plavecké, taneční, přednáškové cykly, letní tábory. Do příležitostných činností individuálního charakteru se počítají návštěvy kulturních a sportovních akcí, sledování televize, četba, poslech hudby. (Němec, 2002)

Dělení podle stupně koncentrace na předmět zájmu lze rozlišit zájmy mnohostranné či jednostranné. Z hlediska společenských norem můžeme používat označení zájmů za žádoucí a nežádoucí. Nežádoucí zájmy se neslučují s obecně platnými společenskými právními normami. Žádoucí, společensky ovlivňovaná zájmová činnost pomáhá k rozvoji osobnosti, talentu, aktivnímu životnímu stylu, avšak volný čas nenaplněný zájmem může být příčinou patologického chování. Tradičně se využívá dělení podle obsahu na zájmové činnosti společenskovední, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, esteticko-výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické. Významné místo zaujímají v dnešní době činnosti spojené s výpočetní technikou. Existuje však i řada hraničních zájmových oblastí, které nelze tak jednoznačně zařadit. (Pávková a kol., 2008)

Průměrnou strukturu volného času uvádí F. Zich ve své publikaci Co s volným časem. (Zich, 1978) Z výsledků získaných empirickým výzkumem vyplynulo následující pořadí kategorií činností volného času:

1. kulturní	56%
2. společenské	13%
3. rekreační	9%
4. záliby	8%
5. rodinné činnosti	7%
6. pasivní odpočinek	5%
7. sportovní činnosti	2%

Procenta u jednotlivých kategorií znamenají podíl volného času, tedy kolik v průměru obyvatelstvo věnuje jednotlivým kategoriím aktivit. Za tímto průměrem se skrývá velká variabilita různých společenských naplnění, různá intenzita a bližší okruh aktivit v těchto kategoriích. (Spousta aj., 1996)

Vraťme se ale k dělení činností od Pávkové (2008) a uveďme si konkrétní aktivity spadající do tohoto členění.

### **Společenskovědní činnosti**

Zahrnují činnosti vedoucí k poznání aktuálního společenského dění i některých historických souvislostí. Základní oblasti jsou výchova k vlastenectví, partnerství, rodičovství, společenská výchova, sběratelství a jazykověda. Do okruhů společenskovědních zájmových činností můžeme zařadit:

- poznávání významných objektů v místě bydliště, školy, kulturní podniky, instituce a zařízení pro volný čas, školy a vzdělávací zařízení
- informace o životě a díle významných osobností, které mají vztah k region
- sledování politických a společenských událostí u nás i ve světě, diskuse, hodnocení
- společně akce lidí z různých měst, mezinárodní setkání
- oslavy státních svátků, významných dnů, výročí, událostí
- dodržování tradic zařízení (dny otevřených dveří, výročí založení, plesy, společenská setkání), oslavy narozenin, svátků
- lidové tradice, zvyky (Vánoce, Velikonoce)
- zájmové studium cizích jazyků
- individuální sběratelství
- publicistika, vydávání vlastních periodik, aj.

### **Pracovně-technické činnosti**

Napomáhají ke zdokonalování manuálních dovedností, obohacují vědomosti o technické poznatky. Prohlubují zájem o tvořivou práci, účast na řešení současných problémů vědy a techniky. Tyto činnosti by také měly rozvíjet technické myšlení a představitost. Spadají sem okruhy:

- práce s různými materiály
- práce se stavebnicemi, konstruktivní práce
- montážní a demontážní činnosti (motocykl, údržba, opravy)

- modelářské práce
- elektrotechnika, výpočetní technika
- příprava pokrmů atd.

### **Přírodovědné činnosti**

Prohlubují vědomosti o dění v přírodě, pěstují vztah k její ochraně. Rozvíjejí zájem o pěstitelství, chovatelství. S přibývajícím věkem stoupá zájem o specializované činnosti, například rybářství, včelařství, pěstitelství.

- pěstitelské práce – pěstování pokojových rostlin, práce na zahradě
- chovatelství – chov živočichů v akváriích, teráriích, chov ptactva, drobného hospodářského zvířectva, zvířat v domácnosti
- činnosti zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí
- práce s odbornou a populárně naučnou literaturou
- práce v přírodě, pokusy, vedení přírodovědné dokumentace – výstavy, herbáře, fotodokumentace
- specializované činnosti – rybářství, myslivost, včelařství
- spolupráce s institucemi: muzea, hvězdárny, planetária, botanické a zoologické zahrady.

### **Esteticko-výchovné činnosti**

Utvářejí a formují vztahy k přírodě, společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Zaměřují se na rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického, hudebně-pohybového projevu, na kulturu chování, výchovu vkusu, rozvoj tvořivosti. Zvláště významné jsou vlastní tvořivé aktivity, které přinášejí nové emocionálně cenné zážitky.

- různé výtvarné techniky (kresba, malba, grafika)
- poznávání a chápání výtvarného umění, návštěvy výstav, práce s literaturou
- kultura chování, stolování, oblékání
- sborový a sólový zpěv
- hudební hry

- pohybové a taneční hry, hry se zpěvy, tanec, improvizace při hudbě, cvičení při hudbě
- hra na hudební nástroje
- poslech hudby – koncerty, vystoupení
- získávání poznatků o hudebních umělcích a jejich dílech – besedy, návštěvy muzeí
- četba – individuální, předčítání, umělecké nahrávky
- reprodukční činnosti – vypravování, přednes
- průpravné hry a cvičení, dramatické hry
- tvořivé literární a dramatické činnosti
- návštěvy kulturních představení – divadlo, kino, besedy.

### **Sportovní a turistické činnosti**

Pravidelné provádění těchto činností přispívá k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Přiměřená aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Pro všeobecný rozvoj pohybových schopností by měla být činnost zaměřena na vybrané prvky z atletiky, gymnastiky, sportovních her, turistiky, podle místních podmínek na plavání, bruslení, lyžování nebo jiné sporty. Populární jsou netradiční druhy sportů – frisbee, aikido, laktos, taekwondo, florball, squash. Okruhy tělovýchovných, sportovních a turistických zájmových činností:

- kondiční cvičení
- zdravotní cvičení
- rytmická gymnastika, tanec
- atletika
- sportovní hry
- drobné pohybové hry
- sezónní sporty a zábavy – plavání, sáňkování, hry ve vodě, na sněhu, pouštění draků
- turistika pěší, vodní, cykloturistika
- návštěvy a sledování sportovních soutěží. (Pávková a kol., 2008)

## 2 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ A ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ

### 2.1 Historický vývoj vztahu společnosti ke zrakově postiženým

Známé rčení hovořící o tom, že abychom mohli správně pochopit současnost, je nutné zkoumat a znát minulost. Zrakově postižení byli již v minulosti ve společnosti natolik odlišní a péče o ně specifická, že patřili mezi první skupiny zdravotně postižených, jimž byly poskytovány nějaké služby. Služby například ve formě charitativní péče byly zpočátku roztržité a zaměřené spíše na ukojení základních potřeb než na celkový rozvoj osobnosti zrakově postiženého jedince. Postupně se ale přecházelo ke komplexním službám, které postupně vrcholily a zapustily kořeny v lidské společnosti. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

#### Historie péče o nevidomé

První skupinou zrakově postižených byla skupina nevidomých, na kterou se díky její specifičnosti začal upínat zájem širší společnosti, a byla tím pádem také první skupinou, které byla věnována určitá péče. Je třeba si uvědomit, že o postižené osoby všeobecně se do určité doby nikdo nestaral, lépe řečeno, byly společností zavrhovány. Můžeme uvést často opakovaný a známý příklad ze starověké Sparty, kde byly postižené nově narozené děti shazovány ze skály. Dalším příkladem je např. zacházení s postiženými ve starověkém Římě, kde byl osud postižených dětí ponechán na vůli a rozhodnutí otce, co s nimi udělá. Postižení pro rodinu znamenalo velkou finanční zátěž, kterou si jen tak každý nemohl dovolit. Odůvodnění těchto příkladů je snaha o přežití rodiny, rodu či národa. Zákony v obou národech dovolovaly zmíněné zacházení především proto, aby chránily nejširší okolí zdravotně postiženého, ačkoli nám to dnes přijde nelidské. Osoby, které osleply během života, byly ponechány osudu a musely si na své potřeby vydělávat žebrotou. Písemné zmínky o první organizaci pocházejí z roku 206 př. n. l., byla to organizace nevidomých hudebníků založená v Pekingu. V dalším asijském státě, Japonsku, se začala věnovat pozornost a péče zrakově postiženým v souvislosti s příchodem a rostoucím vlivem buddhismu. Kolem roku 850 n. l. byla

nevidomým svěřena zvláštní privilegia, a to na základě výskytu závažného zrakového postižení v císařské rodině, kdy císař Koko jmenoval svého osleplého bratra guvernérem jedné provincie a dal nevidomým privilegia, spočívající v monopolu nevidomých na provozování masérství a zároveň hudby. Masérství vyžadovalo 9leté úsilí. První tři roky se žák učil masérství, další tři roky akupunkturu a poslední tři roky pracoval v oboru pod vedením zkušeného učitele, kterému pak odevzdával polovinu výplaty. Toto postavení v masérství se udrželo až do roku 1853. V Japonsku pomohl poskytování péče zrakově postiženým příchod buddhismu, v Evropě začíná péče s rozšiřováním křesťanství. Nevidomí byli umísťováni do azylů, ve kterých jim byla poskytována základní péče. Následkem křížáckých válek vzrostl počet osleplých vojáků a vzhledem k tomu, že jejich počet neustále narůstal, nechal Ludvík IX. založit hospital pro osleplé křížáky, který však plnil pouze zaopatřovací funkci. V období renesance rostl počet svépomocných spolků zrakově postižených, kde se nevidomí sdružovali a vzájemně podporovali. Nacházíme mnohem více zmínek o výborných nevidomých hudebnících, vynálezcích a řemeslnících, ze které jmenujme alespoň Williama Kennedyho (hudební nástroje, hodinář, čalouník), Konráda Paumanna (virtuos na několik nástrojů) či Jolianna Käferleho (vynálezce pumpy, hudební nástroje). S ohledem na prosazování se nevidomých ve společnosti, začali učenci přemýšlet, jak zprostředkovat informace nejen písemnou, ale i ústní cestou. První s nápadem vyřezávat písmenka do dřeva, přišel Francesco Lucas kolem roku 1560. Další z významných učenců přispívajících k rozvoji písma pro nevidomé byl Francesco Lana Terzi, jehož návrh sestával v psaní písmen ve formě bodů do tří řad a třech sloupců. Jeho myšlenku převzali Charles Barbier i Louis Braille. Od těchto nápadů nebylo daleko k realizaci myšlenek vzdělávání nevidomých a založení prvního výchovně-vzdělávacího ústavu pro nevidomé. V roce 1784 se zrodil první ústav pro 12 nevidomých, který se zabýval jejich výchovou a vzděláváním. Ústav byl dlouhou dobu zatajován až se prokázala vzdělatelnost nevidomých. Další ústavy byly zřizovány v Paříži, Petrohradu, Anglii, Prusku, Švédsku, Lisabonu. Počátky vzdělávání nevidomých v Rakousku je třeba spojit se jménem Johanna Wilhelma Kleina, právníka, který se rozhodl roku 1804 vzdělávat osmiletého nevidomého chlapce. V roce 1805 s ním udělal veřejnou zkoušku, čímž prokázal, že nevidomí jsou pod dobrým vedením vzdělatelní. Kleinův ústav byl velmi dobře personálně obsazen: ředitel, 3 učitelé, 3 učitelé hudby, několik dílenských mistrů, 3 lékaři, 2 dozorcí, 1 dozorkyně a služebnictvo. Chlapci byli rozděleni do dvou věkových skupin. Klein



jako jeden z prvních pozoroval, že se mezi nimi nacházejí i žáci částečně vidící, které nazýval poloslepými a snažil se z nich vytvořit samostatnou skupinu, která bohužel neměla dlouhého trvání kvůli nevytvořené metodice, jak tyto slabozraké a děti se zbytky zraku vychovávat a vzdělávat. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

První ústav na území současné České republiky vznikl v roce 1807 na Hradčanech v Praze. Svůj podíl na vybudování měl také Alois Klár, který roku 1832 přijal do provizorních prostor prvních pět nevidomých lidí. Brzy poté, po půl roce, Alois Klár zemřel a po jeho smrti byl ústav nazván Klárův ústav. (Vojtko, 2007) Výjimečný byl tím, že chtěl prosazovat přípravu nevidomých pro řemesla, tedy nejen výchovně-vzdělávací proces, po kterém žáci nebyli dostatečně připraveni na společnost. Nevidomým se tak dostalo odpovídajícího vzdělání, pracovního uplatnění, ale zapomnělo se na zařízení azylového typu, kde by mohly důstojně žít osoby důchodového věku. To si uvědomil a také roku 1888 nechal založit azyl pod názvem Francisco – Josefinum (s přídatkem ústav pro nevidomé práce neschopné) vnuk Rudolf Mária Klár, právem vnímaný jako průkopník a novátor v péči o slepé, jehož mimořádný invenční duch dokázal posunout úroveň Klárova ústavu až na prestižní evropskou špičku. (srov. Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007, Vojtko, 2007) 1908 zřídil útulnu pro nevidomé dívky a díky němu byla založena i první mateřská škola pro nevidomé v roce 1897. Vyučovacím jazykem na těchto ústavech byla němčina, proto byl roku 1910 zřízen Deylův ústav (oční lékař Jan Deyl), který se pokusil být typicky český.

Na území Moravy byl roku 1832 dokončen ústav pro hluchoněmé a roku 1843 pro nevidomé. Brněnský ústav byl třetím na území České republiky a vyznačoval se svou komplexností. Evropský kontinent předběhl v péči o osoby nevidomé Ameriku, která začala stavět až na zkušenostech z Evropy. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

### **Historie péče o slabozraké a osoby se zbytky zraku**

Roku 1869 stanovil říšský zákon osmiletou povinnou školní docházku pro všechny děti bez výjimky, tím se otevřela cesta pro vzdělávání všech zrakově postižených. Tento opožděný nástup je třeba přičíst zaprvé těžké rozeznatelnosti osob slabozrakých a se zbytky zraku od nevidomých nebo intaktních, zadruhé tomu, že

nebyla vypracovaná žádná vhodná metodika o vzdělávání. Až do 20. stol. převládal v péči o tuto skupinu zrakově postižených princip šetření zraku, aby nedocházelo k jeho zhoršování. První úspěchy zaznamenal v roce 1899 Heller v systematickém cvičení zraku 16letého nevidomého chlapce, který byl schopen po tréninku se světelnými kruhy číst černotisk. Stejně úspěchy se prokázaly se 14letým děvčetem. První pokusy se slabozrakými žáky prokázaly, že systematický výcvik zraku prospívá, a proto organizoval kurzy pro děti se zbytky zraku ve věku 13-14 let. První třída pro slabozraké byla zřízena roku 1908 v Mülhausenu a roku 1911 ve Štrasburku. Škola v Hamburku měla ve svých osnovách zakotven systém zrakového tréninku během vyučování. V České republice byla 1. třída pro slabozraké zřízena roku 1927 v Brně, avšak neměla dlouhé trvání a slabozrací žáci museli čekat na svou první školu až do roku 1943. V tomto roce vznikla v Praze škola pro šetření zraku, která byla doplněna roku 1952 doplněna mateřskou školou. Druhá škola pro slabozraké žáky byla zřízena pod vlivem MUDr. Vejdovského roku 1954 v Litovli. Bylo ale nutné zřídit školu s upravenou metodikou vzdělávání pro žáky se zbytky zraku, která by se nespécializovala pouze na žáky nevidomé a slabozraké, což se také stalo v roce 1963-1964. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

### **Historie péče o osoby s poruchami binokulárního vidění**

V 7. století se pokoušel Řek Pavel Eginský o narovnání očí pomocí masky s nevelkými otvory vpředu. Na jeho cvičení poté navázali podobným způsobem v 16. století. Na začátku 18. století byla vytvořena svalová teorie strabismu, kdy příčina šilhání byla viděna v poruše okohybných svalů. Z daného předpokladu pak vycházela léčba, kterou bylo chirurgické řešení. V průběhu století se již vyvinula myšlenka použití brýlové korekce a vyloučení fixujícího oka ke zvýšení zrakové ostrosti oka vychýleného. Svou teorii vytvořil Donders, který viděl spojitost mezi refrakcí, akomodací, konvergencí a strabismem. Tuto teorii proto nazýváme od roku 1864 akomodační. Na konci 19. století vznikla dodnes užívaná teorie funkcionální, která strabismu a amblyopii považuje za poruchu funkce oka. Na základě této teorie vznikají základy péče o osoby s poruchami binokulárního vidění. Od konce 19. století se touto teorií zabývala sovětská škola, avšak za jejího hlavního vůdce považujeme Bangertera, který založil první ortoptickou školu ve Švýcarsku. V České republice byla založena

ortoptická škola při nemocnici v Kroměříži, výjimečně mimo Prahu. Specifikem pro Českou republiku je fakt, že všechny školy, ústavy i azyly fungují do dnešní doby a často i pod stejnými názvy v době svého založení. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

## **2.2 Pojem a definice postižení**

### **Zdravotně postižení**

Od sedmdesátých let 20. století sílil mezi představiteli organizací osob se zdravotním postižením a profesionály v oblasti postižení kritický postoj k terminologii užívané v té době. Termíny postižení a handicap byly používány často nejasným způsobem, který se neohlížel na životní podmínky lidí. V roce 1980 schválila Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) Mezinárodní klasifikaci vad, postižení a handicapů. Poslední revidovaná verze přináší podstatnou změnu a používá následující terminologii:

Postižení – jsou problémy týkající se tělesných funkcí a tělesných struktur.

Handicap – omezení v činnostech z hlediska jednotlivce, omezení ve společenských aktivitách.

Tyto termíny se dají zahrnout pod pojem disability – znevýhodnění, pokud má být vyjádřeno, že z nějakého hlediska představují problém. (Matoušek, Kodymová, Koláčková, 2005)

Za zdravotně postižené v duchu definice WHO považujeme ty jedince, u kterých v důsledku poškození organismu a porušení jeho funkcí dochází ke snížení některých schopností a výkonností, následně i k jejich znevýhodnění (handicapu) ve srovnání s nepostiženým člověkem. Je to člověk s běžnými i specifickými potřebami v různém vzájemném poměru. Protipólem zdravotně postižených jsou intaktní (zdravotně nepostižení) lidé. (Jesenský, 1998)

## **Zrakově postižení**

Za osobu se zrakovým postižením považujeme toho jedince, který i po optimální korekci má v běžném životě problémy se získáváním a zpracováváním informací zrakovou cestou (Slowík, 2007). V zásadě se dá říci, že každý člověk, který má třeba i jen půl nebo dvě dioptrie v brýlích, má zrakové postižení. Toto postižení, které jako postižení ani nevnímáme, je obvykle možné korigovat brýlovou korekcí a člověk má „postižení“ pouze pokud nejsou brýle v dosahu. U řady očních onemocnění však nejsou brýle spásou k lepšímu vidění a tehdy hovoříme o zrakovém postižení. (Krhutová et al., 2005)

### **2.3 Klasifikace osob se zrakovým postižením**

Je třeba zdůraznit, že v naší republice neexistuje jednotná terminologie. Kategorizace je jinak pojímána v rámci jednotlivých resortů, jiné vymezení je ve zdravotnictví, školství, v sociální sféře se setkáváme také s jiným definováním. Pro potřeby speciální pedagogiky je za jedince se zrakovým postižením chápána osoba trpící oční vadou či chorobou, kdy po optimální korekci má stále narušené zrakové vnímání, které jí činí problémy v běžném životě. Zrakové postižení se promítá do oblasti kognitivního, motorického a sociálního vývoje jedince. V odborné literatuře se můžeme setkat s řadou měřítek, podle kterých je kategorie osob se zrakovým postižením členěna. Obvykle základním kritériem je zraková ostrost, tzv. vizus. Toto kritérium používají nejčastěji oftalmologové, případně připojují ještě hledisko stavu zorného pole.

Kategorie zrakového postižení podle Světové zdravotnické organizace jsou následující:

1. normální zrak
2. zrakové postižení
3. vážné zrakové postižení
4. slepota.

Pro účely posudkového lékařství platí v současné době v naší republice tato klasifikace:

1. slabozrakost lehkého až středního stupně
2. slabozrakost těžkého stupně
3. těžce slabý zrak
4. praktická nevidomost až světlocit
5. úplná nevidomost obou očí.

Obvykle se uvádí i následující členící kritéria při práci s osobami zrakově postiženými, která vycházejí zejména:

1. z hlediska etiologického (orgánové či funkční postižení), z doby vzniku (postižení vrozené či získané)
2. ze stupně postižení (osoby nevidomé, se zbytky zraku, slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění)
3. z hlediska trvání zrakové vady (krátkodobé – akutní, dlouhodobé – chronické, opakující se – recidivující). (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

### **Osoby nevidomé**

Nevidomé osoby jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení a patří sem děti, mládež a dospělí, kteří mají zrakové vnímání narušeno na stupni nevidomosti. (Ludíková, 1988) Nevidomost je pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit.

Praktická nevidomost:

- pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60
- binokulární zorné pole menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace

Skutečná slepota:

- pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 – světlocit
- binokulární zorné pole pod 5° a méně i bez porušení centrální fixace

Plná slepota:

- světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztráty světlocitu

Z pohledu doby vzniku lze nevidomost dělit na vrozenou a získanou.

Mezi nejčastější příčiny vrozené nevidomosti patří dědičnost, porušení plodu v prenatální době, infekční choroby matky v době gravidity, virová onemocnění, toxoplasmóza, narkomanie matky a jiné. K častým příčinám získané nevidomosti se řadí progresse refrakčních vad, glaukom, katarakta, odchlípení sítnice, retinopatie, nádory, intoxikace, úrazy, komplikace při diabetes, meningitida a další. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007) Nevidomí lidé jsou nejvíce vnímanou skupinou, neboť bývají nápadnější než jiní s tímto druhem postižení. Slepota nelze na první pohled přehlédnout. Někdy je to bílá hůl, vodící pes, tmavé brýle či zvláštní způsob chůze nebo držení těla, případně fyziognomie (výraz) obličeje, podle kterého poznáme, že je člověk nevidomý. Možná právě pro tyto zřetelné znaky je nevidomý člověk jakýmsi přeneseným živým symbolem zrakového postižení. (Krhutová at al., 2005)

Jelikož nevidomé osoby nemohou z okolního světa získávat informace zrakem, jsou odkázány zrak kompenzovat pomocí ostatních smyslů. Kromě hmatu, sluchu atd. viz. kapitola 2.5 Kompenzace zraku, tyto lidé pracují ještě s vyššími kompenzačními činiteli, mezi které patří myšlení, paměť, představivost, obrazotvornost, řeč. Při práci s nevidomými je vždy zapotřebí dbát na to, aby si o vnímaném objektu či jevu vytvářeli adekvátní představu, k čemuž je žádoucí využívat právě zmíněné vyšší kompenzační činitelé.

Nemožnost vizuálního vnímání zapříčiňuje, že nevidomí nemohou pracovat s běžným černotiskem, k psaní a čtení používají tedy speciální bodové písmo – Braillovo písmo, k jeho psaní se používá nejčastěji speciální pomůcka Pichtův stroj. Veškeré tiskoviny pro nevidomé jsou tvořeny v tomto bodovém písmu. Jedním z dalších důsledků absence zrakového vnímání jsou specifické potřeby týkající se mobility, prostorové orientace a samostatného pohybu. Jak již bylo výše řečeno, k orientaci v prostředí využívají nevidomí zejména techniku chůze s bílou holí, různých prvků ozvučení prostředí, hmatového popisu trasy a také průvodcovských služeb vidících, či speciálně vycvičených vodících psů. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

## Osoby slabozraké

Z oftalmologického hlediska jsou osoby slabozraké charakterizovány jako osoby, které mají snížení zrakové ostrosti obou očí natolik, že i po optimální úpravě brýlemi působí v běžném životě problémy. (Štréblová, 2002)

Podle stupně postižení rozlišujeme slabozrakost na lehkou, střední a těžkou. Slabozrakost je vada orgánová, poškozeno může být vnitřní i zevní oko, zrakové dráhy nebo zrakové centrum. Velmi často se objevují problémy s narušením zorného pole, poruchy barvocitu, nystagmus (třes očí), glaukom, katarakta (šedý zákal) a další. (Květoňová, 1994)

Ke vzniku slabozrakosti může dojít jak v období prenatálním, perinatálním, postnatálním, ale i dalším, tudíž můžeme slabozrakost rozdělit na vrozenou i získanou. Příčiny vzniku jsou obdobné jako při nevidomosti, ale důsledky jsou pochopitelně v řadě dimenzi odlišné. Obvykle je v důsledku slabozrakosti poznamenána schopnost podání grafického a pracovního výkonu. Problémy se mohou vyskytovat i v oblasti prostorové orientace, kdy jsou slabozrací v pohybu vesměs méně jistí a pomalejší. Z výzkumů je zřejmé, že většina slabozrakých jsou jedinci se sníženou koncentrací, slabou pozorností, rychlejší unavitelností, pomalejším pracovním tempem a vyšší sugestibilitou. Slabozraké dítě mimo jiné nepřesně vnímá předměty či jejich detaily, často se objevuje i nedokonalá diferenciací barev, písmen, číslic a další. Cílem je zajistit slabozrakým osobám možnost jejich maximálního rozvoje, která je založena na využívání oslabeného zraku, ale za přísného dodržování zásad zrakové hygieny. Týká se to zejména centrální i doplňkového přisvícení, využití doplňkové optiky (lupy, turmony, televizní lupy), pravidelné střídání zrakové práce do blízka a do dálky. Důležité je umístění sledovaného objektu v prostoru, zajištění dostatečné velikosti a barevné kontrastnosti objektu, odstranění přemíry detailů. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

## **Osoby se zbytky zraku**

Osoby se zbytky zraku tvoří v České republice samostatnou skupinu uprostřed osob slabozrakých a osob nevidomých. Z oftalmologického hlediska bývají přiřazovány ke skupině osob s těžkou slabozrakostí a nebo k prakticky slepým. (Štréblová, 2002)

V některých případech je zraková vada ustálená, ale v jiných dochází k progresi nebo naopak k určitému zlepšení. Osoby se zbytky zraku rozpoznávají pomocí brýlové korekce prsty těsně před očima a jsou schopny s optickými pomůckami číst plakátové písmo. Stejně jako u slabozrakých také u částečně vidících dochází ke snížení až deformaci zrakových schopností a k obtížím pro prostorovou orientaci. (Hamadová, Květoňová, & Nováková, 2007)

Etiologie je obdobná, jako byla popsána při vzniku nevidomosti. Stejně tak se může jednat o stav získaný nebo vrozený. Osoby se zbytky zraku mají v důsledku svého postižení snížené, omezené či deformované zrakové schopnosti, což může vést k narušení představ. Ve většině případů je snížena grafická schopnost a omezené pracovní možnosti. Limitace využívání zraku a potřeba získávat dostatek informací vyžaduje pro plnohodnotný život pracovat cestou tzv. dvojmetody, což znamená kombinace postupů a metod, jež využívají osoby nevidomé a slabozraké. Zásady zrakové hygieny jsou ještě přísnější než u osob slabozrakých. Pomocí optických korekčních pomůcek se lidé učí číst zvětšený černotisk, současně se učí i Braillovo písmo. K tomu je zapotřebí rozvíjet zrakové schopnosti, ale také zmíněné hmatové a všechny další kompenzační činitele. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

## **Osoby s poruchami binokulárního vidění**

Binokulární vidění je získaná schopnost, která se začíná vyvíjet po narození s dozríváním sítnice a její žluté skvrny. Porucha ve vývoji jednoduchého binokulárního vidění může vést ke vzniku strabismu, amblyopie či narušení centrální retinální lixace. Při poruchách binokulárního vidění dochází k situaci, kdy se na sítnicích obou očí nevytváří dva rovnocenné obrazy, které by po splynutí vytvořily prostorový vjem a zabezpečily tak hloubkové vidění. Perspektivních výsledků lze dosáhnout při optimální a včasné léčbě. V situaci, kde se započne s léčbou pozdě nebo nedochází



k dodržování léčebného postupu, vady přetrvávají a v dospělosti jsou již neodstranitelné a plná funkčnost zraku se již nemůže navodit. Při odstranění poruch binokulárního vidění není důvod omezení jedince v pracovním zařazení.

*Amblyopie* - rozumíme tím abnormální vývoj vidění, které je klinicky definováno jako snížení zrakové ostrosti při optimálním vykorigování bez viditelných známek oční nemoci. Jedná se o funkční vadu zraku, při které dochází ke snížení zrakové ostrosti obvykle jednoho oka, je tedy jednostranná a postihuje přibližně každé 50. dítě. Většinou se nevyskytuje orgánová příčina, pokud ano, neodpovídá stupeň snížení zrakové ostrosti stupni vady. Při amblyopatii může být zraková ostrost snížena až na hranici praktické slepoty. Terapie je možná pomocí pleoptiky, což znamená výcvik tupozrakého oka, lepší oko je obvykle překryváno okluzorem na brýlích nebo přelepením náplastí. Léčba je velmi úspěšná do 5 let věku, obecně se dá říct, že čím starší je dítě, tím pomalejší je obnova zrakových funkcí.

*Strabismus* - neboli šilhání je porucha vzájemné spolupráce očí. Osy očí při strabismu nejsou rovnoběžné, proto obrázky na sítnicích obou očí nevznikají na totožných místech, tím nemůže při spolupráci obou očí dojít k úplnému překrytí a objevuje se tedy dvojitě vidění.

Cílem léčebné terapie je převést formu strabismu, dosáhnout normální zrakové ostrosti obou očí, centrální fixace a optimálního stupně binokulárního vidění. (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007)

## **2.4 Charakteristika člověka se zrakovým postižením**

Zrakovým postižením rozumíme víc, než pouhé poškození anatomických struktur a poruchy zrakových funkcí. Jde také o stav, při kterém se toto poškození negativně promítá do všech dimenzí charakterizujících kvality života člověka. Z těch můžeme jmenovat:

- řadu schopností a vlastností člověka
- procesy, kterými se člověk aktivně adaptuje na prostředí sociální, kulturní, pracovní i výchovně vzdělávací

- sféra konání či jednání a s tím související výkony.

Poškození zraku a poruchy vidění obvykle znamená:

- snížení citlivosti na podněty
- naopak zvýšení času na reakce a prodlužování průběhů poznávacích procesů
- neúplnost procesů a výsledků poznávání
- chyby a nedostatky v průběhu poznávání
- informační deficit
- sensorická deprivace zrakově postižených
- zvýšení citového prožívání nedostatků s depresivním nebo agresivním vyústěním
- snížená adaptabilita na různá prostředí
- snížená výkonnost v různých aktivitách
- zvýšená míra specifických potřeb umožňujících vyrovnávat nedostatky vyvolané poškozením zraku
- snížená soběstačnost při zvýšené potřebě samostatnosti a asertivity.

Uvedené ukazatele charakterizují odchylku zrakově postižených od standardů existence jedinců intaktních a majoritní společnosti. Negativní charakter uvedených deviací je zpravidla představován znevýhodněním – handicapem ve srovnání s intaktními. (Jesenský, 2002)

## 2.5 Kompenzace zraku

V kompenzaci zraku a funkce vidění působí vnitřní a vnější činitelé.

K činitelům vnitřním patří především vnímání, představování a myšlení s řečí opírající se o náhradní smysly. Konkrétně je kompenzace zraku podmíněna úrovní možností:

- hmatových komponent poznávání, též nazýváno haptizace
- sluchových komponent poznávání, tzv. auditizace
- čichových komponent poznávání, olfaktorizace
- chuťových komponent poznávání, gustizace
- pohybových komponent poznávání, kinetizace

- uchovaných vizuálních komponent poznávání, vizualizace
- synergie neboli součinnosti smyslů
- a mírou disponovanosti a únavnosti v poznávacím procesu.

K vnějším činitelům patří podpora a facilitace s pomocí:

- tyflotechnických pomůcek (pomůcky pro odstraňování informačních bariér, měřidla, audiopomůcky, společenské hry, hmatové obrázky atd.)
- úpravy prostředí s pomocí technických prostředků haptizace, auditizace, olfaktorizace, kinetizace, vizualizace a gustizace
- racionální, kompenzační faktory zohledňující speciální organizaci činností. (Jesenský, 2003a)

## 2.6 Mýty o zrakově postižených

Na žebříčku popularity mýtů týkajících se zrakového postižení se drží pradávny mýtus, že *nevidomí lidé jsou jakoby zbaveni schopnosti plnohodnotně myslet.*

Život nevidomého nemá smysl, není radosti bez vidění, žádné chuti do života, takový život je jen plný úzkosti a beznaděje... to si může myslet ten, kdo nemá žádnou osobní zkušenost s těmito lidmi. Zvládnout a zvládat závažné zrakové postižení není mnohdy pro samotného člověka i jeho okolí snadné, ale život s tímto postižením není o nic méně hodnotný než životy jiných.

### *Slepota je jen tma*

Ve většině případů se jedná o různé typy nevidění, například tzv. bílá slepota – mlha, barevné nebo pohyblivé skvrny, světlocit (rozeznání dne a noci). I tmu je svým způsobem možné charakterizovat jako nulovou reakci na světlo. Existuje i stav, kdy nevidomý člověk nevidí ani tmu, kdy „vidí nic“, které nemá tvar, barvu, velikost či hloubku. Vidící si tuto skutečnost neumí představit, není to pro něj z pochopitelného důvodu možné.

### *Šestý smysl nevidomých?*

Dalším oblíbeným mýtem vidících je přesvědčení, že nevidomí lidé mají zvláštní schopnosti, tzv. šestý smysl, že mají zvláštní hudební sluch či nadání poznat z hlasu povahu člověka. Ve skutečnosti to, že člověk nevidí, nezaručuje žádné zvláštní schopnosti, ale může být silným podnětem k rozvoji jiných smyslů a různých dovedností, které zrakový deficit do jisté míry kompenzují.

### *K čemu je nevidomému zrcadlo nebo obraz?*

Často se objevuje i domněnka, že nevidomí žijí mimo vizuální kulturu, nesledují televizi, doma nemají obrazy a fotografie. Skutečnost je někdy přesně opačná. Mnozí nevidomí sledují televizi, někteří se zajímají o výtvarné umění, jiní sbírají fotografie svých blízkých, aby je pak třeba mohli někomu ukázat.

Relativně rozšířený názor je i ten, že ve společnosti nevidomého by se nemělo mluvit o barvách a jiných zrakových vjemech, vyhýbat se slovu slepota, obrátům „podívej se“, „viděl jsi to“, „uvidíme se“ a podobné. Nebývá tomu tak. Nadměrná snaha nezranit může být ve svých konečných důsledcích naopak zraňující nebo může komplikovat normální komunikaci. Přitom většina nevidomých lidí zcela běžně používá výrazy „viděl jsem“, „podívám se na to“. (Krhutová, et al., 2005)

### 3 ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ A VOLNÝ ČAS

V českém prostředí se stala pedagogizace volného času v širším kontextu aktuálním tématem až po změně politického systému v roce 1989. Poté v uplynulých letech došlo k výraznému a nepřehlédnutelnému vývoji, který lze dokumentovat novými studijními obory se specializací na pedagogiku volného času, vydáváním odborných publikací a začlenění problematiky zájmového vzdělávání i pedagogiky volného času do tzv. Bílé knihy – Národního programu rozvoje vzdělávání, následně do reformní školské legislativy. Významný posun můžeme zaznamenat i v oblasti týkající se volnočasových aktivit zdravotně postižených osob. Zejména díky neziskovým organizacím, speciálním výchovným a vzdělávacím institucím či poskytovatelům sociálních služeb byla vytvořena nabídka sportovních, kulturních, vzdělávacích, poznávacích či rukodělných aktivit. Negativem však je nerovnoměrné plošné pokrytí a do značné míry vyčlenění lidí se zdravotním postižením z běžné společnosti, kteří jsou tak nepřímo nuceni setrvávat v homogenních skupinách, nejčastěji podle jednotlivého druhu postižení. Ve výsledku tak nejen není účinně využit integrační potenciál, který volnočasové aktivity nabízí, ale zároveň se tím relativizují prostředky a úsilí vynaložené na integraci osob se zdravotním postižením v ostatních sférách života. (Toušek, 2007)

Volný čas zprostředkovává člověku významné a často jinak nenahraditelné hodnoty. Využití tohoto potenciálu závisí primárně na kvalitě jeho trávení. Je to právě volný čas, v němž můžeme mít například místo pro realizaci většiny našich představ o zdravém životním stylu, a zároveň je to tentýž volný čas, který se může stát frustrujícím prostorem nudy a samoty. Tyto negativní stavy mohou přerůst v sociálně patologické chování, ať už namířené proti sobě nebo společnosti. Volný čas má tedy na jedné straně preventivní rozměr, a na straně druhé nese rizika a stává se místem pro preventivní působení. Tato vazba je u osob s postižením ještě zřetelnější než u ostatní populace. Sociální exkluze spojená s vysokou mírou volného času tráveného pasivně v domácím prostředí s sebou nese značné riziko patologického vývoje. Na druhou stranu volnočasové aktivity nabízejí možnost kompenzace potřeby seberealizace, kterou nelze z důvodu znevýhodnění uspokojit způsobem odpovídajícím schopnostem a ambicím jedince v rámci školy či zaměstnání. (Mühlpachr, 2007)

### **3.1 Sebeobsluha, prostorová orientace, práce s informacemi**

Čím více činností člověk zvládá, tím je považován za všestrannějšího a samostatnějšího. Samostatností se člověk stává nezávislým na pomoci jiných. Okruh činností, který by měl ovládnout každý normálně vyvinutý člověk, představuje jednak jeho samostatnost v pohybu, sebeobsluhu a třetíčkou na dortu je samostatnost v práci s informacemi. Zrakový defekt částečně omezuje a částečně mění schopnosti zrakově postižených žít samostatně a nezávisle na pomoci jiných. Míra těchto závislostí individuálně kolísá. Závisí i na informovanosti a motivaci zrakově postižených. (Jesenský, 1988)

Dovednosti sebeobsluhy tedy zůstávají základem celkové socializace. Je přirozené a zákonité, že ne každý zrakově postižený dosáhne žádoucí úrovně společenského uplatnění. Na celkovém výsledku se podílí množství různých faktorů a limitující vliv vrozených schopností platí i zde. Objektivní možnosti společenského uplatnění zrakově postižených jsou dnes celkem široké, že prakticky každý postižený může ve společnosti nalézt přiměřené a důstojné místo.

#### **Soběstačnost při sebeobsluze**

Představy veřejnosti o možnostech soběstačnosti u nevidomých při sebeobsluze bývají často zkreslené. Bezdůvodné podceňování nebo naopak přeceňování u některých dovedností jako například vaření, stolování - přitom jsou v životě u většiny nevidomých samozřejmostí. Co se počítá do sebeobsluhy? Řada dovedností a postupů umožňující přiměřenou péči o svou osobu, případně blízké, zajišťujících chod jejich domácnosti a napomáhajících jim při ovlivňování jejich životního prostředí (bytu, domu, okolí). Konkrétněji se jedná o tyto činnosti:

- osobní hygiena, kosmetika
- oblékání
- příprava jídel a stolování
- udržování čistoty prádla a šatů
- úklid

- péče o děti, ošetřování nemocného
- drobné údržbářské práce
- nakupování, využívání nejrůznějších služeb
- vedení domácnosti s přiměřenou dělbou činností v rodině
- aktivity volného času – zájmy a záliby.

Samotný výčet položek z oblasti sebeobsluhy v podstatě odpovídá obdobnému výčtu u lidí vidících. Rozdíly jsou pouze v metodě vykonávání jednotlivých činností. Ale půjde zde v převážné míře o mírnou modifikaci běžných postupů. Úlohu zde hraje spíše úroveň informovanosti o konkrétních možnostech, odvaha, překonání psychických zábran u samotného postiženého nebo u jeho blízkých. Dobře adaptovaní zrakově postižení mohou zvládnout samostatně oblast sebeobsluhy, pomoc ostatních využívají jen ve výjimečných případech. Obtížnější to mají osoby později osleplé, kdy do popředí vystupuje strach, úzkost a pocit neschopnosti k vlastní aktivitě.

### **Samostatnost v pohybu a prostorové orientaci**

Zvládnutí technik samostatného pohybu a prostorové orientace je předpokladem a podmínkou návratu do společnosti (resocializace). V praxi se to projevuje jako možnost samostatného vyřizování různých záležitostí, nakupování, dojíždění do zaměstnání, školy, různých center nabízející služby pro zrakově postižené atd.

Nenahraditelnou pomůckou je slepecká hůl, bílá dlouhá s funkcí signalizační (oznamuje, že tato osoba nevidí), ale hlavně s funkcí čidla, jakéhosi prodlouženého hmatu. S její pomocí se může nevidomý bezpečně a samostatně dopravit na určené místo.

Nežádoucím psychickým jevem zvláště při počátcích samostatnosti v pohybu bývá strach z vykročení do tmy, strach z neznámého prostoru, stud za bílou hůl, stud rodinných příslušníků za nevidomého, strach o něho. Dovednost v samostatném pohybu s bílou hůlí dává velkou míru soběstačnosti a otevírá možnost společenského uplatnění.

## **Samostatnost v práci s informacemi**

Možnost získávat, ukládat, zpracovávat a využívat informace je předpokladem úspěšné existence každého člověka. Informační média užívaná těžce zrakově postiženými můžeme rozdělit na prostředky běžně užívané (rádio, hudební přehrávače) a prostředky speciální povahy (optické pomůcky, čtecí zařízení, Pichtův psací stroj, bodové hmatové písmo).

Výběrem rádiových stanic či televizních pořadů může zrakové postižení nahradit do určité míry přísun informací z denního tisku a časopisů. Rozšířením magnetofonů se dostalo nevidomým velké pomoci a možnosti pohotově a věrně zaznamenat přednášky, výpisky, k dispozici jsou rozsáhlé fondy načtených knih na magnetofonové pásky nebo kazety.

Těžce slabozrací při práci s písmem velmi často užívají speciální optiku – lupy, dalekohledné brýle, turmon. Nabízí se možnost využití psacího stroje s větším typem písma, v němž jsou tištěny i knihy, učebnice, a ve kterém také vychází časopisy pro slabozraké. Často se objevují i elektronická zařízení jako televizní lupy, jež snímaný text mohou převést na obrazovku při čtyřiceti nebo šedesátinásobném zvětšení s možností volby kontrastu. Některá tato zařízení umožňují nejen čtení textu, ale i jeho záznam. Existují i elektronická zařízení s velkou možností úprav textu, paměť, s možností připojení tiskárny.

S rozvoje techniky se nabízí zrakově postiženým celá škála možností práce s informacemi. Další rozvoj tyflografiky (reliéfní kresba) pak umožňuje i adekvátní přenos grafů, map či plánů a jiných. (Čálek, 1986)

## **3.2 Možnosti volnočasových aktivit**

Dosáhnout určitého cíle je smyslem většiny z nás včetně všech postižených, ovšem startovní (startovací) čára v realizaci jejich cílů není stejná jako u zdravých lidí. Pozastaví je překážky jednak vnitřní, provázející psychický a fyzický vývoj člověka s postižením, a také překážky vnější, charakterizující postoje společnosti. Jednou



z činností, ve které se i postižení mohou realizovat jsou jejich volnočasové aktivity. I lidé s postižením chtějí trávit svůj volný čas smysluplně a aktivním způsobem tak, aby uspokojoval specifické individuální potřeby jedince, napomáhal socializaci člověka a získával nové společenské zkušenosti, ale také působil jako prevence před sociálně patologickými jevy. Volný čas je především prostorem k nenásilné a neformální integraci do společnosti v celé své šíři. Ideálním prostředkem pro zapojení a začlenění lidí se specifickými potřebami jsou kroužky, výlety a jiné akce v rámci volného času. Pokud budeme hovořit o integraci postižené populace do normálního života, je zde v rámci volnočasových aktivit nabízen především sport jako jeden z prostředků, jak učit vítězit a přijímat prohru, ale i nesportovní typy aktivit. (Jesenský, 2003b)

Zásadní pomoc, poradenství i rekvalifikaci poskytují svým klientům krajská centra obecně prospěšných společností Tyfloservis a TyfloCentrum, která jsou původním projektem Sjdnocené organizace nevidomých a slabozrakých (,) - SONS. Lidé se zrakovým znevýhodněním v nich najdou komplexní nabídku poradenských, informačních, sociálních a vzdělávacích služeb, také možnost setkávat se navzájem s lidmi nepostiženými. (Slowík, 2007)

Pro uspokojování specifických zájmů při trávení volného času se zrakově postižení obyčejně spojují se skupinami normálně vidících. Spíše v oblasti rekreace a sportovních činností zaznamenáváme potřebu sdružování se. K tomu vedou hlavně potřeby v těchto aktivitách, potřeba speciálních úprav v pravidlech i způsobech provozování jednotlivých druhů sportů (kuželky, lyžování, plavání, lehká atletika, turistika, šachy), ale i sportů speciálně vycházejících z možností zrakově postižených. Sportovní a tělovýchovná činnost zrakově postižených je rozvíjena v rámci ČSZPS, tedy Českého Svazu Zrakově Postižených Sportovců. (Jesenský, 1988)

#### *Pohybové outdoor aktivity a hry*

Pohybové hry představují vynikající prostředek pro rozvoj specifických motorických dovedností, prevenci, kompenzaci či nápravu případných zdravotních komplikací, rozvoj osobnostně-sociální. Jedná se o pohybovou činnost participujících

osob, která v sobě nese prvky soutěživosti, emocionální náboj, snahu uspět. Lze ji libovolně modifikovat s ohledem na prostředí, hráče, pomůcky. Při aplikaci pohybových aktivit musíme brát na zřetel především bezpečnost všech zainteresovaných jedinců a smysl samotné činnosti.

Při práci bychom se měli obeznámit s jednotlivými specifiky, které práce se zrakově postiženými obnáší:

- limity vyplývající ze samotného zrakového omezení
- menší zkušenost s pohybem v neznámém prostředí
- naučené pohybové stereotypy aj.

Limity vyplývající ze samotného zrakového omezení máme na mysli:

- zdravotní poruchy kosterně-svalového aparátu
- horší koordinaci
- jistá specifika v prostorové orientaci.

Pomůcky: Různé ozvučené míče, například goalbalový, na odbíjenou, na kopanou, nafukovací a tenisový míček, míček na stolní tenis a další. Celá řada pomůcek se však komerčně nevyrábí. Je nutné si je vyrobit svépomocí, protože jsou podmínkou při hrách. Vhodným doplňkem pro míčové hry jsou i prostředky, které napomáhají při orientaci na hrací ploše či prostoru pro hru. Náramek slouží na hrací ploše k identifikaci pohybu hráče v prostoru. (Janečka, & Ješina, 2007)

### **3.3 Zařízení pro volný čas v Brně**

#### **3.3.1 SONS**

Neboli Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky (dále jen SONS) je občanské sdružení s celostátní působností, vzniklé v červnu 1996 sloučením dvou do té doby celostátně působících občanských sdružení občanů s těžkým zrakovým postižením, tedy Česká unie nevidomých a slabozrakých a Společnosti nevidomých a slabozrakých v ČR. Odbočky jsou rozmístěné v převážné většině okresů

České republiky a sdružují přes 10 000 členů. Ve spolupráci s dalšími poskytovateli služeb, z nichž mnohé zřídila jako obecně prospěšné společnosti, usiluje o co nejlepší síť služeb, jejich návaznost, kvalitu a dostupnost.

Mezi obecně prospěšné společnosti zřizované SONS patří Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s., 12 krajských pracovišť Tyfloservisu, o.p.s. a 13 TyfloCenter. (<http://www.sons.cz/index.php>)

Mezi hlavní poslání organizace patří sdružování a hájení zájmů nevidomých a jinak těžce zrakově postižených lidí a také poskytování služeb vedoucích k integraci těchto občanů do společnosti. Hlavní priority SONS jsou:

- vyhledávání a kontaktování těžce zrakově postižených občanů včetně osob v akutním stádiu po ztrátě zraku
- podpora zaměstnanosti zrakově postižených
- socioterapeutická činnost realizovaná ve svépomocných skupinách a aktivizačních klubech
- odstraňování architektonických a informačních bariér pro těžce zrakově postižené občany
- ověřování nových forem pomoci těžce zrakově postiženým včetně popularizace a osvětlování problematiky zrakového postižení. (<http://www.sons.cz/index.php>)

### **3.3.2 TyfloCentrum Brno, o. p. s.**

Denní centrum sociálních služeb, založeno dne 28.6.2000 jako obecně prospěšná společnost, která pomáhá nevidomým a slabozrakým lidem překonávat důsledky těžkého zrakového postižení a zvyšovat kvalitu jejich života. Nabízeny jsou služby poradenské, asistenční, sociálně rehabilitační, sociálně terapeutické a sociálně aktivizační. Vzhledem k tématu diplomové práce mě budou zajímat poslední tři služby.

#### **Sociální rehabilitace**

Individuální práce s klientem zahrnuje nácvik speciálních dovedností potřebných pro úspěšné zvládnutí obsluhy pomůcky na bázi PC – procvičení psaní na klávesnici

desetiprstovou technikou, nácvik práce s hlasovým, hmatovým výstupem, práce se softwarovými lupami a skenerovými lupami.

Do skupinové práce s klienty jsou zařazeny kurz sociálních, komunikačních a jiných dovedností, kurzy čtení braillova písma, kurzy vaření a sebeobsluhy (kurz vaření a stolování, kurzy první pomoci pro nevidomé), rehabilitační krátkodobé pobyty (letní tábory pro nevidomé děti, pobyty pro mládež a dospělé) a kurzy taneční. (<http://www.centrumpronevidome.cz/rehabilitace>)

### **Sociálně terapeutické služby**

Výrobní a pracovní program je zaměřený na začleňování osob s těžkým zrakovým postižením zpět do pracovního procesu a nalezení vhodného partnera pro odběr výrobků z dílny. Chráněná dílna bude zaměřena na rukodělné činnosti: mozaika (květináče, rámečky, svícný), keramika (užitkové předměty – hrníčky, svícný, misky), pedig (koše, dekorační předměty), tkaní na kolíčkovém stavu (sedáky), slepotisk (přáníčka), plyšová zvířátka a jiné drobné rukodělné činnosti na zakázku. Při stanovování typu výrobků se vychází ze sortimentu vyráběného v sociálně terapeutické dílně HapAteliér a z toho, co je vyzkoušené. (<http://www.centrumpronevidome.cz/dilny>)

### **Sociálně aktivizační služby**

Cílem těchto služeb je vytvářet pro lidi s těžkým zrakovým postižením příležitosti k jejich zapojování do společenských, zájmových a kulturních aktivit. Rozvíjet u lidí s těžkým zrakovým postižením jejich schopnosti a dovednosti, posilovat jejich sebevědomí a schopnost navazovat a vstupovat do vztahů s ostatními. Napomáhat lidem s těžkým zrakovým postižením při uplatňování jejich práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Mezi nabízené aktivity jsou zařazeny: neformální posezení u kávy a čaje, stolní hry pro nevidomé, výtvarné práce, besedy, přednášky, poznávací výlety, exkurze, cvičení a pohybové aktivity, aromaterapie, fyzioterapie, muzikoterapie, arteterapie, speciální vzdělávací aktivity (jazykové kurzy, taneční podvečery). (<http://www.centrumpronevidome.cz/aktivizace>)

#### Pravidelně se opakující aktivity TyfloCentra:

- Velikonoční dílny: pečení a zdobení Jidášů, klíčení luštěnin, zdobení kraslic, splétání pomlázky a košíčků, výroby závěsných ozdob z proutí a věncových

základů s jarními a velikonočními motivy, výroba ozdob z vizovického pečiva, malba na textil rezerváží na modrotisk, tiskání tiskátky

- Tmavomodré festivaly
- Koncerty ve tmě
- Rekondiční pobyty
- Letní rehabilitační tábory pro nevidomé děti, letní pobyty pro mládež s výukou práce na PC
- Brněnské dny pro zdraví
- Soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu
- Bílá pastelka
- Vánoční dílny: zdobení perníčků, výroba svíček z včelího vosku, vánoční přání a PF z ručního papíru, zvyklosti Vánoc – odlévání zvonečků, plovoucí svíčky, síťování
- Memoriál Zdeňky Vernarské: k uctění její památky je každý rok připravována soutěž v ovládnutí počítače bez kontroly zrakem. Zdeňka Vernarská, nevidomá a na vozíčku, pracovala 6 let na plný úvazek v TyfloCentru a učila nevidomé obsluhovat počítač
- HapAteliér (výtvarná dílna): ruční tkaní i tkaní na stavech, pletení z pedigu, modelování z hlíny či včelího vosku, výroba voňavého ručního papíru, batika, výroba šperků, malba na sklo, práce s textilem, skleněná a keramická mozaika a další
- Kurz vaření: účastníci kurzu se postupně naučí pracovat s kuchyňskými recepty, znalost cen základních potravin a kde je možné je koupit, připravovat si samostatně seznam nákupu, nakupovat podle seznamu, připravovat vybraná jídla, stolování, obsluhování běžného kuchyňského vybavení, obsluha relevantních kompenzačních pomůcek, umývat a utírat nádobí, úklid kuchyně
- Kurz první pomoci: cílem je zvýšit informovanost osob s těžkým postižením zraku o poskytování první pomoci, umožnit jim naučit se postupy a techniky, naučit je účinně spolupracovat při poskytování první pomoci s lidmi z okolí, zvýšit informovanost o zdravém stravování a životním stylu předcházejících civilizačním chorobám a zvýšit informovanost v oblasti péče o dítě a předcházení dětským úrazům
- Klub mladých: taneční podvečery, čaj o páté, hudební odpoledne, literární dílna

- Turistická liga: soutěž věnující se této zdraví prospěšné aktivitě, nabízí možnost poznání sebe i srovnání ostatních, motivaci k vhodné pohybové činnosti
- Taneční pro nevidomé: rozvíjí prostorové vnímání, spojení pohybu s hudbou může člověk vychutnat i bez zrakové kontroly
- Zážitekové semináře: cílem je zprostředkovat zájemcům z řad běžné populace každodenní zážitky lidí se zrakovým postižením

Z jednorázových aktivit nabízených v loňském roce můžeme jmenovat Předvánoční tančírnu, výstavu orchidejí a citrusů, návštěvy divadelních představení v Mahenově divadle, vycházky do Mariánského údolí, Údolím oddechu či v okolí Brněnské přehrady a řeky Svratky, návštěvu farmy Bolka Polívky, spinning a spousta dalších, o kterých si můžete přečíst přímo na stránkách TyfloCentra. (<http://www.centrumpronevidome.cz/aktivity/>)

### **3.3.3 Tandem Brno**

Vznikl v únoru 2003, patří na seznam sdružený subjektů ČSZPS o.s., je to občanské sdružení, jejímž hlavním cílem je umožnit sportovní aktivity zrakově postiženým lidem. Zaměřuje se převážně na rekreační sport, ale je možnost se věnovat i závodním sportovním aktivitám.

Podnět pro vznik tohoto sdružení bylo umožnit mladým lidem, kteří ve svém volnu začali hrát showdown, aby se v tomto sportu mohli zúčastňovat turnajů a věnovat se mu závodně. Dalším podnětem byla nedostatečná nabídka možností rekreačních sportů zrakově postiženým v regionu. Členy Tandemu jsou i vidící lidé, kteří vystupují v rolích průvodců, trasérů, kamarádů, bez nichž by se zrakově postižení většinou neobešli.

*Cílem* je umožnit zrakově postiženým nejen možnost sportovního vyžití, ale zároveň zprostředkovat poznávání zajímavých míst, návštěvy kulturních památek a hlavně poznání nových kamarádů. Jednak je tím přispíváno k větší samostatnosti, získání sebevědomí, ale důležitý je i sám o sobě pohyb, který může výrazně zlepšit dovednosti při prostorové orientaci a samostatném pohybu a tím pomoci při integraci zrakově postižených. Tandem Brno kromě těchto aktivit nabízí i materiální zázemí, možnost

půjčit si sportovní vybavení i při vlastních sportovních aktivitách. Jelikož zrakově postižení ve většině případů potřebují speciálně upravené vybavení, jsou ceny těchto pomůcek pro ně příliš drahé a těžko si je mohou dovolit.

*Kdo může být členem?* Každý člověk ve věku minimálně 15 let, který zaplatí členský příspěvek 100 korun ročně. Aktivit se mohou zúčastnit i ostatní, avšak při půjčení vybavení mají přednost členové. (<http://www.brailnet.cz/tandembrno/>)

#### Pořádané aktivity:

**LYŽOVÁNÍ** – zrakově postiženým jsou nabízeny týdenní lyžařské pobyty, ať už běžecké či sjezdové. Lyžováním si mohou rozvíjet vlastní fyzickou kondici, ale zároveň mají možnost vyzkoušet si specifický pohyb na lyžích, zdokonalovat se v prostorové orientaci. Mnozí vidící si kladou otázku, jak takové lyžování zrakově postižených (postižené) vůbec může probíhat, ale není na tom nic složitého. Zrakově postiženého sportovce doprovází tzv. trasér, vidící, který naviguje lyžaře v běžecké stopě nebo na sjezdovce. Zpravidla je tato navigace prováděna předem dohodnutou ústní formou. (<http://www.brailnet.cz/tandembrno/lyzovani.php>)

**SHOWDOWN** – velmi oblíbená hra na principu stolního tenisu, upravená potřebám zrakově postižených (postiženým). Cílem hráčů je strefit se soupeři do branky a mít co nejlepší skóre. Branka je otvor ve stole na straně obou hráčů. Stůl je celý opatřen mantinely, mezi stoly je deska, pod kterou si hráči posílají míček s kovovými kuličkami uvnitř, aby byl kontrolovatelný sluchem. Hraje se dvouhra nebo čtyřhra, kdy hráči musí mít nasazeny neprůhledné brýle. Utkání je omezeno buď časem, nebo skórem (Dančáková, & Kaplan, 2003-2009). Od svého vzniku sdružení Tandem Brno nabídlo a nabízí zrakově postiženým lidem i další lákavé sportovní aktivity a zajímavá sportovní vyžití. Můžeme jmenovat kurz windsurfingu, vodácké putování, plavání, cykloturistiku, turistiku, lezení na skalách, rafting, jezdeckví a návštěvu lanového centra či aquaparku.

Podobně jako Tandem Brno nabízí i **SK Orbita Brno** a **TJ Lokomotiva INGSTAV Brno** volnočasové aktivity zrakově postiženým. TJ Lokomotiva INGSTAV se specializuje na organizaci hry kuželky, SK Orbita se specializuje na činnosti podobné jako Tandem, a to na plavání, lyžování, showdown, goalball, atletiku a šachy.

### **3.3.4 Středisko Teiresiás**

Plným názvem Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky zřídila Masarykova univerzita v Brně v roce 2000. Zajišťuje co největší přístupnost akreditovaných studijních oborů studentům nevidomým a slabozrakým, neslyšícím a nedoslýchavým, s pohybovým handicapem, případně jiným postižením.

Středisko Teiresiás také zodpovídá za zpřístupnění výuky tělesné výchovy svým studentům. Kromě předmětů tělesné výchovy s pravidelnou týdenní nebo blokovou výukou nabízí Centrum univerzitního sportu Fakulty sportovních studií, také letní a zimní výcvikové kurzy. Zrakově postižení si mohou vybrat z nabídky aktivit jako lezení na umělé stěně, hodiny tance, tandemová kola, futsal či zdravotní tělesná výchova. (<https://www.teiresias.muni.cz/?chapter=11&>)

### **3.3.5 Knihovna Jiřího Mahena**

Výrazně se na procesu resocializace a integrace zrakově postižených podílejí svou činností slepecké knihovny a tiskárny. Brněnská knihovna Jiřího Mahena je největší veřejná městská knihovna na Moravě, druhá největší v ČR. Služeb knihovny pro nevidomé a slabozraké využívá stabilizovaný počet cca 300 registrovaných uživatelů již od roku 1976.

Knihovna shromažďuje zvukové knihy nahrané ve formátu MP3, na magnetofonových kazetách či CD a knihy a časopisy v Braillově písmu nebo ve zvětšeném černotisku. Fond zvukové knihovny je převážně tvořen z fondů Macanovy knihovny v Praze a doplněn vlastním nákupem KJM. V roce 2006 byla nabídka obohacena nákupem fondu z projektu Poslouchání ve tmě, v roce 2007 rozšířena o notové materiály z projektu Bílá nota. Oba projekty byly podpořeny financemi MK z Knihovny 21.století stejně jako projekt Fenomén MP3, realizovaný v roce 2008. Projekt umožnil vybavit zvukovou knihovnu technikou, která odpovídá změněným podmínkám v souvislosti s nahráváním zvukových knih na nové nosiče. Stávající přehrávače nového formátu zvukových knih MP3 nepodporovaly. Zakoupením nového



přehrávacího zařízení s USB vstupem jsme získali možnost zkvalitnění služeb uživatelům, především v podobě nahrávání zvukových knih na jejich vlastní média. (<http://www.kjm.cz/index2.php?s=oknihovne/vyrocnizpravy.html&id=3.0&p=1060.0&d=750.0>)

### 3.3.6 LORM

Občanské sdružení – Společnost pro hluchoslepé sdružuje hluchoslepé občany, jejich rodinné příslušníky a zájemce z řad odborné i laické veřejnosti od r. 1991. Po České republice se podařilo vybudovat síť poradenských center v Praze, Liberci, Hradci Králové, Jindřichově Hradci, Brně, Olomouci a Ostravě. Registrovaným hluchoslepým lidem jsou poskytovány služby jako odborné sociální poradenství, sociální rehabilitace, pod kterou spadá výuka komunikace, prostorové orientace a samostatného pohybu s červenobílou holí, nácvik sebeobsluhy, průvodcovské, předčitatelské a tlumočnické služby. LORM také pro své klienty pořádá týdenní pobytové akce, klubová setkání, umělecké a sportovní soutěže, i mnohé další. Čtvrtletně vydávají časopis Doteky, které je k dostání ve zvětšeném černotisku, v Braillově písmu, jako zvuková nahrávku v mp3 nebo v elektronické podobě.

Služby LORMu jsou určeny osobám s duálním smyslovým postižením zraku a sluchu různého stupně v rámci celé republiky, cílovou skupinou jsou osoby s hluchoslepotou. (<http://www.lorm.cz/cs/lorm/lorm.php>)

Nyní si ve stručnosti o hluchoslepotě něco málo povíme. Při hluchoslepotě má člověk postižený souběžně zrak i sluch v různém stupni. Působí to komplikace nejvíce při komunikaci, samostatném pohybu v prostoru a orientaci, při sebeobsluze a také při získávání informací. To vše omezuje hluchoslepeho v plnohodnotném zapojení se do společnosti

Hluchoslepotá je vrozená nebo získaná, osoby s hluchoslepotou jsou rozlišovány do 4 základních skupin:

- osoby se souběžným postižením zraku a sluchu od narození či raného dětství
- nevidomí od narození nebo raného dětství se získaným postižením sluchu

- nebo naopak neslyšící od narození či raného dětství se získaným postižením zraku
- osoby se získaným postižením zraku a sluchu v průběhu života, které má významný funkční dopad. (<http://www.lorm.cz/cs/lorm/lorm.php>)

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE PRŮZKUMU

### 4.1 Cíle průzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem průzkumu pomocí kvalitativního přístupu bylo zjistit, jak zrakově postižení lidé tráví svůj volný čas, jakým aktivitám se věnují. Také jsem se snažila zmapovat, které aktivity se u respondentů vyskytují nejčastěji, kolik prostoru ze svého času jim věnují, zda jsou výrazné rozdíly mezi muži a ženami co se volnočasových činností týká. Jelikož se jednalo o respondenty, kteří byli zároveň klienty TyfloCentra, zajímaly mě i nejčastější a oblíbené aktivity klientů pořádané právě pod touto společností. S tímto souvisely i mé otázky vztahující se ke spokojenosti respondentů s nabídkou zájmových aktivit a návrhů pro realizaci aktivit nových, které by respondenti uvítali.

Výzkumné otázky vyplývající z cílů průzkumu tedy zní: *„Jak zrakově postižení lidé tráví volný čas? Jaké aktivity převažují? Existují značné rozdíly v trávení volného času mezi muži a ženami zrakově postiženými? Jsou klienti TyfloCentra či dalšího zařízení spokojeni s nabízenými službami?“*

### 4.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Jako výzkumný vzorek jsem záměrně zvolila osoby se zrakovým postižením, které jsou klienty TyfloCentra v Brně a využívají nabízených služeb k trávení volného času.

Celkový počet respondentů činil dvanáct osob, z toho osm žen a čtyři muži ve věku od 24 do 79 let. Otázkou na bydliště bylo zjištěno, že převážná většina respondentů žije v Brně, zbývající menšina čítající 4 respondenty, jsou dojíždějící z měst v okolí Brna. Aby byla charakteristika zkoumaného souboru přehlednější, zjištěné informace jsou přeformulovány do tabulky č. 1.

Tab. 1 Charakteristika zkoumaného souboru

<b>Číslo respondenta</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Bydliště</b>
<b>1</b>	žena	24	Brno
<b>2</b>	žena	32	Brno
<b>3</b>	žena	32	Brno
<b>4</b>	žena	32	Jihomoravský kraj
<b>5</b>	žena	34	Jihomoravský kraj
<b>6</b>	žena	45	Jihomoravský kraj
<b>7</b>	žena	49	Brno
<b>8</b>	žena	56	Brno
<b>9</b>	muž	27	Brno
<b>10</b>	muž	37	Jihomoravský kraj
<b>11</b>	muž	52	Brno
<b>12</b>	muž	79	Brno

Z dvanácti respondentů, co se týká otázky studia či zaměstnání, je 9 nepracujících, z toho 6 žen, z nichž jedna dochází na celoživotní studium. Zbylé dvě ženy pracují a jeden muž studuje viz. Tab. 2.

Tab. 2 Zaměstnání

Respondent	Zaměstnání/studium
1	nepracuje
2	nepracuje
3	pracuje
4	nepracuje
5	nepracuje, celoživotní vzdělávání
6	pracuje
7	nepracuje
8	nepracuje
9	studuje
10	nepracuje
11	nepracuje
12	nepracuje

Mezi respondenty se na otázku ke zjištění jejich zrakového postižení nejčastěji vyskytuje slepota, kterou uvedly tři ženy a jeden muž. Další místo zaujímá retinopatie u dvou žen a hluchoslepota u respondenta číslo 10 a ženy pod číslem 7. Ostatní zastoupení zrakových postižení vyplývajících ze zbylých rozhovorů je již ojedinělé, objevuje se degenerace sítnice, degenerace makuly, tupozrakost na jedno oko a jeden z respondentů nezná své přesné znění postižení.

Z osmi žen má sedm žen postižení vrozené, jedna získané. U mužů je tomu naopak, ze čtyř respondentů mužského pohlaví mají tři muži postižení získané a jeden vrozené.

### 4.3 Použitá metoda

Jako nástroj průzkumu jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru, abych získala komplexnější a hlubší vhled do zkoumaných jevů, jelikož si uvědomuji, že zkoumaný soubor v mém průzkumu nezahrnuje reprezentativní vzorek. Pro přesnější

a kvalitnější práci s výsledky jsem si rozhovory se svolením respondentů nahrávala na diktafon. Nahrávky posloužily výhradně k účelům zpracování rozhovorů k diplomové práci. Rozhovory byly vedeny s každým zvlášť v prázdné místnosti, kde bylo zajištěno klientům tiché prostředí pro soustředění. Pouze se dvěma klienty byl rozhovor veden za přítomnosti obou respondentů, kteří se dobře znali a sami navrhli možnost společného rozhovoru.

#### **4.4 Způsob zpracování dat**

Rozhovory byly pořízeny v prostorách TyfloCentra v Brně během měsíce ledna a února letošního roku. Po pořízení nahrávek rozhovorů následoval přepis mluveného projevu z diktafonu. Další fází zpracování dat bychom mohli označit rozřídění získaných dat dle zkoumaných otázek, zapisování do poznámkových archů, hledání podobností, odlišností jevů. Jednotlivá data byla spočítána, některá pro přehlednost zanesena do grafů a tabulek vytvořených v programech Excel a Word. Závěrečná fáze zpracování dat obsahuje interpretaci výsledků průzkumu kvalitativního šetření.

#### **4.5 Prezentace výsledků**

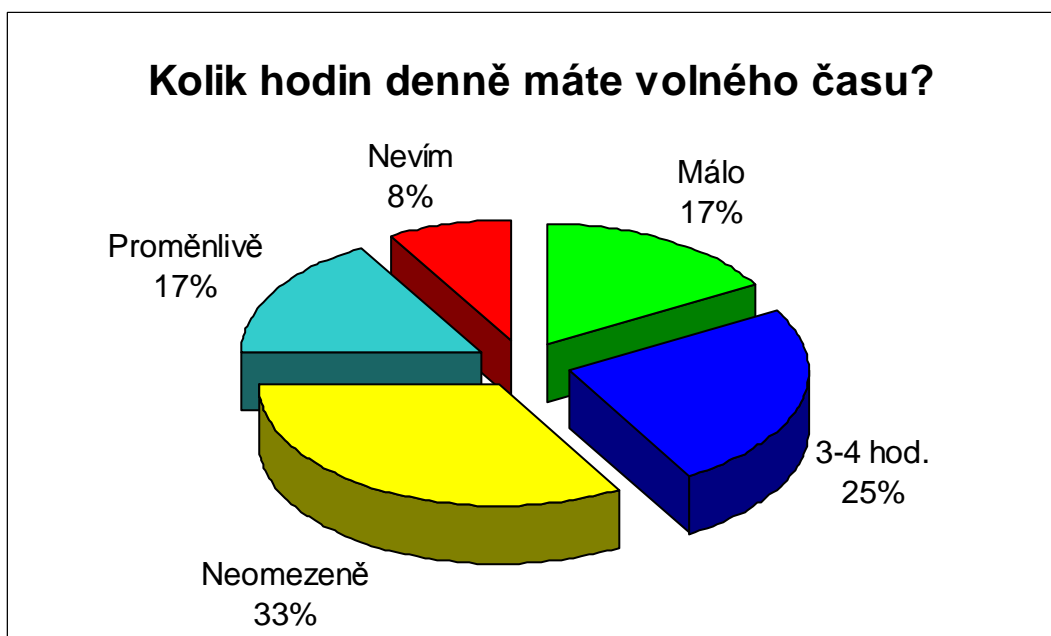
Pro přehlednější zpracování rozhovorů jsem každému respondentovi přidělila číslo od 1 do 12. Dotazování probíhalo anonymně, proto se zdržím uvádění přesného místa bydliště a omezím informaci na respondenty bydlící v Brně a nebrněnské, tedy z Jihomoravského kraje. Stručný soupis předem připravených otázek k rozhovoru (viz. příloha č. 1) jsem upravovala a uzpůsobovala podle průběhu rozhovoru s každým respondentem.

Otázky 1 – 4 byly využity k charakterizování výzkumného souboru a dále pokračuji v prezentaci výsledků od 5. otázky.

### 5. otázka: Kolik hodin denně máte volného času (přibližně)?

Na tuto otázku se objevovaly velmi různé odpovědi, někteří respondenti byli schopni odhadnout přibližně počet hodin, který věnují volnému času, jiní nebyli až tak rozhodní a vyjádřit svůj volný čas pro různorodé a nepravidelně trávené aktivity nebylo lehké. Většina respondentů se místo konkrétního počtu hodin vyjádřila slovně. Pouze tři dotázaní převedli svůj volný čas na hodiny, který podle nich čítá 3 až 4 hodiny denně. Ostatní odpovídali, že mají volného času málo nebo naopak neomezeně, jak kdy, záleží na okolnostech, je to proměnlivé, další respondent neodpověděl, jelikož má prý neuspořádaný režim. Všechny odpovědi jsou znázorněné v grafu 1.

Graf 1 Volný čas



### 6. otázka: Jakým způsobem trávíte volný čas (konkrétní aktivity)?

První respondentka si ve svém volném čase ráda odpočine, z aktivit se zajímá o skauting, četbu, ze sportu hraje fotbal, baví ji tanec, chození do divadla, na koncerty. Druhá respondentka má volného času málo, který, když už má, tráví odpočinkem, ale také ráda sleduje večerní pořady v televizi, čte knížky, časopisy a komunikuje prostřednictvím e-mailové pošty. Třetí respondentka má volného času spíše podle pracovních okolností, ale velmi ráda se pohybuje v rytmu hudby a zajímá se o salsu,



břišní tance, navštěvuje divadlo a přednášky o alternativní medicíně. Baví ji jízda na kole, plavání, dopřává si masáže kvůli problémům se zády, z rádií poslouchá BBC. Respondentka číslo čtyři o svém volnu surfuje po internetu, čte knížky a chodí na vycházky. Pátá respondentka ráda čte, hraje na kytaru, chodí na procházky, schází se s přáteli, dříve chodila na zvukovou stělnu a věnovala se ruční práci, nyní se občas zúčastňuje sociálně aktivizačního programu – výtvarné dílny, někdy také odpočívá a jednou za čas vyrazí na bowling. Respondentka šest uvedla počet 3 až 4 hodiny denně volného času, který zabírá z větší části odpočinek, navíc ještě navštěvuje kurz první pomoci. Sedmá respondentka svůj volný čas nejčastěji věnuje venčení pejska a příteli. Také začala docházet pravidelně do HapAteliéru, ráda čte knihy, sleduje televizi a surfuje na internetu. Osmá respondentka ve svých přibližně 4 hodinách denně volného času cvičí jógu, břišní tance, cvičí na židlích, na počítači si ráda čte knížky, surfuje a chodila na kurz němčiny, který již skončil. Respondent číslo devět tráví svůj volný čas odpočinkem, četbou, kulturou – divadla, koncerty, tancem, sportem – běžky, fotbal, windsurfing, plavání, showdown, lezení po stěně, in-line i normální brusle, rád jezdí na loďce a chodí do hospody s přáteli. Desátý respondent, který má volného času skoro většinu, dochází do HapAteliéru, podniká procházky, věnuje se přítelkyni a přátelům, na počítači si čte knížky a trochu surfuje, baví ho pomáhat při vaření, proto navštěvuje Kurz vaření. Také zkouší hrát divadlo, chodí do klubu, kde plánují jet na běžky. Respondent s číslem jedenáct má také volného času převážnou většinu, ve které dochází do HapAteliéru malovat, navštěvuje Kurz seberozvoje, chodí na procházky, sleduje filmy v televizi, poslouchá hudbu, čte vědecké záležitosti týkající se molekulární biologie, kvantové fyziky. Dvanáctý respondent chodí rád na procházky, občas poslouchá televizi a knihy ve formátu MP3. Většinu času mu prý zabere práce na počítači, kdy využívá i možnost hraní her – karty, mahjong, píše si deník.

### **7. otázka: Převládá u Vás spíše pasivní či aktivní trávení volného času?**

Všichni respondenti až na dva si myslí, že svůj volný čas tráví aktivně nebo se alespoň o to snaží. U jednoho respondenta je to prý tak půl na půl, u zbývajících respondentky střídavě, spíše ale převažuje pasivní trávení volného času.

### 8. otázka: Kolik času zmíněným aktivitám věnujete (denně, týdně atd.)?

Někteří z respondentů neuvedli ani přibližný čas, který vyjmenovaným aktivitám věnují, přesto je do tabulky zahrnu a pokusím se jejich aktivity seřadit od nejčastěji prováděných po nejméně.

Zde uvádím tabulku 3 s výsledky z otázek 6 až 8, aby byla získaná data přehledná a bylo možné si utvořit obrázek o aktivitách respondentů a zda tyto aktivity a celkově své trávení volného času považují za aktivní nebo pasivní.

Tab. 3 Aktivity ve volném čase

Respondent	Aktivity ve volném čase	Aktivní/pasivní
1	kamarádi - nejvíce odpočinek - denně fotbal - 4h týdně kurz první pomoci - 4h týdně skauting - 2 h týdně četba kultura tanec vodáctví - 1-2x ročně	aktivní
2	odpočinek - denně internet - denně, ale ne často televize, zprávy - pravidelně večer knížky, časopisy - často	napůl aktivní, napůl pasivní
3	poslech rádia - několikrát za týden břišní tance - 1-2x týdně salsa - 1x týdně masáže - 1x týdně plavání - často přednášky - 1x za 14 dní jízda na kole - přes léto divadlo - 1-2x měsíčně	aktivní
4	Internet - denně četba - denně TyfloCentrum - pravidelně vycházky - 2-3x měsíčně	aktivní

<b>5</b>	<p>četba - chvilku denně  odpočinek - 0,5h denně  přátelé - 2-3h týdně  cílené procházky - 1h týdně  film - 1x týdně  dílky - 3h měsíčně  střelba - 2h měsíčně  hra na kytaru - 1h měsíčně  bowling - 1x ročně</p>	aktivní
<b>6</b>	<p>odpočinek - denně  kurz první pomoci - 2x měsíčně</p>	střídavě
<b>7</b>	<p>vycházky - 6h denně  četba - denně  televize - denně  HapAteliér - 1-2x týdně  počítač - několikrát týdně</p>	aktivní
<b>8</b>	<p>počítač - denně  jóga - 2x týdně  břišní tance - 2x týdně  cvičení na židlích - 2x týdně  četba - 2x týdně</p>	aktivní
<b>9</b>	<p>odpočinek - denně  přátelé - denně  fotbal - 4h týdně  tanec - 2h týdně  četba - několikrát měsíčně  kultura  bruslení, lezení po stěně  běžky - přes zimu  windsurfing, plavání  showdown  vodáctví - 1-2x ročně</p>	aktivní
<b>10</b>	<p>přítelkyně - denně  počítač, internet - denně několik hodin  HapAteliér - 6h týdně  kurz vaření - 4h týdně  procházky - pravidelně  hraní divadla - několikrát měsíčně</p>	aktivní
<b>11</b>	<p>televize - 3h denně  četba - 1h denně  poslech hudby - denně  HapAteliér - 1,5h týdně  kurz sociálních dovedností - 1,5h týdně  počítač - několikrát měsíčně  jednorázové aktivity - několikrát měsíčně</p>	aktivní

<b>12</b>	počítač - denně cvičení doma - denně četba - denně HapAteliér - 6h týdně televize - několikrát týdně vycházky - 2x a více týdně jednorázové aktivity - několikrát měsíčně	aktivní
-----------	---	---------

**9. otázka: Využíváte služeb TyfloCentra a ještě některého jiného zařízení? Jakého?**

Jelikož všichni respondenti jsou klienty TyfloCentra, předpokládala jsem, že navštěvují minimálně jednu aktivitu pořádanou TyfloCentrem. Tuto otázku jsem položila i z důvodu, že ne všichni respondenti mohli vyjmenovat v otázce na jejich aktivity veškeré jejich aktivity, na které si zrovna v tu chvíli vzpomněli. Výsledky z této otázky spojím s otázkou následující, a to **10. Jaké služby tam využíváte?**, jelikož jsem počítala i s možností, že ne všichni klienti navštěvují i jiné centrum volného času. V následující tabulce číslo 4 bude zřetelné, které služby klienti využívají v TyfloCentru a které v jiném zařízení, pokud k volnému času vůbec využívají služeb ještě dalšího zařízení.

Tab. 4 Zařízení volného času

	<b>TyfloCentrum</b>	<b>Teiresiás</b>	<b>Tyfloservis</b>	<b>Lorm</b>	<b>SONS</b>
<b>1</b>	kurz první pomoci kultura <i>tanec</i> <i>výlet</i>	fotbal			
<b>2</b>	HapAteliér kurz seberochoje divadlo, kino výlety, výstavy <i>dříve kurz vaření</i>		<i>dříve psaní na klávesnici</i> <i>výuka Braillova písma</i>		
<b>3</b>	břišní tance, salsa, jóga přednášky divadlo asistenční služby výuka mobilů <i>dříve showdown a taneční</i>				

4	kurz seberozvoje muzikoterapie HapAteliér vycházky cestovatelské besedy				
5	HapAteliér asistenční služby <i>dříve střelba</i>		<i>dříve výuka sebeobsluhy a prostorové orientace</i>		
6	kurz první pomoci				
7	vycházky HapAteliér			<i>dříve znaková řeč</i>	
8	jóga břišní tance cvičení na židlích cestovatelská beseda <i>absolvovaný kurz první pomoci</i>		doprovod na akce		
9	kurz první pomoci <i>dříve taneční</i>	fotbal showdown			
10	HapAteliér kurz vaření procházky jednorázové aktivity			klub hraní divadla	
11	HapAteliér kurz sociálních dovedností vycházky jednorázové akce <i>dříve výuka na počítači</i>		<i>dříve psaní na klávesnici</i>		jednoráz ové akce
12	HapAteliér vycházky přednášky jednorázové aktivity		počítačová poradna		rekreace zájezdy zábavné večírky

**11. otázka: Jste spokojen/a s nabízenými službami? Využil/a byste nějakou další službu, aktivitu?**

Na první otázku týkající se spokojenosti klientů se službami se všichni shodli a hodnotili nabídku pozitivně. První respondentka by prý využila do budoucna nabídku nějakého výletu, které TyfloCentrum pořádá. Respondentka číslo tři navrhovala další aktivity, které nejsou v nabídce, například bruslení, jiné typy tance pro mladé, taneční

v TyfloCentru, které bývaly a showdown, který již také není. Podle osmé respondentky je výběr dostačující a když člověk něco navrhne, snaží se mu pracovnice vyjít vstříc. Co by ale uvítala, je zpět kurz němčiny. Devátý respondent je také spokojen, tu a tam by se prý zúčastnil nějakého výletu. Respondent číslo deset je s užívanými aktivitami spokojen, avšak vadí mu činnosti, které se konají večer a nemůže se jich kvůli dopravnímu spojení zúčastňovat.

## **12. otázka: Myslíte si, že máte dostatek informací o možnostech trávení volného času?**

Podle všech dotázaných je informací a nabídek trávení volného času dostatek. Informace získávají z různých zdrojů, na plné čáře ale vítězí internet a e-mailová schránka, kam všichni dostávají kalendář akcí a mohou si z nabídky vybírat. Od kamarádů a přátel jsou informováni dva respondenti, číslo dva a devět. Respondentka číslo dva dříve informace čítala z černotisku, nyní již výhradně z internetu. Třetí respondentka si spíše postěžovala na nadbytečné množství informací. Z novin a internetu získává informace čtvrtá respondentka. Více informací než dříve dostává pátá respondentka prostřednictvím internetu a e-mailů z TyfloCentra. Šestá, sedmá i osmá respondentka si také vybírají aktivity z e-mailové nabídky TyfloCentra. E-mailem z TyfloCentra a LORMu dostává informace desátý respondent. Jedenáctý respondent se kromě e-mailové nabídky dozvídá o možnostech trávení volného času i z rádia a knihovny, dostává také natištěný program. Dvanáctý respondent je spokojen se zasíláním informací na e-mail.

## **13. otázka: Jste spokojen/a se svým způsobem trávení volného času? Změnil/a byste něco?**

Většina respondentů je vesměs spokojena s tím, jak tráví svůj volný, například první respondentka by nic neměnila. Druhá respondentka by uvítala více času pro sebe, celkově více volného času by také ráda respondentka tři. Nic by neměnila čtvrtá a šestá respondentka. Pátá respondentka není zas tak spokojená s trávením svého volného času, chtěla by ho trávit více aktivněji, více sportovat a mít více pohybu. Spokojeni jsou respondenti číslo osm, devět, jedenáct a dvanáct, kteří si nestěžují a vyhovuje jim to tak.

Sedmé respondentce vadí tichý hlas pracovníc nebo když mluví jeden přes druhého. Jinak by chtěla mít více koníčků, láká ji i další nabídka aktivit v TyfloCentru a ráda by začala chodit do posilovny a na cvičení. V tom se shoduje s respondentkou i respondent číslo deset, který by rád našel člověka na běhání či návštěvy posilovny.

#### **14. otázka: Existují nějaké bariéry, kvůli kterým nemůžete využívat jiných nabízených možností trávení volného času?**

Nejčastěji se v odpovědích objevovaly překážky jako nevidomost, dopravní spojení a nepříznivé počasí, konkrétně sněžení v zimě. První respondentka vnímá jako bariéru již zmíněnou nevidomost a dodává, že pociťuje občas i nedostatek peněz. Druhou respondentku znepokojuje v zimě neprohrnutý sníh na chodnících, myslí si, že to ale dělá problém všem. Třetí respondentka vidí bariéru ve své nesamostatnosti tak, jak by si představovala a také nemožnost kontrolovat činnost očima, tedy chybějící zrak. Čtvrtá respondentka se přidává ke zmíněnému špatnému dopravnímu spojení a nepříznivému počasí. Pátá respondentka někdy využívá pomoci vidícího doprovodu, jako překážku vnímá, že její doprovod ne vždy může. Šestá respondentka to má do Brna trochu dál než by si představovala a je pro ni těžké „dokopat se“ k autobusu. Sedmá respondentka díky tomu, že má zachovány zbytky zraku, bariéry nijak zatím nepociťuje. V zimě jí samozřejmě neprohrnuté chodníky vadí jako každému. Osmé respondentce vadí celkově neuzpůsobené prostředí pro zrakově postižené lidi. Devátý respondent nejvíce vnímá jako překážku nevidomost. Špatné dopravní spojení a sluchová vada jsou bariérou pro desátého respondenta. Jedenáctý a dvanáctý respondent se shodují, překážkou je pro ně to, že nevidí, dvanáctý respondent navíc hůře slyší a není spokojen se stavem chodníků a silnic přes zimu.

## **4.6 Závěr průzkumu**

Smyslem průzkumu bylo vyzkoumat, jakými činnostmi zrakově postižení tráví svůj volný čas, jaké aktivity jsou jim nabízeny v TyfloCentru a dalších zařízeních v Brně

a jak jsou s nimi klienti spokojeni a také zda se objevují rozdíly v trávení volného času mezi muži a ženami.

Průzkumu na bázi rozhovorů s předem připravenými otázkami se zúčastnilo 12 zrakově postižených lidí, kteří dochází do TyfloCentra alespoň na jednu nabízenou aktivitu. Z celkového počtu, který činil 8 žen a 4 muže, byla nejmladší 24 letá respondentka a nejstarším byl muž ve věku 79 let, průměrný věk všech zúčastněných tak činil 38,75 let. Věk, jak jsme se dozvěděli z teoretické části, je jedním z faktorů ovlivňujících způsob trávení volného času, ale jak se můžeme i z průzkumu přesvědčit, starší lidé obstojně svou aktivitou konkurují mladým dospělým. Ano, nutné je říci, že to tak neplatí pro všechny a nelze z výsledků průzkumu založeného na 12 osobách dělat závěry pro všechny zrakově postižené a jejich aktivní či pasivní způsob trávení volného času.

V druhé otázce mě zajímala zaměstnanost zrakově postižených lidí. Jak průzkum ukázal a v tabulce č. 2 je znázorněno, skoro naprostá většina dotázaných nepracuje, pouze dvě respondentky pracují. Jedna z nich pracuje na poloviční úvazek, vyučuje anglickou konverzaci. Druhá respondentka pracuje na počítači a je vyučená masérka, vlastní i živnostenský list. Ostatní dotázaní mají zkušenosti spíše s občasnými či jednorázovými brigádami, ale jsou i tací, kteří o práci přišli z důvodu zhoršeného zraku. Například respondentka číslo sedm ještě donedávna pracovala jako laborantka a technický pracovník, jelikož se jí zrak zhoršil a bylo obtížné provádět práci bezchybně, musela zaměstnání opustit. To ji ale nebere chuť a sílu hledat novou práci, která by vyhovovala jejímu postižení zraku. Do celoživotního vzdělávání se pustila pátá respondentka, kterou zaujala nabídka studia jazyků angličtiny a španělštiny, kam dochází dvakrát týdně. Také absolvovala masérský kurz, ale prý masíruje spíše jen příbuzné a známé. Také osmou respondentku zlákal studium cizích jazyků a chtěla by začít studovat němčinu a zdokonalit se v ní. Devátého respondenta baví informatika, kterou studuje na vysoké škole.

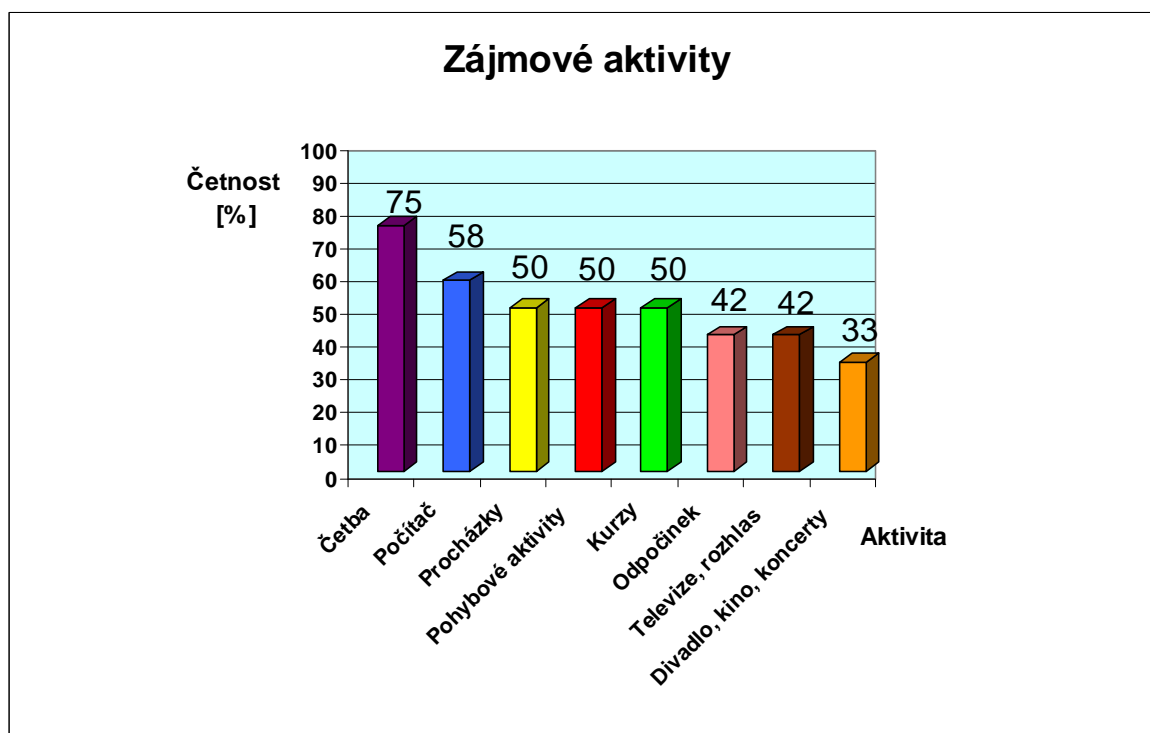
Problematiku volného času začínám pátou otázkou. Nejprve mě zajímalo, kolik přibližně denně volna respondenti mají. Některým dělalo potíže svůj volný čas převést



na hodiny a odhadnout, kolik ho přibližně mají, a tak se vyjádřili slovními obraty jako málo, hodně, většinu času, nevím a nedokážu říct. Sešlo se pět typů různých odpovědí, tudíž šly dobře zaznamenat a vyjádřit grafem č. 1, ve kterém je uvedena v procentech četnost té dané odpovědi. Předem jsem si uvědomovala, že na tuto otázku nemusím dostat uspokojující odpovědi vyjádřené v hodinách, ale počítala jsem i s tím, že ne každý má den co den stejné povinnosti, tedy i volný čas a ne stejně ho tráví. Třetina respondentů má volného času neomezeně, čtvrtina ho odhadla na přibližný počet 3 až 4 hodiny denně, málo a proměnlivě volného času má 17 % a 8 % zbývá na respondenta, pro kterého bylo těžké čas určit.

Po zjištění počtu volného času respondentů se nabízí otázka, jak tento čas konkrétně tráví? Následuje graf 2, pomocí kterého můžete vidět činnosti objevující se u respondentů nejčastěji.

Graf 2 Zájmové aktivity



## Četba

První příčku obsadila četba, kam spadá jak čtení novin, tak i časopisů. Respondenti se zbytky zraku postačujícím na čtení se toho snaží samozřejmě využít, ale

také dbají na to, aby oči příliš nezatěžovali a čtou v průměru hodinu denně. Nevidomým poslouží knihy v Braillově písmu, které si mohou půjčovat v knihovně Jiřího Mahena nebo odebírat z knihovny Macana, či si knížky mohou naskenovat do zvukové podoby a „číst ušima“. Takto čte respondent číslo dvanáct, navštěvující v Brně knihovnu Jiřího Mahena, který prostřednictvím knih nahraných v MP3 formátu, přečetl za dva roky a čtvrt na 240 knih! Respondenta jedenáct zajímá molekulární biologie a kvantová fyzika, rád si pročítá časopis 21. století, na čtení ale potřebuje dostatek světla a vydrží si číst zhruba hodinu denně. Desátý respondent si knihy skenuje do zvukové podoby nebo je čte v Braillovém písmu, využívá při tom služeb Macanovy knihovny. Respondentka osm čte průměrně asi dvakrát týdně knihy stažené z knihovny. Alespoň chvíli denně se snaží číst pátá, čtvrtá i třetí respondentka.

## **Počítač**

Do této činnosti jsem zahrnovala veškerou práci na počítači jako hraní her, psaní dokumentů, deníků atd., ale také surfování na internetu, komunikace s přáteli. Aktivita počítače nepojímá již zmíněnou četbu knih či jejich poslouchání, to obsahuje výše zmíněná příslušná činnost.

První respondentce slouží internet převážně ke zjišťování aktivit nabízených pro trávení volného času, jinak se na internetu prý moc nezdržuje a nedal by se zařadit k činnostem, které dělá často a pravidelně. Druhá respondentka chodí na internet denně, přečíst si e-mailovou poštu, ale jinak prý u toho moc neseď. Třetí respondentka využívá internet spíše jen pro vyhledávání různých informací a také ke čtení e-mailů. Čtvrtá respondentka uvádí, že je na internetu denně a různě surfuje, vyhledává si informace, které ji zrovna zajímají, komunikuje s přáteli a prostřednictvím e-mailem zasílaného kalendáře akcí z TyfloCentra má přehled o probíhajících aktivitách. Pátá i šestá respondentka na internetu příliš mnoho času netráví, většinou si pročítají nabídku aktivit zasílanou na e-mail, jinak ho moc nepoužívají. Sedmá respondentka chodí na internet několikrát týdně, kde si občas vyhledává informace, nyní je pro ní aktuální sehnat si práci. Osmá respondentka si na počítači čte knihy, na internetu si vyhledává, co zrovna potřebuje. Devátého respondenta trávení volného času na počítači a internetu příliš neláká, maximálně si vyhledává potřebné informace a nabídku aktivit. Desátý respondent, jak bylo již zmíněno u předchozí aktivity, počítač používá nejen

k přehrávání knih ve zvukové podobě a ke čtení, ale i k psaní deníku či komunikaci s lidmi přes e-mail. Jedenáctý respondent občas jezdí na počítač do TyfloCentra, kde si vyhledává, co ho zajímá, ale počítač nepatří k jeho častým koníčkům. Dvanáctému respondentovi zabírá počítač denně většinu času, kam si také píše deník a pro uvolnění si rád zahraje hry jako karty nebo mahjong.

### **Procházky**

Za nejaktivnějšího člověka co se týče vycházek, můžeme označit sedmou respondentku, která se svým psem procházky absolvuje každý den a tráví jimi přibližně 6 hodin. Tematických vycházek se zúčastňuje i pod vedením TyfloCentra, většinou se rozhoduje podle programu, na kterou vycházku vyrazí. Ostatní respondenti, kteří zmínili jako svou volnočasovou aktivitu také procházky, většinu z nich podnikají právě ve spolupráci s TyfloCentrem. Například čtvrtá respondentka podniká vycházky dvakrát až třikrát za měsíc. Respondentka pět cíleným procházkám věnuje hodinu týdně, někdy i méně. Většinou pravidelně a za přijatelného počasí se snaží na procházky s TyfloCentrem chodit desátý, jedenáctý i dvanáctý respondent. Dvanáctý respondent chodí na vycházky častěji, a to dvakrát týdně, ale v létě se snaží častěji, navíc se aktivně účastní turistické ligy pořádané TyfloCentrem.

### **Pohybové aktivity**

Na sportovní aktivity nedají dopustit respondenti jedna a devět. Obzvláště devátý respondent vyjmenoval nepřeberné množství různých sportů, které provozuje ve volném čase. Z nich můžeme zmínit fotbal, běžky, windsurfing, plavání, lezení po stěně, bruslení na in-line i ledních bruslích atd. Mezi dámským pohlavím jsou oblíbené tance a cvičení nabízené TyfloCentrem. Respondentka dvě, tři a osm dochází například na cvičení na židlích, břišní tance, jógu či salsu. V době, kdy TyfloCentrum pořádalo taneční, je navštěvovali z respondentů celkem tři. Dvě respondentky bavila střelba, ale kvůli pokažené a ještě neopravené zbrani nemohou v tomto koníčku zatím pokračovat.

## **Kurzy**

Na třetí nejčastěji prováděné činnosti se respondenti shodli v procházkách, pohybových aktivitách a kurzech. Veškeré kurzy, které dotazovaní uvedli, jsou pořádány TyfloCentrem. Kurzy vypsané v tabulce č. 4 jsou aktuální a právě probíhající, kurzy zvýrazněné kurzívou jsou takové, které respondenti již absolvovali a dokončili nebo také kurzy, které byly z nějakého důvodu přerušeny či zrušeny TyfloCentrem. Průzkum ukazuje, že nejvíce respondentů dochází na kurz první pomoci a osmá respondentka ho již absolvovala. Následuje kurz seberozvoje, kam dochází dva respondenti, zbývající kurzy vaření, sociálních dovedností a kurz výuky mobilů navštěvuje po jednom respondentovi. Do kurzu tanečních docházeli tři respondenti, bohužel se kurzy již nekonají.

## **Odpočinek**

O čtvrté místo spolu se sledováním televize a posloucháním rozhlasu se dělí příjemná činnost jistě každého z nás, odpočinek. Za volnočasovou aktivitu ji označila necelá polovina dotázaných. U první respondentky odpočinek zaujímá jednu z prvních příček v jejím denním rozvrhu, u druhé respondentky je odpočinek dokonce na prvním místě, kterým denně „tráví“ většinu času. Pátá respondentka odpočívá denně asi jen půl hodiny. Šestá respondentce veškerý volný čas cca tři až čtyři hodiny denně zabere pouze odpočinek. Jelikož je zaměstnaná a na živnostenský list ještě masíruje, je to zcela pochopitelné. Za svou volnočasovou aktivitu označil odpočinek ještě devátý respondent, jako jediný zástupce mužského pohlaví.

## **Televize, rozhlas**

Spolu s odpočinkem zaujímá poslech rozhlasu a sledování televize shodné umístění. Večerní zprávy pravidelně v televizi sleduje druhá respondentka, občas shlédne i nějaký film. Několikrát týdně třetí respondentka poslouchá rádio, jelikož vyučuje angličtinu, převažuje poslech rádia BBC, na televizi se nedívá, prý by ji akorát zdržovala. Sedmá respondentka v televizi sleduje zprávy a programy, které ji zrovna v tu chvíli zaujmou. Přibližně tři hodiny denně je zapnutá televize u jedenáctého respondenta, který se večer dívá na české filmy a v poledne na detektivní seriál. Televizi

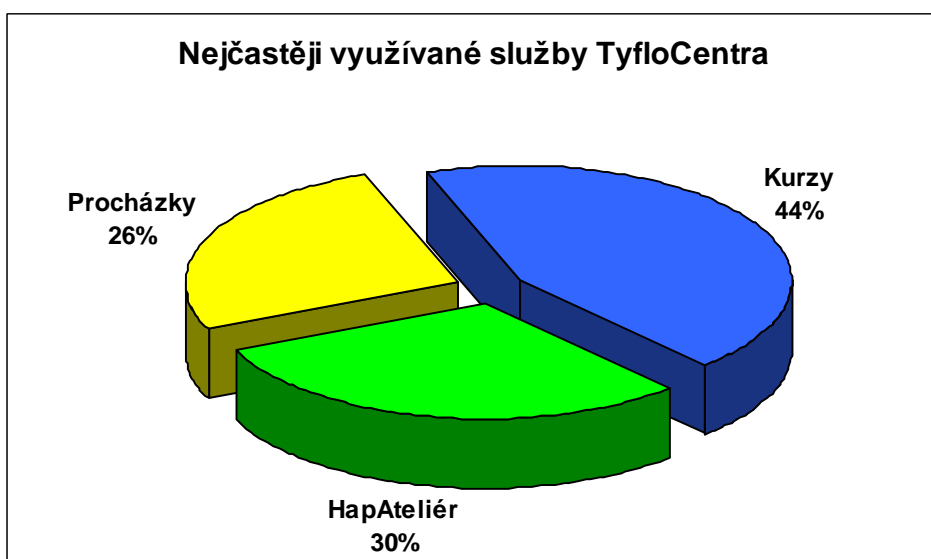
občas sleduje i dvanáctý respondent, který musí sedět blízko u televize kvůli špatnému zraku.

### **Divadlo, kino, koncerty**

Jak jsem zjistila z průzkumu, tyto aktivity jsou oblíbené převážně u mladších respondentů. První respondentka a devátý respondent zajdou občas na koncert a do divadla. Více než koncert je u nich častější návštěva divadelních představení, která si vybírají z nabídky TyfloCentra. Do divadla i kina ráda zavítá respondentka pod číslem dvě, která se rozhoduje také podle programu a nemá vyhraněný styl. Celkem často, jednou až dvakrát měsíčně, do divadla chodí třetí respondentka. Jedenáctý respondent při výčtu svých aktivit ve volném čase také zmínil divadlo a kino, ale v tom smyslu, že to pro něj nemá význam, protože by jednak nic neviděl a také je to pro něj drahé.

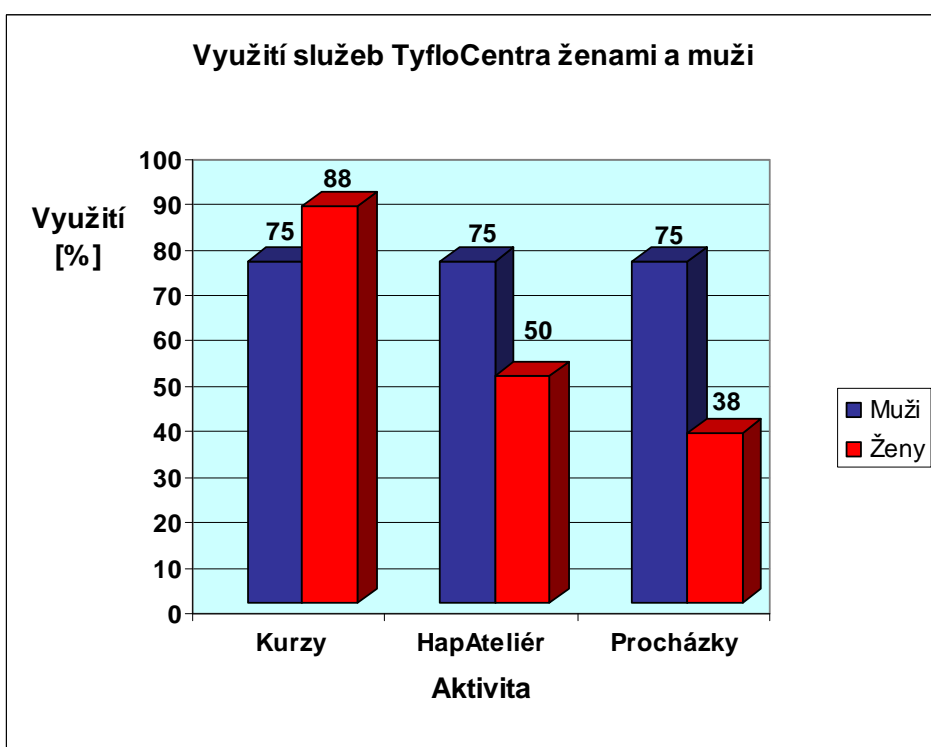
Dále jsem v průzkumu zjišťovala, zda klienti k volnému času využívají i jiného zařízení, než zmíněného TyfloCentra. V odpovědích se objevovalo středisko Teiresiás, ve kterém dva respondenti využívají možnost sportovních aktivit, jmenovitě fotbal a showdown. Pět respondentů zmínilo Tyfloservis, což sice není zařízení pro volný čas, ale díky jeho službám – výuka sebeobsluhy, prostorové orientace, psaní na klávesnici či výuka Braillova písma atd. - umožňuje rozšířit zřetelně postiženým jejich možnosti v trávení volného času. Ve sdružení LORM pro hluchoslepy navštěvovala sedmá respondentka výuku znakové řeči a respondent číslo deset chodí do tohoto sdružení do klubu a zahrát si aktivně divadlo. Dva respondenti vyjmenovali ještě organizaci SONS, kde se zúčastňují pořádaných jednorázových aktivit a dvanáctý respondent ještě jezdí na každoroční rekreaci. Všechna vyjmenovaná střediska a organizace jsou zaznamenána do tabulky č. 4 v předchozí podkapitole. Jelikož byl průzkum prováděn s klienty TyfloCentra, zajímalo mě, o které aktivity jeví respondenti největší zájem (viz Graf 3) a zda se objeví podstatný rozdíl mezi muži a ženami (viz. Graf 4).

Graf 3 Nejčastěji využívané služby v TyfloCentru



Z grafu je zřetelné, že respondenti mají v TyfloCentru nejvíce oblíbené pořádané kurzy, na které dochází pravidelně 44 % z nich. Druhé místo obsadila výtvarná dílna HapAteliér a třetí nejčastěji využívanou aktivitou jsou procházky. A jaký je rozdíl mezi muži a ženami v navštěvování těchto tří činností můžeme zjistit z níže uvedeného grafu č. 4.

Graf 4 Využití služeb TyfloCentra ženami a muži



Nepatrné rozdíly mezi muži a ženami můžeme sledovat v navštěvování kurzů, větší rozdíl je již očividný v docházení do HapAteliéru, kde převažují muži a největší rozdíl je zjevný v pánské převaze co se týká procházek, kdy se žen zúčastňuje o polovinu méně než mužů.

Na otázku týkající se spokojenosti klientů s nabízenými aktivitami a službami odpověděli všichni respondenti kladně. K druhé části otázky, zda by jako klienti využili ještě nějakou další službu či aktivitu, se konkrétněji vyjádřili čtyři respondenti. TyfloCentrum pořádá každým rokem vždy nějaké výlety a zajímavé exkurze, kterých by se jednou rádi zúčastnili dva respondenti. Znovu kurz němčiny, který byl v TyfloCentru ukončen z důvodu odchodu lektorky, by uvítala další respondentka. Nejvíce aktivit vyjmenovala třetí respondentka, která by chtěla v nabídce najít i jiné sporty jako je bruslení, moderní tance pro mladé, znovu zavést kurz tanečních, hru showdown, střelbu a kuželky. Sedmá respondentka k otázce dodala, že zatím neví, zda bude mít do budoucna více času docházet na ještě nějakou další nabízenou činnost, jelikož by si ráda našla práci a nechce se zatím vázat na příliš mnoho aktivit.

Informací o možnostech jak trávit volný čas mají respondenti oproti předchozím rokům více. Ještě nedávno se lidé dozvídali o akcích převážně z tisku a časopisů vydávaných pro zrakově postižené, nyní s rychle se rozvíjejícím vývojem informačních technologií, kdy mít doma počítač se bere jako samozřejmost, se i zrakově postižení lidé adaptovali na tuto skutečnost, i když v jejich případě se jedná o dosti nákladnější záležitost kvůli specifickým požadavkům, které jsou na počítač kladeny.

Závěrečnou otázkou jsem zjišťovala případné překážky, bariéry, kvůli kterým se respondenti nemohou zúčastňovat a využívat jiných nabízených možností trávení volného času. Většina respondentů chápe jako největší bariéru zrakový deficit, což jim brání v úplné samostatnosti. Někteří by rádi chodili na sport, kde je zapotřebí vidícího člověka, aby jim ukázal, jak na to. Například dva respondenti by chtěli chodit do posilovny, kde je potřeba mít doprovod nejen kvůli vlastní bezpečnosti a kontrole správnosti cvičení, ale i bezpečnosti ostatních cvičících. Jedna respondentka dodává, že jako největší problém spatřuje nepřípravenost a hlavně nevědomost lidí v tom, jak se ke zrakově postiženým chovat. Kromě zraku zmiňovali respondenti jako překážku počasí,

kdy jsou v zimě ve většině případů nevyhrnuté chodníky, což brání v jejich orientaci pomocí slepecké hole. A cožpak teprve zledovatělý a neposypaný chodník!



## ZÁVĚR

V teoretické části diplomové práce byla nejdříve zpracována odborná rešerše na téma volný čas, ať už z historického hlediska, či členění a funkcí volného času. Byly zde specifikovány faktory ovlivňující volný čas, jako jsou například pohlaví, věk, zdravotní stav, vzdělání atd. Po této úvodní kapitole následuje část věnovaná samotnému zrakovému postižení a osobám se zrakovým postižením. Zde byl dán také dostatečný prostor pro zajímavý pohled do historie péče o zrakově postižené. Poslední hlavní kapitola teoretické části spojuje obě předchozí kapitoly v jeden společný celek, zabývá se zrakově postiženými lidmi a trávením jejich volného času. Je zde zpracován souhrnný seznam zařízení v Brně a jejich nabídky volnočasových aktivit pro zrakově postižené.

V praktické části diplomové práce byl nejprve proveden průzkum s použitím metody polostrukturovaných rozhovorů. Výběrový soubor tvoří dospělé osoby se zrakovým postižením, které navštěvují TyfloCentrum v Brně a využívají jeho služeb. Analýzou těchto rozhovorů jsem došla k následujícím závěrům. TyfloCentrum podle odpovědí klientů nabízí širokou škálu aktivit pro trávení jejich volného času, z akcí TyfloCentra ve značné míře využívají různé tematické kurzy, kterými jsou kurz vaření, první pomoci, kurz seberozvoje a sociálních dovedností. Druhou nejčastěji navštěvovanou aktivitou je výtvarná dílna, kde se mohou respondenti kreativně rozvíjet.

Nejčastěji tráví respondenti svůj volný čas četbou a surfováním na internetu, či psaním osobního deníku na počítači. Dalšími neopomenutelnými aktivitami jsou kurzy, procházky a jiné pohybové aktivity, kterých se účastní polovina respondentů.

Při porovnání nejčastěji využívaných volnočasových aktivit TyfloCentra jsem došla k závěru, že mezi ženami a muži byl zaznamenán největší rozdíl v účasti na procházkách, kdy mužů se procházek zúčastnilo 75 % a žen pouze 38 %. Méně žen, zhruba o třetinu, dochází do HapAteliéru, tedy na celkově druhou nejoblíbenější činnost. Co se týče zájmu o kurzy, nebyl mezi pohlavími respondentů markantní rozdíl.

Nabízené programy a akce respondenti hodnotí velmi dobře, oceňují ochotu a osobní nasazení všech zaměstnanců, které vkládají do organizování aktivit. Většinu respondentů nabízené akce plně vyhovují, avšak někteří respondenti projeví zájem o znovu zavedení jazykového kurzu, kurzu tanečních, a uvítali by rozšíření o nové druhy sportů, například bruslení nebo jízda na koni. Co nejvíce respondenti oceňují, je zasílání informačních e-mailů s rozvrhem plánovaných akcí, na které se pak mohou přihlásit.

Největší bariéru respondenti spatřují v chybějícím zraku a s tím souvisejícím neúplným osamostatněním, jak by si představovali. Průzkumné šetření bylo prováděno přes zimní měsíce, kdy respondenty nejvíce trápí stav chodníků a komunikací ve městě. Kvůli neprohrnutým chodníkům mají velmi ztížené podmínky pro pohyb ve městě, například za účelem návštěvy TyfloCentra, obchodů, či procházky.

Práce se zrakově postiženými byla pro mě velkým přínosem, kdy jsem mohla nahlédnout do každodenního života takto postižených lidí a zjistit, jaké překážky jim může způsobit lidská lhostejnost nebo nevědomost. Proto se snažme si navzájem pomáhat bez ohledu na postižení.

## RESUMÉ

Diplomová práce se věnuje volnému času, zrakově postiženým, možnostem a nabídce aktivit pro trávení volného času právě pro tyto osoby. V praktické části práce jsou zaznamenány volnočasové aktivity zrakově postižených lidí a následně vyjádřena jejich spokojenost či připomínky s nabízenými službami.

V teoretické části rozdělené do tří kapitol se postupně zabývám problematikou volného času, zrakově postiženými a jejich volnočasovými aktivitami.

V první kapitole je postupně popisována historie volného času, jeho pojetí a členění, dále funkce a význam volného času, faktory ovlivňující volný čas a na závěr okruh zájmových činností s příklady aktivit.

Druhá kapitola se zaměřuje na osoby se zrakovým postižením. Nejprve je přiblížen historický vývoj vztahu společnosti k zrakově postiženým, dále je vysvětlován pojem zrakové postižení, klasifikace osob se zrakovým postižením do čtyř skupin, charakteristika člověka se zrakovým postižením a možnosti kompenzace zraku.

Následující kapitola uvádí do problematiky volného času zrakově postižených. Kapitola je věnována soběstačnosti zrakově postižených při sebeobsluze a samostatnosti, možnostem volného času a charakteristice volnočasových zařízení pro zrakově postižené.

Čtvrtá a zároveň poslední kapitola pojednává o průběhu průzkumu a popisu zpracování rozhovorů. Jsou zde shrnuty výsledky a vyhodnocení průzkumného šetření.

## **ANOTACE**

Tématem diplomové práce jsou volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením. Teoretická část obsahuje vymezení pojmů volný čas, zrakově postižení, zrakově postižení lidé a možnosti trávení volného času. S pomocí kvalitativního průzkumu v empirické části je zjištěno rozložení volnočasových aktivit u osob se zrakovým postižením a shrnuty jejich podněty ke zkvalitnění služeb TyfloCentra.

### **Klíčová slova**

Volný čas, volnočasové aktivity, osoby se zrakovým postižením, služby pro zrakově postižené.

The theme of this thesis are leisure activities for people with visual impairments. Teoretical section contains definitions of leisure, visually impairment, visually impaired people and leisure activities. With the help of qualitative research in the empirical part is found distribution of leisure activities for person with visual impairments and summarized their suggestions for improving the services of TyfloCentrum.

### **Keywords**

Leisure, leisure activities, persons with visual impairments, services for the visually impaired.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Monografie:

1. ČÁLEK, O. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, 1986. 227 s.
2. FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., & RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.
3. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-145-4.
4. JANEČKA, Z., JEŠINA, O. a kol. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1798-1.
5. JESENSKÝ, J. *Integrace – znamení doby*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-691-0.
6. JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*. Vyd. 1. Praha: Horizont, 1988.
7. JESENSKÝ, J. *Základy komprehenzivní tyflopédie - I. díl : Přehled systému komprehenzivní tyflopédie*. Vyd. 1. Hradec Králové : Gaudeamus, 2002. 60 s. ISBN 80-7041-329-8.
8. JESENSKÝ, J. *Základy komprehenzivní tyflopédie - II. díl : Kategorie komprehenzivní tyflopédie*. Vyd. 1. Hradec Králové : Gaudeamus, 2003a. 103 s. ISBN 80-7041-555-X.
9. JESENSKÝ, J. *Zdravotně postižení – programy pro 21. století*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003b. ISBN 80-7041-834-8.
10. KRHUTOVÁ, L., MICHALÍK, J., POTMĚŠIL, M., NOVOSAD, L., & VALENTA, M. *Občané se zdravotním postižením a veřejná správa*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1168-7.

11. KVĚTOŇOVÁ, L. *Základy oftalmopedie*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0667-6.
12. LUDÍKOVÁ, L. *Tyflopedie*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1988. 70 s.
13. MASARIKOVÁ, A., MASARIK, P. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Vyd. 2. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2002. 204 s. ISBN 80-968735-0-4.
14. MATOUŠEK, O., KODYMOVÁ, P., KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál, s. r. o., 2005. ISBN 80-7367-002-X.
15. MÜHLPACHR, P. *Dilemata speciální pedagogiky*. Brno: MSD, 2007. ISBN 978-80-7392-012-8.
16. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
17. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
18. PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
19. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
20. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3.
21. SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
22. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

23. ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: úvod do tyflopédie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Turkyňe, 2002. 67 s. ISBN 80-7044-448-7.
24. ŠVIGOVÁ, M. *Volný čas a my*. Vyd. 1. Praha: Svobodné slovo, 1967.
25. TOUŠEK, Z. *Volný čas jako prostor pro integraci osob se zdravotním postižením*. In MÜHLPACHR, P. *Dilemata speciální pedagogiky*. Brno: MSD, 2007. ISBN 978-80-7392-012-8.
26. VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.
27. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
28. VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
29. VOJTKO, T. *Postižený člověk v dějinách II: Texty k dějinám speciálně pedagogické teorie a praxe*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-081-3.
30. ZICH, F. *Co s volným časem?* Vyd. 1. Praha: PRESSFOTO, 1078.

#### Internetové zdroje:

1. *Aktivity TyfloCentra Brno, o.p.s.* [online]. c2002-2008 [cit. 2010-03-10]. TyfloCentrum, o.p.s. Dostupné z WWW: <<http://www.centrumpronevidome.cz/aktivity/>>.
2. Chalupová, V. *Lyžování* [online]. 2003-2009 [cit. 2010-03-10]. Tandem Brno. Dostupné z WWW: <<http://www.brailnet.cz/tandembrno/lyzovani.php>>.
3. *Co je LORM?* [online]. 9.3.2009 [cit. 2010-03-22]. O. s. LORM - Společnost pro hluchoslepé. Dostupné z WWW: <http://www.lorm.cz/cs/lorm/lorm.php>
4. *Co je Tandem Brno?* [online]. c2003-2009 [cit. 2010-03-10]. Tandem Brno. Dostupné z WWW: <<http://www.brailnet.cz/tandembrno/>>.

5. Dančáková, M., Kaplan, J. Showdown [online]. 2003-2009 [cit. 2010-03-10]. Tandem Brno. Dostupné z WWW: <<http://www.brailnet.cz/tandembrno/showdown.php>>.
6. *Kdo jsme?* [online]. c2002-2010 [cit. 2010-03-22]. SONS ČR. Dostupné z WWW: <<http://www.sons.cz/index.php>>.
7. *Komu pomáháme?* [online]. 9.3.2009 [cit. 2010-03-22]. O. s. LORM - Společnost pro hluchoslepé. Dostupné z WWW: <<http://www.lorm.cz/cs/lorm/lorm.php>>.
8. Nivnická, L., Vacková, H. *Výroční zprávy* [online]. 2010, únor 2010 [cit. 2010-03-10]. O knihovně. Dostupné z WWW: <<http://www.kjm.cz/index2.php?s=oknihovne/vyrocnizpravy.html&id=3.0&p=1060.0&d=750.0>>.
9. *Proč existujeme?* [online]. c2002-2010 [cit. 2010-03-22]. SONS ČR. Dostupné z WWW: <<http://www.sons.cz/index.php>>.
10. *Sociálně aktivizační služby zrakově postiženým* [online]. c2002-2008 [cit. 2010-03-10]. TyfloCentrum, o.p.s. Dostupné z WWW: <<http://www.centrumpronevidome.cz/aktivizace>>.
11. *Sociálně terapeutická dílna pro zrakově postižené – HapAteliér* [online]. c2002-2008 [cit. 2010-03-10]. TyfloCentrum, o.p.s. Dostupné z WWW: <<http://www.centrumpronevidome.cz/dilny>>.
12. *Sociální rehabilitace zrakově postižených* [online]. c2002-2008 [cit. 2010-03-10]. TyfloCentrum, o.p.s. Dostupné z WWW: <<http://www.centrumpronevidome.cz/rehabilitace>>.
13. *Sportovní aktivity : Tělesná výchova na Masarykově univerzitě pro studenty se specifickými nároky* [online]. 2010, 19.2.2010 [cit. 2010-03-10]. Teiresiás. Dostupné z WWW: <<https://www.teiresias.muni.cz/?chapter=11&>>.



## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 Volný čas

Graf 2 Zájmové aktivity

Graf 3 Nejčastěji využívané služby v TyfloCentru

Graf 4 Využití služeb TyfloCentra ženami a muži

## **SEZNAM TABULEK**

Tab. 1 Charakteristika zkoumaného souboru

Tab. 2 Zaměstnání

Tab. 3 Aktivity ve volném čase

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Otázky k rozhovoru

## **Příloha č. 1 – Otázky k rozhovoru**

1. Jaký je Váš věk? Bydlíte v Brně?
2. Studujete, pracujete, popřípadě jiné?
3. Jaké máte zrakové postižení?
4. Postižení vrozené nebo získané?
5. Kolik hodin denně máte volného času (přibližně)?
6. Jakým způsobem ho trávíte (konkrétní aktivity)?
7. Převládá u Vás spíše pasivní či aktivní trávení volného času?
8. Kolik času zmíněným aktivitám věnujete (denně, týdně, měsíčně)?
9. Využíváte služeb TyfloCentra a ještě některého jiného zařízení? Jakého?
10. Pokud ano, jaké služby tam využíváte a jak často?
11. Jste spokojen/a s nabízenými službami? Využil/a byste nějakou další službu, aktivitu?
12. Myslíte si, že máte dostatek informací o možnostech trávení volného času?
13. Jste spokojen/a se svým způsobem trávení volného času? Změnil/a byste něco?
14. Existují nějaké bariéry, kvůli kterým nemůžete využívat jiných nabízených možností trávení volného času?