

Spojená škola internátna, Námestie Štefana Kluberta 2, Levoča

Organizačná zložka: **Praktická škola internátna, Námestie Štefana Kluberta 2, Levoča**

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

Platí pre školský rok 2026/2027

Prerokované v pedagogickej rade dňa: 21.4.2026

Prerokované v rade školy dňa:

Schválené zriaďovateľom školy dňa:

## Obsah

Všeobecné údaje.....	3
Ciele a poslanie výchovy a vzdelávania.....	3
Dĺžka štúdia, organizačné formy a metódy vyučovania .....	3
Stupeň vzdelania, ktorý sa dosiahne absolvovaním školského vzdelávacieho programu alebo jeho ucelenej časti.....	4
Profil absolventa.....	4
Priestorové a materiálno-technické podmienky .....	4
Podmienky pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami .....	5
Systém podpory žiakov v súlade s princípmi inkluzívneho vzdelávania .....	5
Podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia žiakov a učiteľov.....	6
Systém kontroly a hodnotenia žiakov .....	6
Školský vzdelávací program .....	6
Učebný plán pre praktickú školu.....	7
Učebné osnovy .....	8

## Všeobecné údaje

**Predkladateľ programu** Spojená škola internátna, Námestie Štefana Kluberta 2, Levoča  
Riaditeľ: Mgr. Lucia Zalčíková, PhD.

**Zriaďovateľ školy** Regionálny úrad školskej správy v Prešove

**Platnosť** Školský rok 2026/2027

## Charakteristika a zameranie školy

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

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

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

Škola je zameraná na rozvíjanie zručností v oblasti:

***Príprava jednoduchých jedál a pomocné práce v kuchyni.***

**Vyučovací jazyk** slovenský

## Ciele a poslanie výchovy a vzdelávania

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

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

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

## Dĺžka štúdia, organizačné formy a metódy vyučovania

Štúdium v praktickej škole trvá 3 roky. Základnou organizačnou formou je vyučovacia hodina, ktorá trvá 45 minút. Je vhodné spájať hodiny rovnakého zamerania do viachodinových blokov, aby sa zabezpečil dostatočne dlhý čas na realizáciu niektorých

odborných činností. Odporúčané je to najmä v predmete remeselná výchova, ručné práce a šitie, príprava jedál a výživa, domáce práce a údržba domácnosti, pomocné práce v kuchyni. Medzi vhodné vzdelávacie formy patrí aj exkurzia, beseda, návšteva kultúrneho podujatia, inštitúcií v meste a regióne a pod.

Učiteľ má právo voľby vyučovacích metód, odporúča sa voliť metódy tak, aby boli previazané s praxou a bežným životom.

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

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

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

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

### ***Profil absolventa***

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

### ***Personálne zabezpečenie chodu školy***

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

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

Škola využíva 2 triedy, cvičnú kuchynku, učebňu výtvarnej výchovy, stolársku dielňu, odbornú učebňu na individuálne tyflopédické cvičenia, keramicnú dielňu, učebňu POSP, počítačovú učebňu pre mladších žiakov, miestnosť na senzomotorickú integráciu, telocvičňu. Ostatné miestnosti SŠI v prípade potreby. Praktická príprava na výkon jednoduchých

pracovných činností žiakov sa vykonáva činnosťou v školskej kuchynke, keramickej dielni a učebni ITC.

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

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

Žiaci školy môžu byť ubytovaní v školskom internáte.

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

### *Nevidiaci žiaci*

Využívajú Braillovo písme, pri písaní používajú mechanický písací stroj. Pri orientácii v neznámom prostredí používajú bielu palicu. Učebné pomôcky sú na hmatovej a sluchovej báze. V učebniach je označenie prístrojov hmatovými značkami, označenie predmetov v Braillovom písme a sú zabezpečené špeciálne pomôcky ako hovoriaca váha, hladinomer, chránič ruky pri strúhaní a iné.

### *Slabozrakí žiaci*

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

### *Telesne postihnutí žiaci*

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

## **System podpory žiakov v súlade s princípmi inkluzívneho vzdelávania**

Naša škola vytvára podmienky na vzdelávanie všetkých žiakov s rešpektovaním individuálnych potrieb, možností a osobitostí. Inkluzívne vzdelávanie chápeme ako súčasť každodennej pedagogickej praxe, ktorej cieľom je umožniť každému žiakovi aktívne sa zapájať do výchovno-vzdelávacieho procesu, rozvíjať svoj potenciál a zažívať prijatie, bezpečie a úspech.

Žiakov s rôznym druhom zdravotného znevýhodnenia vzdelávame v spoločných triedach, vytvárame im podmienky na výchovu a vzdelávanie žiakov s princípmi inkluzívneho vzdelávania a odporúčaniami zariadenia poradenstva a prevencie a v spolupráci so školským podporným tímom, ktorého súčasťou je školská psychologička, špeciálni pedagógovia, výchovná poradkyňa, pedagogický asistent, vychovávateľ v internáte, školská logopedička a v prípade potreby sú prizývaní triedni učitelia. Všetci pedagogickí zamestnanci majú ukončené štúdium špeciálnej pedagogiky so zameraním na pedagogiku mentálne postihnutých, zrakovo

postihnutých alebo žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou. V minulom školskom roku absolvovali inovačné vzdelávanie „Poskytovanie podporných opatrení deťom a žiakom v mladšom a staršom školskom veku“. Zohľadňovanie individuálnych potrieb žiaka realizujeme s cieľom zabezpečiť rovnocenný prístup k vzdelávaniu, primeraný rozvoj jeho schopností a osobnosti a s cieľom dosiahnuť primeraný stupeň vzdelania a jeho primerané začlenenie do spoločnosti.

Na podporu výchovy a vzdelávania žiaka so zdravotným znevýhodnením škola zabezpečuje poskytovanie podporných opatrení podľa vyjadrenia pedagogického zamestnanca školy, odborného zamestnanca školy alebo zariadenia poradenstva a prevencie. Tieto podporné opatrenia škola zabezpečuje okrem prípadov, ak to vzhľadom na personálne, priestorové, materiálno-technické a finančné podmienky v navrhovanom rozsahu preukázateľne nie je možné.

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

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

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

O zdravie žiakov sa stará školská zdravotná sestra.

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

## **Systém kontroly a hodnotenia žiakov**

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

Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Pri hodnotení a klasifikácii výsledkov žiakov sa bude vychádzať zo zákona 245/2008 Z.z. z Metodických pokynov na hodnotenie a klasifikáciu žiakov praktických škôl č. 18/2015 a vnútorným školským pokynom na hodnotenie žiakov.

## **Školský vzdelávací program**

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

## Učebný plán pre praktickú školu

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

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

## **Učebné osnovy**

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

### **Voliteľné predmety**

#### **Predmet: Pomocné práce v kuchyni**

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

#### **Predmet: Remeselné práce**

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

#### **Predmet: Výchova k občianstvu**

Ročník: 1. – 3. ročník PŠ

Časová dotácia predmetu: 2 hodiny týždenne

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

#### **Obsahová náplň predmetu:**

1. Základy slušného správania. Zanechajme pozitívny prvý dojem.  
Školský poriadok náš každodenný. Viem sa vhodne obliecť.
2. Úcta k druhým (rodičom, učiteľom, spolužiakom, starším)  
Demonštrujeme prejavy tolerancie k inakosti.
3. Typy osobnosti: flegmatik, sangvinik, cholerik, melancholik  
Vysvetľujeme pozitíva ľudskej odlišnosti a dramatizujeme (konajme ako niekto iný).  
Precvičujeme si empatiu.
4. Asertivita a osobné ciele

Stanovujeme si reálne ciele, diskutujeme o hodnote vzdelania, poznávajme štýly učenia.  
Rozlišujeme prejav asertivity a porušovanie pravidiel.

5. Pestrosť vzťahov

Zamyslime sa nad hodnotou priateľstva. Podporujeme spoluprácu a vzájomný rešpekt.

6. Prečo sa hneváme?

Korigujeme agresívne prejavy a preberme zodpovednosť za svoje správanie.

7. Vďačnosť. Komu sme vďační a za čo? Prejavujeme vďačnosť.

Uvedomujeme si hodnotu vecí okolo nás a starajme sa o ne.

8. Radosť z maličkostí

Dokážme sa tešiť z každého dňa. Prajme si navzájom dobré veci.

9. Odpustenie

Formulujeme spôsoby odpustenia. Precvičujeme požiadanie o odpustenie.

10. Hrdosť. Ja to dokážem!

Rozvíjajme iniciatívu a flexibilitu. Prezentujeme sa. Uvedomujeme si svoje silné a slabé stránky.

11. Stratégie riešenia problému

Precvičme si spôsoby zvládania konkrétnych problémových a konfliktných situácií.

12. Ako sa vidím ja? Ako ma vidia iní?

Konfrontujeme vlastný obraz o sebe s vnímaním iných. Dodržíme osobnú hygienu.

13. Spolupráca a tímový duch

Spolupracujeme na budovaní pozitívnych vzťahov v triede. Pomáhajme si navzájom.

14. Hodnota života a zdravia

Analyzujeme výhody zdravého životného štýlu v protiklade so sebapoškodzovaním.

15. Šikanovanie a kyberšikana

Poukážme na dôsledky týchto nebezpečenstiev. Vieme, ako sa zachovať v prípade, že sme svedkami šikanovania, alebo sa to týka priamo nás. Mediálne vzory.

16. Manažérske zručnosti

Orientujeme sa v množstve informácií a plánujme, pripravme si rozpočet (rezervácia ubytovania, hľadanie letenky)

### Doplňkové témy:

Aktívne využívanie voľného času

Konzumný spôsob života

### **Predmet: Priestorová orientácia/Pohybová výchova**

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

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

Predmety priestorová orientácia a pohybová výchova sú spracované tak, že obsahujú tematické okruhy pre všetky stupne zrakového postihnutia, nie sú viazané na fyzický vek ani rok školskej dochádzky, ale na výsledky oftalmologickej a špeciálnopedagogickej diagnostiky uskutočnenej u jednotlivých žiakov. V školách pre žiakov so zrakovým postihnutím, kde je priestorová

orientácia a pohybová výchova neoddeliteľnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu vykonávajú špeciálnopedagogickú diagnostiku s cieľom zaradiť žiakov na priestorovú orientáciu alebo pohybovú výchovu špeciálni pedagógovia - učitelia predmetu priestorová orientácia a pohybová výchova.

Priestorová orientácia je zameraná na kompetenciu (spôsobilosť) samostatnej mobility nevidiacich žiakov a žiakov čiastočne vidiacich (s praktickou slepotou), pohybová výchova sa vyučuje u žiakov slabozrakých a čiastočne vidiacich, ktorí sú v priestorovej orientácii a pri samostatnom pohybe schopní aktívne a efektívne využívať zvyšky zraku.

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

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

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

### **Ciele predmetu:**

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

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

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

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

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

Obsahový štandard priestorovej orientácie:

#### Priestorová orientácia v miestnosti

- zisťovanie informácií o okolitom priestore, hmatanie rukou a nohou,
- orientačné body a znaky v miestnosti,
- nácvik horného a dolného bezpečnostného postoja,
- zaujatie miesta na stoličke pri lavici, pri stole,
- nacvičovanie otvárania a zatvárania dverí,
- oboznamovanie sa s usporiadaním nábytku a ďalšieho zariadenia v miestnosti, nácvik pohybu po rozličných trasách v miestnosti,
- nácvik hľadania predmetov spadnutých na zem.

#### Priestorová orientácia v budove školy

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

#### Priestorová orientácia v makropriestore

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

#### Chôdza so sprievodcom

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

#### Sociálne a komunikačné zručnosti

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

## Obsahový štandard pohybovej výchovy

### Správne držanie tela

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

### Základné lokomočné pohyby

- chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie, chytanie,
- rozvíjanie rovnováhy,
- balansovanie s predmetmi,
- upevňovanie pohybovej istoty,
- zjemňovanie pohybových stereotypov.

### Rytmické cvičenia

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

### Orientácia v priestore

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

### Pohybová kultúra

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

### Relaxačné cvičenia

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

Mgr. Lucia Zalčíková, PhD.  
riaditeľka školy