



# SPECIFIKA ŽIVOTA S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM



**Motto:** Cesta k porozumění leží před námi.

**Téma:** Život s tělesným postižením

**Cíl:** Cílem hodiny je upřesnit a rozšířit znalosti žáků o tématu tělesného postižení, ukázat vhodné způsoby komunikace a odstranit zažitě předsudky a ostych pomocí vlastního prožitku. Po skončení výuky by žáci měli chápat, že:

- Tělesné postižení neznamena obvykle žádnou odlišnost v myšlení, vnímání nebo učení, člověk s tělesným postižením má stejná přání a touhy jako ostatní
- Lidé s tělesným postižením mohou normálně žít mezi námi, jen potřebují naši pomoc nebo speciální pomůcky
- Tělesné postižení může mít různé příčiny (vrozené nebo získané úrazem či nemocí)
- Tělesné postižení může mít odlišné projevy (od vzhledu přes pohybové problémy a někdy i problémy v komunikaci)
- Možnost lidí s tělesným postižením zapojit se do běžného života někdy omezují různé překážky, které je ale možné odstranit

**Čas:** 2 vyučovací hodiny  
(2 x 45 minut)



**Věk:** od 3.třídy

**Pomůcky:**

Článek Záložní plán?

Článek Děláme běžné věci jinak

Článek Desatero pro správnou komunikaci - více kopií





## Poslech článku "Záložní plán?"

Aktivita 1 (5 min)



Žáci si poslechnou rozhovor s mladým mužem na invalidním vozíku. Dva vybraní spolužáci v roli reportéra a zpovídáného předčítají rozhovor ostatním.

### Cíl

Uvedení žáků do tématu života s tělesným postižením, navození počáteční atmosféry.



#### **Petr Valchář: Záložní plán? Odletět na Mars**

Každý svého štěstí strůjce. Takové je motto Petra Valcháře, kterému většina kamarádů říká „Valchy“. Přestože je na vozíku, může se pochlubit profesí, na kterou by pomyslel i málokterý zdravý člověk. Je totiž akrobat.

#### **Jak ses dostal tam, kde jsi dnes?**

Chvilí mi trvalo, než jsem se na život vsedě aklimatizoval. Navštěvovali mě kamarádi, takže jsem úplně sám pořád nebyl. Dařilo se mi jednat s úřady a mezitím jsem hledal jakoukoli práci. Po dvou měsících mi v hledání práce pomohla Česká asociace paraplegiků, která mi přeposlala nabídku La Putyky. Dlouho jsem neváhal a zareagoval.

#### **Máš nějaký velký životní sen?**

Věřím, že se mi v mém věku ještě povede uzdravit, nebo vědci brzo vymyslí, jak míchu nahradit nebo opravit. No, a když se nepovede nic, čemuž nevěřím vůbec, tak poletím na Mars.



### **Jaké koníčky má někdo, kdo se žíví jako akrobat?**

Moje oblíbené téma je cestování. Se starší sestrou jsem byl ale uvrtán do dalších věcí jako třeba karate, hra na flétnu, později klavír a i folklorní soubor tance a zpěvů. Díky němu jsem procestoval kousek světa a teď v tom pokračuji i s La Putykou. Už od střední se věnuji navrhování a designu, tak se snažím posouvat a zdokonalovat. To je asi jediná věc, ve které nejsem omezen kolečkovým křeslem, ještě tedy s vařením. Taky plavání je příjemné, rehabilitace a masáže zase potřebné. Mezi tím si rád pročistím hlavu vyjíždkou do přírody.

### **Když rád cestuješ, podnikl jsi i nějakou větší cestu?**

Mezi studiem jsem se sám vydal na blízké Britské ostrovy. Později po návratu ze Skotska jsem se domluvil se známými ve státech, jestli bych se u nich na farmě v Texasu nemohl chvíli zdržet. Jsou to moc milí lidé a na farmě jsem se jim snažil vypomáhat, jak jen jsem uměl.

### **Jak jsi přišel ke svému postižení?**

Dřív jsem byl hodně aktivní sportovec. Bavily mě jak všechny zimní, tak letní sporty, ale i jen tak jsem si rád vyběhl. Osudným se mi stal právě Texas. Při jednom z večerů, v květnu 2011, kdy jsme přejížděli na čtyřkolkách z farmy po polní cestě, se stala vážná nehoda. V rychlosti nás se spolujezdkyní cesta rozhodila a mé naučené ovládání motorky se na čtyřkolce neuplatnilo. Kamarádku to vyhodilo první a já jsem se převalil dál se čtyřkolkou. Tuhle část znám už jen z vyprávění, protože jsem měl úraz i hlavy. Byl jsem helikoptérou přepraven do daleké nemocnice a posléze jsem zůstal na invalidním vozíku, protože má vlastně první zlomenina v těle byla zlomenina páteře v hrudní oblasti, přesněji Th 5.

### **Pokračoval jsi ve studiu i po úraze nebo se soustředíš na práci?**

Po základní škole jsem se rozhodl pokračovat na střední nábytkářskou průmyslovku. Musel jsem být na intru a později na privátě a od té doby už mě být doma moc nebavilo a táhlo mě to někam dál. Rozhodl jsem pokračovat v Olomouci na Fakultě tělesné kultury. Během studia jsem před dokončením Bc. na rok přerušil a vyrazil jsem do světa za poznáním a nabráním zkušeností. Jak jsem se vrátil, docela porouchán, věděl jsem, že nemá smysl tuhle školu dokončit, ale spíše po nějaké chvíli začít studovat nějaký užitečnější a efektivnější obor, který bych uplatnil. Teď spolupracuji s La Putykou a díky jejich pomoci na poloviční úvazek pracuji jako prodavač sportovních potřeb. Obě práce se tak dají skloubit, i když je to někdy pořádně náročné.

(zkráceno, celý rozhovor ke stažení <http://chodicilide.cz/petr-valchar-v-nejhorsim-odle-tim-na-mars/> )



CHODICILIDE.CZ

info@chodicilide.cz

Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s., Thunovská 12, 118 00 Praha 1, Česká republika

PROJEKT  
NADACE  
SIRIUS



## Navazující diskuse

Aktivita 2 (15 min)



V rámci navazující diskuse žáci sdělují své dojmy z předchozí ukázky, prezentují své znalosti o tématu tělesného postižení, vyučující doplňuje informace dle potřeby.

### Žáci diskutují nad otázkami:

Co vás v rozhovoru nejvíce zaujalo a proč?

Znáte někoho ve vašem okolí, kdo má tělesné postižení?

Jak poznáte člověka s tělesným postižením?

Co může být příčinou toho, že někdo má tělesné postižení?

Co všechno může člověku s postižením pomoci k tomu, aby byl co nejvíce samostatný?

### Cíl

V rámci počáteční diskuse získat přehled o projevech a příčinách tělesného postižení i kompenzačních pomůčkách usnadňujících běžný život.





## Doplňující informace

Většina lidí si v souvislosti s pojmem tělesné postižení představí patrně někoho na vozíku nebo s berlemi v podpaží. Tělesné postižení souvisí s mnohem širší škálou projevů a patří sem i dlouhodobá zdravotní oslabení, která nemusí být navenek vlastně vůbec zjevná. Míra tělesného postižení je tedy u každého člověka různá (kvadruple-gik, paraplegik, lidé po amputacích končetin, lidé malého vzrůstu apod.)

Postižení jsou buď vrozená (např. vrozené vady, rozštěpy lebky, páteře, nevyvinutí končetin nebo jejich částí, DMO) nebo získaná v průběhu života (např. deformity páteře, úrazy – zlomeniny, amputace, následky onemocnění – revmatismus, myopatie atd.)

I lidé s postižením normálně chodí do školy, do práce, sportují, nakupují, jezdí na dovolenou a dělají běžné věci jako všichni ostatní. Pomáhá jim v tom často upravené prostředí a množství kompenzačních pomůcek (viz článek Děláme běžné věci jinak). Těžké tělesné postižení (někdy v kombinaci s další vadou) může omezit život člověka natolik, že je značně či úplně závislý na péči někoho jiného.

Bezbariérový přístup znamená přístup bez překážek. Člověk s postižením se tak může v daném prostoru pohybovat bez omezení, vše je mu bez problémů dostupné.

Bariéry jsou často architektonické – schody, úzké dveře, vysoko umístěné předměty, obrubníky, nedostatečný manipulační prostor atd. Překážky mohou být i v komunikaci – tělesné postižení může ovlivnit i řeč, které je pak těžší porozumět. Komunikaci ztěžuje i neochota, netrpělivost a mnohé mýty, které o postižení panují.





## Desatero pro správnou komunikaci

Aktivita 3 (25 min + 45 min příprava)



Úkolem žáků je v menších skupinkách vymyslet a následně prezentovat pomocí hraných scének vhodné a nevhodné způsoby chování k člověku s tělesným postižením.

Žáci se rozdělí do 5 – 6 skupin (dle počtu žáků), vyučující jim rozdá Desatero pro správnou komunikaci. Každá skupina si vybere jeden bod z desatera (případně vyučující určí). Společně připraví scénku, která nejdříve ukáže nevhodný způsob chování a následně ten správný (např. přehlížení člověka na vozíku či naopak přílišná horlivost x oslovení a nabídnutí pomoci v nesnázích). Na přípravu scének mají žáci cca 40 minut.

Následují jednotlivé ukázky připravených scének. Ostatní žáci mají za úkol rozpoznat, o který bod z desatera se jedná a následně komentovat případné chyby či další možnosti.

### Cíl

Odstranit předsudky a ostych při setkání s lidmi s tělesným postižením, upozornit na nejčastější chyby či omyly v komunikaci a naučit se nabídnout vhodnou pomoc.

Vypracovala: Bc. et Mgr. Lucie Teresa Šultesová  
Datum: 10. 6. 2015