

Lidé odvedle



Výstava „Lidé odvedle – neobvyklý výlet do světa lidí s hendikepem“

Metodický materiál určený k výstavě a po výstavě.

Zajímá vás, jak se cestuje lidem, kteří nevidí, neslyší nebo jsou na vozíku?



Motivační otázky – příklady otázek po výstavě:

Co tě zaujalo? Co tě překvapilo? Co tě bavilo?

Setkal ses už s někým, kdo je nevidomý, neslyšící nebo na vozíčku?

Mohou lidé se zdravotním postižením cestovat? A sportovat? Mohou pracovat? Co je handbike?

Jak se čte haptická mapa? Kdo používá červeno-bíle pruhovanou hůl? A kdo podavač?

Může si nevidomý člověk sám vybrat barvu oblečení? Komu pomáhá vodící pes?

Kdyby sis chtěl pohladit vodícího nebo asistenčního psa, co musíš nejprve udělat?

Jak nabídneš správně pomoc nevidomému člověku?

Domluví se neslyšící lidé jedním znakovým jazykem po celém světě?

Jak se čte Braillovo písmo – kdo ho používá?

Jak se může neslyšící člověk nebo člověk, který špatně slyší, dorozumět s jinými lidmi?

Jak a kde pomáhá vysílač pro nevidomé (VPN) nevidomým lidem?

Znáš nějaké známé osobnosti, které měli zdravotní hendikep?

Víš, jak se liší deaflympiáda od paralympiády? A kdo v nich může soutěžit?

Otázky a odpovědi na ověření poznatků z výstavy:



- **Co myslíte, cestují nevidomí lidé nebo lidé na vozíčku či se sluchovým postižením? Co je pro ně při cestování těžší?**
Je to v podstatě stejné, jako u zdravých lidí. Někdo cestuje rád a baví ho to. Má rád dobrodružství a nebojí se. – Cestování je ale pro lidi se zdravotním postižením někdy komplikovanější:

- pro lidi s tělesným postižením je důležité zjistit si předem bezbariérovost trasy nebo objektu a také je třeba myslet na výběr dopravního prostředku (např. nízkopodlažní autobus nebo tramvaj pro lidi na vozíčku);
- pro nevidomé lidi je lepší mít s sebou průvodce při cestě do neznáma,
- lidé se sluchovým postižením zase neslyší hlášení o zpoždění vlaku, změně trasy atd.

- **Jak můžeš „vidět“ – vnímat svět kolem sebe, když nevidíš?**

Z 80% vnímáš okolní svět okem, ale můžeš pozorovat svět kolem sebe i ostatními smysly: např. pomocí sluchu, hmatu a čichu, či vibrací (tak vnímají lidé se sluchovým postižením hudbu).



- **Jak mohou lidé se zrakovou vadou číst?**

Používají například **lupu, čtečku nebo jiné přístroje**, které jim písmo zvětší nebo upraví jinak dle jejich potřeby anebo také text přečtou. Například existuje **telefon pro nevidomé: hmatná klávesnice, ovládání hlasem** a také lidé, kteří dobře nevidí, používají různé aplikace na čtení textu, pro rozeznávání bankovek a předmětů apod. Mohou si tak například „přečíst“ jídelní lístek nebo informace při nákupu jídla apod.

Mobilní aplikace pro nevidomé:

Aplikace By My Eyes - Aplikace spojí nevidomého a vidícího uživatele z řad dobrovolníků. Bere přitom v potaz aktuální čas a jazyk. Spojení probíhá jako **videohovor**. **Nevidomý může požádat vidícího člověka o pomoc** s kontrolou světel, správného nastavení pračky, zapnutí sporáku atd.

Aplikace Lazarillo - Aplikace pomocí zvukových zpráv dává nevidomým vědět **o prostředí kolem sebe**.

Aplikace TapTapSee - Aplikace, která pomáhá nevidomým **fotografovat**.

Aplikace Cash Reader - Telefon se namíří na bankovku, aplikace **hodnotu bankovky** oznámí.

Aplikace Voice Dream Scanner - Aplikace umí naskenovat jakýkoliv **text**, rozpoznat ho a **přečíst** uživateli.

Reservio - rezervační a platící systém pro nevidomé podnikatele. Přes aplikaci **platí zákazníci bezhotovostně**.

- **Jak se jmenuje písmo pro nevidomé a kdo ho vynalezl?**

Braillovo písmo je speciální písmo pro nevidomé, slabozraké a lidi se zbytky zraku. Učí se ho děti ve školách pro děti se zrakovým postižením.

Písmo vynalezl **Francouz Louis Braille**, který v dětství nešťastnou náhodou oslepl.

Braillovo písmo obsahuje 6 plastických bodů a čte se hmatem konečky prstů.

<https://www.sons.cz/Braillovo-pismo-v-CR-zakladni-informace-P4002995.html>

- **Co je to haptická mapa? Kdo ji může používat? Jak se čte?**

Je to speciální plastická mapa pro lidi se zrakovým postižením a „čte“ se konečky prstů.



- **Jak komunikují lidé, kteří během života přijdou o sluch vlivem nemoci nebo úrazu?**

Tito lidé znají český jazyk ze školy a **mohou si tak „mluvené slovo přečíst“**.

Mohu také používat aplikaci, která zapisuje mluvené slovo do tabletu nebo mobilu a číst to přímo z něj.



- **Někteří lidé, i když velmi špatně mluví, nemusí mít mentální postižení.** Pro mluvení potřebujeme velké množství svalů a nervů, které lidem s tělesným postižením nemusí plně fungovat. Setkáme se tak třeba s lidmi na vozíčku, kteří vystudovali vysokou školu, jsou výborní ve svém oboru, ale špatně mluví. Někdy ovládají počítač pomocí očí nebo úst.
- **Znáš nějakou osobnost se zrakovým, sluchovým nebo tělesným hendikepem?**
Bedřich Smetana, hudební skladatel trpěl sluchovými halucinacemi, hučením a zaléháním v pravém uchu. Nakonec postupně ztratil sluch a úplně **ohluchl**.
Claude Monet, francouzský impresionistický **malíř** vnímal barvy jinak. Příčinou mohla být i **oční vada**.
Francisco Goya, španělský **malíř** důsledkem **ztráty sluchu** se stal uzavřeným, samotářským a v jeho obrazech se začaly objevovat děsivé výjevy. Ke konci svého života úplně **oslepl**.
Helen Keller, americká spisovatelka, aktivistka a lektorka před svým druhým rokem věku onemocněla a **ztratila zrak i sluch**. Dorozumívala se **dotekovou prstovou abecedou** a měla schopnost **číst lidem ze rtů doteky konečky prstů**. Jako první hluchoslepý člověk dokončila **studium na Harvardské univerzitě**.
Stephen Hawking, anglický teoretický fyzik, kosmolog a spisovatel s tělesným postižením. S okolním světem mohl komunikovat pouze pomocí speciálního počítače.



- **Co je to Colorino?** Indikátor barev a světla. Po přiložení těsně k látce a **zmačknutí červeného tlačítka sdělí barvu látky**, ke které je Colorino přiloženo. **Žluté tlačítko** po zmačknutí vydává vysoký nebo hluboký tón; vysoký, když je v místnosti hodně světla, hluboký tam, kde je tma. Nevidomí lidé tak poznávají například, zda mají rozsvícené světlo v místnosti.



- **Co je to podavač?** Lidé na vozíku často nedosáhnou tam, kam potřebují. S podavačem dosáhnou nejen na oblečení ale i na různé předměty. Některé podavače mají na konci **magnet**, a tak si mohou podat například i kovové předměty, jako klíče. Pomáhají jim také i speciálně upravené stahovací police ve skříňkách.



- **Jaký je rozdíl mezi vodícím a asistenčním psem? Vodící pes pomáhá nevidomému člověku, asistenční tělesně postiženým lidem na vozíku.** Pes je vždy vycvičen pro člověka, kterému pomáhá.
- **Vodící psi** vedou nevidomého člověka bezpečně po ulici, umí najít například přechod, schody atd. umí ale také najít a podávat spadlé věci.
- **Asistenční pes** umí nejen podat spadlé věci na zem, ale také třeba otevřít a zavřít dveře, rozsvítit a zhasnout světlo, přinést telefon, přivolat pomoc, přisunout vozík k posteli, vyndat prádlo z pračky, pomoc svléknout mikinu, ponožky atd.
- **POZOR - pamatujte si, že nikdy nesmíte tyto psy hladit bez dovolení majitele psa.** Musíte se nejdřív zeptat. **Pes, který má na sobě obleček s nápisem asistenční pes nebo je v postrojku a vede nevidomého člověka – tak takový pes právě pracuje!**



- **Cesta potmě - jak se ti šlo potmě? Bylo snadné poznávat věci kolem sebe? A co změna povrchu podlahy? Poznal jsi některé přírodníy?**
 Odpověď: kůra stromů, šišky, mech, houby, listí, jehličí, ořechy, žaludy, větve, kaštiny, obilí...

Děti se zamyslí nad alternativními způsoby orientace v prostoru – co nám pomáhá?

- **HŮL pro nevidomé** = prodloužená ruka
- **Orientace pomocí hodin** pomáhá lidé se zrakovým postižením v prostoru nebo například při jídle (maso je na trojce, brambory máš na devítce)
- Echolokace = orientace pomocí zvuku v prostoru – u zvířat např. netopýři



Seznámení se sluchovým postižením a způsoby vzájemné komunikace: odezírání, prstová abeceda, Český znakový jazyk.

Když se člověk narodí neslyšící, naučí se znakový jazyk. Ten je v každé zemi jiný.

Když ztratí člověk sluch během života, umí číst a psát a někdy se naučí i odezírat ze rtů.

Sluchové postižení je jedním z nejčastějších postižení.

Slyšíš i když spíš. Vláškové buňky v uchu se vlivem hluku opotřebovávají. Mysli na to a vyvaruj se hlučného prostředí. Chraň si sluch!

- **Jakými způsoby se domluvíš se člověkem, který dobře neslyší?**
 - **Můžu mu napsat vzkaz**, když dobře neslyší nebo ztratil sluch během života. Naučil se češtinu ve škole. Na jednáních nebo třeba v divadle čtou tito lidé mluvené slovo z obrazovky – je pro ně psán **simultánní přepis**. Taky může umět **prstovou abecedu**.
 - **Měl bys na člověka se sluchovým postižením mluvit zřetelně ale nekřičet**. Někdo umí **odezírat**. Musí ti být vidět na pusou. **Nesmíš stát ve stínu nebo si zakrývat ústa**.
 - **Neslyšící lidé** od narození se dorozumívají **Českým znakovým jazykem**. Ten je v každé zemi jiný. S takovým člověkem se můžeš dorozumět prostřednictvím **tlumočnicka znakového jazyka**.
 - **Hluchoslepí lidé** se mohou dorozumívat pomocí **Lormovy abecedy**, taktilním znakovým jazykem pro hluchoslepé.

Co je to audiogram? Audiogram je graf, který ukazuje práh slyšitelnosti.

Co je to tinnitus? Můžou ho mít i neslyšící? Ano, je to pískání, hučení atd. v uších.

Informace:

při ztrátě 20 dB už neslyšíte například šumění stromů, zpěv ptáků nebo tikot hodin.

Při ztrátě 40 dB člověk ztrácí schopnost porozumění jednoslabičných slov.

Při ztrátě 60 dB je již úplná ztráta porozumění řeči. Člověk slyší zvuk, ale nerozumí. Můžeme použít přirovnání, že se člověk cítí jako cizinec ve své vlastní zemi. Nebo jako kdybyste jeli do Číny a neuměli čínsky. Uslyšíte, co kdo říká, ale nebudete mu rozumět.

Při ztrátě 80 dB a více již člověk neslyší například vysavač, telefon a další “hlučné” věci.

Výsledky sluchových testů u lékaře mohou být zobrazeny v grafu, který se nazývá audiogram.

Je to výstup vyšetření sluchu.

Ztrátu sluchu **můžeme klasifikovat jako mírnou, střední, těžkou nebo úplnou.**

- **Normální sluch**
Slyšíte tiché zvuky.
- **Mírná ztráta sluchu**
Máte problémy se sledováním řeči v hlučném prostředí.
- **Střední ztráta sluchu**
Máte problémy se sledováním řeči, když nemáte sluchadlo.

- **Těžká ztráta sluchu**
Potřebujete výkonná sluchadla nebo implantát.
- **Úplná ztráta sluchu**
Musíte se spoléhat na odezírání ze rtů anebo znakový jazyk, popřípadě na implantát.

Co pomáhá lidem se sluchovým postižením?

- **Sluchadla pouze zesilují zvuk televize, rádia apod.**
- **BAHA a kochleární implantát pomáhají nahradit sluch při jeho ztrátě, když je člověk prakticky hluchý a sluchadla již nepomáhají. Lékař je operací umístí za ucho.**

Centrum pro dětský sluch Tamtam pomáhá rodinám s dětmi se sluchovým postižením.

1. Stanoviště– Autobus

Seznámení se se zásadami správné komunikace s lidmi se zrakovým a tělesným postižením, informace, jak správně nabídnout pomoc nevidomému člověku – praktická cvičení:

- **Vyzkoušel sis jízdu na vozíku? Co uděláš nejdříve?** Při nasedání, vysedání z vozíku musí být vozík vždy zabrzděn!
- **Uměl bys pomoci nevidomému člověku na ulici? Jak mu nabídneš pomoc?**
Pozdravím a dotknu se lehce paže nevidomého, aby pochopil, že na něj mluvím. Nevidí mě. V případě, že potřebuje někam dovést, nechám ho, aby se mě přidržel za loket a jdu krok před ním. Udrží si tak představu o směru chůze. Hlásím mu všechny nerovnosti a překážky, např. schody a jejich směr a počet, zúžený prostor dveří apod. V dopravním prostředku ho odvedu k volnému místu a položím ruku na opěradlo sedačky. Nevidomý tak zjistí polohu volného sedadla.
- **Se kterým zrakovým postižením se dá řídit dopravní prostředek?**
Dopravní prostředek může řídit člověk s těmi zrakovými vadami, které pomůžou upravit brýle nebo kontaktní čočky, a to je krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus a světloplachost. Světloplachost ti pomůžou upravit sluneční brýle.
- **Znáš nějaké další oční vady?**
Například šedý zákal, zelený zákal, dvojité vidění, ...
- **Co je to VPN? Komu pomáhá? Vyzkoušel sis jí? Vysílač pro nevidomé/VPN je pomůcka pro nevidomé a slabozraké. Je to dálkový ovladač s šesti vystouplými tlačítky.** Slouží k ovládání akustických orientačních zařízení na významných budovách a dopravních prostředcích. Pomáhá lidem se zrakovým postižením při orientaci na veřejném prostranství. Například hlásí číslo linky autobusu nebo tramvaje a směr jízdy, informuje, kterým směrem jedou pojezdové schody v metru, spouští ozvučené semaforey na přechodu, hlásí řidiči nástup nevidomého do dopravního prostředku atd. <https://www.sons.cz/VPN-navod-a-pouziti-P4002837.html>
- **Kdo používá bílou hůl? A kdo červeno bíle pruhovanou? Víš proč?**
Hole se liší podle toho, zda je používá člověk **nevidomý** nebo člověk se zbytky zraku, kterému hůl pomáhá mapovat prostor. **Červenobíle pruhovanou hůl používají lidé hluchoslepí.**

2. Stanoviště – Zážitky z cest – volnočasová aktivita

- **Kdo jezdí na handbiku? Být na vozíku neznamena konec sportu.**
Na handbiku se „šlape rukama“.

- **Můžou lidé s postižením sportovat? Jaké druhy sportu mohou provozovat?**
Vozíčkáři lyžují, plavou, jezdí na handbiku, tancují nebo hrají rugby nebo třeba lední hokej (sledge hokej).
- **Co je paralympiáda? Kdo tam soutěží? Na paralympiádě soutěží lidé se zrakovým a tělesným postižením. Mohou jezdit nevidomí na kole? Ano jezdí na dvoukole tzv. v tandemu vždy zdravý člověk a nevidomý.**
- **Jak se jmenuje olympiáda pro neslyšící? V čem je rozdílná od ostatních olympiád? Deaflympiáda.** Na deaflympiádě není výstřel na startu ale signály jsou zrakové, například praporky, světlice.
- **Co jsi čichem rozeznal u stánku?** - Majoránka, káva, česnek, skořice, kmín, hřebíček, levandule, muškátový oříšek.
- **Víš, že i lidé se zrakovým postižením a nevidomí si dělají „selfička“ a rádi fotí?**

Závěr:

Pustte si videa, co všechno se dá zvládnout i s hendikepem – videa o sportovcích, jak malují atd... co lidé s postižením dokázali... více na stránkách lideodvedle.cz/metodiky/video

- **Na stanovišti Nádraží byly umístěny dva válce: jeden válec obsahoval informace o sluchu, druhý válec zajímavosti ze světa lidí se zdravotním postižením.**
- Přečetl sis některé zajímavosti?
 - Např.



Mají nevidomí lidé sny? - ANO

- Pokud člověk se zrakovým postižením někdy v životě viděl a o zrak přišel až v průběhu života, pak se mu ještě mohou zdát i sny vizuální, ve kterých vidívá to, co kdysi reálně viděl. Čím déle tento člověk nevidí, tím více už jsou potom tyto sny zkreslené a je v nich méně zrakových vjemů.
- Pokud někdo **nevidí už od narození**, zdají se mu **pouze sny sluchové, hmatové a čichové**. Je to proto, že nikdy neměl možnost žádné informace přijímat zrakem. A tak se mu ani ve snech nemohou zdát.

Chodí nevidomí do kina? – ANO a rádi.

- Pochopit děj filmu pro ně někdy bývá složité. Ale existují už i představení pro nevidomé, kde se promítají filmy speciálně doplněné o audiopopis. Když herci nemluví, zazní popis toho, co se na plátně odehrává.

Existují místa, kam vodící pes se svým pánem nesmí?

- Ne, vodící pes může díky svému služebnímu průkazu se svým pánem úplně všude. Třeba i do obchodu.



I neslyšící si občas potřebuje zatelefonovat. Co je to Tichá linka?

- Tichá linka je tlumočení znakového jazyka a přepisu mluvené řeči do textu online. Je určena lidem se sluchovým nebo kombinovaným postižením a umožňuje jim komunikovat se slyšícími lidmi bez bariér.
- Online tlumočení a přepis zajišťuje [Tichý svět o.p.s.](http://Tichy_svet_o.p.s.), který propojuje svět neslyšících a slyšících.