



**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

# **METODIKA INKLUZÍVNYCH VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT**

Bratislava  
2025

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>1</b>
<b>PREDHOVOR</b> .....	<b>2</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>1. VÝCHODISKÁ VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT</b> .....	<b>6</b>
1.1. Definícia voľnočasových aktivít.....	7
1.2. Dostupnosť voľnočasových aktivít pre osoby so zdravotným znevýhodnením.....	9
1.3. Od špecializovanej podpory k právu na inklúziu vo voľnom čase .....	10
1.4. Hlavné princípy inkluzívneho prostredia a aktivít.....	11
1.5. Prispôsobenie priestoru pre inkluzívne aktivity .....	14
<b>2. ŠPECIFIKÁ ZDRAVOTNÉHO ZNEVÝHODNENIA ÚČASTNÍKOV</b> .....	<b>16</b>
2.1. Telesné znevýhodnenie.....	17
2.2. Zrakové znevýhodnenie.....	18
2.3. Sluchové znevýhodnenie.....	19
2.4. Intelektuálne znevýhodnenie.....	20
2.5. Porucha artistického spektra (PAS) .....	21
2.6. Chronické ochorenia.....	23
<b>3. PLÁNOVANIE INKLUZÍVNYCH VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT</b> .....	<b>26</b>
3.1. Stanovenie rámca podujatia.....	27
3.2. Analýza potrieb.....	28
3.3. Prispôsobenie prostredia a logistiky.....	29
3.4. Vyladenie/prispôsobenie programu.....	30
<b>4. REALIZÁCIA INKLUZÍVNYCH VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT</b> .....	<b>31</b>
4.1. Príprava priestoru a tímu.....	32
4.2. Začiatok podujatia .....	33
4.3. Hlavná časť a štruktúra aktivity.....	34
4.4. Komunikácia v procese.....	35
4.5. Podpora a bezpečnosť.....	35
4.6. Ukončenie a reflexia.....	36
<b>5. ANALÝZA A ÚPRAVY</b> .....	<b>37</b>
5.1. Analýza počas podujatia.....	38
5.2. Participatívne hodnotenie (zapojenie rodičov a účastníkov).....	38
5.3. Hodnotenie tímom po podujatí .....	39
5.4. Korekcie a rozvoj .....	40
<b>6. ODPORÚČANIA PRE ORGANIZÁCIU RÔZNYCH TYPOV PODUJATÍ</b> .....	<b>41</b>
6.1. Športové a pohybové aktivity.....	42
6.2. Tvorivé aktivity.....	44
6.3. Kultúrne a spoločenské podujatia.....	45
6.4. Rodinné podujatia.....	46
6.5. Podujatia iba pre dospelých.....	48
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY</b> .....	<b>50</b>
<b>PRÍLOHY A PRAKTICKÉ NÁMETY NA AKTIVITY</b> .....	<b>52</b>

# PREDHOVOR

Inkluzívne voľnočasové aktivity vytvárajú priestor, v ktorom môže každý človek – bez ohľadu na schopnosti, tempo či špecifické potreby – prežívať radosť, rozvíjať svoj potenciál a nadväzovať vzťahy. V Platfome rodín dlhodobo vidíme, aký význam má, keď sa osoby so zdravotným znevýhodnením môžu plnohodnotne zapájať do aktivít spolu s ostatnými a zažiť prijatie v prirodzenom, podpornom a rešpektujúcom prostredí.

Preto vznikla táto metodika: aby posilnila možnosti zapojenia osôb so zdravotným znevýhodnením do voľnočasových činností a zároveň ukázala, ako možno vytvárať podmienky, v ktorých sa cíti bezpečne a podporene každý účastník. Dokument ponúka postupy, ktoré pomáhajú odstraňovať bariéry, znižovať obavy a vytvárať situácie, v ktorých môže každý človek aktívne participovať podľa svojich možností.

Opiera sa o dlhoročnú prax Platformy rodín pri tvorbe inkluzívnych podujatí a programov. Konkrétne aktivity, ktoré metodika uvádza, sú tie, ktoré sa v našej práci opakovane osvedčili a ktoré účastníkom pomáhajú rásť, učiť sa, nadväzovať vzťahy a zažiť úspech. Zároveň ponúkajú priestor na tvorivé prispôsobovanie podľa potrieb konkrétnej skupiny.

Veríme, že tento dokument podporí organizátorov, lektorov, dobrovoľníkov a všetkých, ktorí pracujú s deťmi, mladými ľuďmi či dospelými v tom, aby dokázali vytvárať také podmienky, v ktorých majú osoby so zdravotným znevýhodnením reálnu možnosť zapojiť sa, rozvíjať svoje zručnosti a zažiť prijatie.

Nech je táto metodika krokom k tomu, aby inkluzívne aktivity neboli výnimkou, ale prirodzenou súčasťou našich komunitných, pedagogických a voľnočasových podujatí.

*Autorský tím Platformy rodín detí so zdravotným znevýhodnením*

# ÚVOD

Metodika, ktorú držíte v rukách, bola vytvorená s cieľom priniesť praktický návod na uplatňovanie princípov inklúzie vo voľnočasových aktivitách. Nezameriava sa len na mimoškolské programy, ale na širší rámec aktivít určených pre ľudí so zdravotným znevýhodnením aj bez neho, a to naprieč rôznymi vekovými kategóriami. Vychádza z presvedčenia, že inklúzia nie je jednorazové opatrenie, ale spôsob myslenia, ktorý umožňuje všetkým účastníkom zapojiť sa, rozvíjať sa a zažívať pocit prijatia.

Tento dokument sa opiera o dlhoročné skúsenosti Platformy rodín s organizovaním voľnočasových podujatí rôzneho typu – od jednorazových akcií až po pravidelné skupinové stretnutia. V metodike preto nenájdete všetky existujúce voľnočasové aktivity, ale tie, ktoré sa v praxi najčastejšie osvedčili, priniesli účastníkom najväčší úžitok a ktoré dlhodobo ponúkame našim klientom. Tieto aktivity slúžia ako východiskový rámec, ktorý je možné ďalej rozvíjať a upravovať podľa špecifických potrieb účastníkov.

Metodika je určená organizátorom, lektorom, animátorom, vedúcim krúžkov, dobrovoľníkom, a všetkým, ktorí sa už venujú alebo sa plánujú venovať inkluzívnym voľnočasovým aktivitám. Jej cieľom je pomôcť:

- lepšie porozumieť potrebám osôb so zdravotným znevýhodnením, ich rozmanitosti a spôsobom komunikácie,
- získať väčšiu istotu pri práci so skupinou, v ktorej sú účastníci s rôznymi schopnosťami, tempom či formami podpory,
- osvojiť si konkrétne postupy, metódy a nástroje, ktoré umožnia plánovať a realizovať aktivity inkluzívnym spôsobom,
- čerpať inšpiráciu z príkladov dobrej praxe, ktoré možno ihneď aplikovať v každodennej činnosti.

Metodika vznikla s presvedčením, že inkluzívne voľnočasové aktivity majú potenciál meniť životy – posilňovať sebavedomie, budovať vzťahy, rozvíjať samostatnosť a vytvárať priestor, kde rozdiely neoddeľujú, ale obohacujú. Veríme, že tento dokument bude pre

# 1. VÝCHODISKÁ VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT

## 1.1. Definícia voľnočasových aktivít

Voľnočasové aktivity predstavujú významnú súčasť života každého človeka a sú vnímané ako priestor rozvoja a pre mnohých ľudí so zdravotným znevýhodnením predstavujú často jeden z mála priestorov, kde môžu zažívať úspech a sociálne kontakty. Je dôležité mať prístup k rôznym činnostiam, ktoré umožňujú rozmanitý a kvalitný voľný čas. Aktivity vo voľnom čase prispievajú k rozvoju osobnosti, efektívnej regenerácii síl, rozvoju záujmov a talentov, osvojovaniu si sociálnych zručností a posilňovaniu medziľudských vzťahov, prevencii sociálno-patologických javov, vytváraniu pocitu spolupatričnosti a inklúzie v rámci komunity.

### Kľúčové charakteristiky:

**Časový rámec** – vykonávajú sa v čase, ktorý zostáva po odrátaní času potrebného na prácu/školu/štúdium, starostlivosť o domácnosť/rodinu a zabezpečenie základných biologických potrieb (spánok, jedlo, hygiena).

**Dobrovoľnosť** – účasť na aktivitách je založená na slobodnej vôli a vnútornej motivácii.

**Záujmové zameranie** – slúžia na uspokojovanie záujmov, túžob a potrieb jednotlivca (sebarealizácia, zábava, odpočinok, regenerácia).

**Voľnočasové aktivity sa klasifikujú** rôznymi spôsobmi, ale najčastejšie **podľa ich zamerania**, ktoré priamo korešponduje s potrebami a záujmami účastníkov:

**1. Telesná, pohybová oblasť** – aktivity zamerané na fyzický rozvoj, upevňovanie zdravia, aktívny odдых.

*Príklady:* športové tréningy, turistika, cyklistika, pohybové hry, tanečné krúžky, cvičenia v prírode.

**2. Vzdelávacia a poznávacia oblasť** – aktivity smerujúce k rozširovaniu vedomostí, k rozvoju kognitívnych procesov.

*Príklady:* jazykové kurzy, počítačové krúžky, krúžky programovania, prírodovedecké krúžky, šach, kvízy, návštevy múzeí a výstav.

**3. Kultúrna a umelecká oblasť** – aktivity rozvíjajúce kreativitu, talent, vzťah ku kultúre a umeniu, ako aj schopnosť estetického vnímania a vyjadrovania.

*Príklady:* výtvarné dielne, hudobné súbory, spevácke zbory, divadelné krúžky, folklórne súbory, kurzy fotografovania, návštevy divadiel a koncertov.

**4. Technická a pracovná oblasť** – aktivity zamerané na rozvoj manuálnych zručností, technického myslenia a praktických návykov (tzv. hobby, aktivity).

*Príklady:* modelárstvo, krúžky robotiky, práca s drevom/keramikou, šitie, varenie, záhradkárstvo, zberateľské krúžky.

**5. Spoločenská a komunikačná oblasť** – aktivity posilňujúce sociálne zručnosti, komunikáciu, medziľudské vzťahy, etické cítenie a občiansku zodpovednosť.

*Príklady:* diskusné kluby, spoločenské hry, dobrovoľníctvo, práca s rovesníkmi, mládežnícke parlamenty, simulácie riešenia konfliktov.

**6. Odpočinková a relaxačná oblasť** – aktivity zamerané primárne na pasívnu alebo nenáročnú formu relaxácie a psychohygienu, môžu zasahovať aj do iných oblastí voľnočasových aktivít.

### **Voľnočasové aktivity plnia 3 funkcie:**

- **výchovno-vzdelávacia funkcia**

Prostredníctvom pestrých a záujmových činností sa účastníci motivujú k hodnotnému využívaniu voľného času, k získavaniu nových vedomostí, schopností, praktických, technických, umeleckých či sociálnych zručností. Aktivity podnecujú vnútornú zvedavosť a radosť z objavovania, čím motivujú účastníkov k aktívnemu prístupu k vzdelávaniu a tým aj k rozvoju poznávacích procesov a k celoživotnému vzdelávaniu.

- **zdravotná funkcia**

Zameriava sa na dosiahnutie a udržanie fyzickej a psychickej rovnováhy účastníkov prostredníctvom odpočinku, relaxácie a aktívnej kompenzácie záťaže. Pomáha znižovať psychickú únavu, stres a posilňovať koncentráciu. Aktivity prispievajú k usmerňovaniu režimu dňa tak, aby bol podporovaný zdravý telesný a duševný vývin. To spočíva v striedaní činností rôzneho charakteru. Zvlášť veľký zdravotný význam má podporovať a poskytovať príležitosť k výdatnému pohybu na čerstvom vzduchu.

- **sociálna funkcia**

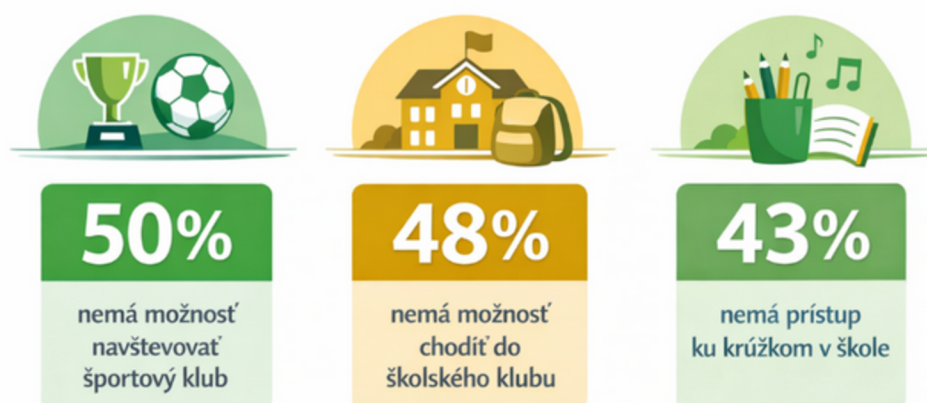
Zameriava sa na rozvoj schopností jednotlivca pre lepšie fungovanie v spoločnosti, učí spolupráci, prispieva k budovaniu priateľských vzťahov. Poskytuje deťom a osobám so znevýhodnením aj bez neho pocit spolupatričnosti a akceptácie. Je nástrojom na vyrovnávanie rozdielov medzi ľuďmi z rôznych socio-ekonomických prostredí aj medzi účastníkmi s rôznymi formami znevýhodnenia, a to z hľadiska materiálnych možností aj psychologických podmienok.

Voľnému času sa venujú školy, centrá voľného času, komunitné alebo nízkoprahové centrá, neziskové organizácie, rodičovské iniciatívy, takisto umelecké a jazykové školy, športové kluby, občianske združenia či náboženské spoločenstvá.

## 1.2. Dostupnosť voľnočasových aktivít pre osoby so zdravotným znevýhodnením

Deti a žiaci so zdravotným znevýhodnením majú minimálne možnosti zapájať sa do mimoškolských aktivít a krúžkov. Ak sú niekde zapojené, takmer vždy ide o individuálne intervencie zamerané priamo na dieťa so zdravotným znevýhodnením.

Podľa výsledkov zberu dát Platformy rodín detí so zdravotným znevýhodnením (Platforma rodín, 2019–2020) v súvislosti s úrovňou začleňovania do spoločnosti nemá:



Situácia sa napriek čiastkovým snahám dlhodobo zásadne nezlepšila.

Voľnočasové aktivity majú pre deti so zdravotným znevýhodnením a ich rodiny veľký význam na viacerých úrovniach. Umožňujú deťom s rôznymi formami zdravotného znevýhodnenia zažiť radosť, rozvíjať svoje schopnosti a postupne sa osamostatňovať, budovať sociálne vzťahy a prežívať pocit spolupatričnosti. Voľný čas je pre tieto deti často limitovaný zdravotnými alebo spoločenskými bariérami, preto sú dostupné a prispôbené aktivity kľúčové pre ich pozitívny rozvoj a inklúziu v spoločnosti.

Pre rodiny detí so zdravotným znevýhodnením predstavujú voľnočasové aktivity nielen podporu pre samotné dieťa, ale aj úľavu a možnosť odbremeniť sa od každodenných starostí. Mnohé rodiny však narážajú na to, že nenachádzajú bezpečné, dostupné a finančne únosné aktivity pre svoje dieťa, hoci práve pravidelná účasť detí na systematických aktivitách výrazne zlepšuje kvalitu života nielen detí, ale aj celých rodín. Deti sa pritom učia fungovať v kolektíve, rozširujú svoje praktické zručnosti a nachádzajú si miesto v skupine. Výskumy poukazujú na to, že spoločné trávenie voľného času podporuje komunikáciu, inklúziu a pocit prijatia v spoločnosti, čo napomáha aj k lepšej psychickej pohode a sebavedomiu detí a osôb so zdravotným znevýhodnením. Navyše, takéto aktivity dokážu kompenzovať rutinné a náročné rodinné prostredie, ktoré je často limitované starostlivosťou, logistikou a nedostatočnou podporou okolia.

### 1.3. Od špecializovanej podpory k právu na inklúziu vo voľnom čase

Okrem rodinného a komunitného kontextu zohrávajú významnú úlohu v oblasti starostlivosti o osoby so zdravotným znevýhodnením aj špecializované združenia a organizácie, ako sú asociácie, občianske združenia či rodičovské organizácie. Tieto subjekty sa primárne sústreďujú na cielenú pomoc špecifickým skupinám podľa typu znevýhodnenia a poskytujú im široké spektrum služieb a podporných činností, vrátane organizovaného trávenia voľného času.

Napriek dôležitosti špecializovanej podpory je však potrebné rešpektovať základný princíp, že osoby so zdravotným znevýhodnením majú rovnaké práva ako ostatní členovia spoločnosti. To zahŕňa aj právo tráviť voľný čas v rovnakom prostredí a rovnakým spôsobom ako ich rovesníci.

V tejto súvislosti sa inklúzia stáva prioritou nielen v školskom, ale aj v mimoškolskom prostredí. Hoci môže byť v mieste bydliska náročné nájsť vyhovujúcu záujmovú činnosť s primeranou podporou, je potrebné umožňovať deťom aj dospelým so zdravotným znevýhodnením účasť v bežných umeleckých, hudobných, športových a iných spoločenských aktivitách. Aj preto vnímame dôležité organizovať také aktivity, na ktorých sa spoločne zúčastňujú deti a osoby so zdravotným znevýhodnením a väčšinová spoločnosť – čím sa naplňuje ich základné právo byť súčasťou spoločenského života.

Preto je potrebné myslieť na tvorbu voľnočasových aktivít tak, aby boli od začiatku navrhnuté inkluzívne. Inklúzia sa svojou podstatou netýka len vybraných skupín, ale všetkých účastníkov, a možno ju definovať ako *„bezpodmienečné akceptovanie špeciálnych potrieb všetkých zúčastnených.“*

## 1.4. Hlavné princípy inkluzívneho prostredia a aktivít

UNESCO v roku 1994 vyhlásilo prelomový medzinárodný dokument v oblasti inkluzívneho vzdelávania: Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education (Salamanská deklarácia a akčný rámec pre vzdelávanie so špeciálnymi potrebami). Kľúčovou myšlienkou tohto dokumentu je, že inklúzia predstavuje najefektívnejší spôsob boja proti diskriminácii, vedie k vytváraniu prijímajúcej spoločnosti a zabezpečuje vzdelávanie pre všetkých.

Jeho princípy a definície je možné preniesť a aplikovať aj na prípravu a realizáciu inkluzívnych voľnočasových aktivít:

- **Rovnaké príležitosti** – aby mali všetci právo na rovnakú kvalitu aktivít, ktoré naplňajú ich potreby a budú pre nich obohacujúce. Každému sa tak umožní rozvíjať svoj potenciál v maximálnej možnej miere v kolektívnom prostredí.
- Inklúzia podporuje **dodržiavanie ľudských práv**, rešpekt k „jedinečnosti“ a aktívne predchádza prejavom diskriminácie a predsudkov.
- **Personalizácia procesu a prekonávanie bariér**: Inkluzívne prostredie znamená vytvorenie takých podmienok, ktoré pomôžu každému bez rozdielu prekonávať bariéry a podporia rozvoj jeho individuálneho potenciálu. Prístup musí byť zameraný na potreby každého účastníka.
- **Rozvoj sociálnych a občianskych zručností**: Inklúzia učí účastníkov prirodzene vnímať a reagovať na zmeny a odlišnosti, rozvíja sociálne a občianske cítenie, komunikáciu a schopnosť spoločne riešiť problémy. Výhodou inkluzívneho prístupu je zvyšovanie tolerancie, empatie a porozumenia.
- **Posilnenie sebaistoty**: Keď ľudia získajú pocit, že sú súčasťou spoločnej komunity, posilňuje to ich sebaistotu.
- **Každý je prínosom pre druhých**. Vďaka tomu sa vzájomne obohacujeme a zdieľame pocity prijatia, keďže každý má čo ponúknuť a zároveň sa má čo učiť. Jedine spoločne môžeme úspešne prekonať strach z inakosti, neznámeho, nepreskúmaného, nového a odlišného.

**Profil vedúceho inkluzívnej skupiny** vyžaduje súbor kľúčových kompetencií a prístupov zameraných na podporu diverzity a individuálneho rozvoja všetkých účastníkov:

- **Rešpekt k diverzite a inklúzii**: Vedúci rešpektuje hodnoty diverzity všetkých účastníkov. Prijíma rozmanitosť ako príležitosť na vzájomné učenie a obohatenie pre celú skupinu.

- **Znalosť účastníkov:** Pozná a rešpektuje individuálne potreby, možnosti, obmedzenia a tempo každého účastníka (personalizácia procesu).
- **Individuálna podpora:** Aktívne podporuje všetkých účastníkov so zameraním na ich silné stránky, čím rozvíja silné stránky každého účastníka a posilňuje jeho sebaistotu. Vedúci navyše dokáže modifikovať aktivity v skupine tak, aby s ohľadom na zručnosti a deficity efektívne zapojil napr. deti a osoby s narušenou komunikačnou schopnosťou, obmedzenou mobilitou, či rôznou mierou intelektuálneho znevýhodnenia.
- **Partnerstvo a spolupráca:** Spolupracuje s rodinami a odborníkmi, vytvára udržateľné partnerstvá s inými komunitnými, kultúrnymi alebo vzdelávacími organizáciami.
- **Efektívna komunikácia:** Vyjadruje sa zrozumiteľne, jasne a jednoznačne, pričom prispôsobuje formu komunikácie individuálnym potrebám účastníkov.
- **Tvorba pozitívnej klímy:** Podporuje pozitívnu a bezpečnú sociálnu klímu, aktívne predchádza alebo včas a citlivo rieši konflikty a prejavy diskriminácie.
- **Spätná väzba:** Poskytuje podnetnú a konštruktívnu spätnú väzbu, ktorá je zameraná na proces, úsilie a konkrétne kroky, nie na hodnotenie osoby.

**Vytváranie sociálnej klímy podporujúcej inklúziu** je základným predpokladom úspechu. Asi najdôležitejším aspektom pre efektívne fungovanie inkluzívnej skupiny je vytvorenie bezpečného, podporného a prijímajúceho prostredia, ktoré sa môže rozvíjať v rôznych formách skupinovej práce, vrátane pravidelných skupín, a ktoré môže byť podporené aj spoločným vytváraním základných pravidiel fungovania. Len takáto atmosféra dokáže všetkým účastníkom – bez ohľadu na ich individuálne potreby – pomôcť k plnohodnotnému začleneniu, k napredovaniu, objavovaniu vlastného potenciálu a prekonávaniu bariér. Emocionálne bezpečné prostredie je kľúčové na to, aby sa každý cítil cenený a akceptovaný.

### **Základné piliere bezpečia a prijatia**

- **Pocit bezpečia (fyzické a psychické):** je dôležité eliminovať akýkoľvek strach z posmechu, zlyhania alebo diskriminácie. Účastníci potrebujú vedieť, že ich odlišnosti a znevýhodnenia nebudú zneužitú, čím sa buduje ich dôvera.
- **Všeobecná akceptácia:** každý účastník zažíva pocit, že niekam patrí. Všetky prejavy predsudkov, šikanovania a diskriminácie sa nesmú tolerovať.
- **Sociálno-emocionálna naladenosť:** otvorená, uvoľnená a empatická atmosféra. Dosahuje sa to prežívaním spoločných pozitívnych zážitkov, hier na budovanie tímu a otvorenou komunikáciou.

## **Klímu skupiny určuje predovšetkým správanie vedúceho, ktorý:**

- **Modeluje inkluzívne správanie:** prejavuje rešpekt k „jedinečnosti“ a používa inkluzívny jazyk, čím udáva tón celej skupine.
- **Stanovuje jasné pravidlá:** hneď na začiatku definuje a trvá na dodržiavaní pravidiel o vzájomnom rešpekte, slušnej komunikácii a zákaze vylučovania.
- **Vyzdvihuje silné stránky:** vedome upriamuje pozornosť na jedinečné talenty a schopnosti každej osoby, čím podporuje myšlienku, že každý je pre skupinu prínosom.
- **Uľahčuje interakciu:** využíva také metódy a aktivity, ktoré si prirodzene vyžadujú spoluprácu medzi rôznymi účastníkmi (s rôznymi schopnosťami) a znemožňujú izoláciu.

Ako ukazuje naša prax, kľúčovú rolu v procese inklúzie zohrávajú práve lektori. Vďaka ich otvorenosti inklúzii, aktívnej akceptácii inakosti a ochote hľadať konkrétne spôsoby, ako pracovať s osobami s rôznym znevýhodnením, sa pre ľudí so zdravotným znevýhodnením otvárajú reálne príležitosti. Lektori tak vytvárajú bezpečné a prijímajúce prostredie, ktoré im umožňuje plnohodnotne sa zúčastniť na voľnočasových aktivitách spoločne s ľuďmi bez znevýhodnenia.

## 1.5. Prispôsobenie priestoru pre inkluzívne aktivity

Pri organizácii voľnočasových aktivít pre osoby so zdravotným znevýhodnením je kľúčové zabezpečiť nielen fyzickú bezbariérovosť, ale aj bezpečnosť, komfort a plnú participáciu všetkých účastníkov.

### Kľúčové kritériá a detaily, ktoré by mali byť zohľadnené:

#### A. Fyzická bezbariérovosť (Základné kritériá)

Kritériá nevyhnutné pre účastníkov s obmedzenou mobilitou (používatelia invalidných vozíkov, osoby s barlami atď.):

- *Prístup k budove:* rovný prístup bez schodov alebo rampy s vhodným sklonom.
- *Vstupné dvere:* dostatočná šírka dverí (min. 80–90 cm) a jednoduché otváranie (ideálne automatické alebo ľahké kľučky).
- *Dostatočne široké chodby* na manévrovanie s vozíkom.
- *Výťahy/schodolez:* ak je aktivita na poschodí, musí byť k dispozícii výťah s dostatočnou kapacitou a jednoduchým ovládaním.
- *Bezbariérové toalety:* vyhradená a riadne označená toaleta s madlami a dostatočným priestorom na otočenie vozíka.
- *Podlaha:* povrchy by mali byť nekĺzavé, rovné a bez prahov alebo iných prekážok.

#### B. Bezpečnosť a orientácia

Detaily kľúčové pre bezpečnosť a znižovanie úzkosti u všetkých účastníkov:

- *Evakuačné cesty* musia byť jasne označené a prístupné aj pre vozíky. Vedúci by mali mať pripravený špeciálny plán evakuácie osôb so zdravotným znevýhodnením.
- *Osvetlenie:* dobré, rovnomerné osvetlenie priestoru.
- *Akustická a vizuálna signalizácia:* v prípade požiaru alebo iného nebezpečenstva je potrebné zohľadniť, že osoby so sluchovým znevýhodnením potrebujú vizuálnu signalizáciu (blikajúce svetlá) a osoby so zrakovým znevýhodnením zvukovú a hmatovú signalizáciu.
- *Označenie:* Kontrastné farby (napr. na hranách schodov, pri zmene podlahy) pre osoby so zrakovým znevýhodnením.
- *Eliminácia rizík:* odstrániť všetky nevhodné predmety z podlahy a zaistiť, prelepiť alebo zdvihnúť káble, ktoré predstavujú potenciálne riziko zakopnutia a pádu.
- *Manipulačný priestor:* zabezpečenie dostatočného priestoru okolo stolov alebo pracovných plôch, aby sa mohli používať kompenzačné pomôcky a aby sa účastníci s vozíkom cítili komfortne.

### C. Senzorická a kognitívna prispôsobivosť

Aspekty, ktoré zohľadňujú kognitívne a senzorické potreby:

- *Akustika*: miestnosť by mala mať dobrú akustiku a minimalizovať ozvenu a rušivé zvuky z okolia, čo je dôležité pre účastníkov s poruchami sluchu alebo komunikačnými problémami.
- *Vizuálne podnety*: priestor by mal byť vizuálne usporiadaný, bez nadmerného množstva farieb či dekorácií, ktoré by mohli pôsobiť rušivo.
- *Prístup k pomôckam*: Dostupnosť stoličiek s opierkami, vankúšov alebo iných ergonomických pomôcok, ak je to potrebné pre dlhšie sedenie.
- *Miesto na odpočinok*: Zabezpečenie tichého, oddeleného priestoru (chill-out zóna) pre účastníkov s poruchami autistického spektra alebo pre tých, ktorí potrebujú pauzu od senzorickej stimulácie.

Príklad kontrolného zoznamu (Check-list) na vyhodnotenie priestoru nájdete v **Prílohe 1**. Zohľadnením týchto detailov sa priestor stáva nielen fyzicky bezbariérovým, ale aj inkluzívnym z hľadiska bezpečnosti, komfortu a možnosti plnej účasti všetkých účastníkov.

## **2. ŠPECIFIKÁ ZDRAVOTNÉHO ZNEVÝHODNENIA ÚČASTNÍKOV**

Zdravotné znevýhodnenie – dlhotrvajúce fyzické, psychické, intelektuálne alebo zmyslové poruchy. Ďalšie informácie slúžia ako pomoc v špecifických situáciách, odporúčania pri práci s osobami so zdravotným znevýhodnením.

## 2.1. Telesné znevýhodnenie

Prejavuje sa obmedzenou pohyblivosťou. Miera imobility môže byť rôzna: od minimálneho obmedzenia (napr. mierne znížená funkcia jednej končatiny) cez čiastočné využívanie pomôcok (napr. barly, chodúľky) až po úplnú závislosť od invalidného vozíka a asistenčnej pomoci. Pre vedúceho inkluzívnych aktivít to znamená, že prístup a adaptácia by mali byť vždy individuálne a flexibilné, pretože rovnaká diagnóza neznamená rovnaké funkčné schopnosti. Zatiaľ čo jeden účastník potrebuje len dostatočný priestor na manévrovanie, iný bude vyžadovať špeciálnu polohovaciu podporu alebo asistenčnú pomoc pri každom presune. Okrem samotného pohybu je dôležité zohľadniť aj rozsah a silu jemnej motoriky a vytrvalosť. Obmedzená hybnosť môže ovplyvniť schopnosť manipulovať s pomôckami, udržať rovnováhu pri dlhšom stáťi alebo sa rýchlo presunúť v prípade neočakávanej situácie.

### Odporúčania pre komunikáciu a priestor:

- *Fyzická bezbariérovosť* (podrobné odporúčania v **podkapitole 1.5.**).
- *Úroveň očí*: pri komunikácii s osobou na vozíku je vhodné sa fyzicky znížiť na jej úroveň (platí aj pri mladších deťoch, osobách nižšieho veku).
- *Rešpektovanie pomôcok*: neopierajte sa o vozík, nepoužívajte ho ako vešiak na odkladanie vecí.
- *Priama komunikácia*: aj keď má účastník sprievodcu, hovorte priamo s ním, a nie o ňom.
- *Čas a overovanie*: ak sa účastník vyjadruje ťažko, nechajte mu dostatok času na formuláciu a vždy si overte, či správne rozumiete.

## 2.2. Zrakové znevýhodnenie

Široká škála od nevidiacich (úplná strata vnímania) až po slabozrakých (problémy so zrakovou prácou napriek korekcii) a ľudí s poruchami binokulárneho videnia. Len 5 % z celej skupiny nevidiacich je úplne slepých. Niektorí majú zachovaný svetlocit, iní farbocit alebo ich kombináciu.

### Odporúčania pre komunikáciu a priestor:

- *Predstavenie:* vždy pozdravte ako prvý a predstavte sa menom. Komunikujte priamo s osobou, nie s jej asistentom.
- *Orientácia v priestore a prehliadka okolia:* pre účastníkov so zrakovým znevýhodnením (či už nevidiacich alebo slabozrakých) je možnosť prejsť si priestorom pred začiatkom aktivít veľmi dôležité pre ich sebaistotu a bezpečnosť.
- *Bezpečnosť:* pre bezpečný pohyb sú nevyhnutné dostatočné, jednoznačné a kontrastné informácie.
- *Informácie a nepretržitý verbálny kontakt:* vysvetlite priebeh činnosti vopred, aby si účastníci mohli pripraviť pomôcky a cítiť sa sebaistejšie. Počas aktivity pomôže opisovanie toho, čo sa deje.
- *Oblečenie vedúceho:* zvoľte odev, ktorý kontrastuje s farbou pozadia/stien v miestnosti, aby ste boli pre účastníkov so zvyškami zraku ľahko vizuálne rozpoznateľní.
- *Priama komunikácia:* aj keď má účastník sprievodcu, hovorte priamo s ním, a nie o ňom.
- *Zapojenie rôznych zmyslov:* hmat, sluch zrak (farebný kontrast, zväčšenie pre slabozrakých) a čuch (ako doplnok).
- *Dodržiavanie systému:* navrhňte systém ukladania osobných a spoločných vecí.
- *Vodiaci alebo asistenčný pes:* Nevidiaci človek má plné právo vstúpiť kamkoľvek so svojím vodiacim psom. Vodiaci pes je špeciálne vycvičený na rôzne situácie a pre bežný kontakt nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo. Je však dôležité rešpektovať jeho prácu: nie je vhodné na psa písať, mŕaskať, hladkať ho, kŕmiť ho, ani sa s ním rozprávať bez výslovného súhlasu jeho majiteľa.

## 2.3. Sluchové znevýhodnenie

Sluchové znevýhodnenie predstavuje čiastočnú alebo úplnú stratu sluchu, ktorá limituje schopnosť vnímania sluchových podnetov.

### Môžeme sa stretnúť s nasledujúcim rozdelením sluchových porúch:

- **Prevodová porucha sluchu:** Vzniká v dôsledku poruchy prevodového aparátu (od ušnice po stredné ucho). Dochádza len k oslabeniu sluchového vnemu, pričom táto porucha je zvyčajne dobre kompenzovateľná načúvacím aparátom.
- **Percepčná porucha sluchu:** Ide o poškodenie nervových buniek Cortiho orgánu vo vnútornom uchu. Dochádza nielen k oslabeniu sluchového vnemu, ale aj k jeho výraznému skresleniu v dôsledku výpadku celých skupín tónov.
- **Kombinovaná porucha sluchu:** Vzniká spojením prevodovej a percepčnej poruchy.

Častým sprievodným javom sluchového znevýhodnenia bývajú aj poruchy rovnováhy a vývinové poruchy učenia.

### Odporúčania pre komunikáciu a priestor:

- *Zabezpečiť vizuálny kontakt:* hovorte s tvárou obrátenou priamo k účastníkovi, aby mohol odzerať z vašich úst, mimiky a gestikulácie.
- *Komunikovať zrozumiteľne:* artikulujte čisto, udržiajte prirodzený rytmus a plynulosť reči, používajte prirodzené gestá. Viac informácií môžete nájsť aj na: <https://www.nepocujucedieta.sk/slovník-detskych-posunkov>
- *Využívať názorné a vizuálne pomôcky.*
- *Nechať dostatok času na spracovanie:* účastníci so sluchovým znevýhodnením často potrebujú dlhší čas na dekódovanie prijatej informácie, na jej pochopenie a spracovanie.
- *Overovať porozumenie:* kontrolnými otázkami zistíte, či účastník informáciám rozumie.
- *Podporiť pochopenie aj v písanej forme:* používajte stručný, jasný písomný zápis dôležitých informácií.
- *Skontrolovať načúvacie aparáty:* v prípade potreby účastníkom odporúčajte pravidelné nosenie načúvacieho aparátu.

## 2.4. Intelektuálne znevýhodnenie

Charakterizované znížením rozumových funkcií (uvažovanie, učenie, riešenie problémov), čo ovplyvňuje veľkú škálu každodenných sociálnych a praktických zručností. Títo ľudia potrebujú príležitosti na nadviazovanie vzťahov, vyjadrovanie názorov a získavanie hodnotnej spätnej väzby.

### Odporúčania pre komunikáciu:

- *Jednoduchosť a obmedzený rozsah:* používajte jednoduchý jazyk, bez abstraktných alebo cudzích slov, dávajte informácie v obmedzenom množstve.
- *Využívať názorné a vizuálne pomôcky.*
- *Overovanie názorov:* stáva sa, že účastníci s intelektuálnym znevýhodnením opakujú rovnaké odpovede, pretože sú ľahko ovplyvnitelní formuláciou a niekedy im okamžite nezájde na um iná, vlastná odpoveď. Overujte, či odpovede odrážajú ich skutočné názory, želania.
- *Otázky s možnosťou výberu:* povzbudzujú k rozmyšľaniu a objektívnejším odpovediam. Napr.: „Ideš sa hrať s loptou alebo budeš kresliť?“ Je lepšie ponúknuť výber namiesto otázky vyžadujúcej len ÁNO/NIE.
- *Prejav a pochopenie:* podporujte rečový prejav adekvátnou rečou tela, výrazom tváre, zrakovým kontaktom a neustále si overujte mieru pochopenia.
- *Rozvoj komunikačných zručností:* neustále rozvíjajte slovnú zásobu správnym pomenovaním skutočností.
- *Podpora spolupráce:* vytvárajte príležitosti práce v dvojici, menšom tíme, čo pomáha účastníkom precvičovať sociálnu interakciu. Definujte jasné roly. V rámci malého tímu pridajte každému účastníkovi konkrétnu, splniteľnú a zmysluplnú úlohu.

## 2.5. Porucha artistického spektra (PAS)

Neurologická vývojová porucha charakterizovaná problémami v sociálnej interakcii, komunikácii a opakujúcimi sa stereotypnými vzorcami správania. Nazýva sa „spektrom“, pretože symptómy sa môžu u rôznych ľudí prejavovať rôznym spôsobom a v rôznej intenzite.

### Najčastejšie prejavy:

**a) Sociálna interakcia a emócie:** ťažkosti s pochopením emócií iných osôb a adekvátnou reakciou na ne. Ich vlastné emocionálne reakcie môžu byť buď príliš silné a intenzívne aj na bežné podnety, alebo naopak emočne nereagujú vôbec. Zvyčajne aktívne nevyhľadávajú spoločnosť, vyhýbajú sa očnému kontaktu a sú opatrní voči fyzickému kontaktu.

**b) Stereotypy a rutina:** typické stereotypné a opakujúce sa motorické činnosti (napr. kývanie sa, chôdza po špičkách, pohyby rúk). Mimoriadnu dôležitosť prikladajú rituálom a nemennému poriadku; akékoľvek narušenie zavedenej rutiny často vedie k intenzívnym a neprimeraným reakciám.

**c) Komunikačné vzorce:** Reč sa môže vyvíjať so značným oneskorením alebo môže dokonca úplne chýbať; slovné vyjadrovanie je spravidla veľmi vecné, pričom rovnakým, doslovným spôsobom vnímajú aj vyjadrenia iných. Neverbálna komunikácia je obmedzená, a preto nedokážu primerane využívať mimiku tváre ani gestá.

**d) Imaginácia a hra:** Deti môžu mať obmedzenú schopnosť predstavivosti a symbolickej hry. Často sa zameriavajú na konkrétne predmety a rutinné činnosti namiesto voľnej tvorivej alebo fantazijnej hry. Hry s rolami, predstierané situácie alebo abstraktné scenáre im môžu spôsobovať zmätok alebo frustráciu, a preto uprednostňujú jasne štruktúrované a predvídateľné aktivity.

## **Odporúčania pre komunikáciu a priestor:**

- *Komunikačná podpora:* hovorte pomaly, menej a čo najkonkrétnejšie. Používajte meno, robte pauzy na spracovanie informácie, nepoužívajte iróniu, sarkazmus, dvojzmysly. Berte do úvahy, že deti často majú problémy so zrakovým kontaktom – môžu sa vyhýbať pohľadu, nerozpoznávať mimiku tváre alebo gestá druhých, preto je dôležité podporovať komunikáciu jasnými slovami a jednoduchými vizuálnymi pomôckami, napr. obrázkami alebo gestami.
- *Vizuálne pomôcky:* časové rozvrhy, piktogramy, obrázky alebo fotografie sú pri práci s účastníkmi s PAS mimoriadne dôležité, pretože premieňajú neistotu na predvídateľnosť.
- *Adaptácia komunikácie:* komunikáciu prispôbte veku, úrovni porozumenia a rečovým schopnostiam.
- *Bezpečie a rutina:* vytvorte bezpečné prostredie, vymedzte priestor na špecifické činnosti a zaveďte presnú a pravidelnú štruktúru prispôbenú individuálnym potrebám. Minimalizujte náhle a neohlásené zmeny v aktivite. Vizuálny rozvrh (piktogramy) by mal vždy jasne indikovať, kedy a aká zmena nastane. Pripravte účastníkov vopred na to, že aktivita sa končí.
- *Trpezlivosť, empatia, pochopenie:* myslite na to, že neprimerané reakcie alebo „problémové“ správanie (napr. preťaženie, hnev, krik, plač, problémové správanie a prejavy, skrývanie, utekanie z aktivity alebo miestnosti) často nie sú úmyselné, ale sú reakciou na senzorickú záťaž (hlučné prostredie, silné svetlo, dotyky, manipulácia s mäkkými a tekutými materiálmi, narušenie rutiny). Vnímavosť a informácie od rodiča/opatrovníka umožňuje vedúcemu predvídať tieto spúšťače a prispôbiť prostredie alebo aktivitu tak, aby sa minimalizovalo riziko emocionálneho prepadu (meltdown).
- *Zohľadnenie senzorickej citlivosti:* dobrá akustika a minimálna ozvena, preferujte prirodzené alebo stlmené osvetlenie, vyhýbajte sa blikajúcim svetlám, silným a priamym zdrojom svetla, ostrým neónovým žiarivkám; vizuálne prehľadný a uprataný priestor. Chill-out zóna – malý, tichý, slabo osvetlený priestor, kam sa môže účastník dobrovoľne stiahnuť, ak sa cíti preťažený a potrebuje regulovať svoje emócie a znížiť stimuláciu. Určité pachy, textúry môžu vyvolať nečakane reakcie – rešpektujte prípadné averzie a vždy ponúknite alternatívu (napr. práca v rukaviciach).

## 2.6. Chronické ochorenia

Chronické znevýhodnenia zahŕňajú dlhodobé, nevyliciteľné ochorenia alebo choroby vyžadujúce mimoriadne dlhú liečbu (napr. astma, celiakia, diabetes, hemofília, cystická fibróza). Niektoré z nich môžu viesť aj k progresívnemu zhoršovaniu stavu (napr. skleróza multiplex, onkologické ochorenia). Ak sa aktivít zúčastňuje dieťa, ktoré musí mať pri sebe balíček prvej pomoci so život zachraňujúcimi liekmi (napr. adrenalínové pero, inzulín, inhalátor), je vhodné, aby na začiatku aktivity zodpovedná osoba alebo animátor prevzal(a) taštičku s liekom, kartičku s presným popisom aplikácie od lekára a aktuálnym telefónnym číslom na rodiča alebo opatrovateľa. Takéto nastavenie zvyšuje bezpečnosť dieťaťa a pomáha predísť neistote v stresovej situácii, keď môže byť ťažké si všetky kroky presne vybaviť.

**Individuálny prístup a plán podpory:** v týchto prípadoch je kľúčové viesť otvorený rozhovor s konkrétnym účastníkom (alebo jeho zákonným zástupcom) o povahe jeho ochorenia. Zistite, čo môže a čo nemôže robiť, aké sú jeho limity a ako im prispôbiť aktivity a poskytnúť primeranú podporu.

### **Príklad núdzovej situácie: Astmatický záchvat**

Astmatický záchvat vzniká krčovitým stiahnutím svalov dýchacích ciest, čo sťažuje dýchanie. Spúšťačom môže byť alergia, liek, dym alebo neznáma príčina. Osoby trpiace astmou zvyčajne nosia so sebou inhalátory, ktoré im pomôžu v núdzovej situácii. Modré inhalátory obsahujú liek na utíšenie akútneho záchvatu. Hnedé alebo biele inhalátory slúžia len na prevenciu a počas akútneho záchvatu by sa používať nemali.

### **V prípade akútneho záchvatu postupujte takto:**

- *Pokoj a stabilizácia:* Udržujte pokoj a uistite znevýhodneného. Pohodlne ho posadte do vzpriamenej polohy.
- *Dýchanie a lieky:* Požiadajte ho, aby dýchal pomaly a zhlboka. Odporučte mu okamžite použiť inhalátor (ideálne s difúzorom), ak ho má k dispozícii. Pred použitím inhalátor krátko pretrepte, nech účastník vydýchne, pri stlačení dávky sa pomaly nadýchne a následne na niekoľko sekúnd zadrží dych. Ak je to potrebné, pomôžte mu pri aplikácii.

- *Kontakt s rodičom/opatrovateľom:* Ihneď informujte rodiča alebo opatrovateľa o záchvate a o tom, aké kroky ste už vykonali. V prípade krátkeho, mierneho záchvatu môže rodič rozhodnúť o ďalšom postupe.
- *Monitorovanie:* Mierny záchvat by mal ustúpiť do niekoľkých minút. Ak sa tak nestane, Ak sa tak nestane, aplikujte ďalší vstreky z inhalátora a pokračujte v kontakte s rodičom.
- *Opakovaná aplikácia:* Opakujte aplikáciu vstreku každé 2 minúty, pričom celkovo neprekročte maximálne 10 vstrekov.
- *Volanie pomoci (155/112):* Ak je stav osoby so znevýhodnením vážny, inhalátor nezaberá, dýchavičnosť mu bráni hovoriť, alebo je záchvatom viditeľne vyčerpaný, bezodkladne volajte tiesňovú linku 155/112.
- *Sledovanie funkcií:* Počas čakania na príchod záchranej služby nepretržite sledujte životné funkcie – úroveň vedomia, dýchanie a pulz.

### **Príklad núdzovej situácie: Epileptický záchvat**

Epilepsia je chronické neurologické ochorenie, ktoré sa prejavuje opakovanými, nepredvídateľnými záchvatmi spôsobenými náhlou, nadmernou a synchronnou aktivitou mozgových buniek. Hoci jej prejavy siahajú od krátkych výpadkov vedomia až po telesné kŕče, v kontexte voľnočasových aktivít je kľúčové poznať postup prvej pomoci, aby bola zabezpečená bezpečnosť účastníka počas záchvatu.

### **V prípade akútneho záchvatu postupujte takto:**

- *Zachovajte bezpečie:* Nechajte osobu ležať. Odstráňte z jeho bezprostrednej blízkosti akékoľvek prekážky alebo ostré predmety, aby sa nezranil. Niektoré deti môžu počas záchvatu len neprítomne sedieť alebo vykonávať mimovoľné pohyby očí; po sprítomnení si často nepamätajú, že sa niečo dialo. Aj keď záchvat nevyzerá dramaticky, stále môže dôjsť k pádu a vážnym poraneniam, napr. hlavy, preto je dôležité zabezpečiť bezpečné prostredie.
- *Uvoľnite odev:* Uvoľnite mu odev okolo krku (šatky, kravaty, tesné goliere), aby sa zabezpečila priechodnosť dýchacích ciest.
- *Hlava:* Podložte hlavu mäkkým predmetom (napr. zloženou bundou, vankúšom).
- *Nikdy nebráňte kŕčom:* Nepokúšajte sa záchvat násilne zastaviť, nebráňte pohybu končatín a nikdy nekladajte žiadne predmety medzi zuby, ani sa nepokúšajte vyťahovať jazyk.
- *Po doznení záchvatu:* Keď kŕče ustanú, otočte osobu do stabilizovanej polohy na boku. Mierne zakloňte hlavu, aby mohli sliny a hlieny vytekať z úst a zabezpečila sa priechodnosť dýchania.

- *Volanie rodiča / opatrovateľa*: Ihneď po stabilizácii stavu alebo súčasne s monitorovaním stavu kontaktujte rodiča/opatrovateľa. Informujte ho o priebehu záchvatu a o krokoch, ktoré ste vykonali.
- *Monitoring a podpora*: Zostaňte s človekom až dotedy, kým nenadobudne plné vedomie.

### **Volanie RZP (155/112) v prípade, ak:**

- Záchvat trvá dlhšie ako 5 (alebo 10) minút.
- Nasleduje jeden záchvat za druhým bez nadobudnutia vedomia.
- Osoba si poranila hlavu pri páde alebo sa inak vážne zranila.
- Ide o prvý záchvat v živote danej osoby.
- Záchvat nastane vo vode – osobu ihneď bezpečne vylovte a zabezpečte priechodnosť dýchacích ciest.
- Nastane silná alergická reakcia (opuch tváre, pier, hrdla, výrazná dýchavičnosť a pod.). Podajte predpísaný liek (napr. adrenalínové pero) a okamžite privolajte RZP.

Možno sa zdá, že rozsah týchto odporúčaní je rozsiahly a na prvý pohľad náročný. Je však kľúčové vnímať ich len ako východiskové úvahy. Hoci tieto tipy pokrývajú najčastejšie oblasti zdravotného znevýhodnenia, našou prioritou je vždy konkrétny účastník a jeho jedinečné potreby – to, čo funguje pre jedného, nemusí platiť pre druhého, aj keď majú rovnakú diagnózu.

V každom prípade zohľadnenie a aktívne dodržiavanie týchto odporúčaní celkovo prispieva k vytváraniu bezpečného, prijímajúceho a inkluzívneho prostredia, čím výrazne zlepšuje fungovanie celej skupiny počas voľnočasových aktivít.

# **3. PLÁNOVANIE INKLUZÍVNYCH VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT**

Etapa plánovania je základným kameňom úspešnej realizácie, pretože sa zameriava na **proaktívne predchádzanie potenciálnym prekážkam** namiesto ich riešenia počas samotnej aktivity. Nejde len o zostavenie programu, ale predovšetkým o **jasné zadefinovanie cieľa aktivity** – čo robíme a prečo to robíme, teda aký výsledný efekt chceme dosiahnuť pre skupinu. Až na základe tohto cieľa môžeme efektívne hľadať **možnosti individuálnej podpory** každého účastníka.

Pri plánovaní je tiež dôležité uvažovať o možných ohrozeniach, ktoré by mohli brániť dosiahnutiu cieľa, a premyslieť, ako im predchádzať.

**Proces plánovania sa delí na tieto fázy:**



### 3.1. Stanovenie rámca podujatia

Táto fáza slúži na vyjasnenie základných logistických a cieľových parametrov podujatia.

- **Pravidelnosť podujatia:** je aktivita jednorazová (napr. Výlet, vianočné tvorenie), alebo ide o pravidelný program (napr., týždenný krúžok alebo stretnutia)? Pravidelná aktivita si vyžaduje konzistentnejšie prostredie a dlhodobjší plán podpory. Jednorazová aktivita môže byť pre organizátorov logisticky náročnejšia, lebo vyžaduje komplexnú prípravu a poznanie potrieb jednotlivých účastníkov pre dané podujatie.
- **Cieľová skupina:** pre akú skupinu sa aktivita koná – deti, dospelí, rodiny, alebo zmiešaná skupina? Vek a skúsenostná úroveň určujú, aký štýl komunikácie a aké pomôcky sú vhodné. V prípade detských skupín s výrazným vekovým rozptylom (napr. ak je v skupine zastúpený predškolský vek spolu so starším školským vekom) sa odporúča zväziť rozdelenie účastníkov na menšie vekové podskupiny.
- **Záujmová oblasť:** k akému druhu bude aktivita patriť – či bude pohybová, poznávací, kultúrny, technický, spoločenský alebo oddychový.

- **Funkcia podujatia:** Podľa toho, na ktorú z funkcií voľnočasových aktivít kladieme dôraz – či už je to výchovno-vzdelávacia, zdravotná alebo sociálna – sa určuje požadovaný výsledok a úroveň očakávaní.
- **Určiť miesto, čas a trvanie podujatia:** tieto parametre zásadne ovplyvňujú logistiku, kapacitu priestoru a mieru únavy účastníkov so špecifickými potrebami.
- **Výsledok:** definujte, aký hmatateľný alebo nehmatateľný prínos má dané podujatie pre účastníkov priniesť. Zahŕňa to nielen dokončený produkt (napr. hotové dielo), ale aj rozvoj sociálnych zručností, pocit sebadôvery či účinnú relaxáciu a duševnú spokojnosť.

## 3.2. Analýza potrieb

Táto fáza stavia na znalosti špecifík zdravotného znevýhodnenia účastníkov a je zameraná na zhromaždenie individuálnych a logistických dát, a to:

- **Zber individuálnych informácií:** nejde len o diagnózu, ale predovšetkým o funkčné schopnosti a individuálne potreby každého účastníka. Ak používate prihlasovací formulár na prihlásenie sa na aktivity, pridajte doň napr. otázku: „Sú nejaké špeciálne potreby, ktoré máme zahrnúť do plánovania?“ Takto zistíte informácie, napr. o stravovacích obmedzeniach, alergénoch, priestorových požiadavkách, senzorických špecifikách alebo o preferovanom type komunikácie.
- **Spolupráca s rodinou** (zákonnými zástupcami): Nadviažte otvorenú a dôveryhodnú komunikáciu. Rodičia sú najlepší zdroj informácií o tom, aká podpora je pre ich dieťa najefektívnejšia alebo o individuálnych spúšťačoch stresu. Pri pravidelných aktivitách je užitočné pozvať rodičov s dieťaťom na úvodné stretnutie, aby sa zoznámili s vedúcim skupiny a samotným priestorom. Toto stretnutie slúži ako kľúčový krok k minimalizácii úzkosti účastníka vďaka získanej predvídateľnosti nového prostredia. Zároveň umožňuje dodatočne rozjasniť a zaznamenať všetky kľúčové informácie, ktoré sú nevyhnutné pre bezpečné a efektívne fungovanie v skupine. K týmto dôležitým otázkam patrí predovšetkým:
  - ➔ overenie postupov pri krízových alebo neočakávaných situáciách (napr. záchvat, hypoglykémia, senzorické preťaženie) – vyžiadajte si písomný plán podpory pre krízové situácie,
  - ➔ špecifiká komunikácie (napr. používanie piktogramov alebo komunikačných kartičiek, komunikačných programov v tablete a pod.),

- ➔ informácie o účinných stratégiách pre manažment správania,
- ➔ kompletne informácie o liekoch, ich dávkovaní a postupoch pri akútnych stavoch.

- **Personálne a časové zabezpečenie:** Inklúzia si vyžaduje personálne doplnenie tímu. Vypočítajte, či počet zodpovedných, vrátane vedúceho/vedúcich, asistentov a dobrovoľníkov, zodpovedá miere potreby podpory. Zahrňte viac času na prípravu a viac času na prechody medzi aktivitami.

### 3.3. Prispôsobenie prostredia a logistiky

Pred začatím aktivít je nevyhnutné overiť a upraviť fyzické prostredie podľa zásad univerzálneho dizajnu:

- **Bezbariérovosť a orientácia:** Skontrolujte, či je prístup do priestorov bezbariérový a či sú toalety a kľúčové miesta dostupné pre vozíky. Pre účastníkov so zrakovým znevýhodnením zabezpečte, aby neboli v priestore prekážky, a naplánujte prehliadku priestoru (Trailing) na vytvorenie mentálnej mapy.
- **Senzorický manažment:** Zhodnoťte senzorickú záťaž prostredia. Zabezpečte tlmenú a rovnomernú akustiku priestoru a minimalizujte ozvenu. Vyhnite sa blikajúcim svetlám a silným neónom; uprednostnite prirodzené osvetlenie.
- **Tiché útočisko (Chill-out zóna):** Vždy vyčleňte a jasne označte oddelený, tichý, slabo osvetlený priestor pre účastníkov, ktorí potrebujú pauzu od senzorickej stimulácie.
- **Lekárnička:** počas voľnočasových aktivít musí byť lekárnička kompletná, ľahko dostupná a pravidelne kontrolovaná. Základné vybavenie lekárničky: dezinfekčný prostriedok (napr. Betadine, Septonex sprej), sterilné krytie rán (rôzne veľkosti), náplasti (rôzne veľkosti, strihateľné, na pľuzgiere), obvazy, nožnice, pinzeta (na odstránenie triesok, kliešťov), teplomer, rukavice (jednorazové, na ochranu pri ošetrovaní), resuscitačné rúško (na dýchanie z úst do úst), izotermická fólia, analgetiká a antipyretiká (lieky proti bolesti a horúčke, napr. Paracetamol, Ibuprofén – vo vhodných formách pre deti/dospelých), antihistaminiká (lieky proti alergii vrátane gélu na uštipnutie hmyzom), živočíšne uhlie (alebo iný prostriedok pri tráviacich ťažkostiach), masť/gél na popáleniny alebo opuchy.

- **Správca budovy:** Informujte správcu, že sa v priestoroch zúčastnia osoby so zdravotným znevýhodnením voľnočasových aktivít. Správca tak môže prispôbiť prevádzkový poriadok, BOZP a požiarny evakuačný plán. Vedúci a animátori by sa mali s týmito opatreniami oboznámiť, aby vedeli, ako postupovať v prípade núdze a zabezpečiť prioritu pri evakuácii.

### 3.4. Vyladenie/prispôsobenie programu

Po získaní informácií o zložení skupiny je nevyhnutná adaptácia obsahu programu, aby bol pre všetkých prístupný a ľahko pochopiteľný. Základom je:

- **Diferenciácia obsahu:** naplánujte aktivity s rôznymi úrovňami obťažnosti a rôznymi spôsobmi zapojenia, aby si každý účastník mohol zvoliť úlohu zodpovedajúcu jeho schopnostiam. Vždy majte pripravenú alternatívnu možnosť.
- **Harmonogram:** predpokladané trvanie každej aktivity s ohľadom na špecifiká účastníkov.
- **Pravidlá:** definovanie jasných a záväzných pravidiel je kľúčové na vytvorenie predvídateľného a bezpečného prostredia. Pravidlá musia byť:
  - ➔ **Objektívne a spravodlivé:** mali by platiť rovnako pre všetkých účastníkov, bez ohľadu na znevýhodnenie.
  - ➔ **Zrozumiteľné a jednoduché:** formulujte ich v jednej jednoduchej vete (napr. „Počúvam, keď hovorí druhý.“), vyhýbajte sa abstraktným formuláciám (napr. „Nebahajte s týmto po priestore.“).
  - ➔ **Vizuálne spracované:** pravidlá by mali byť vždy spracované do vizuálnej formy (piktogramy, obrázky, veľké písmo) a umiestnené na viditeľnom mieste.
- **Vizuálna podpora:** Pripravte vizuálne pomôcky (piktogramy, kontrolné zoznamy) pre vizualizáciu programu, pravidiel a postupov.
- **Podpora spolupráce:** Špecifikujte, ako budete strategicky spájať účastníkov do malých, zmiešaných tímov. Navrhňte aktivity, ktoré si vyžadujú spoluprácu.
- **Roly a úlohy:** pridajte jasné roly pre každého člena tímu, aby bolo jasné, kto zodpovedá napríklad za priebeh aktivity, časový manažment, komunikáciu s rodičmi, individuálnu podporu konkrétneho účastníka alebo malej skupiny, prípravu a úpravu priestoru, manipuláciu s pomôckami, fotodokumentáciu, upratanie priestoru po aktivite.

# **4. REALIZÁCIA INKLUZÍVNYCH VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT**

Realizácia inkluzívnych voľnočasových aktivít je proces, ktorý si vyžaduje dôkladnú prípravu, premyslenú štruktúru a flexibilitu pri práci s účastníkmi.

**Hlavným cieľom** je vytvoriť atmosféru bezpečia, dôvery a zapojenia, kde sa každé dieťa aj dospelý môže zúčastniť na aktivite na primeranej úrovni.

**Hlavným princípom** – „*minimum náročnosti, maximum radosti*“ – jednoduchá organizácia, zrozumiteľné pravidlá a pozitívna atmosféra.

Inklúzia sa nezačína pravidlami, ale prístupom vedúceho. Vedúci nielen vedie aktivitu – vytvára kultúru rovnocennej účasti, kde má každý človek svoje dôležité/nezastupiteľné miesto. Je otvorený rôznym formám správania, nebojí sa „inakosti“, rešpektuje jedinečnosť každého účastníka a učí sa spolu s nimi. Jeho úlohou je byť facilitátor, nie lektor, jemne usmerňuje proces, kladie otázky, pomáha skupine postupovať ďalej, podporuje kontakt a zapojenie bez toho, aby bol v centre pozornosti.



## 4.1. Príprava priestoru a tímu

Pred začiatkom je vždy dôležitá kontrola priestoru – dostupnosť a bezbariérovosť, vstupy, prítomnosť nájazdov, oddychových zón, vody a toalety.

Vyčleňujú sa zóny:

- **aktívna** – kde prebiehajú hry a tvorivé aktivity;
- **tichá** – na oddych a zníženie senzorickej záťaže;
- **rodičovská** – kde sa dospelí môžu porozprávať a byť nablízku dieťaťu.

Dôležité je skontrolovať úroveň hluku, osvetlenie a bezpečnosť. Ak sa podujatie koná vonku, používajú sa princípy Usmernenia pre bezbariérový prístup vo vonkajšom prostredí (Outdoor Accessibility Guidance) – teda vytvárajú sa podmienky, aby sa každý účastník mohol slobodne pohybovať, oddychovať a zúčastniť sa na aktivitách: pohodlné chodníky, jasné označenie, lavičky, tienenie pred slnkom.

Tím (vedúci, dobrovoľníci, asistenti) musí vedieť, kto za čo zodpovedá, kto má na starosti privítanie, tichú zónu, fotodokumentáciu, komunikáciu s rodičmi, ako postupovať v nepredvídaných situáciách a pomoc ponúkať nevtieravo taktne.

Vedúci sa vopred oboznámi s plánom, ale používa ho flexibilne. Scenár nesmie byť rigidný – slúži ako základ, ktorý je možné prispôbiť podľa reakcie skupiny.

## 4.2. Začiatok podujatia

Vedúci víta účastníkov jednoduchými slovami, krátko a priateľsky, bez zložitých formulácií a termínov. Od začiatku je dôležité komunikovať rovnako so všetkými účastníkmi. Nerobte rozdiely medzi účastníkmi so znevýhodnením a bez neho, medzi rodičmi a dobrovoľníkmi. Používajte výraz „my“, nie „vy“ – pomáha to vytvárať pocit tímu a spolupatričnosti. Rodičia a deti sú tím: dospelý dieťa sprevádza, pomáha, ale nerobí všetko zaňho.

Po privítaní vedúci vysvetlí tri až päť jednoduchých pravidiel, ktoré je najlepšie vizuálne zopakovať pomocou gest, kartičiek, plagátov, symbolov (Príklady – **Príloha 2**). Napr.:

1. **Počúvame sa navzájom.**
2. **Ak sme unavení – môžeme si urobiť pauzu (povieme slovo/gesto).**
3. **Pomáhame tým, ktorí sú pri nás.**

Na vytvorenie dôvery sa robí krátka zoznamovacia hra, napr.: „Predstav suseda gestom“ alebo „Čo mi dnes prináša radosť“. Takéto techniky pomáhajú uvoľniť sa a vtiahnuť všetkých do spoločnej atmosféry.

Viac príkladov zoznamovacích aktivít nájdete v **Prílohe 4**.

### 4.3. Hlavná časť a štruktúra aktivity

Skupiny je možné rozdeliť podľa záujmov a úrovne aktivity, ale nie podľa diagnóz alebo špecifík. V každej skupine je vhodné mať dobrovoľníka alebo asistenta, ktorý v prípade potreby pomôže, ale nebude sa vnucovať.

Vedúci pracuje na princípe flexibilnej štruktúry: scenár slúži ako opora, nie pevný plán. Riadi sa situáciou, mení poradie úloh, tempo a formát.

Striedanie aktivity a odpočinku je nevyhnutné: po 15 – 20 minútach aktívnej práce nasleduje 8 – 10 minút pauzy. Je dôležité dať účastníkom možnosť odísť do tichej zóny, ak potrebujú oddych. Pomáha to predchádzať vyčerpaniu a senzorickému preťaženiu, najmä u detí so zvýšenou citlivosťou na podnety.

Počas podujatia vedúci prechádza medzi skupinami, pozoruje, radí, zapája sa a pomáha dokončiť úlohy. Môže zaradiť krátke prestávky medzi aktivitami, ponúknuť účastníkom, aby sa ponaťahovali, napili vody alebo sa len tak porozprávali. To pomáha udržať komfortné tempo a znížiť senzorickú záťaž.

Počas inkluzívnych aktivít je dôležité nielen zapojiť účastníkov, ale aj pomôcť im pochopiť hodnotu rozdielov. Jedným z nástrojov môžu byť krátke herné cvičenia, v ktorých si účastníci dočasne vyskúšajú inú rolu – napr. plnia úlohu so zatvorenými očami, pracujú jednou rukou alebo komunikujú bez slov. Tieto hry pomáhajú deťom s typickým vývinom pocítiť, aké ťažkosti môžu mať ich rovesníci, a deťom so znevýhodnením zažiť podporu a prijatie zo strany skupiny. Po hre vedúci iniciuje krátku diskusiu s otázkami typu: „Čo si cítil?“, „Čo ti pomohlo?“ – čo umožňuje účastníkom pochopiť význam inklúzie cez osobnú skúsenosť.

Podrobné príklady takýchto cvičení sú uvedené v **Prílohe 5**.

Všetky cvičenia sa plánujú vopred, avšak vedúci flexibilne upravuje ich náročnosť podľa aktuálnej situácie: ak je účastníkom ťažké zvládnuť základnú úroveň hry – zvolí zjednodušenú verziu; ak deti úlohy zvládajú ľahko – môže ponúknuť náročnejší variant, aby zostal zachovaný záujem aj sebadôvera účastníkov.

## 4.4. Komunikácia v procese

Komunikácia s účastníkmi má byť rovnocenná a rešpektujúca. Organizátori oslovujú všetkých rovnako – bez vyzdvihovania detí so zdravotným znevýhodnením, bez prejavov ľútosťi či zvláštneho zaobchádzania.

Používajú sa krátke, zrozumiteľné vety, názorné a vizuálne pomôcky alebo kartičky, overenie porozumenia.

- **Pre deti so sluchovým znevýhodnením** – kartičky, gestá, vizuálny (očný) kontakt.
- **Pre deti so zrakovým znevýhodnením** – slovný opis a kontrastné predmety.
- **Pre deti s autizmom** – jasná štruktúra, pokojná reč, jednoduchá inštrukcia predvídateľnosť.
- **Pre deti s intelektuálnym znevýhodnením** – očný kontakt, jednoduchá inštrukcia, Hlavné je udržiavať pocit, že každé dieťa je plnohodnotným členom skupiny.

Vedúci nie je sudcom ani učiteľom, ale partnerom, ktorý pomáha skupine cítiť istotu, bezpečie a záujem. Jeho pozornosť, pokoj a flexibilita vytvárajú podmienky, v ktorých môže byť každý účastník zapojený do procesu a získať pozitívnu skúsenosť.

## 4.5. Podpora a bezpečnosť

Organizátori sledujú stav účastníkov: únavu, úzkosť, úroveň hluku a osvetlenia.

Ak sa niekto necíti komfortne – ponúknuť pauzu, vodu alebo tiché miesto. Rodičia sa na tomto procese aktívne podieľajú: najlepšie poznajú signály svojho dieťaťa a môžu včas poradiť, čo je potrebné.

V komunikácii je dôležité vyhýbať sa hodnoteniu a porovnávaniam, podporovať snahu a zapojenie: „Výborne, že si to skúsil“, „Urobil si to po svojom, a to je v poriadku.“

V prípade potreby môže vedúci prizvať dobrovoľníkov alebo rodičov, aby pomohli jednotlivým účastníkom – ukázať pohyb, pomôcť s materiálom alebo vysvetliť úlohu. Dôležité je, aby sa to dialo nenápadne a bez zdôrazňovania rozdielov medzi účastníkmi.

**Ak vznikne krízová situácia (úzkosť, zmätok alebo agresia) – vedúci bezodkladne poskytne nasledujúce kroky:**

- Pokojne zastaví aktivitu v danej zóne.
- Presunie účastníka s rodičom do tichého priestoru.
- Umožní upokojenie bez verejného rozoberania situácie
- V prípade potreby privolá zdravotnú pomoc

## 4.6. Ukončenie a reflexia

Na záver podujatia vedúci stručne uzatvorí priebeh celej aktivity, poďakuje účastníkom za spoluprácu a pripomenie, že každý bol dôležitou súčasťou skupiny. Nasleduje veľmi krátka reflexia priamo na mieste – len pár minút, počas ktorých môžu účastníci vyjadriť základný pocit alebo pomenovať jeden moment, ktorý si odnášajú. Môžu sa použiť jednoduché techniky ako farebné kartičky, kresba pocitu, gesto alebo jedno slovo.

Ak to formát podujatia umožňuje, je vhodné deťom na konci odovzdať malý suvení, nálepku alebo jednoduchý certifikát účasti. Takýto drobný rituál posilňuje pozitívnu emóciu, pomáha uzavrieť zážitok a podporuje motiváciu prísť nabudúce.

Po ukončení detského podujatia môže vedúci krátko, vecne a pozitívne informovať rodičov o tom, ako dieťa pracovalo, čo sa mu darilo a čo ho bavilo. Táto stručná spätná väzba pomáha rodičom lepšie pochopiť priebeh aktivity a zároveň posilňuje ich dôveru v inkluzívny charakter podujatia.

Podrobné postupy zbierania spätnej väzby, rozhovorov a dotazníkov sú rozpracované v **Kapitole 5**.

# 5. ANALÝZA A ÚPRAVY

Po každom podujatí je dôležité nielen urobiť súhrn, ale pochopiť, čo naozaj fungovalo a čo treba zlepšiť. Analýza pomáha rozvíjať metodiku, posilňovať dôveru medzi účastníkmi a robiť každé ďalšie podujatie ešte komfortnejším a dostupnejším pre všetkých.

Hodnotenie je vhodné robiť v troch etapách: počas podujatia, hneď po ňom a s odstupom krátkeho času, keď opadnú emócie.

## 5.1. Analýza počas podujatia

Vedúci a dobrovoľníci sledujú priebeh: ako účastníci reagujú, či sa neobjavuje únava, preťaženie, či úlohy nie sú príliš zložité. Ak je vidieť, že niekto stráca záujem alebo nezvláda, vedúci upraví proces – navrhne pauzu, zjednoduší úlohu, zmení tempo.

Takáto analýza pomáha flexibilne upravovať aktivitu priamo počas jej priebehu: zjednodušovať alebo sťažovať úlohu, meniť tempo, zapájať rodičov alebo dobrovoľníkov, ponúkať prestávky alebo alternatívne možnosti zapojenia.

## 5.2. Participatívne hodnotenie (zapojenie rodičov a účastníkov)

Participatívne hodnotenie znamená, že do analýzy sa nezapájajú len organizátori, ale aj samotní účastníci a ich rodičia.

Pomáha pochopiť ich pocity a potreby, ako aj pozrieť sa na priebeh aktivity „zvnútra“, očami tých, ktorí sa na nej zúčastnili.

Takýto prístup umožňuje všetkým stranám cítiť, že ich názor je dôležitý a že proces je spoločný.

### A. Participatívne hodnotenie bezprostredne po aktivite (na mieste).

Realizuje sa ústnou formou hneď po ukončení aktivity, kým sú dojmy čerstvé, a trvá najviac 10 – 15 minút. Vedúci alebo dobrovoľník ponúkne krátky formát rozhovoru alebo malého kruhu.

### Otázky pre deti:

- Čo sa ti dnes najviac páčilo?
- Bol nejaký moment, keď ti bolo ťažko? Čo ti pomohlo?
- S kým ti bolo príjemné byť v jednom tíme?

### Otázky pre rodičov:

- Ako sa dieťa cítilo počas aktivity?
- Bolo mu v skupine pohodlne?
- Čo vás obzvlášť potešilo alebo prekvapilo?
- Je niečo, čo by ste chceli nabudúce zmeniť alebo doplniť?
- Mali ste pocit, že ostatní účastníci vaše dieťa prijímali a podporovali?

## B. Participatívne hodnotenie po 24 hodinách (prostredníctvom dotazníka).

Ide o druhú časť participatívneho hodnotenia, ktorá prebieha až potom, čo si účastníci oddýchnu a spracujú zážitky.

Rodičom a účastníkom sa odošle Ďakovací email s dotazníkom spokojnosti. **Vzor emailu je uvedený v Prílohe 3.** Dotazník umožňuje získať premyslenejšiu a vyváženejšiu spätnú väzbu – niektorí účastníci sa hanbia hovoriť na mieste, ale doma svoje pocity radi napíšu.

Kombinácia rýchlej „terénnej“ spätnej väzby a premysleného „post-aktivitového“ hodnotenia poskytuje najkomplexnejšie pochopenie skúseností účastníkov a pomáha kvalitne upravovať plánovanie budúcich aktivít.

## 5.3. Hodnotenie tímom po podujatí

Po skončení aktivity sa koná krátke stretnutie tímu. Každý člen (vedúci, dobrovoľník, odborník) sa podelí o pozorovania:

- Čo sa mimoriadne podarilo?
- V ktorom momente bola skupina najviac zapojená?
- Kde účastníci potrebovali viac podpory?
- Ktoré prvky by bolo vhodné zmeniť alebo vyskúšať inak?

Dôležité je, aby diskusia prebiehala v priateľskej atmosfére, bez hľadania vinníkov. Hlavným cieľom je učiť sa z vlastnej praxe a zdieľať dobré postupy.

## 5.4. Korekcie a rozvoj

Po ukončení podujatia tím organizátorov zhromaždí a zosumarizuje všetky získané dáta a vyhodnotí:

- Čo má zmysel zopakovať na ďalších podujatiach;
- Ktoré prvky je potrebné prispôbiť;
- Kde treba privolať dobrovoľníkov alebo upraviť priestor;
- Čo sa ukázalo ako najviac užitočné pre rodičov a deti.

Tieto zmeny sa zaznamenávajú pre budúce podujatia.

Možno vytvoriť spoločný elektronický dokument alebo priečinok, kam tím vkladá závery, fotografie, poznámky a spätnú väzbu – aby ich potom použil ako základ pri plánovaní.

Pravidelná analýza pomáha nielen zlepšovať organizáciu, ale aj rozvíjať vnútornú kultúru inklúzie: vidieť úspechy, všímať si malé kroky vpred a zdieľať dobré postupy medzi tímami.



# 6. ODPORÚČANIA PRE ORGANIZÁCIU RÔZNYCH TYPOV PODUJATÍ

Každé podujatie má svoje špecifiká – zloženie účastníkov, úroveň aktivity, emočnú záťaž a ciele.

Organizátor potrebuje rozumieť, čím sa jedno podujatie líši od druhého, aby vedel správne zvoliť formát, tempo, priestor a hry.

Nižšie sú uvedené odporúčania pre hlavné typy aktivít, ktoré sa najčastejšie realizujú s deťmi a rodinami, vrátane rodín s deťmi so špeciálnymi potrebami.

## 6.1. Športové a pohybové aktivity

Športové a pohybové aktivity pomáhajú deťom aj dospelým cítiť radosť z pohybu, sebavedomie a podporu tímu.

Hlavným cieľom je vytvoriť atmosféru účasti, nie súťaženia – kde sa každý môže prejaviť bez ohľadu na fyzické možnosti alebo úroveň aktivity.

Takéto podujatia osobitne dobre fungujú v rodinných a zmiešaných skupinách: rodičia sa stávajú partnermi detí, zapájajú sa spolu, podporujú ich a motivujú.

Dôležité je vopred premyslieť adaptáciu úloh, aby sa každý mohol zapojiť – rôznou rýchlosťou, vzdialenosťou alebo stupňom pomoci.

### Špecifiká organizácie:

- Priestor musí byť bezpečný a prístupný, s jasnými hranicami pohybu a zónou oddychu.
- Úlohy majú byť krátke, dynamické, striedané s pauzami na vodu a dýchanie.
- Inštrukcie musia byť jednoduché, s názornou ukážkou. Je lepšie ukázať než dlho vysvetľovať.
- Vedúci sleduje emočný komfort: chváli za účasť, nie za výsledok.
- Rodičia sa zapájajú spolu s deťmi, nie ako rozhodcovia či pozorovatelia.

## Formáty realizácie:

### • ŠTAFETY A TÍMOVÉ SÚŤAŽE

- ➔ Klasický formát, ktorý vytvára pocit jednoty a rýchlo vtiahne všetkých.
- ➔ Dobre funguje v skupinách, kde sa účastníci už poznajú, no možno ho použiť aj v nových kolektívoch.
- ➔ Hlavné je **spolupracovať, nie súťažiť**.
- ➔ Úlohy musia byť jednoduché a zábavné: preniesť predmet, prejsť po dráhe, trafiť loptou do koša, splniť pohyb v tíme.
- ➔ Pri zmiešaných skupinách podľa veku alebo schopností je vhodná párová štafeta – dieťa + dieťa alebo rodinná – rodič + dieťa.
- ➔ Pre deti, ktoré sa pohybujú pomalšie, možno pridať variant účasti posediačky (napr. hod do cieľa).
- ➔ **Vhodné pre menšie plochy, telocvične a vnútorné priestory.**

### • AKTIVITY PODĽA STANOVÍŠŤ

- ➔ Pri tomto formáte má každá zóna svoju úlohu a svojho vedúceho. Účastníci prechádzajú medzi stanicami a plnia krátke cvičenia – na obratnosť, rovnováhu, presnosť alebo spoluprácu.
- ➔ Ideálny variant pre veľké a rôznorodé skupiny.
- ➔ Priestor sa rozdelí na tematické zóny: „presnosť“, „obratnosť“, „rovnováha“, „pokojevá zóna“.
- ➔ Účastníci si sami vyberajú, kde chcú byť, a môžu ľubovoľne prechádzať.
- ➔ Organizátori na staniach pomáhajú a dohliadajú na bezpečnosť.
- ➔ Tento formát znižuje úzkosť a dáva pocit voľby, čo je dôležité najmä pre deti so špeciálnymi potrebami.
- ➔ **Vhodné pre festivaly, mestské oslavy, inkluzívne športové dni.**

### • ŠPORTOVÁ TRASA ALEBO QUEST

- ➔ Formát pohybu po trase, kde v každom bode čaká malé zadanie – pohybové, senzorické alebo tímové.
- ➔ Najlepšie funguje v prírode, v parku alebo na dvore, kde možno využiť prirodzené orientačné body.
- ➔ Zadanie sa dá spojiť spoločnou témou – „cesta planétou pohybu“ alebo „hľadanie športového pokladu“.
- ➔ Trasa má mať rôzne úrovne aktivity: po dynamickej úlohe stanica na dýchanie alebo naťahovanie.
- ➔ **Tento formát je vhodný pre rodinné podujatia.**

## • ZÓNA VOĽNEJ HRY

- ➔ Nemá pravidlá ani úlohy. Dieťa si samo vyberá aktivitu – hod lopty, obruč, pozorovanie.
- ➔ Vedúci iba dozerá na bezpečnosť.
- ➔ Pomáha znižovať úzkosť a dáva pocit slobody.
- ➔ Možno vytvoriť mini-zóny: hádzanie, balans, chôdza po líniách, bubliny, obruče, stuhy.
- ➔ **Vhodné pri skupinách s rôznou úrovňou aktivity alebo citlivosti.**

### Príklady aktivít – Príloha 6.

## 6.2. Tvorivé aktivity

Tieto aktivity sú zamerané na fantáziu, sebavyjadrenie a emočný komfort. Sú najjemnejšie – dieťa môže pracovať vlastným tempom, skúšať, robiť chyby a pritom sa cítiť úspešne.

**Hlavný cieľ** – cez tvorenie a zmysly pomôcť uvoľniť sa, otvoriť sa a spolupracovať.

### Špecifiká organizácie:

- V centre je proces, nie výsledok.
- Materiály majú byť bezpečné a rôznorodé: veľké diely, mäkké látky, piesok, hlina, voda, prírodniny.
- Zadania sú jednoduché, otvorené, s možnosťou zjednodušiť alebo sťažiť.
- Priestor má byť pokojný: jemné svetlo, tichá hudba, zóna na oddych.
- Dospelí pomáhajú, ale nezasahujú – iba ak treba.

### Formáty realizácie:

- **Individuálna a párová tvorba** – vhodné pre pokojné aktivity zamerané na pozornosť a kontakt.  
Materiály: farby, plastelína, papier, prírodniny.  
Úlohy: maľovanie dlaňami, otlčky, koláže.
- **Kolektívne práce a spoločné projekty** – každý pridá svoj diel do spoločného diela.  
Dobré pri opakovaných stretnutiach.  
Vedúci dohliada, aby každý mal priestor prispieť.

- **Senzorické aktivity** – pre deti, ktoré sa rýchlo unavia alebo sa ťažšie sústredia.  
Materiály: voda, piesok, krupica, gombíky, kamienky, textílie.  
Viac „senzorických stolov“ naraz.  
Znižuje úzkosť, vhodné pre deti s autizmom.
- **Hudobno-pohybové aktivity** – účastníci sa vyjadrujú cez rytmus a pohyb. Dôležité je potešenie, nie technika.  
Vhodné na začiatok alebo koniec tvorivého stretnutia.

### Príklady aktivít – Príloha 7.

## 6.3. Kultúrne a spoločenské podujatia

Kultúrne a spoločenské podujatia zoznamujú deti a rodiny s umením, tradíciami, históriou, prírodou a okolitým svetom. Ich hlavný cieľ – vytvoriť spoločný dojem a zážitok, pomôcť deťom so zdravotným znevýhodnením zúčastniť sa na rovnakej úrovni, pochopiť a precítiť atmosféru udalosti.

Môžu to byť návštevy divadla, múzea, kina, galérie, exkurzie, mestské prechádzky alebo stretnutia so zaujímavými ľuďmi.

Základom je nie množstvo videného, ale hĺbka dojmu a možnosť vyjadriť sa po udalosti.

### Špecifiká organizácie:

- Pred podujatím je dôležité pripraviť účastníkov: povedať, kam idú, čo tam bude, ukázať fotografiu alebo krátke video. To znižuje úzkosť a vytvára pocit predvídateľnosti.
- Premyslite trasu vopred: kde je vstup, toaleta, miesto na oddych.
- Vopred sa dohodnite s administráciou zariadenia na možnosti adaptácie (pohodlné sedenie, absencia svetelných zábleskov, hlasných zvukov, možnosť vyjsť a vrátiť sa).
- Je lepšie, ak s každou rodinou ide sprievodca alebo dobrovoľník, ktorý pomáha s orientáciou a podporou.
- Po podujatí je potrebné určiť čas na diskusiu – vo forme krátkeho rozhovoru, kresby alebo pohybu.

## Formáty realizácie:

- **Organizované kultúrne výlety**

Vhodné pre rodinné skupiny a deti školského veku.

Môže to byť divadlo, múzeum, výstava, exkurzia, koncert.

Dôležité je vopred vysvetliť pravidlá správania, nie ako zákazy, ale ako súčasť hry: „V divadle počúvame rozprávku očami a ušami“, „V múzeu hľadáme tajomstvá obrazov.“

Počas návštevy nevyžadujte ticho – lepšie sústrediť sa na podporu záujmu.

- **Kultúrne a tematické dni v rámci centra**

Ak je náročné ísť niekam von, možno zorganizovať „mini-kultúru“ na mieste: ukázať úryvok predstavenia, výstavu detských prác, krátke video, urobiť deň divadla, deň hudby alebo deň ľudových remesiel.

Je to mäkký formát pre prvé kroky ku kultúrnym podujatiam mimo centra.

- **Prírodné a poznávacie prechádzky**

Výlety do parku, botanickej záhrady, na nábrežie alebo jednoducho do prírody možno premeniť na kultúrno-poznávacie stretnutie.

Hlavné – vymyslieť jednoduchú myšlienku: pozorujeme tvary listov, počúvame zvuky, zbierame farby, fotografujeme zaujímavé objekty.

Takéto prechádzky rozvíjajú pozornosť, znižujú úzkosť a poskytujú prirodzené senzorické dojmy.

## 6.4. Rodinné podujatia

Rodinné podujatia vytvárajú priestor, kde rodičia a deti môžu byť spolu nie v role „pomáhajúceho“ a „prijímajúceho pomoc“, ale ako partneri v spoločnej činnosti.

**Hlavný cieľ** takýchto stretnutí – posilniť emocionálne spojenie, ukázať, že spoločný čas môže byť radostný, ľahký a prirodzený, nezávisle od osobitostí dieťaťa.

Je to jeden z najúčinnejších formátov, pretože rodičia získavajú nielen oddych, ale aj inšpiráciu – nápady, ako sa hrať a komunikovať s dieťaťom doma.

## Špecifiká organizácie:

- Je dôležité, aby úlohy predpokladali interakciu: rodič a dieťa spolu niečo vykonávajú – držia sa za ruky, stavajú, tvoria, pohybujú sa synchronizovane.
- Úlohou rodiča nie je učiť, ale nasledovať dieťa a podporovať jeho iniciatívu.
- Formát podujatia má byť flexibilný: rodiny prichádzajú a odchádzajú v čase, ktorý im vyhovuje, najmä ak sa stretnutie koná vonku.
- Je lepšie kombinovať niekoľko typov aktivít – pohyb, tvorivosť, komunikáciu.
- Netreba dávať dlhé inštrukcie: rodiny sa rýchlo zapájajú, keď vidia príklad.

## Formáty realizácie:

### • **Spoločné tvorivé dielne**

Tvorivosť spája: dá sa kresliť, modelovať, vyrábať dekorácie z prírodných materiálov, vytvoriť spoločnú koláž alebo rodinný symbol.

Dôležité je, aby si každá rodina mohla odniesť hotový výsledok – to vytvára pocit ukončenia a hrdosti.

Výborne fungujú dielne na čerstvom vzduchu, najmä ak sa použijú prírodné materiály.

### • **Rodinné pohybové programy**

Pohyb pomáha zbližiť sa. Môžu to byť krátke hry, mini-štafety, úlohy na dôveru a podporu.

Hlavné – vyhýbať sa súťaženiu „rodičia proti deťom“, lepšie je zvoliť formát „rodičia a deti spolu proti času alebo úlohe“.

Vhodné pre menšie ihriská, parky, telocvične.

### • **Rodinné prechádzky a pikniky**

Nenáročná štruktúra, voľný priestor na komunikáciu a hry.

Výborne fungujú „udalosti v prírode“ – prechádzka s úlohami, zbieranie prírodných pokladov, hľadanie farieb alebo zvukov.

Rodičia oddychujú, deti spolupracujú, atmosféra je prirodzená a pokojná.

### • **Tematické rodinné večery**

Takéto stretnutia prebiehajú v pokojnom prostredí a pomáhajú rodičom a deťom stráviť čas spolu, plniac jednoduché spoločné úlohy:

- ➔ **„Deň dobrých skutkov“** – rodiny spolu vytvárajú pohľadnice, malé darčeky alebo kresby pre iné deti, vychovávateľov či starších ľudí, zbierajú knihy a hračky na výmenu.

- ➔ **„Večer hier“** – účastníci spolu hrajú stolové a pohybové hry, súťažia v tímoch rodičov a detí, objavujú nové rodinné zábavy.
- ➔ **„Rodinné divadlo“** – rodičia a deti pripravujú krátke scény, čítajú rozprávky v rolách, používajú masky, kostýmy alebo bábky a predstavujú mini-predstavenie.
- ➔ **„Čas príbehov“** – rodiny sa delia príbehmi zo svojho života, čítajú obľúbené knihy, vymýšľajú spoločné rozprávky a rozprávajú si ich navzájom.

Takýto formát je vhodný na zimnú sezónu alebo malé priestory, kde je dôležité teplo komunikácie.

**Viac príkladov aktivít – Príloha 8.**

## 6.5. Podujatia iba pre dospelých

Podujatia určené výhradne pre dospelých účastníkov predpokladajú priestor, kde sa rodičia môžu stretnúť bez detí, pokojne komunikovať, vymieňať si skúsenosti alebo jednoducho stráviť čas spolu. Tento formát sa líši od „rodinných“ tým, že dospelí sa nehrajú s deťmi, ale účastnia sa sami – ako tím alebo skupina.

### Špecifiká organizácie:

- Účastníci sú slobodní sami si vybrať mieru aktivity – môžu sa aktívne zapájať alebo len pozorovať.
- Dôraz na komunikáciu a výmenu: stretnutia sú postavené tak, aby sa dospelí mohli deliť príbehmi, nápadmi alebo pracovať s materiálom (tvorivosťou, diskusiou) bez funkcie „pomáhať dieťaťu“.
- Je potrebné zabezpečiť pohodlné umiestnenie dospelých: pohodlné kreslá alebo stoličky, miesto na nápoje, tichý kútik, čas na rozhovor.
- Trvanie a štruktúra: stretnutie je vhodné plánovať ako jeden celok (napr. 60 – 90 minút) s možnosťou voľného príchodu/odchodu bez tlaku.
- Formát môže byť flexibilný – od „pozri si film a diskutuj“ až po dielňu alebo stretnutie s odborníkmi, ale kľúčové je, že rodičia majú čas vyhradený pre seba.

## Na čo sa zamerať pri organizácii:

- **Program** má byť dostatočne jednoduchý: nepreťažujte teóriou, lepšie je ponúknuť jednu konkrétnu činnosť alebo diskusiu.
- **Materiály** musia byť orientované na dospelých (papier, fixky, notebook/obrazovka na sledovanie, nápoje) a nemajú vyžadovať zručnosti, ktoré treba „učiť“.
- **Vedúci** určuje tému, čas alebo začiatok úlohy, ale nekontroluje každý krok – dôležité je umožniť dospelým byť v role účastníkov, nie poslucháčov.
- **Rozdel'te čas**: krátky úvod → hlavná činnosť/diskusia → neformálne ukončenie alebo malé občerstvenie.
- Uistite sa, že **miesto** konania spĺňa požiadavky prístupnosti, pohodlia a akustiky (keďže pre dospelých je dôležité pohodlne sedieť a zapájať sa).

## Príklady aktivít – Príloha 9.

# **ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY**

BAGALOVÁ Ľ., BIŽÍKOVÁ Ľ., FATULOVÁ Z. *Metodika podporujúca inkluzívne vzdelávanie v školách*, Štátny pedagogický ústav, Bratislava, 2015

BIRKA P., VEREŠOVÁ J., *Základy komunikácie s deťmi a žiakmi s poruchami sluchu*, Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2015

DOHOVOR OSN O PRÁVACH OSÔB SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM (v SR publikovaný v Zbierke zákonov pod č. 317/2010 Z. z.).

GAJDOŠOVÁ S., MILLA M., ŠVEDA P. *100 hier na rozvoj osobnosti*, Slovenský skauting, 2009

HOFBAUER B., *Děti, mládež a volný čas*, Portál, 2004

CHOUR J., *Receptář her*, Portál, 2000

JANOŠKO P., KUŠNÍROVÁ V., *Inkluzívna škola a rodina*, Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie, Univerzita Komenského v Bratislave, 2017

KOCHOVÁ K., SCHAEFEROVÁ M., *Dítě s postižením zraku*, Portál, 2015

KOŽUCHOVÁ M., ČAVOJSKÝ I., *Pedagogika voľného času detí*, Univerzita Komenského v Bratislave, 2021

KRATOCHVÍLOVÁ E., *Pedagogika voľného času*, VEDA, 2010

KUBÍK F., MICHANČOVÁ S., (Eds.), *Problematika voľného času detí a mládeže*, Zborník z vedecko-odbornej konferencie, Prešov 2007

MORÁVKOVÁ S., SIMON V., MOJTOVÁ M., *Sociálna práca s osobami so zdravotným znevýhodnením*, Univerzita Konštantína Filozofa, 2021

ORIEŠČÍKOVÁ H., *Špeciálna pedagogika jednotlivcov s mentálnym postihnutím*, Verbum, 2020

OSTATNÍKOVÁ D., *Autizmus od A po S*, Ikar, 2022

*Outdoor Accessibility Guidance, Paths for All*, UK, 2023

PLATFORMA RODÍN, 2019–2020

*Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education*, World Conference on Special Needs Education: Access and Quality, Salamanca, Spain, 1994

*Stratégia Slovenskej republiky pre mládež na roky 2021 – 2028*

TÓTHOVÁ L., *Sociálna práca s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením I Sociálne potreby ľudí so zmyslovým znevýhodnením*, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2025

WILSON C., *Kľuč k porozumeniu správania detí*, Ultimo Press, 2023

## **PRÍLOHY A PRAKTICKÉ NÁMETY NA AKTIVITY**

<b>Príloha 1 – CHECK-LIST: Hodnotenie dostupnosti a bezpečnosti miesta.....</b>	<b>53</b>
<b>Príloha 2 – Príklady vizuálneho spracovania pravidiel pre účastníkov.....</b>	<b>55</b>
<b>Príloha 3 – Ďakovací email s dotazníkom spokojnosti.....</b>	<b>56</b>
<b>Príloha 4 – Zoznamovacie aktivity.....</b>	<b>58</b>
<b>Príloha 5 – Hry na pochopenie inklúzie cez osobnú skúsenosť.....</b>	<b>59</b>
<b>Príloha 6 – Príklady športových aktivít .....</b>	<b>61</b>
<b>Príloha 7 – Príklady tvorivých aktivít .....</b>	<b>64</b>
<b>Príloha 8 – Príklady aktivít pre rodinné podujatia.....</b>	<b>66</b>
<b>Príloha 9 – Príklady aktivít pre dospelých.....</b>	<b>69</b>
<b>Príloha 10 – Doplnkové zdroje a odkazy.....</b>	<b>71</b>

## Príloha 1 – CHECK-LIST: Hodnotenie dostupnosti a bezpečnosti miesta

### 1. Prístup a príchod

- Rovný, bezpečný prístup k miestu bez schodov, alebo funkčná rampa s vhodným sklonom.
- Parkovacie miesta pre osoby s obmedzenou mobilitou; cesta od parkovania je priechodná pre kočíky alebo invalidné vozíky.

### 2. Dvere, prechody a manévrovanie

- Dvere a prechody sú dostatočne široké (min. 80–90 cm) a bez vysokých prahov.
- Dvere sa otvárajú ľahko (jednoduché kľučky / automatické dvere); chodby umožňujú otočenie vozíka.

### 3. Presun medzi podlažiami

- Ak je miesto na poschodí – výťah s dostatočnou kapacitou a jednoduchým ovládaním; pripravená alternatíva.

### 4. Toalety a hygiena

- Prístupná / bezbariérová toaleta (označenie, madlá, priestor na otočenie vozíka).
- Prístup k pitnej vode; pri exteriéri zabezpečený dostatok vody.

### 5. Povrchy a bezpečný terén

- Podlaha alebo povrch je rovný, nekĺzavý, bez veľkých nerovností.
- Exteriér je prejazdny pre vozík (žiadny hlboký piesok, mäkká hlina, výrazné prekážky).

### 6. Orientácia a označenie

- Jasné označenie zón a smerov (piktogramy, kontrastné farby, jednoduché šípky).
- Viditeľne označený centrálny bod stretnutia / miesto zhromaždenia.

### 7. Osvetlenie a vizuálna dostupnosť

- Dostatočné, rovnomerné osvetlenie; bez osľňujúcich svetiel.
- Kontrastné označenia hrán, prechodov a dôležitých bodov.

### 8. Akustika a senzorické podmienky

- Hlučnosť priestoru je prijateľná, minimálne ozveny.
- Priestor nie je vizuálne ani zvukovo preťažovaný; podľa potreby je dostupná tichá zóna.

### 9. Tichá / oddychová zóna (chill-out)

- Miesto na stiahnutie sa pre účastníkov, ktorí potrebujú prestávku (deti s PAS, senzorickou citlivosťou).
- Zóna je jasne označená a ľahko dostupná.

## 10. Priestor pre aktivity a rozloženie

- Dostatočný priestor pre plánované aktivity a voľný pohyb.
- Rozmiestnenie stolov / stanovišť umožňuje prejazd vozíka a prehľadné presúvanie účastníkov.

## 11. Oboznámenie a evakuačné podmienky

- Evakuačné trasy sú prístupné aj pre účastníkov s obmedzenou mobilitou.
- Miesto má vizuálnu aj zvukovú signalizáciu; informácie sú dostupné pre sluchovo či zrakovo znevýhodnených.

## 12. Nábytok, vybavenie a pomôcky

- Dostupné stoličky s opierkami, podložky, ergonomické pomôcky podľa potreby.
- Pripravené sú jednoduché vizuálne inštrukcie a pomôcky (piktogramy, veľký text).

## 13. Bezpečnosť v exteriéri (špecifické)

- Zóny aktivít sú jasne ohraničené / označené, minimalizuje sa riziko zatúľania sa.
- K dispozícii tieň alebo prístrešok pre ochranu pred počasím.
- Vedúci má lekárničku, mobil a kontakty na rodičov; existuje plán pre prípad straty dieťaťa.

## 14. Podpora účastníkov a personál

- Dostatočný počet vedúcich a dobrovoľníkov; jasne rozdelené úlohy.
- V prípade potreby je možné prizvať asistenta účastníka.

## 15. Informácie a komunikácia

- Účastníci dostali vopred jasné pokyny (čo si priniesť, ako sa dostať na miesto).
- Na mieste sú dostupné jednoduché oznámenia a vizuálne orientačné prvky; zodpovedná osoba je viditeľná a dostupná.

---

## Záverečné hodnotenie

- Miesto je plne pripravené na inkluzívne podujatie.
- Miesto je vhodné, ale vyžaduje drobné úpravy (uviest' v poznámke).
- Miesto nie je vhodné pre inkluzívne podujatie (uviest' dôvody).

## Miesto na poznámky:

.....

## Dátum a podpis hodnotiacej osoby:

.....

## Príloha 2 – Príklady vizuálneho spracovania pravidiel pre účastníkov



### **Príloha 3 – Ďakovací email s dotazníkom spokojnosti**

*Ďakujeme, že ste sa zúčastnili na našom podujatí!*

*Sme radi, že ste boli s nami, a veľmi chceme robiť naše stretnutia ešte pohodlnejšími, zaujímavejšími a užitočnejšími pre všetky deti a rodičov.*

*Váš názor nám pomôže lepšie pochopiť, čo je pre rodiny skutočne dôležité a aké nápady má zmysel realizovať v budúcnosti.*

*Prosíme, odpovedzte na niekoľko krátkych otázok – ústne, písomne alebo akýmkoľvek spôsobom, ktorý vám vyhovuje.*

#### **1. Celkový dojem**

Čo sa vám dnes na podujatí páčilo najviac?

.....

#### **2. Pohoda dieťaťa**

Ako sa podľa vašich pozorovaní cítilo vaše dieťa počas aktivity?

- Pokojne a sebavedomo
- Trochu sa obávalo, ale rýchlo sa zapojilo
- Bolo to náročné, potrebovalo pomoc (ak chcete – opíšte podrobnejšie)

.....

#### **3. Organizácia**

Bolo miesto konania pohodlné (priestor, dostupnosť, hluk, osvetlenie)?

- Áno, všetko bolo komfortné
- Celkovo dobré, ale dá sa niečo zlepšiť
- Potrebné zmeny (uvedte aké):
- .....

#### 4. Aktivity

Ktoré úlohy alebo formáty sa vám zdali osobitne zaujímavé a užitočné pre deti?

.....

Boli momenty, keď sa dieťaťu ťažšie zapájalo?

.....

#### 5. Atmosféra a podpora

Cítili ste, že skupina bola priateľská a prijímala všetkých účastníkov bez ohľadu na ich zvláštnosti?

- Áno, úplne
- Väčšinou áno
- Nie celkom (uveďte, čo možno zlepšiť):
- .....

#### 6. Vaše návrhy

Čo by ste chceli vidieť na našich ďalších podujatiach?  
(témy, typy aktivít, trvanie, formát a pod.)

.....

#### 7. Pre dobrovoľníkov a pomocníkov (ak ste sa zúčastnili ako dobrovoľník, označte, prosím)

- Čo pomáhalo účastníkom zapojiť sa do procesu?
- Kde bola podľa vás potrebná dodatočná podpora?

.....

#### Ďakujeme!

**Vaše odpovede nám pomôžu rozvíjať inkluzívne podujatia a vytvárať priestor, kde sa každé dieťa a rodič bude cítiť pohodlne, bezpečne a zaujímavo.**

## Príloha 4 – Zoznamovacie aktivity

Cieľom týchto cvičení je pomôcť účastníkom cítiť sa pohodlne, nadviazať kontakt a uvoľniť napätie na začiatku stretnutia. Sú založené na jednoduchých pohyboch, emóciách a krátkych akciách, nevyžadujú prípravu a sú vhodné pre deti, dospelých aj zmiešané skupiny.

**Každé cvičenie trvá od 2 do 5 minút.**

### ❖ **Predstav suseda gestom**

Účastníci stoja alebo sedia v kruhu.

Vedúci povie: **„Pozrite sa na človeka napravo a ukážte, ako by ste ho predstavili skupine gestom alebo pohybom.“** (Možno zobrazíť náladu, pozdrav alebo gesto priazne.) – potom sused odpovie gestom vďaky.

💡 Vytvára dôveru a kontakt bez slov.

### ❖ **Čo mi dnes prináša radosť**

Účastníci postupne nazývajú alebo ukazujú (gestom, mimikou, predmetom), čo im dnes prináša radosť.

Lopta sa posúva od jedného k druhému – ten, kto ju dostane, sa podelí o svoju „radosť“.

💡 Pomáha naladiť pozitívnu atmosféru a zblížuje účastníkov.

**Odporúčané materiály, pomôcky:** lopta.

### ❖ **Meno + pohyb**

Každý povie svoje meno a ukáže jednoduchý pohyb. Skupina meno a pohyb zopakuje spolu.

💡 Podporuje zapamätanie mien a vytvára aktívnu, priateľskú atmosféru; vhodné aj pre účastníkov s rečovými ťažkosťami.

### ❖ **Nájdite spoločné**

Účastníci sa spoja do dvojíc (napr. dospelý a dieťa) a za jednu minútu hľadajú niečo spoločné: obľúbené jedlo, farbu, záľubu.

Potom každá dvojica povie napr.: *„S Ondrejom obaja radi pozeráme na oblaky.“*

💡 Ukazuje podobnosti medzi ľuďmi a vytvára pocit jednoty v skupine.

### ❖ **Ohňostroj pozdravov**

Vedúci povie: **„Teraz sa každý pozdraví tak, ako chce – zamáva rukou, ukáže srdce, kývne, usmeje sa alebo povie slovo.“**

Potom všetci naraz urobia „sériu pozdravov“ – každý ukáže svoj pozdrav v rovnakom momente.

💡 Veselý a energický začiatok stretnutia pomáha uvoľniť sa a cítiť spoločný rytmus skupiny.

## Príloha 5 – Hry na pochopenie inklúzie cez osobnú skúsenosť

Cieľom týchto hier je pomôcť účastníkom cez osobnú skúsenosť pochopiť, čo znamená byť v inej situácii: mať pohybové, sluchové, zrakové alebo rečové / komunikačné obmedzenie. Rozvíjajú empatiu, pozornosť a podporujú prijatie rozdielov.

**Každá hra je krátka (5 – 10 minút)**, prebieha v pokojnej, podpornej atmosfére a končí sa krátkou diskusiou.

### ❖ Hra bez slov

Účastníci pracujú vo dvojiciach. Jeden človek vysvetľuje jednoduchú činnosť (napr. „umyť si ruky“, „nafúkať balónik“, „nalívať vodu“) len mimikou a gestami, bez použitia slov.

Partner sa snaží uhádnuť, o akú činnosť ide. Potom si úlohy vymenia.

💡 Hra pomáha pochopiť, aké ťažké je vyjadriť myšlienky bez reči a aké dôležité je pozorne sa pozerieť a vnímať partnera.

### ❖ So zavretými očami

Jeden účastník si nasadí šatku na oči, druhý mu pomáha dôjsť na určené miesto – slovami, dotykom alebo jemným usmernením ruky.

Po niekoľkých minútach sa účastníci vymenia.

💡 Hra ukazuje, aká dôležitá je dôvera a vnímavosť. Po hre nasleduje krátka diskusia o pocitoch v oboch úlohách a tom, čo im dodávalo pocit bezpečia.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** šatka alebo maska na oči, kužele alebo predmety na označenie cieľa.

### ❖ Jednou rukou

Účastníci vykonávajú jednoduchú činnosť len jednou rukou: obracajú kartičky, stavajú vežu z kociek, viažu stužku alebo kreslia.

💡 Pomáha uvedomiť si, ako sa mení bežná úloha pri obmedzení pohybu a rozvíja trpezlivosť.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** kartičky, drobné predmety, stavebnica, papier a pastelky, nožnice, špagát, papier a ceruzky.

### ❖ Tichá miestnosť

Vedúci povie: „**Teraz všetky úlohy plníme v úplnom tichu. Nesmie sa hovoriť ani robiť hluk.**“

Skupina vykonáva známu činnosť (napr. triedi predmety alebo skladá obrázok), pričom sa snaží nevydávať hlasné zvuky.

💡 Po hre sa diskutuje, či bolo ľahké sústrediť sa bez možnosti hovoriť a ako pomáhali pohľady a gestá spoluhráčov.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** pripravené kartičky úloh.

### ❖ **Nájdite svojho partnera bez slov**

Každý účastník dostane kartičku so zvieratom (alebo zvukom, farbou, symbolom).

Úloha – nájsť svoju dvojčku s rovnakým symbolom len pomocou mimiky, gestikulácie alebo pohybov.

💡 Hra pomáha spoznať iné spôsoby komunikácie a pochopiť dôležitosť neverbálnych signálov.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** kartičky s párami rovnakých obrázkov alebo symbolov.

### ❖ **Obmedzené videnie**

Polovica účastníkov si zakryje oči šatkou, druhá im pomáha splniť úlohu – prejsť určenú trasu, nájsť predmet alebo poskladať puzzle.

Potom si úlohy vymenia.

💡 Umožňuje spoznať, aké to je byť v roli človeka, ktorý potrebuje podporu, a aké dôležité je konať opatrne a s rešpektom.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** šatka alebo maska na oči, predmety na manipuláciu (hračky, predmety rôznych veľkostí).

### ❖ **Mimo hry**

Vedúci zámerne dá len časti účastníkov materiál na splnenie úlohy (napr. fixky alebo kartičky) a ostatným nie.

Po krátkej úlohe sa spýta:

- „Ako ste sa cítili, keď ste sa nemohli zapojiť?“
- „Čo by sa dalo urobiť, aby boli všetci zapojení?“

💡 Hra pomáha bezpečne prežiť pocit „byť mimo hry“ a ukazuje, aká dôležitá je dostupnosť pre všetkých.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** pripravené kartičky úloh s úmyselne nerovnomerne rozdelenými materiálmi (napr. fixky len pre jednu, papier pre druhú polovicu skupiny).

## Príloha 6 – Príklady športových aktivít

Tieto hry sú zamerané na pohyb, interakciu a radosť zo spoločnej aktivity. Sú vhodné pre deti s rôznymi schopnosťami a ľahko sa prispôsobujú veku, úrovni zručností a priestoru.

### ❖ Pridaj pohyb

**Ciel':** rozvíjať pozornosť, koordináciu a pocit rytmu.

**Opis** (základná úroveň): účastníci stoja v kruhu. Prvý ukáže jednoduchý pohyb (napr. tleskanie, krok), nasledujúci ho zopakuje a pridá svoj. Reťaz pohybov pokračuje po kruhu.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci ukazuje pohyby, všetci opakujú naraz.

**Zložitejšia verzia:** každý pridáva nový pohyb a skupina si pamätá celú sekvenciu.

### ❖ Traf cieľ

**Ciel':** rozvíjať presnosť, pozornosť a koordináciu.

**Opis** (základná úroveň): účastníci hádžu mäkké loptičky alebo vrecká do koša, škatule alebo obruče. Súťažiteľ môžu individuálne alebo v tímoch.

**Jednoduchšia verzia:** skrátiť vzdialenosť, použiť väčšie ciele, dovoliť kotúľať loptičku po podlahe.

**Zložitejšia verzia:** zväčšiť vzdialenosť, hádzať cez prekážky alebo so zatvorenými očami podľa pokynov partnera.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** loptičky, košík alebo škatuľa, alebo obruč, značky na vzdialenosť.

### ❖ Živé figúrky

**Ciel':** rozvíjať predstavivosť a tímovú spoluprácu.

**Opis** (základná úroveň): vedúci povie slovo („strom“, „dom“, „zvierat“) a účastníci ho zobrazia pohybom tela – jednotlivo alebo spoločne.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci ukáže príklad, ostatní napodobnia.

**Zložitejšia verzia:** účastníci vytvoria figúru ako celá skupina, spájajú pozície do jedného obrazu.

### ❖ Tanec farby

**Ciel':** rozvíjať pozornosť, reakciu a rytmus.

**Opis** (základná úroveň): účastníci sa pohybujú na hudbu. Vedúci ukáže kartičku určitej farby a všetci vykonajú dohodnutú akciu (napr. skok, potlesk, zastavenie).

**Jednoduchšia verzia:** použiť jednu farbu a jednu akciu, hudba pokojná.

**Zložitejšia verzia:** pridať viac farieb a kombinácií, napr. „dve červené po sebe“ alebo „žltá – zamrzni, modrá – vyskoč“.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** farebné kartičky

### ❖ Štafeta priateľstva

**Ciel':** rozvíjať tímového ducha a vzájomnú pomoc.

**Opis** (základná úroveň): tímy plnia sériu krátkych úloh – preniesť loptu, preliezť popod lano, prejsť úsek v páre bez uvoľnenia rúk.

**Jednoduchšia verzia:** všetci plnia úlohy spoločne, bez súťaženia.

**Zložitejšia verzia:** pridať časovač, zložitejšie úlohy (napr. držať predmet vo dvojici alebo chodiť dozadu).

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** loptičky, kužele, predmety na prenášanie.

### ❖ Trasa sily

**Ciel':** rozvíjať vytrvalosť a podporu v tíme.

**Opis** (základná úroveň): vytvoriť trasu s rozličnými úsekmi (chôdza po lane, prenášanie predmetov (napríklad loptička na lyžici alebo rakete), slalom). Na každej stanici si účastníci môžu pomáhať.

**Jednoduchšia verzia:** chôdza po rovnej podložke, prenášanie väčších predmetov, prekračovanie drobných predmetov

**Zložitejšia verzia:** prejsť trasu so zatvorenými očami podľa hlasových pokynov partnera.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** kužele, laná, obruče, podložky, loptičky, lyžice, drobné predmety.

### ❖ Hod' a chyt'

**Ciel':** rozvíjať pozornosť a koordináciu pohybov.

**Opis** (základná úroveň): účastníci stoja v kruhu a hádžu loptu, pričom volajú meno toho, komu ju hádžu.

**Jednoduchšia verzia:** hádzať len susedovi, vedúci pomáha smerovať loptu.

**Zložitejšia verzia:** použiť 2–3 lopty naraz alebo pridať pohyb pred/po hodení lopty (napríklad tlesk, drep, vzpažiť, otočiť na mieste, výskok...)

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** loptičky alebo plnené vrecúška.

### ❖ Zbieranie farieb

**Ciel':** rozvíjať pozornosť, pohybovú aktivitu a tímovú spoluprácu.

**Opis** (základná úroveň): po ihrisku sú rozložené farebné predmety. Účastníci ich zbierajú po jednom podľa farby a prinášajú do koša.

**Jednoduchšia verzia:** zbierať všetky predmety bez triedenia.

**Zložitejšia verzia:** zbierať jednou rukou, so zatvorenými očami alebo na čas.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** predmety rôznych farieb, nádoby alebo košíky.

## ❖ Skáč ako zvierá

**Ciel:** rozvíjať predstavivosť a sebadôveru v pohybe.

**Opis** (základná úroveň): vedúci povie zvierá, účastníci ho zobrazia pohybom – skáču, plazia sa, mávajú rukami ako krídlami.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci ukáže pohyb, ostatní ho napodobnia.

**Zložitejšia verzia:** účastníci vymyslia pohyb „svojho zvieráťa“, ostatní hádajú, o aké ide.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** kartičky so zvieratami.

## Príloha 7 – Príklady tvorivých aktivít

Tieto hry sú zamerané na rozvoj predstavivosti, emócií, senzorického vnímania a spolupráce. Pomáhajú každému účastníkovi prejavíť sa a vytvoriť niečo spoločné – bez ohľadu na vek alebo úroveň rozvoja.

### ❖ **Obraz nálady**

**Ciel:** pomôcť účastníkom vyjadriť náladu a emócie cez farbu a tvar.

**Opis** (základná úroveň): každému účastníkovi sa dáva papier a farby. Kreslia, akú náladu majú dnes, nemusí to byť predmet.

**Jednoduchšia verzia:** použiť hotové obrysy (oblak, slnko, strom) a vybrať farbu, ktorá vystihuje náladu.

**Zložitejšia verzia:** vytvoriť spoločné skupinové plátno, kde každý pridá svoj prvok.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** papier, fixky, pastelky, farby, predlohy s obrázkami.

### ❖ **Magická taška**

**Ciel:** rozvíjať hmatové vnímanie a predstavivosť.

**Opis** (základná úroveň): do tašky sa vložia rôzne predmety. Účastník vytiahne jeden na hmat a opisuje, čo to môže byť, bez pozerania.

**Jednoduchšia verzia:** vytiahnuť predmet a ukázať ho, bez hádania.

**Zložitejšia verzia:** účastník opisuje predmet a ostatní hádajú, čo to je.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** nepriesvitná taška/vreco, predmety z rôznych materiálov a rôznych veľkostí.

### ❖ **Hudba pohybu**

**Ciel:** rozvíjať pozornosť, koordináciu a emočný prejav.

**Opis** (základná úroveň): hrá hudba rôzneho charakteru a účastníci sa pohybujú podľa rytmu alebo nálady.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci ukazuje pohyby, ostatní opakujú.

**Zložitejšia verzia:** účastníci sa pohybujú postupne, zobrazujú svoju náladu, ostatní hádajú.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** reproduktor alebo iné hudobné zariadenia, šatky alebo stuhky.

### ❖ **Spoločné dielo**

**Ciel:** vytvoriť spoločné dielo a posilniť pocit „my“.

**Opis** (základná úroveň): veľký papier sa pripne na stenu alebo podlahu, každý účastník kreslí alebo lepí svoj prvok – dom, strom, slnko, rodinný symbol.

**Jednoduchšia verzia:** použiť hotové tvary na nalepenie (figúrky, výrezy).

**Zložitejšia verzia:** vytvoriť panó na danú tému, dohodnúť, kto a čo pridá.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** veľkoplošný papier, fixky, farby, štetce, nálepky, časopisy s obrázkami.

### ❖ **Senzorická cesta**

**Ciel':** rozvíjať vnímanie cez dotyk a rovnováhu.

**Opis** (základná úroveň): účastníci prechádzajú naboso alebo v ponožkách po chodníku z rôznych materiálov – koberec, obilniny, mäkká látka, šišky.

**Jednoduchšia verzia:** prejsť len po dvoch povrchoch, možno aj v obuvi.

**Zložitejšia verzia:** prejsť so zatvorenými očami, orientovať sa podľa pokynov partnera.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** boxy alebo podložky s rôznymi povrchmi: kamienky, látka, šišky, obilniny.

### ❖ **Orchester predmetov**

**Ciel':** rozvíjať rytmus a tímovú spoluprácu.

**Opis** (základná úroveň): účastníci si vyberú predmety (plastové fľaše, škatuľky, lyžice) a spoločne vytvárajú rytmus podľa vedenia vedúceho.

**Jednoduchšia verzia:** všetci hrajú jeden rytmus podľa vedúceho.

**Zložitejšia verzia:** každá podskupina vytvorí svoj rytmus a potom ich spoja do spoločného „orchestra“.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** plastové poháre, kartónové škatule, lyžice, paličky a ďalšie predmety

### ❖ **Tanec emócií**

**Ciel':** pomôcť vyjadriť emócie cez pohyb a mimiku.

**Opis** (základná úroveň): vedúci povie emóciu („radosť“, „prekvapenie“, „pokoj“) a účastníci ju zobrazujú pohybom.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci ukáže emóciu, účastníci opakujú.

**Zložitejšia verzia:** účastníci vymýšľajú vlastný pohyb a ostatní hádajú emóciu.

### ❖ **Kresba pri hudbe**

**Ciel':** rozvíjať rytmus a asociácie medzi zvukom a farbou.

**Opis** (základná úroveň): hrá hudba a účastníci kreslia čiary, škrvny alebo vzory podľa toho, ako vnímajú melódiu.

**Jednoduchšia verzia:** krátke hudobné úseky, kresliť jednou farbou.

**Zložitejšia verzia:** meniť hudbu – rýchlu, pomalú, smutnú, veselú – a sledovať, ako sa mení kresba.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** reproduktor alebo iné hudobné zariadenia, papier, fixky, pastelky.

### ❖ **Svet na dlani**

**Ciel':** rozvíjať jemnú motoriku a pocit príslušnosti ku skupine.

**Opis** (základná úroveň): účastníci obkreslia svoju dlaň na papier a ozdobia ju farbami, symbolmi, kresbami. Potom sa všetky dlane spoja do spoločného „slniečka priateľstva“.

**Jednoduchšia verzia:** len vyfarbiť obrysy dlane.

**Zložitejšia verzia:** napísať pranie skupine alebo slovo vyjadrujúce náladu.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** papier na kreslenie, fixky, pastelky, nálepky.

## Príloha 8 – Príklady aktivít pre rodinné podujatia

Tieto hry a aktivity sú vybrané tak, aby spájali deti a rodičov, podporovali spoločnú skúsenosť, teplú komunikáciu a dôveru. Sú jednoduché na realizáciu a vhodné pre inkluzívne rodinné skupiny s účastníkmi rôzneho veku a schopností.

### ❖ Deň dobrých skutkov

**Ciel:** posilniť pocit starostlivosti a spoločného prospechu, rozvíjať empatiu.

**Opis** (základná úroveň): rodiny spoločne vykonávajú malé dobré skutky – jednoduché úlohy: zasadiť kvet, upratať odpadky na ihrisku, vyrobiť krmidlo pre vtáky. Potom diskutujú o výsledku a o pocitoch.

**Jednoduchšia verzia:** vykonať jeden spoločný dobrý skutok celou skupinou.

**Zložitejšia verzia:** vymyslieť vlastnú „misiu dobroty“ a realizovať ju mimo podujatia (doma, na dvore).

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** materiály podľa vybranej úlohy.

### ❖ Večer hier

**Ciel:** vytvoriť atmosféru radosti a komunikácie medzi generáciami.

**Opis** (základná úroveň): rodiny hrajú stolové alebo pohybové tímové hry – „memo“, „domino“, „loto“, „krokodíl“. Hry sú vybrané tak, aby sa mohli zapojiť deti aj dospelí.

**Jednoduchšia verzia:** použiť hry bez bodovania a súťaženia, kde je dôležitý proces, nie výsledok.

**Zložitejšia verzia:** pridať herné stanice s úlohami – každá rodina prechádza po jednom rôznom type hry.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** stolové hry.

### ❖ Čas príbehov

**Ciel:** rozvíjať predstavivosť a vzájomné porozumenie v rodine.

**Opis** (základná úroveň): každý účastník zdieľa krátky príbeh zo života alebo vymýšľa rozprávku, kde hrdinovia si navzájom pomáhajú.

**Jednoduchšia verzia:** dospelý číta pripravený príbeh, deti zobrazujú hrdinov mimikou alebo pohybom.

**Zložitejšia verzia:** rodiny spoločne vytvárajú príbeh, odovzdávajúc dej od jedného účastníka druhému.

### ❖ Rodinné divadlo

**Ciel:** spojiť rodinu cez tvorivosť a hru.

**Opis** (základná úroveň): každá rodina dostane krátky scenár (rozprávku, domácu scénu) a inscenuje ho s jednoduchými rekvizitami.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci číta text a účastníci len zobrazujú postavy.

**Zložitejšia verzia:** rodiny vymýšľajú vlastný mini-divadelný príbeh alebo iný koniec známej rozprávky.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** vytlačené scenáre.

### ❖ Rodinný kvíz / quest

**Ciel:** rozvíjať tímovú spoluprácu, pozornosť a spoločné rozhodovanie.

**Opis** (základná úroveň): účastníci prechádzajú stanovištia s úlohami – nájsť predmet, vyriešiť hádanku, splniť pohybovú úlohu. Na každom stanovišti je potrebná pomoc všetkých členov rodiny.

**Jednoduchšia verzia:** skrátiť počet stanovíšť, zlúčiť úlohy do jednej spoločnej hry.

**Zložitejšia verzia:** pridať časovač, nápovedy a „kľúče“ – úlohu možno splniť len spojením síl.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** znázornená úloha na každej stanici (piktogram, obrázok, opis) a pomôcky podľa úloh.

### ❖ Rodinná galéria

**Ciel:** ukázať hodnotu každého člena rodiny cez tvorivosť.

**Opis** (základná úroveň): rodiny kreslia alebo fotografujú, čo je pre nich dôležité, a vytvoria mini-výstavu.

**Jednoduchšia verzia:** vytvoriť kolektívny plagát „Naša rodina je...“.

**Zložitejšia verzia:** každá rodina predstavuje svoju prácu s krátkym rozprávaním alebo improvizáciou.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** fotografie, nakreslene obrázky.

### ❖ Rodinný piknik

**Ciel:** posilniť väzby medzi rodinami, vytvoriť atmosféru voľnej komunikácie.

**Opis** (základná úroveň): rodiny sa stretávajú vonku, hrajú jednoduché pohybové hry, organizujú spoločné občerstvenie a kruh komunikácie.

**Jednoduchšia verzia:** piknik v interiéri so stolovými a senzorickými hrami.

**Zložitejšia verzia:** pridať prvky kvízu alebo športových úloh.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** deky, outdoorové hry, ľahké občerstvenie.

### ❖ Rodinná dielňa

**Ciel:** rozvíjať spoločnú tvorivosť a trpezlivosť.

**Opis** (základná úroveň): rodiny spoločne vytvárajú výrobok – pohľadnicu, dekoráciu, hračku z prírodných materiálov.

**Jednoduchšia verzia:** použiť pripravené šablóny, ktoré sa dajú len vymaľovať.

**Zložitejšia verzia:** ponúknuť kreatívnu úlohu bez vzoru – napr. „Vyroberte predmet, ktorý prináša radosť“.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** prírodné materiály, lepidlo, tavná pištoľ, špagát.

## ❖ Rodinný kruh

**Ciel:** vytvoriť atmosféru dôvery a podpory.

**Opis** (základná úroveň): všetky rodiny sedia v kruhu, odovzdávajú predmet (loptičku, kamienok) a hovoria krátku vetu: „Dnes sa mi páčilo...“, „Som vďačný za...“.

**Jednoduchšia verzia:** len odovzdávať predmet bez slov.

**Zložitejšia verzia:** pridať kreatívne zakončenie – spoločné slovo, kresbu, symbol dňa.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** lopta alebo kamienok.

## Príloha 9 – Príklady aktivít pre dospelých

Tieto aktivity sú zamerané na obnovu zdrojov, podporu komunikácie medzi rodičmi, výmenu skúseností a vytváranie dôvernej atmosféry. Formát sa prispôsobuje nálade skupiny – od pokojnej a reflexívnej po tvorivú a praktickú.

### ❖ Kruhovú podporu

**Ciel:** vytvoriť priestor dôvery, kde rodičia môžu zdieľať skúsenosti a pocity.

**Opis** (základná úroveň): účastníci sedia v kruhu a po jednom hovoria krátke vety – „Dnes som vďačný za...“, „Pomohlo mi...“. Ostatní počúvajú bez komentárov.

**Jednoduchšia verzia:** len odovzdávať predmet (kamenok, sviečku) bez slov, vyjadriť účasť gestom alebo úsmevom.

**Zložitejšia verzia:** pridať prvok reflexie – účastníci hovoria, čo sa dnes naučili od ostatných.

### ❖ Užitočné drobnosti

**Ciel:** vymeniť si praktické tipy, ktoré uľahčujú život rodičom.

**Opis** (základná úroveň): každý zdieľa jednu „užitočnú drobnosť“ – zvyk, trik alebo nápad, ktorý pomáha zvládať náročné situácie.

**Jednoduchšia verzia:** vedúci zadá tému (ráno, komunikácia, čas pre seba), účastníci vyberú jednu.

**Zložitejšia verzia:** vytvoriť spoločnú „pokladnicu rád“ na plagáte alebo v online skupine.

### ❖ Kresba pre seba

**Ciel:** pomôcť účastníkom uvoľniť sa a vyjadriť vnútorný stav.

**Opis** (základná úroveň): dospelí kreslia, čo práve potrebujú – pokoj, energiu, teplo – pomocou farby a tvaru.

**Jednoduchšia verzia:** použiť pripravené šablóny na vyfarbovanie.

**Zložitejšia verzia:** diskutovať o kresbách v pároch – bez hodnotenia, len otázkou „Čo ti na tom rezonovalo?“.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** papier, farby, pastelky.

### ❖ Malé radosti dňa

**Ciel:** rozvíjať schopnosť všimnúť si pozitívne a zdieľať radosť.

**Opis** (základná úroveň): každý účastník spomenie a povie, čo mu dnes prinieslo radosť – okamih, úsmev, stretnutie.

**Jednoduchšia verzia:** zapísať radosť na kartičku a vložiť do spoločnej „škatule vďačnosti“.

**Zložitejšia verzia:** vytvoriť „strom radostí“ – prilepiť kartičky s radosťami ako listy na veľký plagát.

## ❖ **Jedným dychom**

**Ciel:** obnoviť vnútornú rovnováhu a znížiť napätie.

**Opis** (základná úroveň): účastníci stoja v kruhu, vedúci nastaví pokojný rytmus dýchania – nádych nosom, výdych ústami. Možno pridať jemné pretiahnutia alebo jemné pohyby rúk.

**Jednoduchšia verzia:** dýchanie vykonať v sede, bez pohybov.

**Zložitejšia verzia:** pridať krátku meditáciu – predstavovať si, že s nádychom prichádza pokoj, s výdychom odchádza únava.

## ❖ **Rodičovská dielňa**

**Ciel:** cez tvorivosť pocítiť vlastné možnosti a odpočinok.

**Opis** (základná úroveň): účastníci vytvárajú jednoduché výrobky – pohľadnice, dekorácie, predmety do domácnosti. Hlavné je potešenie z procesu, nie výsledok.

**Jednoduchšia verzia:** použiť pripravené predlohy a šablóny.

**Zložitejšia verzia:** vymyslieť a realizovať vlastný dizajn výrobku.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** materiály podľa vybraného výrobku (papier, farby, prírodniny atď.)

## ❖ **Naše rady**

**Ciel:** vytvoriť atmosféru vzájomnej podpory a výmeny skúseností.

**Opis** (základná úroveň): účastníci sa spoja do dvojíc alebo trojíc, rozprávajú o situácii, kde mali problém, a ostatní ponúknu jemnú, podporujúcu radu.

**Jednoduchšia verzia:** rady zapísať anonymne a prečítať nahlas.

**Zložitejšia verzia:** vytvoriť spoločné „pravidlá podpory“ a zobrazíť ich ako pripomienku pre budúce stretnutia.

**Odporúčané materiály alebo pomôcky:** veľký papier alebo flipchart, fixky, lepiace papieriky.

## Príloha 10 – Doplnkové zdroje a odkazy

### 1. Rozvoj detí doma

Platforma Rodín: <https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/> –  
*Tipy a inšpirácie na rozvoj detí v domácich podmienkach.*

### 2. Šport a pohyb pre osoby so zdravotným znevýhodnením – Special Olympics Slovakia

Unifikovaný šport – Príručka „Mladí športovci“

<https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/Young-Athletes-at-Home-Guide.pdf> Príručka s cvičeniami a aktivitami pre deti so zdravotným znevýhodnením.

#### Zdraví športovci – program FIT 5

<https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/Príručka FIT 5 všetky úrovne.pdf>  
Program cvičení pre rôzne úrovne schopností.

#### Cvičenia podľa úrovne (All Levels)

- Úroveň 2: [https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels\\_sk\\_UROVEN2.pdf](https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels_sk_UROVEN2.pdf)
- Úroveň 3: [https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels\\_sk\\_UROVEN3.pdf](https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels_sk_UROVEN3.pdf)
- Úroveň 4: [https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels\\_sk\\_UROVEN4.pdf](https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels_sk_UROVEN4.pdf)
- Úroveň 5: [https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels\\_sk\\_UROVEN5.pdf](https://specialolympics.sk/wp-content/uploads/AllLevels_sk_UROVEN5.pdf)

### 3. Komunikačné pomôcky

Komunikačné karty aj v rôznych jazykových mutáciách, vhodné pre deti s intelektuálnym znevýhodnením: <https://www.statpedu.sk/sk/vyskum/vzdelavanie-deti-cudzincov/materialy-formulare/>

### 4. Zrakové znevýhodnenie

Link na príručku o prístupnosti pre osoby so zrakovým znevýhodnením

<https://unss.sk/edi/wp-content/uploads/2022/07/o2-prirucka-zamestnanci-edi.pdf>



**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

Metodika inkluzívnych voľnočasových aktivít vznikla s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky vo výzve *Sociálne inovácie v dobrovoľníctve pri podpore sociálneho začlenenia PK/GS/2025/142*

Všetkým používateľom prajeme, nech vám táto **Metodika inkluzívnych voľnočasových aktivít** prináša veľa inšpirácie, úsmevov, radosti, tvorivosti a bezpečný priestor, kde môžu všetky deti aj dospelé osoby – bez zdravotného znevýhodnenia aj so zdravotným znevýhodnením – spolu objavovať, rásť, prežívať krásne chvíle a získavať spoločné zážitky.

*Autorský tím Platformy rodín detí so zdravotným znevýhodnením*