

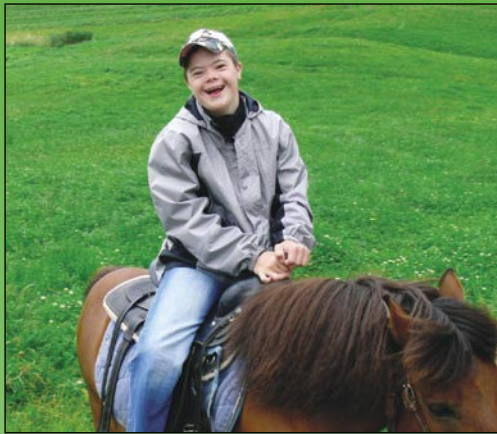
# Slničnica

ročník 15 - číslo 3 - 4 - november 2011

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku - [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)







# Letný pobyt Terchová 2011





# Slničnica

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu  
na Slovensku  
Ročník 15 / číslo 3 - 4 / november / 2011  
EV 3597/09

## REDAKČNÁ RADA:

slnecnica@downovsyndrom.sk

predseda redakčnej rady:

Daša Krátka (Kúty)

redaktori:

Mária Smáková (Suchá nad Parnou)

Daniela Divílková (Trenčín)

Michaela Šeligová (Spišská Teplica)

Jarmila Kolenová (Púchov)

Adriana Pokryvková (Bratislava)

## REGISTRÁCIA:

Národná agentúra ISSN 1 336-21 94

grafická úprava:

Katarína Lukačková

realizuje:

LL studio, spol. s r. o., <http://llstudio.sk>

## VYDÁVA:

Spoločnosť Downovho syndrómu SR

Limbová 14

831 01 Bratislava 37

ds@downovsyndrom.sk

www.downovsyndrom.sk

Bankové spojenie:

VUB Bratislava - mesto

č. ú.: 165731012/0200

## KONTAKTY:

predseda spoločnosti

Ing. Róbert Lezo (Trenčín)

+421 907 88 70 77

rlezo@softip.sk

podpredsedovia spoločnosti

Ing. Ingrid Ráczová (Nitra)

ingrid.r@centrum.sk

+421 907 78 31 21

Pavol Hyclák (Kežmarok)

phyclak@spisk.sk

+421 903 61 00 10

**Foto na titulnej strane:** Odborník Viktor Vacula (5 rokov) kontroluje, aká asi bude v tomto roku úroda ríbezlí. **Foto na poslednej strane:** Terchová 2011 - Takýto pekný súbor z nás spravila Anka Hycláková.



Milí priatelia. Skončilo sa leto a začal sa nám ďalší školský rok. Pre niektorých prvý, a teda významný, pre niektorých posledný, a tiež nemenej významný. Pre môjho 15-ročného syna sa začal posledný školský rok na základnej škole. Áno, už je deviatik! Ani sa mi veriť nechce. Spomínam si, keď začal chodiť do školy, ako keby to bolo včera. Tváril sa dôležite a šťastne zároveň. Tešil sa na každý ďalší deň, keď pôjde do školy. Už v polovici júla chcel, aby skončili prázdniny. Máme to šťastie, že je integrovaný v bežnej škole, kde navštevuje špeciálnu triedu. Jeden známy k 15. narodeninám svojho vnuka - rovnako deviatika s DS vyrátal, koľko chlapci precestovali doteraz za vzdelaním. Narátal viac ako 100 000 km. Dosť veľké číslo. Ale oplátilo sa. Keď nastúpil do školy, moje očakávania boli, nech sa naučí čítať, písať, počítať. Aspoň ako-tak. Nebolo to vôbec jednoduché, dookola opakovať písmená, spájať stále tie isté slabiky do tých istých slov... a zostať pritom milá, pokojná, trpezlivá. Veď to poznáte. Ale podarilo sa. Čo chce a zaujíma ho, to si s radosťou prečíta, dievčatám vypisuje ľúbostné listy a vyznania, na facebooku „kecá“ s priateľmi a ich maminami. To, že by sa mohol učiť aj odbornejšie predmety, som si nevedela ani predstaviť. Jeho rozvrh však obsahuje aj zemepis, dejepis, prírodopis, dokonca fyziku a najnovšie aj chémiu. Nedávno som si vypočula debatu na tému, či postihnuté (akokoľvek) deti patria do bežnej školy. Syn jednej z debatujúcich ako čerstvý absolvent, a teda vyštudovaný učiteľ, dostal miesto na dedinskej škole. Keď-

že je to malá škola, málo žiakov, integrujú aj deti s rôznymi poruchami učenia, či s postihnutiami. Lenže práve tie vraj veľmi brzdia celý výukový proces, lebo sú pomalé, nechápu, čo sa od nich očakáva... A nielen tento čerstvý učiteľ, ale ani jeho kolegovia s dlhoročnou praxou nevedia, ako s nimi pracovať, ako k nim pristupovať. Vraj „celé zle“. V Slničnici sa už veľa popísalo, a verím, že ešte popíše, o integrácii, o inklúzii, a my veľmi dobre vieme, že to funguje. A to aj napriek tomu, že ešte stále mnohí, aj fundovaní odborníci, sa nás snažia presvedčať o opaku. Máme však veľa svetlých príkladov. Je za tým kopec roboty predovšetkým nás rodičov, ale samozrejme aj učiteľov, trénerov, asistentov, dobrovoľníkov a všetkých, ktorí sa na tento boj spolu s nami dali. A naše deti sú najlepším dôkazom toho, že tento boj sa oplatí bojovať. A nemám na mysli len integráciu školskú. Naše deti chcú rovnako športovať ako ich rovesníci, chcú hrať divadlo, tancovať, ísť do kina, na koncert. Aj v lete do tábora. Pani doktorka Šustrová v jednej z relácií Reflex povedala, že mnohí ľudia, žiaľ, posudzujú deti s DS podľa diagnózy, a nie podľa ich schopností, podľa toho, aké majú výkony, aké majú možnosti. Naše deti sú integrovateľné, sú schopné, mnohé veľmi nadané a šikovné. A preto nepoľavujme z našich nárokov len preto, že niekto si myslí, že deti s Downovým syndrómom na to nemajú. Ja viem, my vieme, že majú. So správnym prístupom dosiahnu veľa, častokrát oveľa viac, ako by sme čakali. Začal sa nový školský rok. Želám všetkým, aby bol úspešný.

*Ingrid Ráczová*  
Ingrid Ráczová



- 5 **Voľba nie je možnosť, ale právo pre všetkých**  
AKTUÁLNE
- 5 **Okrúhly stôl k projektu**  
AKTUÁLNE
- 6 **Deti z Down syndróm klubu Snina pri mori**  
AKTIVITY
- 7 **Spoločné potulky po Chorvátsku**  
AKTIVITY
- 8 **LETNÝ TÁBOR verzus ČAS STRÁVENÝ BEZ RODIČOV**  
AKTIVITY
- 10 **Letný tábor Slávnica 2011**  
AKTIVITY
- 11 **Slávnica**  
AKTIVITY
- 12 **Moje zážitky z Terchovej**  
AKTIVITY
- 13 **Terchová**  
AKTIVITY
- 14 **Integračný festival**  
UMENIE
- 14 **Nevšedný zážitok**  
UMENIE
- 15 **Átrium obsadili herci s výnimočnými schopnosťami**  
UMENIE
- 15 **Divadlo Dúhadlo**  
UMENIE
- 16 **Ako prvý v triede vedel čítať, má dobrú pamäť a rýchlo sa učí**  
PRÍBEH
- 18 **Moje šťastie**  
PRÍBEH
- 20 **Hry, ktoré učia**  
TIPY, RADY, RECEPTY
- 21 **Vzdelávanie žiakov s Downovým syndrómom**  
VZDELÁVANIE
- 23 **Vývin reči u detí s Downovým syndrómom**  
VZDELÁVANIE
- 24 **Priradujeme**  
VZDELÁVANIE
- 25 **Liek pre lepší život ľudí s DS je možno blízko**  
ZO SVETA
- 25 **Úspech pokroku?**  
ZO SVETA
- 26 **Spojená škola Dúbravská cesta**  
ZO ŽIVOTA ŠKOLY
- 27 **Podporované bývanie v Malackách**  
ZO ŽIVOTA DOSPELÁKOV
- 29 **Tam, kde postihnutí není překážkou...**  
POZVÁNKA
- 30 **Prihláška na pobyt Terchová - lyžovačka**  
PRIHLÁŠKA



**8 Letný tábor Slávnica 2011**



**12 Aká pohoda bola v Terchovej...**



**24 Priradujeme**

**Realizované s finančnou podporou  
MINISTERSTVA PRÁCE,  
SOCIÁLNYCH VEČÍ  
A RODINY SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY.**



## Voľba nie je možnosť, ale právo pre všetkých

**V** Bratislave, 26. augusta 2011  
1. augusta 2011 začalo Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike realizovať projekt Voľba nie je možnosť, ale právo pre všetkých. ZPMP v SR chce realizáciou projektu napomôcť riešeniu nepriaznivej situácie ľudí s mentálnym postihnutím a iných znevýhodnených skupín pri uplatňovaní ich politických práv, konkrétne aktívneho a pasívneho volebného práva. Cieľom projektu je analýza súčasného stavu a návrh dočasných opatrení na odstránenie bariér, ktoré znemožňujú voliť znevýhodneným osobám. Priame výstupy budú slúžiť ako podklad pre dôslednejšiu implementáciu antidiskriminačnej politiky v podmienkach Slovenska.

Realizovaný projekt reaguje na reálnu situáciu a podmienky, v ktorých spomínané skupiny žijú v Slovenskej republike. Súčasná legislatíva vytvára umelo tzv. prekážky výkonu volebného práva. Jednou z takýchto prekážok je aj pozbavenie, resp. v prípade niektorých volieb aj obmedzenie spôsobilosti na právne úkony. Druhým identifikovaným problémom je neprístupnosť volieb, volebného systému z hľadiska jeho nezrozumiteľnosti cieľovým skupinám projektu. Neexistujú nástroje ani povinnosť informovať o voľbách vo forme prístupnej ľuďom s mentálnym postihnutím, duševnou poruchou alebo seniorom, a to napríklad v tzv. ľahko zrozumiteľnom jazyku. Pri realizácii projektu sa Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím opiera o viacero významných dokumentov a skúseností. Za najvýznamnejší podporný faktor pre realizáciu projektu považujeme existenciu Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, Európskeho dohovoru o ochrane ľudských práv a základných slobôd a existujúcu antidiskriminačnú legislatívu v podmienkach SR. Implementácia Dohovoru do praxe by mala výrazne pozitívne ovplyvniť životnú situáciu všetkých ľudí so zdravotným postihnutím. Výrazne podporuje uplatňovanie nástrojov na integráciu ľudí s postihnutím do majoritnej spoločnosti a snaží sa zamedziť existujúcej diskriminácii a exklúzii. Implementácia Dohovoru by mala so sebou priniesť aj zmeny vo volebnej legislatíve a zmeny v samotnom volebnom procese.

Ďalším dôležitým faktorom sú viaceré rozhodnutia Európskeho súdu pre ľudské práva, ktoré sa priamo vyjadrujú k nemožnosti uplatňovania volebného práva určitých skupín, konkrétne aj k prekážkam pri výkone volebného práva u ľudí s duševným postihnutím, ktorí sú pod opatrovníctvom. Spomínané rozhodnutia považujeme za mimoriadne dôležité pre odstránenie bariér pri uplatňovaní práva voliť v podmienkach SR.

Výstupom projektu bude detailná analýza právneho stavu upravujúceho právo voliť a realizáciu volieb a vytvorenie návrhov opatrení, prípadne návrhov na zmenu volebných zákonov, pokiaľ sú v rozpore s ústavou SR, Dohovorom OSN, prípadne s inými dokumentmi.

*Realizované s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedné Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.*

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím

## Okrúhly stôl k projektu „Voľba nie je možnosť, ale právo pre všetkých“

**Z**PMP v SR bude projektom riešiť nepriaznivú situáciu niektorých osôb s mentálnym postihnutím, duševnou poruchou a seniorov pri uplatňovaní ich politických práv, konkrétne aktívneho a pasívneho volebného práva. Cieľom projektu je analýza súčasného stavu a návrh dočasných opatrení na odstránenie bariér, ktoré znemožňujú voliť znevýhodneným osobám. Predmetom analýzy bude posúdenie možností cieľovej skupiny zúčastniť sa volieb, právne predpisy, ktoré ich účasť/neúčasť upravujú a následne vyhodnotenie súlad/nesúlad reality s existujúcou antidiskriminačnou politikou v podmienkach SR. Na základe analýzy pripraví ZPMP návrhy opatrení, prípadne návrhy na zmenu volebných zákonov, pokiaľ sú v rozpore s ústavou SR, Dohovorom OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, prípadne s inými dokumentmi. Opatrenia sa zamerajú na odstránenie tých právnych bariér, ktoré neumožňujú niektorým osobám zúčastniť sa volieb, na odstránenie faktických bariér, ktoré im znemožňujú zúčastniť sa volieb v praxi a na vytvorenie podporných mechanizmov, ktoré zabezpečia prekonanie praktických prekážok (napríklad o vytvorenie nástrojov na informovanie o voľbách a spôsobe hlasovania v ľahko zrozumiteľnom jazyku, možnosť hlasovať pomocou asistenta, ale aj vytvorenie metodických pokynov členom miestnych volebných okrskov o hlasovaní ľudí s postihnutím) a na vytvorenie kontrolných mechanizmov, ktoré zabraňujú tomu, aby boli osoby s postihnutím zneužitá v tejto oblasti. Priame výstupy budú slúžiť ako podklad pre implementáciu antidiskriminačnej politiky.

Okrúhly stôl, sa uskutočnil 30. augusta 2011 v priestoroch Ligy za duševné zdravie, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava - Petržalka. Zúčastnili sa právni experti.

Bola prezentovaná téma uplatňovania volebného práva pre osoby so zdravotným postihnutím v SR (článok 30, Ústava SR 460/1992 Zb.).

Európsky súd pre ľudské práva uznal, že nie je možné plošne vylučovať ľudí s postihnutím. Volebné právo je historicky zaužívané (starý stereotyp). Stále existuje predsudok, že ľudia s postihnutím nie sú schopní racionálne sa rozhodovať (predsudky zo strany legislatívnych orgánov), ľudia s postihnutím sú ovplyvniteľní. Poslanci sa musia starať o voličov, ktorí ich volia, nie o tých, ktorí ich nevolia. V SR neexistujú materiály k voľbám v ľahko zrozumiteľnom jazyku (vo Veľkej Británii sa všetky strany zaviazali vydať svoje materiály v ľahko čitateľnom jazyku).

Vo Švédsku po rozšírení volebného práva pre ľudí s postihnutím sa zvýšila aktivita v občianskych združeniach a v spoločnosti.

Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím v článku 29, Účasť na politickom a verejnom živote zdôrazňuje otázku prístupnosti volebného procesu. Právo voliť je rovné a majú ho všetky osoby so zdravotným postihnutím. Súčasný stav nie je v súlade s medzinárodnými dohovormi. Slovenská republika musí novelizovať právne predpisy a dať ich do súladu s Dohovorom.

Pavel Maťko



## Deti z Down syndróm klubu Snina pri mori

Aj tento rok sa predsedníctvo klubu Downovho syndrómu v Snine rozhodlo zorganizovať rekondičnorehabilitačný pobyt pri mori pre deti s Downovým syndrómom. Rekondično-rehabilitačný pobyt sa uskutočnil v dňoch 24. 6. - 3. 7. 2011 v Chorvátskom letovisku Tučepi.

Mgr. Márie Savkovej, mladších animátorov Alice Mihókovej a Gabriela Ivana.

Všetky aktivity boli odmeňované sladkosťami a hodnotnými darmi, ktoré sa podarilo získať sponzorsky (rodina Szabová,

Oblasť Makarskej riviéry poskytla všetkým účastníkom pobytu (deťom aj ich rodičom) nielen slnečné pláže a more, ale aj veľa prírodných krás Chorvátska, poznávacie výlety na ostrovy Hvar a Brač, plavbu loďou, návštevu pútnického miesta v Medžugorí a Veprici, či pohľad na nádherné vodopády v oblasti Kravice. Pre deti bol samozrejme pripravený bohatý celodenný program - nielen počas pobytu na pláži (hľadanie pokladu, súťaž v zahrabávaní do piesku), ale aj večer. Zoznamovací večierok v deň príchodu dal tušiť skvelú náladu všetkých účastníkov. Predaj celopobytovej tomboly mal veľký úspech a všetci sa tešili na záverečné



losovanie, ktoré, musíme priznať, mnohých účastníkov prekvapilo a pobavilo. Prekvapením bolo, že si všetci účastníci odniesli výhru z tomboly.

Detská zumba, plavba imaginárnou loďou a haitské tanečnice, trampolína, dali možnosť deťom aj dospelým preukázať súťaživosť a predviesť tanečné a pohybové schopnosti a zabávali nielen deti a ich rodičov, ale aj mnohých návštevníkov, ktorí boli ubytovaní v blízkosti nášho zázjazu. Slovenské ľudové piesne sa za sprievodu miniharmónia niesli celým Tučepi skoro každý večer. Výtvarný večer dal deťom možnosť realizovať sa aj po estetickej stránke. Deti s radosťou vstrebávali všetok program, ktorý bol pre ne pripravený a s im vlastnou nefalšovanosťou prejavovali radosť z každej aktivity pod vedením p. Dr. Lívie Kalmárovej, PaedDr. Jany Mihókovej,

MUDr. Haničáková, Mgr. Savková, PaedDr. Mihóková, Š. Hodničák).

Môžeme povedať, že aj tento rok sa pobyt pri mori vydaril a všetci sme odchádzali opálení a spokojní. Poďakovať by sme predovšetkým v mene všetkých účastníkov rekondično-rehabilitačného pobytu chceli predsedovi klubu Downovho syndrómu v Snine p. Štefanovi Hodničákovi, ktorý sa postaral o zorganizovanie zázjazu ako aj o sprievodný program, riaditeľovi CVČ na Kukučínovej ulici v Snine Ing. Mihókovi, ktorý nám v mnohom vyšiel v ústrety, ako aj všetkým, ktorí sa postarali o sprievodný program a sponzorské dary.

PaedDr. Jana Mihóková





## Spoločné potulky po Chorvátsku

Chcela by som sa s Vami podeliť o krásne spomienky, ktoré sme spoločne prežili v Tučepoch. Vďaka veľkej snahe Štefana Hodničáka a ďalších nadšencov, sme už

Musím podotknúť, že všetky aktivity boli dobrovoľné. Kto chcel, zúčastnil sa, alebo svoj čas mohol využiť, ako sám uznal za vhodné. Veľké poďakovanie patrí p. Lívii, p. Márii, p. Jankám za ich kreativitu a neustále veľké „vrece“ plné energie, ktorú venovali našim deťom.

Tak ako po minulých rokoch, aj teraz sme mali možnosť absolvovať výlety sprostredkované cez cestovnú kanceláriu. Mnohí z nás ponuku využili a absolvovali plavbu loďou na ostrov Brač a Hvar.

Zavítali sme aj do susedného štátu - Bosna a Hercegovina, kde sme navštívili pútnické mesto Medžugúrie. Neodolali sme ani možnosti vidieť nádherné vodopády Kravice. V jedno popoludnie sme navštívili aj tzv. Chorvátske Lurdy - Vepric.

Dúfam, že na budúci rok spoznajú každoroční účastníci ďalších kamarátov. Bola by som veľmi rada, keby viaceré „naše deti“ vycestovali na takýto rekondičný pobyt k moru. Vrelo odporúčame!

K napísaniu predchádzajúcich riadkov ma motivovalo zloženie tohtoročných účastníkov zájazdu. Bolo iné v tom, že deti s DS, pre ktoré sa hlavne pobyt



štvrtýkrát mohli vycestovať spoločne k chorváckym plážam za relaxom a oddychom. Naše deti mali možnosť stráviť čas kúpaním, opaľovaním, nasávaním morského vzduchu, čo je pre ich imunitu veľmi prospešné. Svoj čas sme spoločne trávili pri športových aktivitách, dramatizáciách, diskotékach, tombole. Deti a aj my dospeláci sme sa oboznámili s rôznymi výtvarnými technikami, na základe ktorých si deti vytvorili vlastné výrobky. Nadšenci spevu si tiež prišli na svoje. Za sprievodu klavíra si zaspievali a tým nám všetkým spríjemnili večerné chvíle.



organizuje, bolo pomenej. Z tohto dôvodu dostali šancu ostatní záujemcovia. Na jednej strane mi je ľúto, že túto príležitosť nevyužili „naše deti“ a ich rodiny, na druhej strane si vážim ľudí, ktorí bez akýchkoľvek predsudkov spolu s nami strávili krásny týždeň. Z ich vyjadrení viem, že bol pre nich prínosom a obohatením.

Na záver by som chcela poďakovať ešte raz organizačnému tímu za vynaložené úsilie pre naše deti a srdečne pozvať deti a ich rodiny na ďalší pobyt pri mori.

Lenka Szabová









• Aha, akí siláci sa tu z nás stali! - Peter Hodničák, Milan Šimek a Lukáš Olčák



• Oddych na trávčičke v typickej polohe - Patrik Tornyai a Zuzka Žemberyová

Na jednotlivých stanovištiach (jazda na fúriku, preťahovanie lanom, čokoláda, hľadanie hrnca so zaviazanými očami, pribíjanie klincov, odpaľovanie šušiek) sme ukázali svoju samostatnosťou schopnosť organizácie vlastnej skupinky. Hry sa skončili slávnostným bubnovaním, tancom a skvelou opekačkou.

Štvrtý deň dopoludnia prebiehala Vyzyvačka - za 2 hodiny sme mali splniť čo najviac úloh. Napríklad sme umývali WC, umývadlá, museli sme 15 min. tancovať, 5 min. sa smiať, naobliekať na niekoho 5 vrstiev oblečenia, urobiť z niekoho múmiu za použitia toaletného papiera, umyť auto, 5 min. kikirikať, atď.

Popoludní, po odpočinku, sme si zahrali obľúbenú latrinu a futbal. Pred večerou nás čakalo prekvapenie - a to bazén plný studenej vody, čo však neprekážalo žiadnemu chlapcovi. Tí si naplno vychutnali pohodu osvieženia. Napokon aj tak nikto neostal suchý. Veď sa strhla veselá oblievačka. A čo večer? Večer sme strávili opäť tancom, ktorý tento krát sprevádzalo strhujúce karaoke. Piaty deň sme strávili na výlete. Už o deviatej nás čakal autobus, ktorý nás dopravil do mesta Bojnice. Najprv sme navštívili ZOO, čo najviac potešilo Mareka Srnáka. Aby si mohol vychutnať ZOO, dostal pridelenú osobitnú asistentku, ktorú zahŕňoval množstvom vedomostí o každom zvieratku. Spoločne sme sa zúčastnili aj sokoliarskeho vystúpenia, kde ponad naše hlavy prelietavali dravé vtáky. Napokon sme navštívili mini DINO park, v ktorom sme sa ocitli zoči-voči dinosaurom. Opäť zahviezdil svojimi poznatkami náš Marek. Naš výlet skončil o piatej hodine. Keďže

sme boli príliš unavení z krásneho výletu, nachvíľu sme sa presunuli do modernej doby a vytvorili sme si Megakino. Akurát bola na programe rozprávka „Na vlásku“.

Predsa si mnohí dobili baterky a tak sme sa vydali za úplnej tmy na skúšku odvahy... Štatočnosť a odvahu preukázal naozaj každý.

Posledné dopoludnie sme strávili jazdou na koni a hľadaním indiánskeho pokladu. Avšak cesta k pokladu nebola jednoduchá, museli sme zdolávať množstvo prekážok. No naši indiáni ich zvládli veľmi hravo. Radosť z nájdenia indiánskeho pokladu sa rýchlo zmenila na smútok a plač, no nie z odovzdávania odmien za celotýždňovú snahu a boj, ale z postupného uvedomovania si, že sa nám to tu všetko chýli ku koncu...

Týmto by som chcela ešte raz poďakovať skvelým animátorkám, tetám kuchárkam, Rašovi - Pagovi, mojim rodičom a našim sponzorom - f. Plantax, Saleziánom don Bosca v Dubnici nad Váhom, p. Žemberyovej, p. Šimekovi a mnohým ďalším nemenovaným...

A čo sa nám záverom podarilo?

- prehĺbiť naše kamarádstva, ale i získať nové
- podrásť v samostatnosti a starostlivosti nielen o seba, ale i o druhých
- odísť s množstvom nezabudnuteľných zážitkov a spomienok

A čo o rok?

Veď vidíme sa opäť, však...?

Martina Reháková



• Naš indiánsky kmeň zo Slávnického Podhoria.



## Letný tábor Slávnica 2011

Tento rok, v auguste, sa konal už druhý ročník letného tábora pre mladých ľudí s DS. Tábor sa mohli zúčastniť mladí ľudia s DS vo veku 15 - 25 rokov, ktorí chceli zažiť pár dní bez rodičov a ktorých rodičia nabrali odvahu zveriť ich na ten týždeň do rúk už skúsených, zodpovedných, ale zároveň milých, ochotných, obetavých a nadšených mladých ľudí. Miestom konania bola opäť Slávnica - Podhorie. Tábor sa zúčastnilo 15 indiánov - mladých ľudí s DS, 1 indiánsky náčelník Pago, 1 hlavná indiánka, ktorá to tam mala organizačne celé pod indiánskym palcom - Maťka a 8 indiánskych asistentiek. Počasie vyšlo ako na želanie, program bol pestrý, nálada všetkých zúčastnených úžasná.

Tu sú reakcie na letný tábor Slávnica 2011 zo stránky [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk):

A opäť doma s množstvom nezabudnuteľných zážitkov, spomienok a so smútkom v srdci za 15 slniečkami... Ani nie pred hodinou som sa vrátila z pobytu s deťmi s DS. Tábor sa uskutočnil už po druhý krát na tom istom mieste - v Slávnicí - Podhorie. Počasie nám naozaj prialo, pretože sme prežili naozaj šesť nádherných, no najmä veselých dní na chate, ktorá sa na pár dní zmenila na indiánsku osadu. Pod vedením a ochranou nášho náčelníka Manittu (Rasťo alias Pago) a jeho šarmantných indiánok (Viki, Maťky, Peťky, Majky, Moniky, Dominiky, Márie a Lenky), sme zažili skutočne veľa krásnych chvíľ... Chcem im aj takto poďakovať za čas venovaný týmto slniečkam, no najmä za ich láskavý a kamarátsky prístup. ĎAKUJEM! Veľká vďaka patrí aj našim tetám kuchárkam - tete Elenke a tete Majke, mojim rodičom a všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom poskytli svoju pomoc. Ešte raz veľké ĎAKUJEME.

Martina Reháková

Maťka, pripájam sa a veľmi ďakujem všetkým, ktorých si vymenovala a tiež Tebe. Keď sme Mareka odviezli do tábora, cestou späť som uvažovala a spomínala... okrem toho, že som mu zabudla pribaliť uterák, som si spomenula na predminulé leto. Viem, že som si vtedy veľmi uvedomovala, aké „prázdne“ prázdniny má Marek v porovnaní s jeho súrodencami a bolo mi to veľmi ľúto. Potom som si spomenula na leto z minulého roka, keď sme Mareka s veľkým nadšením, ale aj obavou, viezli po prvýkrát do Slávnic. Bola to pre neho a aj pre nás úžasná možnosť, no nevedeli sme, ako to celé dopadne. A dopadlo to pre nás nad očakávania dobre. A o to viac som si to vychutnala tento rok, keď sme presne vedeli, že inak, ako dobre to dopadnúť nemôže. Marek sa veľmi tešil a ja s ním. Veľmi mu zážitok - byť týždeň v tábore - doprajem a rovnako aj ostatným deťom. Takže keď už sme ho šťastlivo odovzdali „do rúk“ indiánskeho kmeňa, cítila som na duši velikánsku spokojnosť a šťastie. Aj za seba, aj za Mareka ešte raz, ĎAKUJEME.

Majka Srnáková

Včera sme doviezli domov zo Slávnic našu Majku a aj Hanku Sýkorovú. Dopriala by som Martinke a aj ostatným animátorkám a náčelníkovi Pagovi vidieť dnešné a aj včerajšie reakcie na dni, ktoré dievčence s nimi

prežili. Doma je nepretržitý smiech, spomínanie na chvíle, ktoré so svojimi vrstovníkmi prežili. Asi ani nepoznám ničो také úžasné, tak nádherný skutok a podujatie, ako minulý a aj tento rok zorganizovať letný tábor pre deti a aj mladých dospelákov s DS. Maťka si veľmi obetavá. Majka s Hankou sedia tu pri mne a majú pranie, aby si naozaj všetkým, ktorí ste spolu strávili tento nezabudnuteľný týždeň, poďakovala v ich mene. Veľmi dobre si uvedomujú hodnotu toho všetkého, čo ste spolu vzájomne prežili. A najväčšie ĎAKUJEM posielajú tebe Maťka.

Jarmila Kolenová

Mirko bol v tábore najmladší, ale bolo mi povedané, že to zvládol skvele. Program, ktorý mali naši „teenageri“ - „WOTANG ŠU“, bol úžasný. Dominika, jedna zo skvelých animátoriek (Mirkoova sesternička) plná nadšenia mi porozprávala kopec zážitkov. Poukazovala mi fotky, ktoré si s Mirkom stále pozeráme a veľmi rád by sa tam znovu vrátil. Všetky indiánske animátorky, náčelník Pago, kuchárky, (ktoré hravo zvládli aj bezlepkovú stravu) a tí najdôležitejší - Martinka, Milka a Janko Rehákoví, z celého srdca Vám patrí za všetkých rodičov našich usmiatej detí veľké ĎAKUJEM!

Blažka Bažaniová

Nám, ako priaznivcom SDS, a zároveň ako rodičom detí s DS, nezostáva iné ako dúfať, že rovnaká ochota a snaha pre zorganizovanie tentoraz už tretieho ročníka letného tábora, sa nájde aj budúci rok. Že mladí ľudia s DS budú mať opäť možnosť zažiť zábavný týždeň bez rodičov v kruhu svojich rovesníkov. A že o rok budeme môcť opäť konštatovať, že ďalší ročník letného tábora pre mládež s DS dopadol znovu úspešne.

**wüstenrot**  
STAVEBNÁ SPORITELŇA

Milá Martinke  
Ďakujem ti ma všetko čo si  
pre mňa spravila na svebe.  
Som rád že som tu na  
tábore je mi tu fajn byť s  
vami. Ďakujem všetkým  
animátorkám ma všetko  
čo pre mňa spravilo na svebe.  
Najmä sa ma veľmi poďakovať  
Monike, Márie, Maje, Dominike.

Milan



## Slávnica

**M**ilí čitatelia Slniečnice! Volám sa Petra a tí, čo ma už poznajú vedia, že sa už nejaký ten rok zúčastňujem ako asistentka na pobytoch vo Vyšných Ružbachoch a po novom aj v Terchovej. Toto leto som po druhýkrát dostala príležitosť robiť animátorku aj na tábore v Slávnickom Podhorí, organizovanom Maťou Rehákovou. Práve ten mi priniesol množstvo krásnych zážitkov, na ktoré budem ešte dlho s úsmevom spomínať. Mnoho mojich priateľov ma obdivuje za túto moju obdivuhodnú „brigádu“. Ja ich vtedy vyvediem z omylu, pretože pre mňa to znamená oveľa viac ako nejaká letná brigáda. Je to pre mňa pár nezabudnuteľných dní strávených s ľuďmi, pri ktorých sa cítim potrebná, a ktorých úsmev vnáša do môjho života radosť.

A inak tomu nebolo ani tento rok. Jeden by povedal, že lepšie ako minule byť už ani nemôže. Omyl. Z minuloročných kovbojov sa stali tento rok indiáni v kostýmoch, ktoré si vlastnoručne vyrobili a užívali sme si každý deň. Naplno. Myslím



si, že každý si tam našiel to, čo má rád. Plnili sme rôzne indiánske úlohy, čítali sme indiánske príbehy, tancovali indiánsky tanec a na konci sme našli poklad, ktorý nám ukryl náš náčelník Manita.

Na jeden deň sme našu indiánsku osadu opustili a vybrali sme sa na výlet do Bojníc, kde sme si taktiež užili kopec srandy. Samozrejme, nemohla chýbať obľúbená diskotéka a tradičný futbal nielen pre chlapcov. Možnosť vyčlappať sa v bazéne využili najmä chlapci, no nedobrovoľne sa osviežili aj niektoré animátorky. Ťažko povedať, ktorá z trojice Maťa, Viki a Maťa alias „Zlatá Hruška“ bola najmokejšia.

Najväčší úspech mala novinka - indiánska pošta, cez ktorú sme si navzájom posielali listy a odkazy. Denne sa tam kopili desiatky listov adresovaných svojim kamarátom z tábora, ale najmä nám animátorkám, ktorým vyjadrovali svoju vďaku a lásku. A my sme si to nesmierne vážili. Tiež som dostala niekoľko takých listov. Odložila som si ich do peňaženky a kedykoľvek na ne „narazím“, vyčarujú mi úsmev na tvári.

Práve vďaka takýmto „maličkostiam“ si uvedomím, že neľutujem ani sekundu strávenú v spoločnosti týchto úžasných detí, a že mám jedno veľké šťastie, že som sa mohla medzi ne dostať. Práve preto by som chcela vysloviť jedno veľké a úprimné **ĎAKUJEM**.

Ďakujem Robovi Lezovi za možnosť dostať sa medzi Vás, ďakujem Maťke Rehákovej za možnosť zúčastniť sa aj na tábore v Slávnickom Podhorí a získať tak novú skúsenosť a ďakujem Vám, decká, za radosť, ktorú rozdáвате a za množstvo nezabudnuteľných zážitkov. Teším sa na mnoho ďalších spoločných stretnutí.

asistentka Peťa

*Vychovanateľky,  
Ďakujeme vám se nam  
pomáhate a máme vás  
kiesť radi. My vám  
ďakujeme se nam para  
dise. Nikdy na vás  
nezabudneme. Dúfa  
me se na budúce usro  
líke ďalší kabor.  
Bolo nam ku dobre na  
kabor. Na budúce  
kiesť nech je ďalší  
kabor.*

*Vychovanateľky,  
Máme vás kiese radi,  
Ja by som vám dala mo  
dreho se neba. Nikdy  
na vás nezabudneme,  
Ste na nás stále krás  
kave a obkovanane o-  
chne nám pomáčka  
proza. Ste mile a  
usmiata ako jaene  
slnieška.*

*Mila Markinka,  
Ďakujeme sa kabor,  
My tebe sme kedg čo  
si nam ybanila tem-  
to kabor. Nikdy na  
teba nezabudnem.  
li prima naša Marki  
nka. Máš dobre  
zdice. Ješiško sa  
ma kiese radi. Ješiš-  
ko kiese a vpravane  
sa a miluse sa!*



## Moje zážitky z Terchovej

**D**o Terchovej nás viezla Gabika Smolíková so svojím autom a to bolo dobré, lebo auto je veľké a hlavne bola tam klimatizácia. Spravili sme si prestávku na obed a potom sme sa odviezli až pred ubytovňu. Program na každý deň bol iný. Jazdila som na koni, aj som sa trochu bála, ale keď som koníka pohladkala, už to bolo lepšie. Rožika ma fotila. Videli sme z okna našej izby na sochu Jánošíka a vyzeral akoby bol v alobale. Preto sa nám to nepáčilo.

Splavovali sme Oravu v gumenom člne. Najskôr nám dali vesty, pozapínali nás. Nastupovanie nebolo jednoduché. Moja

kostolíka. Za kostolom je socha Matičky, aj sme sa tam s mamiinou pomodlili. Boli sme aj na Kalvárii. Hore sa ide serpentínami, je to stúpanie, nie až také veľké, lebo aj mamina to zvládla. Bola šťastná, že to nevzdala. Občas sme šli aj po schodoch, ktoré boli dolámané. Pri každom zastavení sme sa pomodlili.

Tešila som sa, že p. Lezo robil pekný program. Začínalo sa ranou rozcvičkou. Predcvičovala p. Lezová. Mali sme karneval, každý predviedol čo vedel. Ja som bola pirát, jedno dievčatko



Rozálka nevedela spraviť ten správny krok, čln sa hojdal, kým nastúpila, z chuti sme sa nasmiali. Veslovali sme všetci čo sme sedeli na člne, bol silný vietor, aj nás to hádzalo, ale bolo veselo.

Pani Sonička, ktorá nevidela, pracovala na hrnčiarskom kruhu, vytvarovala hrnčeky a misky. Ja som bola pri hrnčiarskom kruhu tiež. A vyskúšala som si to. Robila som hrnčeky a Sonička mi ukazovala rukami ako sa to má robiť. Opekali sme si aj špekáčiky, ja som si opekala len chlieb, lebo pre mňa je to masné. Lanovkou sme sa vyviezli hore na Chlieb a odtiaľ sme ešte s pánom Javorským šliapali vyššie až ku rozhladni. Vladko sa v lanovke veľmi bál, až sa rozplakal. Keď sme išli naspäť domov už sa nebál, ani neplakal.

Prišli sme domov, len čo sme sa prezliekli, šli sme na obed. Potom sme si trochu pospali a išli sme sa pozrieť do

bola mačička, veľmi sa mi páčila sova a červená čiapočka. Mali sme aj preteky, skákali sme vo vreci.

Páčila sa mi príroda, všetko bolo zelené, lúky, stromy. Medzi dvoma stromami bolo zavesené akoby lehátko. Keď za-

fúkal vietor, tak som sa dobre hojдалa. Menším deťom pomáhali maminy dostať sa do hojdačky, mali z toho veľkú radosť. Bol tam aj bazén, zaplavala som si a bola som aj v saune. Bolo mi tam strašne horúco, tak som rýchlo skákala von.

Nemali sme vo foťáku fotky. Lebo mamina vymazala všetky fotky. Terchovú aj Grécko. Ja som plakala a mamina bola nešťastná, ale v obchode, kde sme kúpili fotoaparát, nám ich zachránili a nahrali na DVD. Domov nás doviezol Peťo, to je Gabikin syn, vysokoškolák. Som rada, že som tam bola a prežila som pekný týždeň.

Zuzka Dvořáková, DS





## Terchová

**M**ilí priatelia, rada sa s Vami podelím o krásne zážitky z Terchovej. Ako som sa tam dostala? Moja Zuzka chodí na dovolenky krížom krážom po svete každý rok a mrzelo ju, že ja nikde nechodím. Priznám sa, že vzhľadom na môj vek, je mi dobre doma a cestovanie obmedzujem. Prišla ale ponuka stráviť týždeň v Terchovej. Zuzka pracuje v Bibiane, peniačky si odkladá (z nich si sama platí svoje dovolenky) a sa rozhodla, že mi k mojej osemdesiatke daruje dovolenku. Kto by to nebral?

Zážitky z pobytu máme krásne aj menej krásne. Najskôr tie dobré. Medzi najkrajšie patrí hneď prvý dojem - ako srdečne nás privítal pán Lezo s manželkou; v izbe čističké snehobiele obliečky (lebo nie je to samozrejmosť, mám svoje skúsenosti), modré nebo bez obláčka a milí rodičia so svojimi deťmi.



Nedaleko hotela v ktorom sme bývali, je kryté kúpalisko, vďaka mimoriadne krásnemu, teplému počasiu sme tam často chodili. Blízko bola aj veľká záhrada, malá zoológická záhrada, kde sa menšie deti mohli do sýtosti vyšantiť. Terchová a okolie ponúka veľa možností na výlety. Vďaka manželom Javor-



sutec, Veľký a Malý Kriváň, až sa človek zadúšal od tolkej nádhery. Ďalší deň sme sa vybrali na Jánošíkove Diery. Terén bol pre nás náročný, ďaleko sme sa nedostali, ale svieži vzduch, aký my v Bratislave nepoznáme, žblnkotajúci potôčik, nádherná príroda a pokoj, nám úplne stačil. Pohládil dušu aj oči. Vybrali sme sa aj na Kalváriu, odkiaľ je najkrajší výhľad na celú dolinu.

Akáže by to bola dovolenka bez opekačky? Nechali sme si to na záver pobytu. Pri ohníčku sme nielen opekali, ale aj veľa spievali, z chuti sme sa nasmiali. A čo sa mi nepáčilo? Nuž Jánošík. Iste si predstavujete sochu vytesanú do skaly, alebo z dreva. Ale ten, na ktorého som mala výhľad z okna, bol celý plechový...

Chcem sa poďakovať manželom Lezovcom za pekný program, za ich obetavosť, ochotu, stále milý úsmev, pozornosť a trpezlivosť. Vďaka nim nám tam bolo všetkým, či už rodičom alebo deťom, veselo a dobre. Dostala som nezabudnuteľný dar k narodeninám.

Rozália Dvořáková

## Pod'akovanie

**K**aždoročne, keď robíme pobyty pre deti s Downovým syndrómom, ďakujem ľuďom, ktorí sa snažia pomôcť či už ľudsky alebo finančne. Nedá mi nespomenúť aspoň pár mien tých, ktorí sú mi akousi oporou. Janko Rehák - odvoz, dovoz a organizovanie pobytov, Viktor Husovec - finančná pomoc s víziou do budúcnosti, Andrej Krátky - grafická úprava Slniečnice a web, Peťo Šilla - vedecké poznatky realizuje v podobe lukov, valašiek, pištolí a iných rekvizít - podľa témy pobytov. Tento rok si mohli za odmenu so mnou v Terchovej zaspievať aj pesničku Na Kráľovej holi.... Zľava pri mne Janko Rehák a Viktor Husovec, Milan Zeliska, Andrej Krátky a Peťo Šilla. Udržať pri fotografovaní na druhom konci, mi ich pomohli Pali Maťko a Štefan Hodničák. Spievajúci chlapi boli na prvom turnuse a z druhého turnusu to bol Janko Košút a Pali Hyclák. Týmto Vám ďakujem ešte raz, a ak máte radi svoje detky, pridte



o rok zas. Dlhoročným sponzorom pobytov od r. 2003, cez sladkosti a dobroty na pobytoch, je I.M.D.K., s. r. o., Trenčín, ktorému tiež patrí moje poďakovanie.

Robo Lezo



## Integračný festival

**B**olo nám ctou zúčastniť sa prvého integračného festivalu dramatickej tvorivosti - ArtFest. Píšem v mene celej skupinky zúčastnených ľudí z Púchova, ktorá zostávala z členov krúžku Hniezdočko, dievčieniec z tanečnej skupiny Nelly a rodičov. Veľká vďaka patrí organizátorky pani Lívii Kalmárovej a o. z. ArtEst a aj všetkým zlatým žienkam, ktoré sa o nás dva dni starali. Aj vynikajúcim dvom moderátorm festivalu a všetkým lektorom, ktorí pripravili zaujímavé sprievodné akcie počas prestávok, ako kreatívne výtvarné dielne, kreatívne divadelné dielne, kurz Zumby, kreatívne hudobné dielne.

Boli to dva dni krásnych zážitkov a stretnutí s neobyčajnými ľuďmi. Ďakujeme pani Lívii Kalmárovej i za cenné rady, ktoré poskytla našej vedúcej krúžku Hniezdočko, akou cestou by sme sa mohli uberať v navštevovaní a práci v dramatickej tvorivosti aj v našom krúžku. Seminár „Prínos dramatickej tvorivosti v práci so znevýhodnenými“ moderovala pani Lívia Kalmárová a na druhý deň nám program spestrila aj populárna skupina Reverz park, ktorej koncert rozťancoval všetkých zúčastnených. Divadelné predstavenia, ktorými sa prezentovali o. z. ArtEst, Slnko v sieti, n. o., ZPMP v Spišskej Novej Vsi, divadlo Neon a ďalší divadelníci zo Základných škôl a Odborných učilíšť,



• Janka a Marienka, divadlo NEON a ArtEst o. z.



• Hra na orchester s tanečným krúžkom Step by step.



• Pani Lívia, ktorá mala celý festival „pod palcom“, náš predseda Robo a moderátorka festivalu Liana Ivanová.

boli veľmi zaujímavé. I naše tanečné vystúpenie „Smajlíkovia“ a hra na klavír, ktorú predviedla Sárka Hycláková spolu so svojou učiteľkou, boli zaujímavým prvkom medzi divadelnými predstaveniami.

Na záver celé obecnstvo neúfňajúcim potleskom ocenilo spoločné tanečné vystúpenie „Orchester“ v podaní Step by step - Základnej školy Ľudovíta Fullu a ArtEst, o. z.. Vystúpenie bolo takým nevšedným zážitkom pre všetkých prítomných, že sa konal aj „standing ovation“.

Z Košíc sme si domov priniesli toľko inšpirácie a aj duchovného bohatstva, že ešte dlho v nás bude pretrvávať pocit nadšenia a krásy z týchto dvoch dní strávených v Átrium klube. Ďakujeme a pevne veríme, že i na budúci rok sa podarí uskutočniť tento mimoriadny festival ArtFest.

Jarmila Kolenová

## Nevšedný zážitok

**P**očas dvoch pekných jesenných dní, 23. a 24. septembra, som sa spolu s ďalšími členmi nášho Klubu zúčastnil na ArtFeste - integračnom divadelnom festivale, ktorý zorganizoval ArtEst Košice. Verte mi, že som sa zúčastnil už na niekoľkých desiatkach festivalov, ale teraz musím povedať, že to, čo som zažil tam, je pre mňa neopísateľný a nezabudnuteľný zážitok. Bol to integrovaný festival dramatickej tvorivosti znevýhodnenej mládeže.

Môj veľký obdiv a poklona patrí všetkým účinkujúcim, moderátorom a tým, ktorí sa podieľali na tom, aby sa znevýhodnené deti a mládež mohli realizovať a tak si aspoň čiastočne plniť svoje sny. Najväčšie poďakovanie patrí pani PaedDr. Lívii

Kalmárovej, ktorá myšlienku zorganizovať takýto festival premenila aj na skutočnosť. Bolo to niečo neskutočné pozeráť sa, s akou radosťou vystupujú tieto „naše“ deti, ale aj starší členovia jednotlivých organizácií a ich kamaráti na doskách, ktoré znamenajú svet.

Tieto ich vystúpenia boli odmeňované skutočne spontánnym potleskom. Je mi trochu smutno, že neprišlo viac rodičov, aby videli čo dokážu znevýhodnení ľudia, ktorí potrebujú len trochu porozumenia a ochoty z našej strany. Z úprimného srdca sa ešte raz chcem veľmi pekne poďakovať organizátorky pani Lívii, prajem jej veľa zdravia a sily, aby v tejto práci pokračovala. Už teraz sa tešíme na druhý ročník Art-Festu.

Štefan Hodničák, predseda DSK - Snina



## Átrium obsadili herci s výnimočnými schopnosťami

**K**ultúrne centrum mestskej časti Košice - Západ, Átrium, v piatok, 23. septembra a v sobotu, 24. septembra patrilo integračnému divadelnému festivalu ArtFest. Verejnosť sa mohla oboznámiť s dramatickou tvorbou znevýhodnených divadelníkov s Downovým syndrómom nielen zo Slovenska, ale i z Čiech a Maďarska.

Netradičnú divadelnú prehliadku slávnostne otvoril starosta MČ Košice-Západ, Rudolf Bauer, ktorý ocenil snahu divadelníkov takýmto spôsobom integrovať a rozvíjať schopnosti mladých ľudí s Downovým syndrómom. „S občianskym združením ArtEst spolupracujeme už niekoľko rokov, preto sme

s radosťou prijali možnosť prichýliť tento festival v našom kultúrnom centre. Festival je skvelou príležitosťou pre všetkých zúčastnených, hercov i divákov,“ povedal R. Bauer. Medzi pozvanými hosťami sa okrem iných predstavili aj výnimoční divadelníci z Down klubu z Maďarska, Česka a Slovenska, divadelný súbor pri Domove služieb v Spišskej Novej Vsi i divadelný súbor Hniezdočko z Púchova.

Diváci v Košiciach mohli počas piatkového programu ArtFestu okrem iného zhladať aj tvorivú dramatizáciu, Ezoopové bájky, ktorá bola prezentovaná na celoštátnom festivale Ľudia potrebujú ľudí 2010 v Piešťanoch. Program

festivalu pokračoval v Átrium klube aj v sobotu, 24. septembra.

OZ ArtEst vzniklo v Košiciach, v roku 2005. Venuje sa polyestetickému vzdelávaniu znevýhodnenej mládeže. Prostredníctvom hudobno-dramatických aktivít poskytuje svojim členom priestor na začlenenie do spoločnosti. Spolupracuje s profesionálnymi hudobnými a divadelnými umelcami, ale aj s vysokoškolskými študentmi. Organizuje spoločné koncerty, literárno-hudobné pásma a divadelné predstavenia. Podujatie, okrem iných, podporili Košice 2013 a Košický samosprávny kraj. Viac na [www.artest.sk](http://www.artest.sk)

Zdroj: [www.kosicezapad.sk](http://www.kosicezapad.sk)

## Divadlo Dúhadlo

**D**ivadlo Dúhadlo vzniklo v roku 2006 z podnetu Damiana Vizára, bývalého šéfredaktora časopisu Slniečnica, ktorý inicioval vznik tvorivého divadelného priestoru pre deti s mentálnym znevýhodnením.

Dnes je jednou z najvýznamnejších a najobľúbenejších aktivít organizovaných OZ UP-Down syndrom. Jeho hlavnou myšlienkou a nosným zameraním je hravou formou dramatickej výchovy a dramaterapie budovať a rozvíjať životné zručnosti, potrebné pre plnohodnotný život a uľahčujúce proces integrácie detí s Downovým syndrómom do každodenného života. Výnimočnosťou tohto detského divadelného súboru je práca s vekovo „malými hercami“ - 5 až 13 rokov.

Domovskou scénou divadla je Materské centrum Hojdana - Ružinov v Bratislave. Vedúcou divadelného súboru je Mgr. art. Lucia Kralovičová. Je autorkou a spoluautorkou všetkých



štyroch odpremiérovateľných predstavení. Dramaturgicky a spoluautorsky pôsobí Bc. Erik Forgáč.

Doterajšie vytúpenia:

2007 - Hra na divadlo

2009 - Stvorenie? Stvorenie!

2010 - Kozliatka maličké

2011 - Cirkus Prečolebo alebo, Keď sa naše svety stretnú

Dňa 25. 6. 2011 sa konala premiéra predstavenia "Cirkus Prečolebo alebo, Keď sa naše svety stretnú" v priestoroch divadla Aréna v Bratislave. Čestným hosťom bola pani Iveta Radičová. Záštitu nad predstavením prevzali páni Juraj Kukur, riaditeľ divadla Aréna a Ivan Korčok, stály predstaviteľ SR pri EÚ. Sponzorom predstavenia bol Fond Citibank, založený v Komunitnej nadácii Bratislava a všetci, ktorí podporili občianske združenie poukázaním 2% z daní.

Informáciu TV Markíza o vystúpení nájdete pod #26 Divadlo im pomáha: <http://video.markiza.sk/archivtv-markiza/televizne-noviny/64906>

Pavel Maťko





## Ako prvý v triede vedel čítať, má dobrú pamäť a rýchlo sa učí

**D**ownov syndróm je jednou z najčastejších foriem mentálneho postihnutia. Má charakteristické vonkajšie črty, čiže fenotyp, preto je diagnostika vcelku jednoduchá. Odborníci ho považujú za najkrajšie postihnutie a ľudia, ktorí sú ním postihnutí, sú úžasní a s veľkým srdcom. Predsa sa však od ostatných odlišujú vzhľadom. Príkladom je Tomáš Bak, ktorého sme spoznali na nedávnych plaveckých pretekoch.

Tomáš má dnes už takmer 16 rokov, ale napriek hendikepu je to šťastný a veľmi veselý chalan, ktorý sa snaží svoj život brať tak, ako ide. Je plný energie, ktorou dobíja nielen seba, ale aj svoje okolie. To, že má niečo navyše, zistila jeho matka hodinu po pôrode. „S jeho otcom sme mali vtedy po 19 rokoch,“ spomína mama Marcela. „Boli sme mladučky. Celé tehotenstvo prebiehalo bez problémov a všetko bolo v poriadku. Po spontánnom pôrode mi však stroho a sucho oznámili, že Tomáško má Downov syndróm. Zaliali ma slzy a úzkosť. Bolo to strašné. Na výsledky genetického vyšetrenia sme čakali tri mesiace. Diagnóza sa potvrdila, a to bolo všetko.“

Pravda bola krutá a nezvratná. K prvorođenému synovi pristupovali rodičia tak, akoby mu nič nebolo. Nebrali na neho žiadne ohľady, nerobili ústupky a možno práve to ho posúvalo dopredu. Neskôr mu zistili problémy so srdcom, čo je pre túto diagnózu príznačné. Pravidelne od narodenia je Tomáš sledovaný na kardiológii, ale doteraz mu nič vážne nezistili. Má diagnostikovaný len detský šelest, čo ho v ničom neobmedzuje. Chodili cvičiť Vojtovu metódu, ale s odstupom času sa jeho matke zdá, že začali neskoro. Až v ôsmich mesiacoch. Nikto im nepovedal, že s tým začínajú už bábätká v perinke. Tomáš začal chodiť ako jedenapolročný. Bol pravidelným pacientom u neurológa a pokračoval aj s rehabilitáciou. Iných špecialistov v tom období nenavštevovali.

Deti s Downovým syndrómom sú mentálne postihnuté, na čo lekárka upozornila ešte v pôrodnici. Skonštatovala, že bude mať šikmejšie oči a psychicky

zaostávať. Zo začiatku bol síce menší ako rovesníci, ale pomalší rast dobehol. „Veľa vecí si dodnes neviem vysvetliť,“ pokračuje mama. „To, čo nám odporučili, sme striktné dodržiavali. Nebral žiadne lieky, iba v prvom roku mu dali na neurológii Celebrolisin na posilnenie činnosti mozgovej kôry. Trvalo to pol roka. Raz do roka chodíme k psychologičke, keď sa vyskytnú nejaké problémy, tak aj častejšie. Tomáš nemá žiadne motorické obmedzenia, akurát nemá veľkú výdrž. Pri tejto diagnóze sú sprievodným znakom problémy so zrakom. Nosí okuliare. Fenotypovo je jednoznačne iný a nie je samostatný, ale inak sa od ostatných neodlišuje, samozrejme, iba mentálnym zaostávaním. Má aj bežné zdravotné problémy - laryngitídu, chodíme na gastronomickú poradňu a ku kožnému lekárovi.“

### Dobré a zlé nerozlišuje

Problémy nastali, keď sa Tomáš dostal do špeciálnej triedy základnej školy. Ostatní boli navonok zdraví, ale mali poruchy v správaní, opakovali ročník, nezvládali učenie. Až v 2. ročníku pribudol Tomášovi rovnako postihnutý kamarát. Rodičia si mysleli, že keď bude v kolektíve zdravých detí, tak mu to pomôže. Opak bol pravdou. Keď spolužiaci zistili, že sa dá na hocičo nahovoriť, zneužívali to. Rozdiel medzi dobrým a zlým nevie Tomáš dodnes rozlíšiť. Povedia mu urob to a to, tak to urobí. Všetci majú z toho zábavu, tak sa smeje aj on.

„Od neho sa nedozviem nič. Nestažuje sa, nežaluje, je šťastný a spokojný. Ako menší navštevoval špeciálnu škôlku. Bolo tam naozaj vynikajúco, pracujú tam skvelí ľudia. Všetci hovorili, aký je úžasný, ale možno sme robili chybu, že sme ho nedali na začiatku do „normálneho“ kolektívu. Tieto deti sa veľa učia odporovaním od iných. Teraz je už ťažké posúdiť, či by to bolo lepšie, alebo nie. Bol spomedzi všetkých inteligentnejší, rozumnejší, rozprával a vyzeralo to, že tam naozaj nepatrí. Ani medzi zdravé, ani medzi choré. Našťastie má ľahšiu formu. Doktori nás neposielali nikde a ani na genetické testy. Do obvyčajnej školy ho zobrali ako osemročného



ho, navštevuje špeciálnu triedu. Je už ôsmak. Majú výbornú triednu učiteľku Natáliu Telepčákovú, a to je polovica jeho úspechu. Vynikajúcu prácu odvieďla aj jeho prvá pedagogička Alexandra Urbancová.“

Tomáš s učením problémy nemá. Ako prvý v triede vedel čítať a prognózy, že bude mať problémy s písaním, sa nepotvrdili. Matematika mu ide super, má dobrú pamäť a vie sa rýchlo naučiť. Keď sa dozvedel, že bude mať bračeka, tak sa snažil byť samostatný. Stačilo ho iba kontrolovať. Všetko si prichystal sám. Vo všetkom ho však treba usmerňovať, pripomínať a dohliadať, či to urobí. Sám doma ostať nemôže. To si jeho mamina nevie ani predstaviť.

Voľného času Tomáš veru veľa nemá. Vždy je zamestnaný nejakou činnosťou. O druhej príde zo školy, vybalí si veci, zje olovrant a už berú raketu a ponáhľajú sa na stolnotenisový krúžok. Večer doháňajú učenie, naje sa, osprchuje a ide sa spať. V utorok a piatok sú zase na programe tréningy plávania. O tom, že sa tam Tomáš cíti ako ryba vo vode, svedčia jeho úspechy. Posledne si z pretekov hendikepovaných doniesol dve zlaté medaily. Streda a každý druhý víkend sú vyhradené na stretnutia s otcom, ktorý sa obom synom venuje, športujú, bicyklujú sa alebo si nájdu iný program. Počítač, aj keď je to jeden z obľúbených spoločníkov, má Tomáš povolený iba vo voľných dňoch. Jednoducho, zbytočný čas na „somariny“ mu nezostáva. Jedine vo štvrtok má možnosť sladkého ničnerobenia alebo inej zábavy.



## Spieva za dvermi

Medzi Tomášove záľuby, okrem už spomínaných, patrí futbal, počúvanie hudby a spievanie. Veľmi rád spieva karaoke, aj keď to nikto nemôže počúvať. Nový mikrofón si skúša za zatvorenými dvermi. Frčí na počítačových hrách, pozerá telku, fandi superstarom. Buď je to niekto z východu, alebo naposledy Martin Harich. Keď jeho favorit vypadne, potom je to zasa niekto iný. Podľa nálady.

Stále chce, aby sa mu niekto venoval. Ani zo školy nepríde domov sám. So sprevádzaním by nebol až taký problém, keby pani Marcela nemusela nastúpiť do zamestnania. Jej manželstvo sa rozpadlo, keď mal Tomi 12 rokov a jeho brat Max dva. Až na úrade práce sa dozvedela, že má nárok na príspevok na osobnú asistenciu, z ktorého mohla zaplatiť asistentku. Jej úlohou je odprevadiť ho domov zo školy a počkať do príchodu rodiča.

Pani Marcela zvládla počas materskej dovolenky štúdium na vysokej škole. Tomi mal dva roky. Vtedy denne študoval aj jeho otec. Do „služby“ vtedy nastupovali babka, dedko a chlapcova obľúbená teta Maja, na ktorých si veľmi dobre zvykol. Pred jedenástimi mesiacmi sa Tomimu narodila sestrička Terezka, ktorú doslova zbožňuje. Pomáha mame, zabáva ju, kočikuje, prinesie, čo treba, postráži ju, a hlavne s ňou robí „šašky“. Sám od seba jej prinesie hračky a spolu sa hrajú. Malá sa evidentne v jeho spoločnosti cíti dobre a naopak.

„Je veľmi milý a dobrosrdečný, zlé veci nerobí naschvál, rád sa objíma, komunikuje ako dieťa, ktoré nevie, čo je dobré a čo zlé,“ vraví mama o synovi. „Keď niečo chce, dokáže to. Za minútu sa vie naučiť jednu stranu. Naučil sa aj lyžovať. Trvá mu všetko dlhšie, ale zvládne to. Keď pochopíte, o čom to je, tak sa všetko dá. Len treba veľa trpezlivosti, čo samozrejme nie je stále jednoduché. Bolieť to bude vždy, ale plakať nemôže. Keď som čakala druhého syna, bola som sledovaná a trochu som mala obavy, že sa to zopakuje. Čo by sme urobili? Nič nebolo jednoznačné. Pri dcére som už žiadne špeciálne vyšetrenia neabsolvovala. Jednoducho sme to už neriešili. Už som sa nebála.“

## Bude kuchárom?

Ešte rok bude Tomáš chodiť do základnej školy. Čo ďalej? Už si bol obzrieť špeciálne učilište, kde sú vytvorené podmienky aj pre takéto deti. Učia sa tam z každého rožka troška. Výsledky má dobré, predpoklady na ďalšie štúdium tiež. Keď píšú písomku, hotový je ako prvý. Ďalej ho nezaujímá, či je výsledok dobrý, alebo nie. Nenechá sa predsa predbehnúť. Pri písaní úloh doma je všetko v poriadku, pokiaľ je niekto nablízku, hoci pomoc nepotrebuje. Keď sa mama vzdiali, každú chvíľu má problém. Chýba mu opora. Inak úplne všetky predmety sú jeho obľúbené, nič mu nie je cudzie. V škole sa mu páči.

Chcem byť kuchárom tak, ako môj kamarát Dávid,“ hovorí zavše mame. Keď mu však dá niečo pomiešať, tak to ide dosť ťažko. Trikrát zamieša a už má toho dosť. Tvrdí, že nevládze a bolí ho ruka. Zato však rád papká. Úplne všetko. Posledne si vymyslel, že neznáša vajcovú polievku. Zo všetkého najradšej má chlieb s lekvárom a babkine buchty. Na líniu si však musia dávať pozor a mieru musí kontrolovať mama. Tieto deti majú sklony k obezite.

Tomáš rád pomáha pri domácich prácach. Vynesie kôš, povysáva si izbu a urobí všetko, čím ho poveria. Do obchodu sa ho však neodvážia pustiť. Išiel by, ale keď ho majú pre istotu špehovať, tak to radšej neriskujú. Strach je veľký, aby sa mu niečo neprihodilo. Raz ho poslala mama po chlieb na konci bloku, po ulici, ktorú pozná od dvoch rokov. „Zvládol to, ale nikdy neviete, ako sa zachová, keď má niečo urobiť sám, kto a za akým účelom ho zvedie z cesty. Strach je zrejme vo mne veľmi hlboko. Poznám mamky, ktoré dajú deťom viac priestoru a voľnosti.“ Možno časom taká bude aj pani Marcela.

„Niekedy mi je ľúto, že som na neho prísna a dôsledná. Desať rokov bol jedináčik a bola, a som na neho veľmi naviazaná. Uvedomujem si, že nie je možné nič zmeniť a chcem, aby bol v živote šťastný a nič horšie sa mu neprihodilo. Zvykla som si, že sa ľudia správajú tak, ako sa správajú, otáčajú sa a niekedy mám chuť povedať im, čo „čumia“... Ale potom si poviem, že to nemá cenu, predýcham to a idem ďalej.“

Známi to prijali a na pohľady cudzích si zvyknete. Ľudia sú naozaj rôzni. Zmeniť ich postoj sa nedá. S osudom som sa zmierila a urobím pre Tomáša všetko, aby mu nič nechýbalo. O splnení sna v Modrom z neba nespívam. Zdravie mu nikto vrátiť nemôže a viac nepotrebuje.“

Ako každý pubertiak, je aj Tomáš stále do niekoho zamilovaný. Sú to vážne lásky napríklad z vedľajšej triedy, z táborov, ktoré organizuje združenie Usmej sa na mňa. Tak sa usmievajú aj dievčatá. Objavia sa v jeho živote a odchádzajú. So spolužiakmi sa o ne hádajú, ale ony si vyberajú. Všetko je tak ako u iných detí, ale predsa len trocha inak. „Niečo je pomalšie, no niečo zasa rýchlejšie. Ale naozaj sa dá všetko,“ dodáva na záver mama Marcela.

Zdroj: <http://korzar.sme.sk>

## Tvoje dieťa je iné

Tvoje dieťa je iné.

Iné vo svojom duševnom bohatstve,  
iné v rozvoji svojich schopností,  
iné vo vzťahoch k svetu,  
iné vo svojom konaní a počínaní,  
iné v bežných reakciách.  
Je iné, ale nie horšie.

Heinrich Behr

♥ Linus



Foto: Conny Wenk,  
[www.connywenk.com](http://www.connywenk.com)





## Moje šťastie

**P**o detskej obrne mi ostali následky, ale vyrastala som v prostredí, kde ma brali úplne normálne. Dvakrát do roka som chodila na niekoľkokomesačné rehabilitačné pobyty do nemocnice. Mám na toto obdobie tie najlepšie spomienky. Dokonca som tam začala chodiť do školy už ako päťročná. Po skončení základnej školy som začala študovať v Nitre na Strednej všeobecno vzdelávacej škole, ale pre zdravotné problémy som musela štúdium ukončiť.

Po niekoľkých pokusoch o štúdium som si povedala, že nie je dôležitý papier, ale vedomosti. Nakúpila som si literatúru a študovala ako samouk doma. Na vysnívané právo som však musela zabudnúť. Bavila ma aj etnografia, navrhovala som vzory na výšivky pre časopis Dorka. Hoci to môže znieť neuveriteľne, bola som šťastná a spokojná. Mala som veľa priateľov, a tak sa neraz stávalo, že na jar som odišla z domu a vrátila som sa až na jeseň. Bolo to veľmi pekné obdobie môjho života. Potom sme sa z rodnej dediny presťahovali do Senca. Po nejakom čase som sa vydala. Ale naše manželstvo malo jeden veľký problém. Manžel mal problémy s alkoholom. Pre mňa bol ten vzťah veľmi ťažký, ale mnohé veci som pochopila. Lepšie dokážem na základe toho chápať problémy iných ľudí, inak som sa začala pozeráť na ľudí, ktorí sa rozviedli..., na drogovú, či inak závislých.

Otehotnela som a tešila sa na svoje prvé dieťa. Týždeň pred pôrodom som bola na poslednej kontrole. Všetko bolo v poriadku. Chcela som ešte ultrazvuk, lekár však vravel, že nie je dôvod. Ale presvedčila som ho. Po vyšetrení prišiel

šok. Chlapček bol mŕtvy, zadusil sa pupočnou šnúrou. Lekár ma poslal domov, aby som sa ráno vrátila. Noc, ktorú som prežila, si málokto vie predstaviť. Bola najhoršia v mojom živote, preplakala som ju. Do nemocnice ma ráno prijali, ale ešte dva dni ma nechali tak. Až keď prišiel na vizitu starý pán docent, narobil s lekármi strašný krik. O hodinu som bola na operačke. Môj život bol ohrozený, pretože mŕtvy plod sa už rozkladal a nastupovala otrava krvi.

Túžiť po dieťati som však neprestávala. Po dvoch spontánnych potratoch sa to podarilo. Prišlo ďalšie tehotenstvo. Miešali sa vo mne obrovské pocity túžby a nádeje so strachom. Tušila som kdesi v podvedomí, že dieťaťko nebude v poriadku. Barborka sa narodila s Downovým syndrómom. Vedela som, že existuje nejaký Downov syndróm, ale nič viac. Vďaka Márii Šustrovej, ktorá sa takýmto deťom venuje a má k nim úžasný prístup, som pochopila, že to nie je tragédia.

Literatúry pre rodičov nebolo dosť, tak som sa s pani profesorkou dohodla, že budeme robiť časopis, ktorý sme nazvali Slniečnica. Práca na ňom bola veľmi zaujímavá a som rada, že ho Spoločnosť Downovho syndrómu stále vydáva a dnes je už naozaj na vysokej úrovni. Pre Spoločnosť Downovho syndrómu som prekladala cudzojazyčné články, snažila som sa radiť aj iným rodičom. Vychádzala som zo svojich skúseností.

S Barborkou bolo treba neustále chodiť na rôzne vyšetrenia a kontroly. Lebo okrem Downovho syndrómu sa jej pridružili aj ďalšie ochorenia. Medzi tie závažnejšie patrí celiakia, sleep apnoe, leukopénia, a rôzne iné alergie. Preto sú potrebné časté lekárske vyšetrenia. Dalo by sa povedať, že nie je mesiac, aby sme na nejaké nešli. Je to aj finančne náročnejšie. Tým, že Barborka mala veľmi silnú leukopéniu, stačilo, aby niekto kýchol a už mala týždňové štyridaťstupňové teploty. Doslova sme ju niekedy museli izolovať, každej návštevy sme sa vopred pýtali, či nie sú chorí.

Barborka mala 4 roky, keď manžel odišiel. Mne sa však do duše vkradol obrovský strach, či to sama s postihnutým dieťaťom zvládnem. Sama so sebou mám dosť problémov. Psychicky som bola na tom veľmi zle. Nič ma nezaujímalo. Jeden večer som si povedala: "Pane Bože, ak mi nepomôžeš, zajtra som na psychiatrii." Ráno som sa zobudila a v duši som mala pokoj. Bol to zázračný zážitok. V ten deň prišla ku mne kamarátka a poriadne na mňa nakričala, aby som sa spamätala. Pochopila som, že bez neho sa mi bude žiť oveľa ľahšie.

Po manželovom odchode začala Barborka maľovať. Dnes má za sebou už veľké množstvo výstav a ocenení. Jej obrazy sú známe takmer po celom svete. Vkladá do nich celé svoje srdiečko a ja som šťastná, že môžem byť pri nej v tých úžasných okamihoch tvorenia. Vtedy nám je spolu nádherne a sme šťastné.

Možno by si niekto povedal, že môj život je plný nešťastia. Nie je to tak. Napriek ťažkým okamihom som vďačná Pánu Bohu za každý prežitý deň. Za to, že aj keď niekedy srdiečko plače, ja sa môžem usmievať a svojím úsmevom rozdávať radosť aj tým, ktorí prichádzajú do môjho a Barborkinho života. Barborka je ten najúžasnejší anjelik, ktorého mi mohli z neba poslať a ja som za ňu nekonečne vďačná. Navzájom obohacujeme svoje životy.



Raz sme s ňou boli v zariadení pre postihnuté deti. Bol tam jeden chlapček, ktorý nevedel chodiť, len sa plazil po zemi. Barborka ho spočiatku pozorovala, potom si k nemu kľakla, chytila ho za chodidlá a začala ho za všetkých síl tísnuť. Chcela mu pomôcť, aby sa čo najskôr dostal ďalej.

Jedného dňa k nám prišla 18-ročná slečna, aby sa vyžalovala zo svojich problémov. Rozplakala sa. Barborka na ňu pozrela a začala ju hladkať po vlasoch. Potom sa odrazu rozbehla do kútika s hračkami. Vybrala jednu bábičku, ale asi sa jej zdala malá, tak vytiahla najväčšieho plyšového medveďa /bol taký veľký ako ona/ a privliekla ho k pla-





čúcej slečne. Chcela ju potešiť. Bola pri tom vo svojich štyroch rokoch úžasne roztomilá. Podobných zážitkov a skúseností som s ňou prežila veľmi veľa.

Bohužiaľ, aj dnes sa môžeme stretnúť s názormi, že takéto deti patria do ústavu. Verte, v ústave by dieťa nikdy nedostalo to, čo sa naučí doma, v škole, v spoločnosti. Možno sa niektorým rodičom zdá, že veľa strácajú tým, že ostanú doma pri postihnutom dieťati.

Nie je to však tak. To, čo vložíte do svojho dieťaťa, sa vám mnohonásobne vráti, aj keď to možno teraz vidíte v čiernych farbách. Svet je predsa plný slnka a deti s postihnutím majú právo na to, aby sme im všetci pomohli to slnko objaviť. Aby ich život bol krásny a naozaj plnohodnotný.

Občas sa zamyslím nad tým, čo mi prinieslo, že Barborka sa narodila s Downovým syndrómom. A keď tak o tom premýšľam, vidím, že som sa naučila na svet pozerat' novými očami. Vyvolalo to vo mne ohromnú energiu, našla som nových priateľov. Adoptovali sme si s Barborkou tri deti z Kene a snažíme sa im pomáhať, aby mali čo jesť a tiež aby mohli študovať a raz žiť šťastným životom. Barborka má obrovské srdiečko, ona bola toho iniciátorkou a vždy hovorí: „Neboj sa, ja im pomôžem.“

24. júla sme oslávili Barborkine 15. narodeniny. Ani sa mi veriť nechce, že ten čas tak rýchlo letí. Chcela by som ju vychovať tak, aby vždy vedela rozdávať radosť, aj napriek tomu, že v živote budeme prežívať veľa ťažkých a bolestivých chvíľ.

Jedno príslovie hovorí: „Deti sú mostom do neba.“ A skutočne, keď sa zadívate do očí detí s Downovým syndrómom a pokúsite sa pochopiť ich vnútorný svet, zistíte, že tu, pri nich, je skutočné nebo. Čo bude ďalej?... to nikto z nás nevie. Dôležitý je prítomný okamih.

Ak sa snažíme ten prežiť naozaj naplno a v láske ku všetkým, ktorí sú vďaka nám, nemôžem povedať nič iné len - Som naozaj šťastná!

Mária Algayerová

## Povedali naše deti

**Lucia Pokryvková** (12 rokov, DS) takto na začiatku prázdnin dohovárala svojej mamke: „Mami, skús sa správať aspoň trochu milo - už sú PRÁZDNINY!“ (*pozn. mamina je učiteľka*)

**Hanka Sýkorová** (26 rokov, DS): Minulý týždeň bola u nás na pár dní Majkina priateľka Hanka. Nastúpili sme do výťahu, Majka, Hanka, ja a Zuzka, a Hanka vraví: „No, a konečne máme babskú jazdu!“

**Veronika Srnáková** (7 rokov, brat má DS) na tému DS: „Pred večerou dostávali darčeky deti s dávnym syndrómom a po večeri budú dostávať darčeky deti s nedávnym syndrómom.“ (*pre vysvetlenie - všetky ostatné deti*)

Druhý školský deň **Mareka Srnáka** (16 rokov, DS):

1. nový spolužiak - autista Erik, najviac inklinuje k Marekovi (Marek bol podľa obáv učiteľky pre neho najväčšou hrozbou pre svoju srdečnosť)
2. nemal kredit na autobusovej čipovej karte, ale domov sa dostal, lebo ho „šofér Laco pustil aj bez lístka“ (netuším, kto je šofér Laco)
3. v zozname vecí, čo si treba do školy priniesť, bolo okrem zošitov, výkresov a pod. napísané: jedna pištoľ (učiteľka ma ubezpečila, že určite pištoľ od detí nežiadala).

Včera som pristihla Mareka, ako vyťukáva do telefónu nejaké číslo. Vysvitlo, že skúša číslo, ktoré našiel v reklame na „kešovku“ (rýchle a drahé pôžičky) a volá tam, aby mu pomohli, pretože on potrebuje Citroën C3! Tak sa ho pýtam, načo mu ten Citroën bude, keď nevie šoférovať?! Marek však argumentoval: „Viem šoférovať, keď som bol malý, sedel som tatinovi na kolenách a točil som volantom!“ Tak som ho skúsila presvedčiť tak, že aj tak šoférovať nemôže, lebo vodičák sa dá dostať najskôr v 18 a on predsa ešte nie je dospelý. Jeho argument bol: „No a čo! Ale som polodospelák!“ - z toho som

asi mala pochopiť, že keď aj šoférovať nebude, aspoň auto vlastniť môže...

**Clara Thaller** (5 rokov, DS) Aby Clara lepšie pochopila, čo to znamená byť veselý, smutný, nazlostný, tak som s ňou kreslila take obyčajné tváre a každá mala podľa toho, čo predstavovala aj názov - smutná tvár, veselá, nazlostená a podobne. Muž telefonoval s kamarátom a dozvedel sa nepriaznivú správu a tak sedel taký zamyslený v kresle. Clara k nemu prišla a ja som jej povedala, aby nechala tatina tak, že je smutný. Ona sa naňho tak pozerala, potom k nemu pristúpila, oboma rukami mu potiahla akože kútiky úst dohora, presne tak, ako má „veselá tvár“, pozrela na mňa a vraví mi: „už nie je smutný, už je veselý...“

**Ad'o Zverbík** (10 rokov, DS) spieval pesničku „Kukulienka“ svojou rečou: Kukua, kukua, si boua, la la la, ku ku ku... a zvriskol zrazu „LUMPE!“ Asi mala toho kukulienka dosť...

**Majka Kolenová** (25 rokov, DS) Chytila sa raz za ucho a vraví si: „Čo sa to deje? Píska mi v uchu... Asi tam mám signál.“

Majka išla do Slávnice na tábor. Opýtala sa ma, keďže ona sa tam veľmi teší, či aj ja sa teším na pár dní bez nej. Odpovedala som jej, že asi mi bude za ňou trochu smutno. Majka mi na to hovorí: „Ja vám dám priestor, aj tebe aj tatičkovi. Spravíte si eroticko-romantický večer.“

Majkin komentár: „Dnes je sviatok Sedembolestnej panny Márie. A ja som len obyčajná Mária.“

**Dominik Grussmann** (14 rokov, DS): Dominikovi sa ráno nechce veľmi vstávať, keď má ísť do školy. Večer nasľubuje hory-doly, ale ráno je všetko ináč. Nedávno ma presviedčal, že zajtra to už bude naisto tak, že vstane hneď. Nevedel už čo má povedať, aby som mu uverila... až vyhlásil: „Mama, keď ráno zazvoní Tvoj budík, tak, tak... nastane rozpad Veľkomoravskej ríše...!“



## Hry, ktoré učia

Má vaše dieťa rado počítač? Počítač priťahuje pozornosť a či chceme či nie, je súčasťou života mnohých ľudí. Tak ak máte tú možnosť, máme pre vás tipy na stránky, ktoré potešia vaše deti a určite sa na nich za vašej pomoci môžu veľa naučiť. Stačí sa tomu len trochu venovať. Zabavíte sa určite aj vy.

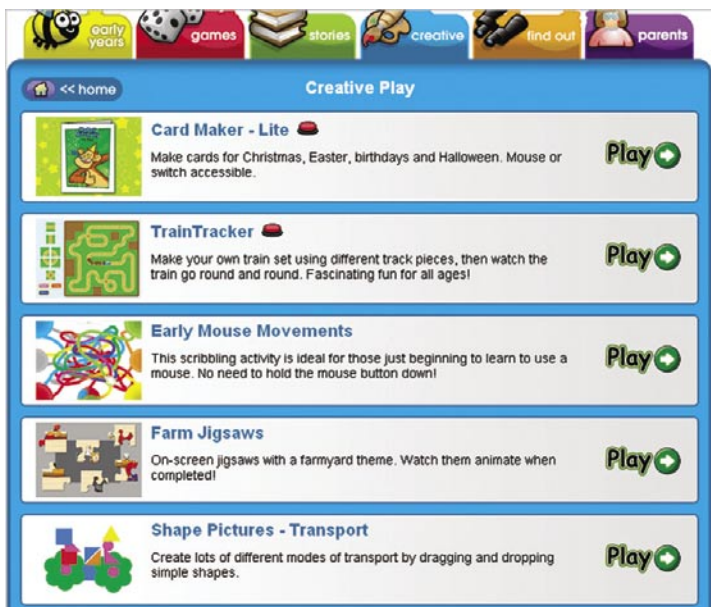
Odkaz na stránky:  
<http://www.helpkidzlearn.com>

Táto stránka patrí technologickej spoločnosti IT. Firma sa venuje rozvoju edukačných hier, okrem iného pre špeciálnu edukáciu a sídli vo Veľkej Británii. Za vysokú kvalitu svojich produktov vyhrala BETT Award 2010. Mnohé ich špeciálne hry je možné priamo na stránkach zakúpiť, ale tým sa nebudem venovať. Tých zadarmo je tam celkom dosť. Nuž chcete sa hrať?

V prvom rade upozornenie - stránky sú v angličtine. Nakoľko sú hry jednoduché, nie je to veľký problém.

**Záložka EASY YEARS** obsahuje jednoduché hry pre najmenšie deti. Sú milé, jasné, interaktívne, deti potešia úspechy pri jednotlivých poveloch. Pri väčšine hier potrebujete myš a reproduktory. (Hry zväčša spievajú, vydávajú zvuky. Pozor, niektoré vedia byť pomerne hlučné. Zvuk samozrejme podporuje deti v snahe vyriešiť „problém“, len prílišné opakovanie vie byť zaťažujúce pre psychiku rodičov).

**Záložka GAMES** výučbové hry pre malých aj cca predškolákov. Napríklad test „Čo kúpime v akom obchode?“ „Kuchynský kvíz?“ učia deti slovnej zásobe ako aj triedeniu vecí. Podobná je aj hra o zvieratkách na farme. „Brickout“ je hra pre staršie deti, trénuje postreh a cvičí prácu s myšou. A dokonca tu nájdeme aj hru o posunkovej reči.



**Záložka STORIES** - tu nájdete krátke animované príbehy, jednoduché vysvetľovanie určitých javov... Ako napr. hra „A rainy day“ - „Upršaný deň“, dokáže dieťaťu jasne vysvetliť prečo treba nosiť dáždnik, príp. sa dá použiť ako poučka o kamarátstve. Príbehy sú bez slov, len s hudbou. Taktiež je tu zopár jednoduchých pesničiek, na ktorých sa deti učia počítať. No vzhľadom k angličtine nie sú pre naše deti vhodné, ale napr. môj syn ich má rád, hoci im nerozumie.

Sú príjemné, ako aj na počúvanie, tak zaujmú aj dejom.

**Záložku CREATIVE** tvoria hry, pri ktorých dieťa tvorí obrázky, za odmenu sa potom obrázok hýbe, samozrejme nechýba zvuk. Môžeme robiť rôzne činnosti, ako vytváranie zvierat, riešenie puzzle, stavanie mozaiky, hra na klavír, dokresľovanie tvárí ľudí či zvierat.

V **záložke FIND OUT** nájdeme asi najzložitejšie hry, hlavne pre staršie, približne školou povinné deti. Učia sa tu aktívne poznávať písmená na klávesnici či hodiny, je tu detská kalkulačka, učia sa správne vyslovovať slová pomocou „papagája“ a nájdete tu pár jednoduchých obrázkových návodov na tvorbu koláčikov, masiek či darčiekov, ktoré pomôžu vašim deťom pri vlastnej tvorbe.

Posledná **záložka** v ponuke je určená rodičom, s názvom **PARENTS**. V rámci tejto záložky nájdete interaktívne časové plánovače pre pracovný deň, školu, deň s množstvom aktivít, čo pomôže dieťaťu lepšie pochopiť postupnosť času a dejov. Sú to jednoduché softvéry na stiahnutie, použiteľné doma aj pri výučbe. Vytvárala ich Asociácia Downovho syndrómu vo Veľkej Británii.

Na záver tejto záložky nájdete zopár rád, ktoré môžu pomôcť vašmu dieťaťu pri práci na počítači. Tak prajem veľa radosti pri plnení úloh!

Daniela Divílková, Trenčín



# Vzdelávanie žiakov s Downovým syndrómom

Nasledujúce riadky sú určené predovšetkým pedagógom, ktorí vzdelávajú dieťa s Downovým syndrómom, no určite sú inšpirujúce aj pre rodičov či priateľov. Je to preklad informačnej brožúry, ktorú majú k dispozícii učitelia škôl v Kanade a sme presvedčení, že môže výborne poslúžiť aj našim učiteľom.

## Faktory, ktoré môžu mať vplyv na úspech študenta v učení

Prístup je najkritickejší faktor vo vzťahu k úspechu študenta s Downovým syndrómom. Ak si budete myslieť, že bude úspešný, tak bude. Ak so študentami zaobchádzate ako so schopnými sa učiť, naučia sa. Každý jeden človek v škole je súčasťou inkluzívneho vyučovacieho prostredia, učitelia, pedagógovia, asistenti by mali vedieť pracovať ako súčasť tímu a mali by byť otvorení rozmanitým metódam vyučovania a spôsobom učenia. Inklúzia, tak ako život sám, je proces a niekedy sa môže zdať ako jeden „chaos“, nemajte preto obavy požiadať o pomoc svojich kolegov alebo aj žiakov. Často môžu mať skvelé nápady.

## Zdravotné hľadisko

Ak do vašej triedy príde študent s DS, zistite si jeho zdravotný stav a porozprávajte sa s jeho rodičmi o jeho zdravotných problémoch a potrebách. Zistite si, či má nejaké špeciálne potreby alebo či potrebuje zvlášť podporu pri niektorých činnostiach.

Ak študent berie lieky, zistite si aké, kedy ich berie a ako napomáhajú jeho zdravotnému stavu. Niektorí študenti môžu mať chronické zdravotné problémy, iní budú mať občasné zdravotné potreby, ale väčšina z nich bude rovnako zdravá ako ostatní študenti vo vašej škole.

Zdravotné problémy u ľudí s DS sa javia trochu inak ako u bežnej populácie. Napríklad, nediagnostikované „sleep apnoe“ (problém so systémom spánku, pozn. red.) alebo celiakia môžu spôsobovať podráždené alebo vzdorovité chovanie, prípadne znížia schopnosť sústrediť sa.

Toto správanie môže mať skôr medikamentóznou alebo zdravotnú podstatu než rozumovú alebo osobnostnú. Skôr než sa pokúsime o zmenu jeho chova-

nia iným spôsobom, je potrebné najskôr vylúčiť možné zdravotné problémy.

## Zrak a sluch

- Uistime sa, že študent sedí tak, aby dobre videl a počul o čo ide. - Dajte pozor na prípadnú infekciu alebo podráždenie uší a očí študenta.
- Ak študent odmieta nosiť okuliare, strojček na počúvanie či inú zdravotnú pomôcku, pomôžte mu krátkodobým používaním pomôcky niekoľkokrát denne tak, aby ste dosiahli cieľ - celodenné využívanie pomôcky.
- Ak študent používa niektorý pomocný komunikačný systém, naučte sa ho používať a poučte aj svojich žiakov.
- Ak študent používa posunkovú reč, naučte sa základné znaky a naučte ich aj zvyšok triedy.
- U niektorých študentov môžu nastať zmeny v počúvaní, či zlepšenie či zhoršenie, preto každú zmenu v chovaní či učení treba vždy oznámiť rodičom.

## Časté dýchacie problémy

- Časté infekcie sú bežné a môžu mať vplyv na učenie sa.
- Žiaci sú častejšie doma s ochoreniami tohto druhu a majú zvýšené riziko nákazy rôznymi vírusmi kdekofvek sa pohybujú.
- Rodičia sú schopní poslať dieťa s prechladnutím do školy, len aby nevynechávalo vyučovanie.

## Stav srdca

- 40% detí s DS má vrodenú chybu srdca, ktorá už pravdepodobne bola operovaná. Väčšina študentov je ale aj napriek tomu schopná participovať na všetkých aktivitách triedy bez obmedzení.
- Ak mal študent operáciu nedávno, alebo má tesne pred ňou, zoznámte sa s pooperačnými podmienkami a naučte aj jeho spolužiakov, ako mu byť na pomoci.

## Kognitívne schopnosti

Študenti s DS budú mať benefit z multi-sposobového prístupu vo vzdelávaní, kedy učenie alebo plnenie úloh sa uskutočňuje v triede. Vizualný alebo

hmatový prístup k učeniu, v závislosti od úrovne žiaka, ako sa ukazuje v praxi, je veľmi vhodný spôsob zvyšovania jeho vedomostnej úrovne.

## Nápady na vyučovanie

- Používajte verbálne pomôcky: piesne, rytmické básničky, mantry, kľúčové slová a opakovanie fráz.
- Používajte vizuálnu podporu: grafy, nákresy, fotografie, mnemotechnické pomôcky, farebné označovanie, diagramy.
- Realizujte aktivity šité na žiakovu mieru zručnosti a schopnosti učiť sa. To znamená zredukovať úroveň, dĺžku alebo obtiažnosť úlohy na úroveň žiaka.
- Pýtajte sa ho, či porozumel, používajúc pár slov pomaly hovorených.
- Selektujte materiály na čítanie a iné zdroje na žiakovu úroveň porozumenia. Majte po ruke učiace pomôcky k danému učivu, prípadne nechajte rodičov alebo spolužiakov vyrobiť nejaké. Prípadne skúste zakúpiť alebo zapožičať alternatívne materiály pre vyučovanie rôznych tém.
- Používajte pri skúšaní tie isté materiály ako pri vyučovaní.
- Používajte konkrétne materiály založené na skúsenostiach reálneho života ako „most“ k lepšiemu pochopeniu edukačných aktivít.
- Dávajte vhodné domáce úlohy a usilujte o ich plnenie ako pri ostatných žiakoch.
- Používajte výrazné poznámky k ohodnoteniu individuálnych cieľov a očakávaní.
- Nechajte žiaka v triede, ak ste si nistý, čo alebo ako ho máte dané učivo učiť a možno vás prekvapí.
- Očakávajte, že žiak bude môcť absolvovať skúšku, prispôbte mu obsah, stanovte metódu a čas.

## Vyučovacie postupy

- Vytvorte si pracovný postup a naučte žiaka ako postupovať podľa plánu, doprajte mu čas na nácvik a častú kontrolu.
- Každú úlohu „rozkúskujte“ do malých krokov a každý krok si definujte.
- Určite poradie krokov (prvý, druhý, tretí, alebo základný, stredný, záverečný..).



- Zrealizujte dané úlohy v rôznych stupňoch s rôznymi ľuďmi.

## Budovanie vzťahu

- Vyžadujte vzájomnú spoluprácu žiakov počas hlasného čítania, spoluprácu pri písaní odpovedí, pri hľadani potrebného textu alebo sekcie, pri kontrole práce, pomoc pri zaradení a spolupráci v tímovej práci.
- Uistujte sa, že všetci žiaci majú možnosť rozprávať sa medzi sebou a aj s vami počas dňa.
- Očakávajte a modelujte rešpektujúce prostredie.
- Rozprávajte sa, študujte a prezentujte informácie o Downovom syndróme medzi žiakmi.

## Prevenia problémov

- Naplánujte si zmeny vo výučbe v triede, aj medzi triedami pri príchode nového študenta.
- Využívajte kartónové „stolné zásteny“ na obmedzenie vizuálneho rušenia žiakov pri jednotlivých úlohách.

- Používajte slúchatká na obmedzenie zvukových ruchov.
- Učte žiaka ako si zvyknúť pracovať aj napriek ruchu a hluku okolo neho.
- Dávajte jasné povely pri zmenách v úlohách.
- Žiak možno potrebuje viac času na odpoveď... ČAKAJTE, dokedy odpovie na vyslovenú žiadosť.
- Pokiaľ čakáte na odpoveď, nezadáajte inú úlohu.
- Ujasnite si čo chcete vopred, potom zadávajte žiakovi inštrukcie.
- Spájajte aktivity, ktoré žiak preferuje s tými, ktoré nemá rád.
- Dovoľte opakovanie nácviku úloh počas školského dňa aj doma.
- Myslite pozitívne a posilňujte žiaka v špeciálnych úlohách, mnoho študentov bude rado spolupracovať vďaka vášmu pozitívnemu súhlasu a pochvale.

## Komunikačné obtiaže

Komunikácia sa skladá z receptívnych znalostí (čo je vo „vnútri hlavy“) a z výrazových prostriedkov (ako žiak

hovorí). Veľa študentov bude vedieť omnoho viac, než sú schopní vyjadriť. Cieľom každého programu komunikácie je naučiť študenta komunikovať vo všetkých sférach práce v škole a naučiť ostatných ako sa zapojiť do zmysluplnej interakcie so žiakom.

- Ak žiak nedokáže niečo vysloviť, požiadajte ho aby ukázal čo chce.
- Používajte obrázky, symboly a znaky pri komunikácii.
- Učte žiakov ten systém komunikácie, ktorý využíva tento študent. Ak používa posunky, naučte ich posunkovú reč, ak používa obrázkovú metódu, naučte ich ju tiež.
- Požiadajte študenta o opakovanie alebo spomalenie reči, ak mu nerozumiete čo chce.
- Modelujte vhodné komunikačné stratégie. - Používajte jednoduché otázkové formy „kto“, „čo“, „kde“ a nechajte dlhší čas na odpoveď.
- Rýchle odpovede dosiahnete doložením časti odpovede z otázky. Napr. „Kam šiel ten vlak?“ „Vlak išiel do...“.
- Dovoľte študentovi si nahrávať učivo a prehrávať si ho doma za podpory rodičov.
- Používajte alternatívne odpovede pri skúšaní, ako je kreslenie, vyjadrenie telom, prípadne zodpovedanie multi-odpovedňových otázok alebo odpovede za pomoci jednoduchých otázok.

## Socializácia

Svojím žitím, učením sa a smiechom s ostatnými ľuďmi okolo nás sa učíme ako byť súčasťou sveta a komunity. Žiaci potrebujú čas, ktorý spolu trávajú, aby sa učili, ako žiť spolu teraz a aj pre budúcnosť. Akademické vzdelávanie je len jedna časť, prečo žiak chodí do školy. Nepísaná súčasť osnovy vzdelávania je aj učenie sa ľudskosti. Inkluzívne skúsenosti učia ľudí ako rešpektovať iných a učiť sa jeden od druhého. Každodenným spolužitím v triede sa žiak s DS učí ako byť rovnocenným členom školskej komunity a okolia.

- Očakávajte rešpekt všetkých študentov a zamestnancov navzájom a učte k nemu žiakov.
- Učte pomocou modelových situácií, koučovania, príbehov a reálnych životných situácií každého žiaka, ako





- vychádzať s ostatnými, praktizujte scény.
- Dajte študentovi čas na zoznámenie sa so spolužiakmi, naučte ho mená učiteľa a žiakov.
- Modelujte rešpektujúce správanie sa a používajte vhodné vyjadrenia pri kontakte s inými ľuďmi. Napríklad nie „downík“, ale „žiak s Downovým syndrómom“.
- Učte o DS (napr. pozvite si rodiča alebo rečníka na túto tému, môžu vám asistovať pri tejto téme).
- Vytvorte možnosti v triede alebo na škole, ktoré budú viesť k dosiahnutiu spoločného cieľa. Úlohy môžu byť rozdielne, ale cieľ je ten istý.
- Učte žiakov pracovať v skupine, učte ich spolupráci nad projektmi, vrátane použitia variabilných výučbových štýlov a predpokladov na tím.
- Učte priateľstvu a podporujte priateľstvá v triede. Využívajte prestávky a obednú pauzu k ich upevňovaniu.
- Realizujte kooperatívne a sociálne hry na budovanie vzťahov.
- Učte žiakov o emóciách a pocitoch, dávajte rady, čo robiť, keď sa cíti žiak určitým spôsobom.
- Učte o možnostiach správania a o výbere možností a povzbudzujte žiakov pri výbere vhodných a dobrých volieb správania.
- Ak si nie ste istí, či niektorý nápad

bude fungovať dobre, požiadajte o pomoc žiakov. Často majú dobrý prehľad o žiakovi a môžu byť oporou pri realizácii niektorých plánov.

### Senzoricko-motorické ťažkosti

Niektorí študenti môžu mať problémy so spracovávaním informácií z mnohých zdrojov naraz, s prácou nad viacerými úlohami v jednom čase alebo s rýchlym odpovedaním v niektorých situáciách. Môžu prestať hovoriť, nastane u nich rozrušenie alebo sa správajú nepríjemne, keď ich zmysly nedokážu náležite pracovať. Niektorí žiaci vyzerajú tvrdohlaví, neústupčiví, keď sa stretnú so svojimi zmyslovými obmedzeniami.

- Zamerajte sa v jednom čase na vypracovanie len jednej úlohy, to isté platí aj pre počúvanie a písanie si poznámok zároveň.
- Ak dávate príkaz žiakovi, pozerajte na neho, pozerajte mimo neho počas času vypracovania úlohy.
- Hluk, svetlo a aktivity môžu vyrušovať. Vytvorte v triede „tichý“ kútik, kde každý žiak, ktorý to potrebuje, môže pracovať v klude.
- Ak je žiak rozptýlený niektorými textúrami, uistite sa v tom, ak je to tak, nechajte mu prestávku a hľadajte inú alternatívu.

- Žiak môže mať problém so sedením na zemi bez podpory chrbta, použite vankúš, sedačku alebo niečo podobné.
- Rôznorodé, nerovné alebo hrubé povrchové úpravy môžu robiť žiakovi problém. Nechajte mu čas, nech si na ne zvykne a nech sa naučí po nich chodiť.
- Naučte sa uklidňujúce alebo výstražné stratégie, založené na potrebách študenta.
- Uistite sa, že žiak má pracovný stôl vo vhodnej výške, chodidlá majú byť na podlahe, lakte v 45-stupňovom uhle k doske stola a chrbát opretý operadlom stoličky.
- Podporujte sedenie žiaka s nohami vpredu. Sedenie s nohami pod stoličkou či so skríženými nohami na členkoch nie je vhodné.
- Na rozvoj jemnej motoriky používajte prácu so zipsom, s ceruzkami (väčšie peračníky so zásobníkmi musí nimi naplniť), strihanie papiera a iné, jemnú motoriku rozvíjajúce činnosti.

ZDROJ: Informačná séria CDSS

Autor: Carol Johnson, B.Ed.

(Informačný manažér „Spoločnosti Downovho syndrómu v Kanade“ - CDSS)

Preklad: Dandy Divilková

## Vývin reči u detí s Downovým syndrómom

**P**ribližne pred deviatimi mesiacmi som na stránke [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk) uverejnila oznam o novom výskume, čo by sme chceli v spolupráci s pani doktorkou Kapalkovou začať ohľadom vývinu reči vašich detičiek s Downovým syndrómom. Bolo potrebné vyplniť dva dotazníky, ktoré sú na Slovensku prvými adaptovanými testami na vývin reči slovensky hovoriacich detí. Vtedy sa nám od vás vrátilo osem dotazníkov na základe, ktorých sa nám podarilo dosiahnuť niekoľko záverov.

Upravili sme dotazníky TEKOS I, II do jedného dotazníka, ktorý sme nazvali TEKOS - DS. Zistili sme, že gramatické kategórie a vývin gramatiky začína u detičiek s DS až po 32. mesiaci života. Takisto na základe našej vzorky sme zistili, že nejde o rovnomerne znížený profil, ale kvôli rôznym faktorom zaostávajú v určitých oblastiach reči rôzne, čiže ide aj o kvalitatívne zmeny vo vývine ich reči. Napríklad medzi gramatikou a porozumením jedného respondenta bol rozdiel v zaostávaní až 13 mesiacov.

Ďalej sa potvrdili fakty zo zahraničnej literatúry a na základe našej vzorky predbieha pasívna slovná zásoba aktívnu v priemere až o 305 slov. Avšak všetky tieto informácie nie

sú dostatočne overené, keďže vzorka bola príliš malá a osem detičiek s Downovým syndrómom nie je dostatočná skupina na zovšeobecnenie takýchto informácií. Preto by sme s týmto výskumom chceli pokračovať a potrebujeme nazbierať viac dotazníkov. Veková hranica detí je od 1 do 6 rokov.

Týmto by som všetkých rodičov, ktorých detičky spadajú do tejto hranice, chcela veľmi pekne poprosiť o vyplnenie daného dotazníka, lebo len vy pomôžete k tomu aby bola zmapovaná reč vašich detičiek a na základe tohto diagnostického nástroja môže byť oveľa jednoduchšie zvoliť logopedickú terapiu. Dotazník TEKOS - DS a rodičovský dotazník si môžete stiahnuť na [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk). Môžete ho poslať elektronicky alebo vytlačiť a poslať poštou.

Zároveň chcem poďakovať rodičom, ktorí už dotazník vyplnili, a ak sa mi ozvú na e-mail pošlem im našu prácu na prečítanie aj s kódom ich dieťaťa, kde majú kompletne rozobratú úroveň každej jazykovej roviny.

E-mail: [lea.nagyova@gmail.com](mailto:lea.nagyova@gmail.com)

Adresa: M.Chrásteka 4/14, Žiar nad Hronom, 965 01

Ďakujeme veľmi pekne za ochotu a čas!

Lea Nagyová



## Priradujeme

**P**riradovanie obrázkov, predmetov, hračiek a rôznych vecí tiež rozvíja vnímanie, predstavivosť, vedomosti, pomáha pochopiť rozdiely ako sú malý - veľký, ľahký - ťažký - ľahký a pozitívne vplýva na celkový rozvoj osobnosti dieťaťa s Downovým syndrómom. Na začiatok môžeme použiť obrázky alebo puzzle so zvieratkami, dieťa priraduje k sebe rovnaké obrázky, pričom zdôrazňujeme koník - koník, krava - krava...

Ďalšou aktivitou je hra Domino, na ňom sa môžu nachádzať rôzne obrázky, či už zvieratká, alebo tvary, záleží od toho, čo dieťa pozná a čo chceme dieťa naučiť.

Na obrázkoch dieťa priraduje zvieratká, na ďalšom tvary. Tie sú odlišené aj farebne, čo dieťaťu umožňuje ľahšie priradiť správny tvar. Tak ako pri každej aktivite, stále s dieťaťom hovoríme, čo robíme, správne pomenujeme jednotlivé obrázky, tvary...a samozrejme za úspech chválime.

Pre pochopenie rozdielu veľký - malý použijeme kartičky so zvieratkami, vo dvojiciach. Na jednej sa nachádza napríklad mačka, na druhej malé mačiatko. Dieťa priraduje malé mačiatko ku veľkému, pričom zdôrazňujeme, ktoré mača je veľké a ktoré malé. Pri tejto aktivite je možné dieťa naučiť hravou formou, ktorá je mamka mačka, a ktoré je jej malé mačiatko. Pred touto aktivi-



tou môžeme použiť knihu, ktorú si vytvoríme tak, že na jeden list nakreslíme napríklad jedno auto malé, a také isté auto veľké, aby dieťa pochopilo rozdiel malý - veľký.

Ďalšou činnosťou je priradovanie reálnej veci ku obrázku. Je vhodné, aby dieťa už predmet, vec, zviera poznalo. Potrebujeme kartičky s rôznymi obrázkami a k nim reálne predmety, ktoré sú na obrázku.

U detí je potrebné a dôležité, aby rozlišovali aj zvuky. Vhodné sú knihy so zvukmi, kde dieťa má možnosť priradiť k zvuku obrázok, alebo ak dieťa pozná zvieratká a ich zvuky, môžeme zvuky nahráť, a dieťa ukáže zodpovedajúci obrázok, alebo citoslovcami prípadne menom vyjadriť, k akému zvieratku



zvuk patrí. Nemusia to byť len zvuky zvierat, ale aj napríklad buchot na dvere, zvonenie zvonov, šuchot papiera a podobne.

Na sluchovú analýzu môžeme použiť obaly z kinder vajec, do ktorých po dvojiciach dáme napríklad mincu, do ďalších piesok, cestovinu, aby vydávali rôzne zvuky. S dieťaťom spolu hrkáme vajčkami a snažíme sa nájsť rovnaký zvuk v druhom vajíčku. Hľadáme a pri správnom určení rovnakých zvukov priradíme dvojice k sebe.

Všetky spomínané aktivity sú len náznamom, ako s dieťaťom pracovať. Záleží od každej matky, jej nápadov, tvorivosti, ako ich obohatí, zlepšiť, obmeniť...

Cieľom týchto príspevkov bolo ponúknuť konkrétne možnosti, aktivity, ktoré podporujú všestranný rozvoj osobnosti dieťaťa s Downovým syndrómom. Tiež chceme poukázať na fakt, že aj s „inými“ deťmi sa dá pracovať, že sú schopné byť vychovávané, vzdelávané, a tak ako intaktné deti, sú chytivé po nových vedomostiach. A v neposlednom rade aj otvoriť oči tým, ktorí tieto deti odsúvajú na okraj spoločnosti. Otázka výchovy a vzdelávania detí s Downovým syndrómom bude neustále diskutovaná, preto je dôležité hľadať vhodné riešenia a postupy v praxi. Je to prvotný impulz k tomu, aby sa vytvárali kvalitné výskumy a projekty, ktoré by pozdvihli životnú úroveň dieťaťa s Downovým syndrómom a hľadali vhodnú odpoveď na jeho problémy.

Spracovala: Michaela Šeligová





## Liek pre lepší život ľudí s DS je možno blízko

**V**eľa vedcov zameriava svoju pozornosť na vylepšenie prenatálnych testov v snahe podchytiť plod s DS. Ale fyziológ a vedecký pracovník dr. Alberto Costa sa zameriaval na hľadanie lieku, ktorý by zlepšil život ľudí s DS.

Keď sa mu pred 16 rokmi narodila dcéra Tyche s Downovým syndrómom, ako mnohí iní, ani on nevedel skoro nič o tejto genetickej poruche. Ale už krátko po jej narodení sa hlavne v mene svojej dcéry, zameriaval na problém „Ako pomôcť takýmto ľuďom?!“ ...a začal hľadať možnosti.

Svoj výskum začal po dôkladnom teoretickom štúdiu samotného postihnutia, na myšiach s génom DS. Po dlhoročnom pátraní a hľadaní objavil pozitívne účinky memantinu, liečiva úspešne používaného pri redukcii problémov pacientov s Alzheimerovou chorobou. Výsledky boli nielen povzbudivé, boli priam úspechom.

Dr. Costa následne pripravil test na náhodne vybraných jedincoch s DS. Testoval memantín na 40 mladých ľuďoch. Rodičia týchto mladých ľudí s DS, ktorí na danom teste participovali, boli vo väčšine optimistickí. Ako povedala jedna matka, jej dcéra po určitej dobre používania lieku začala riešiť slovné puzzle v novinách, čo predtým nedokázala, vyjadrovanie má oveľa lepšie, začala používať celé vety na vyjadrenie svojich myšlienok.

Ale nie všetci s týmto liekom súhlasia. Niektoré rodiny s deťmi s DS sa obávajú, že nárast inteligencie a rozumových schopností u ich detí, by mohlo znamenať zmenu identity dieťaťa. A ako kanadská štúdia ukazuje, 27% rodičov by odmietlo takúto liečbu a ďalších 32% sú nerozhodní.

V poslednej dobe sa často v médiách spomína rozvoj neinvazívnych prenatálnych testov, ktoré umožňujú skoré podchytenie prípadného DS. Ale len málo článkov vzalo na vedomie hlboké znepokojenie odborníkov zaoberajúcich sa medicínskou etikou. Niektorí totiž pripúšťajú, že tieto testy budú dôvodom k rapidnému zníženiu populácie ľudí s DS.

„Dokonca aj ľudia, ktorí sú zásadne proti potratom, sú často ochotní potrat pripustiť, keď sa jedná o plod s genetickým poškodením“, hovorí Erik Parens, bioetik z Hastings Centra v Garrisone, New York“, ale je dôležité si uvedomiť, že existuje obrovské množstvo genetických porúch. A svojim vlastným spôsobom, veľa deťom s DS sa darí, a rovnako aj ich rodinám.“

Zástancovia nových testov trvajú na tom, že rodičom budú správy o postihnutí podávať vyškolení genetici a tí budú, a aj prezentujú dané informácie poctivo, pravdivo a kompletne.

Avšak kritici, vrátane dr. Costu, a mnoho ďalších rodičov detí s DS hovoria, že takýto vecný prístup sa vyskytuje prakticky málokedy, v skutočnosti mnoho pôrodníkov a genetických poradcov poskytuje neprimerane negatívne alebo zavádzajúce informácie.

Stephen Quake, profesor Univerzity of Stanford a vývojár jedného z testov, hovorí: „Je hrubým zjednodušením predpokladať, že tieto testy povedú k veľkoplošnému eliminovaniu novorodencov s DS. Nie je zrejmé, že by práve toto bol krok, ktorý by mal vplyv na rozhodovanie sa o ukončení tehotenstva.“

Ale nielen dr. Costa ukazuje na pokles vo financovaní výskumov súvisiacich s DS, odkedy sú prudko na vzostupe tieto prenatálne testy. Aj keď je ťažké porovnávať čísla, rozpočet Národného inštitútu zdravia klesol z 23 mil. dolárov v roku 2003 na 16 mil. dolárov v roku 2007, ale pomaly sa financovanie vracia späť (22 mil. dolárov v roku 2011). Ale aj tak to je oveľa menšia čiastka ako napr. 68 mil. dolárov navrhnutých na výskum cystickej fibrózy, ktorou je postihnutých odhadom 30 000 ľudí v USA, čo je asi jedna desatina počtu oproti 300 000 až 400 000 ľuďom s DS.

„Genetici očakávajú, že Downov syndróm vymizne,“ hovorí Costa, „tak prečo by sa podporovali naše výskumy?“ On sám bojoval so zabezpečením financovania. Našťastie už aj jemu „svitá na lepšie časy“, nakoľko na University of Colorado v Denveri, kde Costa pracuje, bola totiž založená Na-

dácia výskumného inštitútu za účelom financovania jeho výskumov. Zrejme je, že výskum nerobí pre peniaze. „Toto je dôvod, prečo robím, čo robím,“ povedal a ukázal na Tyche.

Nemá žiadne pochybnosti o práci, ktorej sa venuje posledných 15 rokov svojho života. „Ak máte poruchu, ktorá mení funkcie orgánu, v tomto prípade mozgu, a môžete použiť lieky, aby ste aspoň čiastočne navrátili funkciu, ktorá orgánu bola daná miliónom rokov vývoja, to je tak krásne ako liečba iných ochorení,“ povedal. „Nevidím to ako nič iné.“ Ak bude súčasná štúdia úspešná, Costovým konečným cieľom bude otestovať ľudí s DS v rozhodujúcich prvých rokoch vývoja. A prízvukuje, že ani vlastnej dcére neponúkal memantín mimo štúdie a odrádza ďalších lekárov v podávaní lieku až do doby, kedy bude bezpečnosť a účinnosť lieku preukázaná. Ale z pohľadu výskumníka a otca hovorí: „Čím skôr začnete, samozrejme, tým väčšia je vaša nádej. Viem len, že hodiny tikajú.“

New York Times, 29. júla 2011

Preklad a skrátenie: Daniela Divílková

## Úspech pokroku?

**D**ánsko by sa mohlo stať čoskoro krajinou bez novonarodených obyvateľov s Downovým syndrómom. Očakáva sa tak približne okolo roku 2030. V roku 2004 Dánska Národná rada pre zdravotníctvo vytvorila novú zásadnú národnú líniu pre prenatálny skrining a diagnostiku za účelom zistenia rizika Downovho syndrómu u plodu. Všetkým tehotným ženám v Dánsku sa začal ponúkať zadarmo nový neinvazívny test (skrining). V roku 2006 sa dalo už 84% tehotných žien za týmto účelom vyšetriť. Predpokladá sa, že vďaka tomu klesol počet narodených detí s DS o viac než polovicu. V roku 2004 sa narodilo 61 detí, v roku 2006 už len 32.

Počet invazívnych testov prudko poklesol z 7 524 v roku 2000 na 3 510 v roku 2006. Medicínsky prehľad z roku 2002 o vyvolaných potratoch vo Veľkej Britá-

(Pokračovanie na ďalšej strane)

## Úspech pokroku?

(Dokončenie)

nii a USA uvádza, že okolo 92% rodičov všetkých plodov diagnostikovaných ako DS, zvolilo potrat. V Dánsku je toto percento ešte vyššie. Ale nie každý si myslí, že je to dobrá vec.

Ulla Brendstrup, matka dieťaťa s DS: „Nemali by sme tu mať situácie, ktoré sa podobajú etnickým čistkám. Idú po jednom špecifickom hendikepe. A ktorý bude ďalej? Budú to deti s cukrovkou?!“

Niels Ulbjerg, profesor gynekológie na Univerzite v Aarhus súhlasí, že tento etický problém existuje. Ale z medicínskeho hľadiska vidí úspešné skrúinky, vďaka ktorým sa redukuje počet detí narodených s defektom... ako ohromne veľký úspech. „Ale ak sa ma pýtate ako človeka, povedal by som, že som rád, keď sú okolo nás rôznorodí ľudia,“ pridáva.

Grete Fält-Hansen, členka „National Association for Down Syndrome“ v Dánsku sympatizuje s rodinami, ktoré sa rozhodli pre potrat v prípadoch kedy sa dieťa má narodiť s defektom, ale diví sa, odkiaľ sa berie tá vzrastajúca schopnosť rozhodnúť sa pre potrat.

Lillian Bondo, predstaviteľka dánskej Asociácie pôrodných asistentiek si myslí, že ako kultúra sa už Dánsko ocitlo na klzkom svahu. „Vieme už niekoľko rokov vďaka krvným testom od tehotnej ženy veľmi detailne „vypracovať“ informácie, ktoré chcú rodičia o dieťati vedieť. To isté platí aj pre možné choroby dieťaťa. Ak sa vďaka týmto testom rodičia dozvedia, že dieťa bude rásť s chronickým ochorením, je to dobrý dôvod pre potrat? Nemám konečnú odpoveď“.

P. Bondo hovorí: „Ale rada by som hovorila o tejto otázke s tak veľkým množstvom ľudí ako je len možné. O tom, kde má spoločnosť urobiť hranicu. Nechcem spoločnosť, kde budeme likvidovať ľudí len kvôli trivialitám.“

The Copenhagen Post, 20. júla 2011  
FuturePundit.com 2008  
Bmj.com Journal 2008

Preklad: Daniela Divílková

## Spojená škola Dúbravská cesta

Milí rodičia a učitelia, ak sa na vašej škole, ktorú navštevuje jeden, či viacerí žiaci s Downovým syndrómom, deje niečo zaujímavé, s čím by ste sa chceli podeliť, neváhajte, napíšte do časopisu SLNEČNICA. Priblížte život na vašej špeciálnej, či bežnej škole ďalším čitateľom.

Dnes vám predstavíme jednu z Bratislavských špeciálnych škôl: Za názvom Spojená škola na Dúbravskej ceste 1 v Bratislave sa skrývajú dve organizačné zložky - Špeciálna základná škola pre žiakov s telesným postihnutým, Praktická škola a súčasťou školy je Centrum špeciálnopedagogického poradenstva. Sídlime v krásnom areáli Domova sociálnych služieb pre deti Rosa na Patrónke.

Vzdelávajú sa tu žiaci s viacnásobným postihnutím - mentálne postihnutie v kombinácii s telesným (rôzne druhy DMO, skoliózy...), zdravotným (Downov syndróm, EPI, srdcové choroby...), rečovým resp. zmyslovým postihnutím. Viac ako polovica žiakov školy je pripútaná na invalidný vozík a odkázaná na špeciálne kompenzačné pomôcky.

Okrem snahy poskytnúť žiakom čo najkvalitnejší výchovno-vzdelávací proces snažíme sa o spríjemnenie, spestrenie ich pobytu v škole rôznymi aktivitami či zaujímavými činnosťami. Žiaci sa s radosťou zapájajú do školských kultúrnych a športových akcií. Spolu s učiteľmi vydávajú už šestnásty rok školský časopis „Lastovička“. A práve zo spomínaného časopisu, vám prinášame článok o jednej vydarenej školskej akcii.

Máj bol v znamení umenia. Vybraní žiaci maľovali na plátno akrylovými farbami známe diela slávnych maliarov. Zapojili sme sa do projektu: „Neznámi maľujú diela známych.“ Žiaci maľovali po krokoch, najskôr skúšobne na výkresy a potom na plátna rôznych veľkostí. Prinášalo im to nové zážitky z nanášania farieb na plátno. Prejavili veľa trpezlivosti a tvorivosti.

24. 5. 2011 nám prišiel ukázať postup pri maľovaní akademický maliar, grafik a ilustrátor M. Kellenberger. Hovoril, že maliar najskôr veľa cvičí, trénuje, maľuje, čo vidí. Ak chce byť maliar dobrý, musí poznať umenie svojich predchodcov. „ČLOVEK POTEBUJE JEDLO, ALE POTREBUJE AJ UMENIE.“ Pred našimi očami namaľoval obraz „Kone“. V tomto istom čase pomáhali maľovať našim žiakom aj študenti zo Školy úžitkového výtvarníctva J. Vydru. V altánku to voňalo farbami a pod štetcom vznikali nové tvary.

Vyvrcholením tohto projektu bola slávnostná Vernisáž obrazov našich žiakov. Konala sa pri príležitosti 65. výročia založenia Univerzity Komenského, jej Pedagogickej fakulty. Vernisáž slovom viedla p. uč. Alenka Jancurová. O krásny hudobný program sa zaslúžil p. uč. Jozef Štefan a žiaci D. Grussmann, M. Canner, J. Chovanec a D. Ungvarský.

Krásne umelecké diela našich malých umelcov obdivovali aj pozvaní hostia z Krajského školského úradu, Ministerstva školstva.

V článku boli použité informácie zo stránky školy: [www.dubravska.sk](http://www.dubravska.sk).



• Dominik Grussman - jeden z tvorcov, s mamou a triednou učiteľkou Alenkou Jancurovou.



## Podporované bývanie v Malackách

**P**ri práci s dospelými ľuďmi s mentálnym postihnutím sa často stretávame s otázkou zabezpečenia budúcnosti a samostatného bývania týchto ľudí. Tak, ako každý dospelý človek bez postihnutia i oni túžia mať vlastné, samostatné bývanie, zariadené podľa svojich predstáv. Tieto predstavy naplňa život, ktorý sa tak, ako je to len možné, podobá životu ich známych, priateľov a rovesníkov bez postihnutia.

Podporované bývanie je výborný prostriedok, ktorým možno tieto túžby naplniť. Predstavuje prijateľné riešenie, ktoré okrem toho, že naplňa predstavy o integrácii, prináša veľa možností socializácie. Je formou sociálnej pomoci občanom, ktorí pre svoje obmedzené fyzické, alebo mentálne schopnosti dokážu síce samostatne žiť, no potrebujú asistenčnú podporu. Vďaka nej však môžu viesť kvalitný a dôstojný život, ktorý má rovnaké náležitosti ako život ostatných ľudí. Zariadenie podporovaného bývania je definované v § 34 zákona 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov. Tento zákon hovorí, že v zariadení podporovaného bývania sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby (definované v prílohe č.3 citovaného zákona), ak je odkázaná na dohľad, pod ktorým je schopná viesť samostatný život.

Dohľad v tomto ponímaní je usmerňovanie a monitorovanie pri zabezpečovaní sebaobslužných úkonov, úkonov starostlivosti o svoju domácnosť a základných sociálnych aktivít - tie sú tiež podobne definované v prílohe zákona. Rozsah dohľadu sa určuje v hodinách alebo súborom úkonov, pri ktorých daná osoba potrebuje dohľad. Okrem dohľadu sa v zariadení podporovaného bývania poskytuje aj ubytovanie, sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, utvárajú sa podmienky na prípravu stravy a vykonáva sa sociálna rehabilitácia. Podporované bý-

vanie je lepšou alternatívou k ústavnej starostlivosti. Základný rozdiel medzi podporovaným bývaním a DSS s pobytovou formou je v kritériu bežného spôsobu života. Podporované bývanie sa približuje k podmienkam bežného života komunity intaktnej spoločnosti a tiež podporuje využívanie prístupných zdrojov komunity, nadväzuje na ne, umožňuje vytváranie a utužovanie sociálnych kontaktov, a prispôsobuje sa aktuálnym spoločenským pravidlám, či zvyklostiam.

Ideál života v komunite zahŕňa veľa oblastí, v ktorých ľudia s postihnutím môžu potrebovať pomoc a asistenciu (zamestnanie, bývanie, voľný čas, atď.). Cieľom komunitnej práce je však postupne túto mieru pomoci znižovať tak, aby klient mohol stále viac vecí pre seba vykonávať samostatne. Toto je možné uplatňovať bez ohľadu na mieru postihnutia. Ak hovoríme o otázkach normalizácie a zvyšovaní kvality života ľudí s postihnutím, musíme hľadať najvhodnejšie možnosti, ktoré vyhovujú klientovi. Klientom podporo-



vaného bývania (pre ľudí s mentálnym postihnutím) môže byť akýkoľvek občan s mentálnym postihnutím. Nezáleží na jeho druhu a stupni postihnutia. Podmienky prostredia podporovaného bývania sa prispôbia jeho individuálnym potrebám.

Je dôležité, aby mal však klient chuť bývať s inými a snahu zapojiť sa do procesu podporovaného bývania ako sociálnej služby. Cieľom procesu normalizácie je smerovanie k tomu, aby ľudia s mentálnym postihnutím mohli



bez vonkajších obmedzení využívať bežné zdroje komunity. To znamená viesť spôsob života s využívaním všetkých miestnych zdrojov tak, aby bol čo najviac podobný normálnemu životu ľudí bez postihnutia. S heslom, „tak normálne ako sa len dá“, sa vo všetkých oblastiach života človeka s postihnutím zaujímate o jeho podmienky a možnosti a porovnávame ich s podmienkami intaktnej populácie. Proces normalizácie bazíruje na tom, že tieto podmienky musia byť porovnateľné a v čo najväčšej možnej miere zhodné. U klientov Vstúpte, n. o., v Malackách a Domu Svätania, n. o., v Jakubove sme zaznamenali túžby vlastného a samostatného bývania už dávnejšie.

Potrebu podporovaného bývania pociťovali najskôr rodičia klientov týchto organizácií, ktorí sa pýtali: „Čo bude s našim dieťaťom, keď tu už my nebudeme?“. Rodičia, klienti, pracovníci neziskových organizácií

a iní odborníci sa spoločne stále viac a viac zaoberali myšlienkou a túžbou založiť podporované bývanie v meste Malacky. Konalo sa niekoľko stretnutí a seminárov, navštívili sme veľa iných zariadení podporovaného bývania na Slovensku i v zahraničí, písali projekty pre finančnú podporu a pod. Podporované bývanie má mnoho výhod a pretože sme o nich dobre vedeli, usilovali sme sa využiť všetky dostupné zdroje a pomoc. Pri túžbe naplniť miestnu potrebu podporovaného bývania sme zistili, že pred tým, ako človek s postihnutím

začne v podporovanom bývaní bývať, je dôležité ho po všetkých stránkach na túto službu pripraviť.

Pre zabezpečenie tejto prípravy sme v spolupráci s OZ Svitanie - ZPMP, za finančnej pomoci nadácie Orange Slovensko, s dobrovoľníkmi, klientmi, ich rodičmi a ďalšími odborníkmi, vytvorili podporný program „Príprava na podporované bývanie“. Tento program mal za hlavnú úlohu pripraviť záujemcov o službu podporovaného bývania na samostatný život, na spoluprácu s asistentom a iné schopnosti, či zručnosti, a to praktickými nácvikmi činností a získavaním reálnych skúseností v oblasti samostatnosti a socializácie. Predpokladali sme, že prinesie zvýšenie kvality života ľudí s postihnutím, ktorá bude v procese podporovaného bývania ešte viac pozitívne ovplyvňovaná.

Projekt „Príprava na podporované bývanie“ v Malackách intenzívne prebiehal počas dvoch rokov a vlastne prebieha i doteraz. Zameriava sa na rozvoj individuálnych schopností a zručností v oblasti sebaobsluhy, prípravy jedál a nápojov, starostlivosti o domácnosť, v rozvoji schopností v oblasti hospodárenia s financiami a v socializačných schopnostiach, ktoré klient pre svoj samostatný život potrebuje. Obsahu-

je niekoľko konkrétnych, praktických cvičení a aktivít (od stretnutí s klientmi a rodičmi, cez tvorbu plánov zameraných na klienta, až po nácvik jednotlivých schopností a zručností). Program je navrhnutý tak, že vyhovuje nielen klientom našej organizácie, ale môže pomôcť aj iným organizáciám, ktoré chcú svojich klientov na podporované bývanie pripraviť.

V Malackách sa v júni 2011 otvorilo prvé podporované bývanie pre troch klientov s mentálnym postihnutím. Podporované bývanie je poskytované v dvojizbovom byte v bežnom paneláku v centre mesta. Asistenčná služba je zabezpečovaná non-stop, no predpokladáme, že čoskoro nebude už v takejto miere potrebná. Klienti sú samostatní natoľko, že bude stačiť iba niekoľko hodinová asistencia denne. Po prvých mesiacoch fungovania môžeme povedať, že obyvatelia podporovaného bývania majú zo svojho „nového života“ radosť. Hovoria o ňom ako o domove a neustále si ho zútlňujú a prispôbujú sebe. Veľmi sa tomu tešíme a veríme, že sa nám čoskoro podarí vytvoriť aj ďalšie možnosti samostatného bývania, pretože záujemcov o vlastné a samostatné bývanie je dostatok. Podporované bývanie nie je iba záležitosťou občana so zdravotným postihnutím,

či prevádzkujúcej organizácie. Týka sa celej spoločnosti a svedčí o jej sociálnej vyspelosti.

Táto sociálna služba má pozitívny dopad ako na samotných prijímateľov - ľudí s postihnutím, tak i na intaktnú populáciu, ktorá prichádza s obyvateľmi podporovaného bývania priamo, alebo nepriamo do kontaktu. Záujem o službu podporovaného bývania zo strany prijímateľov dokazuje, že títo ľudia sú rovnako zariadení bývať „po svojom“ ako ktokoľvek iný. Ak sa pozeráme na klienta s mentálnym postihnutím ako na partnera, ľahšie vnímame jeho potreby. Načúvať túžbam, rozhodnutiam a názorom klienta je rovnako dôležité, ako starostlivosť o jeho zdravie a bezpečnosť. Aj na nás záleží, aká bude kvalita života ľudí s postihnutím. Ak sa náš kontakt obmedzí iba na zabezpečovanie vonkajších potrieb a zdravotnú starostlivosť, ľahko sa nám môže stať, že sa pre nás klient stane objektom výkonu práce a nie predovšetkým človekom a priateľom.

Mgr. Martina Ambrušová,  
riaditeľka Vstúpte, n. o.

Článok bol vydaný v periodiku Informácie ZPMP v SR č. 1-2/2011 a v Slničnici je publikovaný s výslovným súhlasom autora.

## Na koniec dúhy

„Osvetový román“ - tak by som z môjho pohľadu, zjednodušene, nazvala najnovšiu knihu Marty Fartelovej - Na koniec dúhy, ktorá vyšla vo vydavateľstve Motyl. Autorka prináša čitateľom pútavý príbeh ženy, ktorej život sa dramaticky zmení s príchodom dieťaťa s DS. Možno by som tento román zaradila do oddychového „dovolenkového“ čítania (má dynamický dej plný zvrátov, číta sa rýchlo, pretože sa chcete dozvedieť, čo ďalšie sa udeje v živote hlavnej hrdinky), keby sa v ňom autorka nezaoberala témami, ktoré sa bytostne dotýkajú všetkých rodín, v ktorých žije dieťa s Downovým syndrómom.

Aj nám sa s príchodom našich detí s DS zmenili životy a možno sme si kládli podobné otázky ako románová hrdinovia (...dať mu šancu na život, aj keď bude iné?... prečo práve my? ...čo na to povedia ostatní? ... ako dopadne táto skúška všetkých rodinných vzťahov?), preto je zaujímavé prečítať si, ako to zvládol niekto iný. A možno sa tam aj nájdeme - autorka



totiž čerpala zo skúseností skutočných ľudí, konzultovala s mamičkami detí s DS, ktorým v závere knihy vyslovuje toto poďakovanie: „Tieto úžasné mamičky mi otvorili dvere do svojho sveta, bez pohľadu na ich život by som určite nebola schopná pochopiť všetky radosti a strasti, ktoré prežívajú so svojimi ratolesťami. Patrí im môj hlboký obdiv. Tiež sa chcem poďakovať tvorcom a prispievateľom stránky [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk), ktorí ma povzbudzovali pri písaní o téme detí postihnutých Downovým syndrómom.“

Ja by som zas chcela poďakovať autorke v mene rodín detí s DS, že túto tému dokázala citlivo a zaujímavou spracovať vo svojom románe, že písala o tom, ako sa môže zmeniť život KTOREJKOL'VEK rodiny s príchodom dieťaťa s DS a tým možno prispela k väčšiemu pochopeniu medzi ľuďmi. Závisí však na čitateľovi, s čím sa stotožní, aký názor si tvorí. Pre nás, rodičov to teda síce oddychové čítanie nebude, hlavne pre „nováčikov“ to môže byť aj náročné, ale je to rozhodne zaujímavá kniha, ktorá stojí za prečítanie. Len nezabudnite, že je to román, a naše životy nemusia byť až také dramatické... a aj keď to občas tak nevyzerá - hlavne na začiatku sa vám to nechce veriť, môžeme aj my časom žiť úplne obyčajne, pokojne - „nerománovo“.

Adriana Pokryvková





Mezinárodní konference na podporu inkluzivního vzdělávání v ČR

# Tam, kde postižení není překážkou...

**30. 11. – 1. 12. 2011, Praha**

Rytmus, o. s. a Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, o. s.

## Srdečně zveme všechny rodiče, učitele a ředitele škol,

kteří se chtějí dozvědět více o inkluzivním, tj. společném vzdělávání dětí s postižením v běžné škole, na dvoudenní konferenci za účasti mezinárodních lektorů.

Obsahem konference budou nejen zajímavé přednášky s tematikou inkluzivního vzdělávání dětí, ale i praktické a diskusní workshopy vedené zkušenými lektory. Během nich se seznámíte s novými technikami a přístupy užívanými v inkluzivní praxi ve škole i mimo školu.

Součástí konference bude prezentace úspěšných příkladů z Česka a Evropy a představení možností konkrétní podpory pro rodiče dětí s postižením, kteří mají zájem své děti do běžné školy zařadit.

Konference se koná v moderních prostorách Národní technické knihovny, Technická 6/2710, Praha 6.

Konference je určena především rodičům dětí s postižením, ale i dalším zájemcům a příznivcům inkluzivního vzdělávání - pedagogickým pracovníkům, zástupcům zřizovatelů škol.

Tlumočení všech zahraničních příspěvků je zajištěno. Pro zájemce mimo Prahu jsme připravili kontakty na ubytování v Praze za příznivou cenu.

Účastnický poplatek 500 Kč/ 2 dny a 300 Kč/ 1 den zahrnuje konferenční poplatek a občerstvení během dne.

Vaše přihlášky, prosím, posílejte do 15. 11. 2011.

Přijďte do adventně naladěné Prahy získat nové informace o inkluzivním vzdělávání a seznámit se s lidmi, kteří mají stejný zájem na vytvoření školy, kde postižení není překážkou.

Těšíme se na Vás!

**Rytmus, o. s., a SPMP, o. s.**

Detailní informace o konferenci a přihlášky najdete [zde](#)

Rytmus, o. s. | Bruselská 16 | 120 00 Praha 2 | [www.rytmus.org](http://www.rytmus.org) | bank. spojení: Komerční banka | č. ú.: 27-2285770277/0100 | IČ: 61 383 783 | DIČ: CZ61383783



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky prostřednictvím Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.



# Prihláška na pobyt Terchová - lyžovačka

Lyžovačka v Terchovej!  
**TERCHOVÁ 26. januára - 29. januára 2012, II. zimný pobyt pre ľudí s Downovým syndrómom** organizuje Spoločnosť Downovho syndrómu.

Hotel GOLD leží v srdci malebnej dedinky Terchová len skok od národného parku Malá Fatra, kde sa nachádza podmanivá Vrátna dolina, ktorá je jedným z najvýznamnejších turistických a lyžiarskych stredísk. Hotel GOLD je jeden z mála hotelov na Slovensku, ktorý sa špecializuje na rodiny s deťmi. Práve detičky sú tie, ktoré udávajú rytmus tomuto hotelu a preto ho označujú ako hotel priateľský k deťom, či detský hotel. Viac informácií na [www.hotel-terchova.sk](http://www.hotel-terchova.sk). **Uzávierka prihlášok je už 31. novembra 2011!** Prosím záujemcov, aby obratom vyplnili prihlášku a poslali ju na uvedenú adresu. Izby sa budú zaplňať podľa došlých vyplnených prihlášok a sú 2+1 so sociálnym zariadením.

**Dospelí: 26,43 EUR/os./noc, deti do 12 r.: 17 EUR/os./noc, deti do 3 r.: 4 EUR/os./noc.** Cena zahŕňa ubytovanie, plnú penziu - raňajky formou švédskych slotov, obed a večera (polievka, hlavné jedlo), výber z troch jedál. Ostatné služby, ktoré sú v cene: wifi, biliard, parkovanie, a iné. Program zameraný na zimu: lyžovačka, bobovačka, sánkovačka, stavenie snehuliaka, atď.

**Relax:** Aquapark Terchovec, ktorý je od hotela iba 70 metrov, môžete tu využiť bazén, vírivé vane, masáže a iné.

**Lyžiarske miesta:** Gavurky (200 m nenáročný svah s dvoma vlekmi, s technickým snehom v ľudovej cene) alebo Vrátna (Paseky, Tížinka, Príslop, Poludňový Grúň, Chleb...).

**Paseky** - zjazdové trate s celkovou dĺžkou 3,3km so 100% technickým zasnežovaním a severozápadnou expozíciou ponúkajú športové vyžitie pre začiatočníkov, pokročilých i veľmi dobrých lyžiarov a snowboardistov. Celková prepravná kapacita 4-sedačkovej lanovky a 3 vlekov je viac ako 4 000 osôb za hodinu. Pravidelne upravovaný svah slúži aj na večerné

lyžovanie každú stredu, piatok a sobotu. Na Pasekách sa každoročne konajú medzinárodné preteky v alpskom lyžovaní a snowboardingu.

**Tížinka** - v stredisku Tížinka nájdete nenárodné svahy s juhovýchodnou expozíciou pre tých najmenších, ale i začínajúcich lyžiarov a snowboardistov. 4 vlekky spolu s nábehovým pásom prepravujú za hodinu takmer 2 300 osôb. 100% technické zasnežovanie svahu a pravidelná úprava, zaručujú nezabudnuteľný zážitok v tomto slnečnom stredisku pre Vaše ratolesti.

**Poludňový Grúň** - do strediska Poludňový Grúň sa dostanete 4-sedačkovou lanovkou zo strediska Paseky a následne prepojavacím vlekom dlhým 160 m. Celková dĺžka zjazdových tratí je takmer 2km a prídu si tu na svoje predovšetkým význační prírodnej snehovej pokrývky a vyšších nadmorských výšok. 4 vlekky prepravujú za hodinu 2 600 osôb.

**Príslop** - stredisko ponúka 2 stredne náročné zjazdové trate s celkovou dĺžkou 2 km, so 100% technickým zasnežovaním, vlek s prepravnou kapacitou 1 140 osôb za hodinu a okrem toho tu nájdete aj príjemný bufet.

**Chleb** - Zlatá perla celej doliny. Severne orientovaný ťažký svah s prevýšením až 750 m je prístupný modernou 8-miestnou kabínkovou lanovkou končiacou tesne pod hrebeňom Malej Fatry vo výške 1500m. Vďaka svojim poveternostným podmienkam je stredisko priam predurčené na jarnú lyžovačku až do mája. V blízkosti hornej stanice kabínkovej lanovky Vrátna - Chleb sa nachádza 300m dlhý lyžiarsky vlek Tatrapoma P s prepravnou kapacitou 300 až 600 os/h. Podrobnejší program bude upresnený v liste cca mesiac pred pobytom.

**Doprava:** individuálna.

**Platba za pobyt:** hotovosť na mieste.

Na ďalšie otázky odpovie: Robo Lezo tel. 0907 887 077, e-mail: [rlezo@softip.sk](mailto:rlezo@softip.sk), večer.

Vyplnené prihlášky obratom zašlite na adresu: Ing. Róbert Lezo, Lipského 3, 911 01 Trenčín

## Záväzná prihláška na pobyt Terchová Turnus (26. 1. 2012 - 29. 1. 2012)

meno a priezvisko + dátum narodenia človeka s DS .....

meno a priezvisko rodiča (zákonného zástupcu) .....

presná adresa ..... PSČ .....

telefón/mobil ..... e-mail .....

počet dospelých ..... počet detí .....

strava: veľká porcia ..... malá porcia .....

podpis .....





• Brrr ale je studenáááá ...Adam Fabian (Trenčianska Turná), Matúš Blaščík (Žilina) a Tomáš Valach (Žiar nad Hronom).

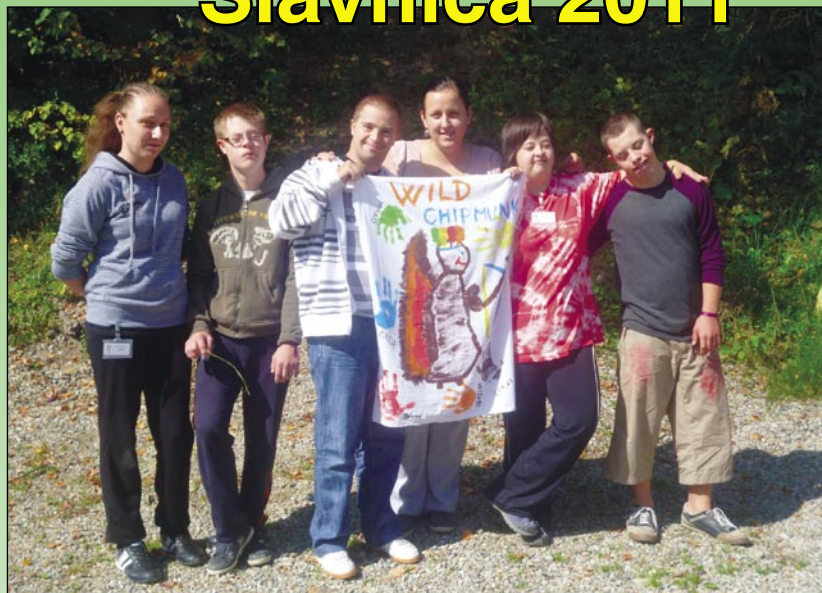


... jedna spoločná v pozadí s Bojnickým zámkom

# Letný pobyt Slávnica 2011



• Nerozlučné priateľky Majka Kolenová a Hanka Sýkorová.



• Naša najmladšia skupinka Chipmunkov (Mirko Bažáni, Lukáš Olčák, Deniska Okrajková a Dávid Rácz) na čele s animátorkami Lenkou Bartákovou a Víki Husovcovou.



• V indiánskej náruči našej Víki je nám taaak dobre - Patrik Tornyai, Mirko Bažani, Víki Husovcová a Dávid Rácz.



• Indiánsky úsmev darujeme na počkanie - Adam Fabian, Tomáš Valach, Matúš Blaščík.



