

Slničnica

ročník 16 - číslo 2 - jún 2012

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku - www.downovsyndrom.sk





Obľúbená téma „Motýliky” v podaní
Majky Kolenovej (DS, 25 rokov)



Slničnica

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu
na Slovensku

Ročník 16 / číslo 2 / jún / 2012

EV 3597/09

REDAKČNÁ RADA:

slnecnica@downovsyndrom.sk

predseda redakčnej rady:

Daša Krátka (Kúty)

redaktori:

Mária Srnáková (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

Korešpondenčná adresa:

Predseda Spoločnosti Downovho syndrómu
na Slovensku

Ing. Róbert Lezo

Lipského 3

911 01 Trenčín

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: Mladý model Dominik Daňko (DS, 3 roky). **Foto na poslednej strane:** Výtvarné dielo z produkcie Natálie Šebovej (DS, 20 rokov)

V marci sme spolu s dcérou s DS, Majkou, absolvovali po jej operácii kúpeľnú liečbu. Majka sa na obede pochválila pred ostatnými spolusediacimi, že zajtra má sviatok. Pozrela som sa na ňu s otázkou, o čom to vraví. A ona hrdo povedala, že zajtra je 21. marec - Deň Downovho syndrómu a budeme oslavovať. Ostatní sa prekvapene pozreli na hrdú a šťastnú Majku a mne myslou začal prebiehať celý proces vývinu a uvedomovania si Majky, že je človek s Downovým syndrómom. Majka prešla v detstve sebazpozorovaním v zrkadle, naprávala si šikmé očka a neskoršie pribúdali otázky, prečo je iná. Dlhšie trvalo, kým pochopila, že jej stav nie je choroba, ktorá sa dá vyliečiť, ale, že je iná ako ostatné deti. Otázky, ktoré opakovane kládla, bolo často ťažké zodpovedať, ale čas ukázal, že jej citlivú povahu pravda nezlomila. A tak po období, kedy si priala, že sa druhýkrát narodí a bude ako ostatní ľudia, som si uvedomila, že teraz v 25 rokoch je zmierená sama so sebou a aj so svojím životom.



Majkin život je súčasťou života mnohých ľudí a tak isto je i život ostatných ľudí s Downovým syndrómom súčasťou celej spoločnosti. A nielen tej našej, ale aj na celom svete.

Svetový deň Downovho syndrómu je len pripomienkou, že aj oni sú ľudia, ktorí za pomoci nás ostatných môžu našej spoločnosti v tomto zložitom svete byť často príkladom svojej neobyčajnosti a statočnosti. Neustále mýty o nich vedia často prelomiť svojim talentom, láskou, empatiou, ale aj niečím neobyčajným, čo v nás ostatných vyvoláva rôzne pocity. A ten najdôležitejší pocit, okrem lásky, ktorý by sme mali mať pri takýchto deťoch a dospelých ľuďoch s DS, by mala byť hrdosť na nich a na to, že i napriek tomuto handicapu sú prínosom pre spoločnosť.

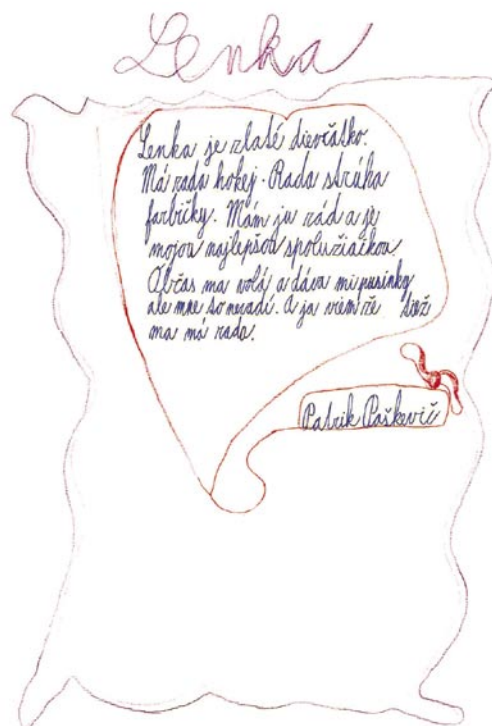
Jarmila Kolenová

Jarmila Kolenová



Maruška Hurbanová z Košíc

- 5 Downov syndróm po prvýkrát pripomenul Svetový deň
AKTUÁLNE
- 5 Svetový deň DS v Poprade
AKTUÁLNE
- 6 Svetový deň DS v Budapešti
AKTUÁLNE
- 6 Svetový deň DS v DSK Snina
AKTUÁLNE
- 7 Inkluzívne vzdelávanie - aj na Slovensku?
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 7 Spýtali sme sa
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 8 Jakubko
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 9 Spoločné vzdelávanie všetkých detí (inkluzívne vzdelávanie)
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 9 Náš Pet'ko
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 11 Majka
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 11 Lenka
INTEGRÁCIA A INKLÚZIA
- 13 Život bez lásky nemá cieľ
JUBILANTI
- 14 Letný tábor pre deti s Downovým syndrómom
AKTIVITY
- 15 Ešte mi chýba Liszt a Chopin...
PRÍBEH
- 16 Chcete zapísať dieťa do školy v DSS?
TIPY, RADY, RECEPTY
- 16 Bezlepkové dobroty
TIPY, RADY, RECEPTY
- 17 Receptársky mix od Paliho
TIPY, RADY, RECEPTY
- 18 Na tému - sexualita
VZDELÁVANIE
- 19 Ako rozvíjať zručnosti a schopnosti dieťaťa
VZDELÁVANIE
- 21 Aj my by sme radi stretli Emanuela Josepha Bishopa
ZO SVETA
- 21 Máte už pre svoje dieťa peňaženku?
ZO SVETA
- 22 Najzdravších 28 potravín
ZO SVETA
- 22 USA: Spokojnosť ľudí s DS so životom ostro
kontrastuje s vysokým počtom potratov
ZO SVETA



7 Inkluzívne vzdelávanie - aj na Slovensku?



21 Sebaobhajca Emanuel Joseph Bishop



19 Ako rozvíjať zručnosti a schopnosti dieťaťa



Gizka Biliková s Nelinkou

Downov syndróm po prvýkrát pripomenul Svetový deň

Tento mesiac si medzinárodné spoločenstvo po prvýkrát poznačilo do kalendára Svetový deň Downovho syndrómu. Rozhodlo o tom Valné zhromaždenie OSN.

S podnetom na vyhlásenie Svetového dňa prišli organizácie DSI (Down Syndrome International) a EDSA (European Down Syndrome Association). Rozhodnutie padlo v novembri 2011. OSN bude aktívne pracovať prostredníctvom svojich agentúr a občianskej spoločnosti na zvyšovaní povedomia o tomto vrodennom ochorení, ktoré spôsobuje prebytočný chromozóm na 21. chromozómovom páre. U ľudí s Downovým syndrómom sa 21. chromozóm alebo jeho časť vyskytuje v každej bunke namiesto zvyčajného dvojnásobku trojnásobne - tzv. trizómia 21. Preto je Svetový deň tohto ochorenia práve 21. marca.

Pravdepodobnosť tejto poruchy u dieťaťa je od 1:600 do 1:100 a zvyšuje sa s vekom matky. Porucha je neliečiteľná, vďaka pokroku v medicíne sú ale dobre liečiteľné sprievodné prejavy. V Európskom parlamente sa od novembra 2011 zbierali podpisy poslancov pod písomné vyhlásenie o deťoch s Downovým syndrómom, ktoré vyzývalo Komisiu, Radu a členské štáty EÚ, aby prispeli k sociálnemu začleňovaniu detí s Downovým syndrómom prostredníctvom informačných kampaní na vnútroštátnej a európskej úrovni; podporovali celoeurópsky výskum zameraný na liečbu tohto typu ochorenia a vypracovali celoeurópsku stratégiu na ochranu práv detí



Dominika Fisherová (7 rokov) v septembri nastupuje na dráhu školáčky.

s Downovým syndrómom.

Keďže sa pod vyhlásenie nepodpísala nadpolovičná väčšina poslancov, nestalo sa oficiálnou pozíciou Európskeho parlamentu.

Vyhlásenie podpísala aj slovenská europoslankyňa Anna Záborská (EĽS, KDĽ), ktorá upozorňuje na riziká spojené s využívaním prenatalnej diagnostiky pri zisťovaní tohto ochorenia. „Prenatálna diagnostika je cenný nástroj, ktorý umožňuje liečiť mnohé choroby ešte pred narodením dieťaťa. Nemôže však ospravedlniť zabíjanie detí s Downovým syndrómom ešte pred narodením. To by znamenalo návrat k neľudským praktikám nacistickej eugeniky.“

V treťom mesiaci tehotenstva je možné skríningom na Downov syndróm s pravdepodobnosťou 85% určiť, či je nenarodené dieťa postihnuté týmto ochorením.

Podľa Záborskej je dôležité, aby sa rodičia detí s Downovým syndrómom mohli spoľahnúť na pomoc a podporu zo strany spoločnosti. „Deti s Downovým syndrómom potrebujú starostlivosť po celý svoj život. Ak im ju už nie sú schopní poskytnúť rodičia, napríklad kvôli chorobe alebo vysokému veku, zodpovednosť sa presúva na širšie spoločenstvo. Kým budeme túto zodpovednosť považovať za prirodzenú, dovedy môžeme našu spoločnosť považovať za humánnu, ľudskú v pravom zmysle slova,“ uviedla europoslankyňa.

Zdroj: <http://www.euractiv.sk>

Svetový deň DS v Poprade

Pri príležitosti Svetového dňa Downovho syndrómu, Materské centrum BAMBINO v Poprade, pod vedením štatutárnej zástupkyne OZ Mgr. Radky Slávkovej, už po druhýkrát privítalo deti s Downovým syndrómom a ich rodičov. Zorganizovalo tvorivé dielničky pre deti, ktoré viedla pedagogička PaedDr. Mária Vicjanová. Deti vyrábali leporelo, kde si mohli nalepiť rôzne obrázky, zvieratká a vymaľovať ich.

Toto spoločné stretnutie s intaktnými deťmi a ich rodičmi pomáha

prekonávať bariéry, strach, možno nevedomosť. Sme veľmi vďační

za tieto stretnutia, kde si môžeme vymieňať skúsenosti, rady, pocity a taktiež možno informovať verejnosť, že sú medzi nami aj trošku „iné“ deti, ktoré, ako mali možnosť vidieť intaktné deti a ich rodičia, sa okrem jedného chromozómu navyše, od nich až tak nelíšia.

Plánujeme takéto stretnutia zorganizovať častejšie, a touto cestou chceme osloviť všetkých z okolia, i nových členov, aby sa nebáli a prišli medzi nás. Termíny stretnutí budú uverejnené na facebookovskej stránke Materské centrum BAMBINO. Tešíme sa na Vás!

Michaela Šeligová





Malé divadlo s veľkým poslaním predstavilo svoje umenie v budapeštianskom Národnom divadle. Košické Divadlo Hopi hope je projekt integrovaného divadla, v ktorom sa spája nadanie skúsených hercov a nadšenie ľudí s hendikepom. Spolupráca je dielom protagonistov divadla Neon a o. z. ArtEst.



Členovia integrovaného divadla Hopi Hope pri umeleckom združení ArtEst už vyše pol roka prekvapujú divákov prezentáciou náročného repertoáru. „My sme mladí ľudia a nie veľké deti,“ hovoria si a chcú to aj svojou prácou dokázať. „Nechceme byť zoskupením, ktoré by nacvičovalo ľahké rozprávky pre malé deti. Práve naopak, chceme ponúkať divákovi náročné klasické tituly.“ Medzi náročné tituly patrí aj ľudový muzikál Neprebudený od M. Kukučina a divadelná adaptácia svetoznámej novely Johna Steinbecka „O myšiach a ľuďoch“. V prvom hrali veľmi dôležitú úlohu muzikant a farár v jednej osobe Peter Čuchran (DS), tetka Janka Kalmárová (DS) a v druhom náročnú hlavnú postavu bravúrne zvládol David Hajnal (DS).

Na budapeštiansky festival, ktorý sa konal pri príležitosti Svetového dňa DS v Národnom divadle, si pripravili scénický tanec S.O.S. R.U.R. na motívy Čapkovho románu. Tanec

Svetový deň DS v Budapešti

s enviromentálnym posolstvom zaujal hlbokou myšlienkou o zlých ľuďoch, ktorí svojim prístupom ničia planétu a o dobrých robotoch, ktorí ju zachraňujú. Extravagantné kostýmy k tancu si pripravili z plastu, kovu a papiera, čiže z tzv. odpadového materiálu, pod odborným vedením známeho výtvarného umelca Helmuta Bistiku.

Tanec je súčasťou projektu Terapia tancom, ktorý podporila Nadácia pre deti Slovenska v grantovom programe Hodina deťom a projektu Divadla Hopi Hope s podporou Nadácie VÚB. Dvojdnový festival v Budapešti bol pre nás veľkým zážitkom, všetko sa točilo okolo ľudí s DS, mimochodom ich tam bolo okolo 350 z piatich európskych krajín. Plavba po Dunaji

autobusom - obojživelníkom a následná prehliadka mesta, vystúpenie v Národnom divadle s umelcami, rôzne tvorivé dielne a atrakcie... no všetko sa nedá opísať, treba to zažiť!

Lívia Kalmárová

Druhý ročník nášho integrovaného divadelného festivalu ArtFest v Košiciach plánujeme opäť na september, veľmi sa na Vás tešíme. Oznamy budú zverejnené na stránke www.artest.sk a www.downovsyndrom.sk.

Svetový deň DS v DSK Snina

Aj v DSK Snina sme oslavovali Svetový deň Downovho syndrómu. Spolu s rodičmi sa naše deti zúčastnili slávnostného posedenia v reštaurácii pri príležitosti tohto sviatku. Deti boli nadšené nielen prostredím reštaurácie, ale aj tým, že si každý podľa vlastného výberu mohol objednať populárnu pizzu a zákusok, či zmrzlinový pohár. Dobrá nálada nás sprevádzala aj keď sme sa lúčili, pretože si každé dieťa odnášalo Medvedíka - Downíka, ktorý bol sponzorským darom. Všetkým ďakujeme.

Jana Mihóková



Inkluzívne vzdelávanie - aj na Slovensku?

Bratislava, apríl 2012

Dňa 26. apríla 2012 sa uskutočnil pod záštitou ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR Dušana Čaploviča celoslovenský seminár s medzinárodnou účasťou na tému „Inkluzívne vzdelávanie“. Seminár organizovalo Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) v spolupráci s organizáciou Association of Service Providers for Persons with Disabilities (EASPD).

Seminára sa zúčastnilo 111 osôb, medzi nimi zástupcovia MŠVVaŠ SR, Metodicko-pedagogického centra, Štátneho pedagogického ústavu, pedagógovia, špeciálni pedagógovia, asistenti učiteľa, mimovládne organizácie a rodičia detí s mentálnym postihnutím. Samostatný významný prínos seminára tvorila prezentácia EASPD, v ktorej bola prezentovaná udržateľná sieť tých, ktorí sa zaoberajú inkluzívnym vzdelávaním a pravidelne aktualizovaná web stránka základného vzdelávacieho centra „Inkluzívne vzdelávanie pre všetkých“, ako aj možnosť využívať a zdieľať know-how, ktorými disponujú členské organizácie EASPD.

Na základe prezentácií a následnej diskusie a názorov účastníkov vyplynuli nasledovné závery:

1. Na Slovensku existujú legislatívne rámce a sú v platnosti viaceré ľudsko-právne dokumenty, ktoré umožňujú inkluzívne vzdelávanie.
2. Na seminári bolo prezentovaných viacero príkladov, ako inkluzívne a integrované vzdelávanie realizovať a podporovať. Napriek tomu sú príklady úspešnej integrácie skôr ostrovčekmi pozitívnej deviácie - na tieto príklady sa skôr pozeráme ako na niečo, čo vzniklo vďaka zhode náhod (neobľomnosť rodičov, mimoriadny záujem vedenia školy a jej pedagógov), nepozeráme sa na ne ako na niečo, čo by malo byť normou.

3. Inkluzívne vzdelávanie je chápané ako okrajový jav a nie ako nevyhnutnosť alebo norma.

4. Bežným javom je, že školy, ktoré realizujú integrované a inkluzívne vzdelávanie sa stávajú zbernými školami, čiže sa v nich vzdelávajú deti zo širšej spádovej oblasti. V konečnom dôsledku to devaluje ideu inklúzie - nakoľko deti sa nevzdelávajú vo svojej komunite a prirodzenom prostredí.

5. Stále neexistuje efektívny podporný mechanizmus pre rodičov, ktorí chcú, aby boli ich deti vzdelávané inkluzívne. Musia pracne hľadať argumenty a oporu v legislatíve.

6. Na Slovensku existuje grantová podpora inkluzívneho vzdelávania (Nadácia otvorenej spoločnosti), čo možno považovať za pozitívne. Na druhej strane však existencia takéhoto programu indikuje nebezpečný fakt - štát nie je schopný alebo ochotný dostatočne finančne podporovať procesy inklúzie.

Zo záverov vyplýva, že legislatívne prostredie je vytvorené, avšak rezonuje potreba aktívnej podpory a realizácie politiky inklúzie zo strany štátu.

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR

Spýtali sme sa

Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku (SDS) iniciovala stretnutie na pôde Ministerstva školstva v súvislosti s aktuálnou situáciou inkluzívneho vzdelávania na Slovensku. Poverení zástupcovia SDS (Eva Grebečiová, Pavel Maťko, Andrej Krátky, Daša Krátka) sa dňa 5. júna 2012 stretli s riaditeľkou odboru špeciálnych škôl, špeciálnych výchovných zariadení a poradenských zariadení PaedDr. Máriou Tekelovou a PaedDr. Miroslavom Chudým, na ktorom prezentovali súčasné problémy pri integrácii detí s Downovým syndrómom do materských a základných škôl.

Diskutované boli najmä tieto témy: integrácia detí do MŠ a ZŠ v mieste bydliska, motivácia škôl k prijatiu žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ŠVVP), metodická podpora pre učiteľov, ktorí vzdelávajú žiaka so ŠVVP, pridelovanie a financovanie asistenta učiteľa, spolupráca centier špeciálneho pedagogického poradenstva so ZŠ a rodičmi, proinkluzívne vzdelávanie študentov na vysokých školách...

Napriek niekoľkoročnej snahe zosúladiť slovenskú legislatívu s ratifikovaným Dohovorom OSN o právach osôb so zdrav. postihnutím, nemožno pokladať súčasný stav (najmä uplatňovania v praxi) za uspokojujúci. Táto transformácia si bude vyžadovať ešte istý čas a závisí aj od finančných možností našej republiky. Základné školy, ktoré sa snažia o inkluzívne vzdelávanie sú na Slovensku skôr výnimkou. Príklady proinkluzívnych škôl však zrejme neostanú bez povšimnutia, v blízkej budúcnosti sa dá očakávať zviditeľňovanie týchto škôl, možno aj ich oceňovanie, či zvýhodňovanie.

Výsledným a želaným stavom by mala byť možnosť pre každého rodiča rozhodnúť sa, kde sa bude jeho dieťa vzdelávať. Veríme, že tento fakt neostane zakotvený len v legislatíve, ale bude realizovateľný v praxi v podmienkach slovenských materských a základných škôl.

Daša Krátka



Matúško Bača z Rosiny

O integrácii a inklúzii sme v našom časopise písali často, najmä o prospešnosti a výhodách pre naše deti. Ako však vnímajú prítomnosť našich detí v triede ich spolužiaci? Na to sme sa opýtali detí v Sp. Teplici, v Kútoch a v Močenku. Odpovede boli napriek nezávislosti kolektívov veľmi podobné. Posúďte sami.

Jakubko

Jakub Šeliga - Materská škola v Spišskej Teplici

Jakubko (5) je začlenený v bežnej triede materskej školy v Základnej škole s materskou školou v Spišskej Teplici. Pani učiteľka položila jedinou otázku, aký je Jakubko a deti spustili spršku vyjadrení:

- Jakubko je dobrý
- Je to náš kámoš
- Sme radi, že je medzi nami
- Niekedy ma zvalil na zem, ale aj tak je to môj kámoš
- Všetci ho majú radi
- Aj on nás má rád
- Mňa štekli
- Pekne sa hraje
- Najviac s panvicou z kuchynky
- A ja mu ju vždy skryjem, chichi
- Rád sa rozpráva so svojou lienkou
- Občas nám zbúra hračky, čo si postavíme
- Je náš
- Ja som mu pomohol vyzliecť bundu v šatni
- A aj vystupoval s nami v „kultúre“
- Ja som ho mala na starosti, zobrala som ho za rúčku
- Niekedy ho teta (ja) krmila, teraz už papa sám
- A všetko si odniesie sám až ku tete Monike (až do výdajne jedla)
- Ja mu niekedy nerozumiem, ale on sa naučí rozprávať
- Vie pekne farby aj tvary a správne ukazuje na obrázky a zvieratká
- Je šikovný
- Nechce kresliť
- Niekedy nevedel behať, už mu to ide lepšie
- Aj skáče
- A na prechádzke už nešiel s pani učiteľkou, ale so mnou za rúčku



Čo sa ti na Jakubkovi páči a čo nie?

- Vlasy
- Oblečenie
- Očká
- Niekedy nás buchne
- Ako nám povie „Ahoj“
- Ušká
- Chvostík vzadu (vlasy)

Čo by ste Jakubkovi povedali, odkázali, keby tu nebol?

- Ty si najkrajšie dieťa a dnes si ešte aj dieťa dňa (žrebujú každý deň iné dieťa, ktoré pomáha pani učiteľkám dávať na deti pozor)
- Ja ho mám „fest“ rada
- Ja mu budem pomáhať
- Chýbaš nám

Veľmi som bola prekvapená, keď sa pani učiteľka opýtala Jakubka, kto je jeho kamarát a Jakubko menoval deti. Úplne boli v očakávaní, či povie aj jeho meno.

Pani učiteľka Bc. Mária Halcinová:

Vzťah medzi Kubkom a deťmi - deťmi a Kubkom je veľmi dobrý. Deti ho bez najmenších problémov prijali medzi seba, bez akýchkoľvek otázok alebo narážok. Uvedomujú si, že je možno trochu iný, ale zbytočne sa nevyptujú, neriešia to. Ak Kubko dlhšie nie je v škôlke, deťom chýba a pýtajú sa, kedy príde. Evidujú, že nie je medzi nimi. Ani ja, ako učiteľka nemám prácu náročnejšiu, lebo Kubko je prispôsobivý, milý, usmiaty a v rámci svojich možností aj šikovný. Najviac mu treba pomáhať pri sebaobslužných činnostiach, aj to čo-



raz menej. Nemá rád kreslenie, maľovanie, vypracovanie pracovných listov - no, však ani nám ostatným nie všetko ide. Sme radi, že Jakubka máme medzi sebou, patrí medzi nás, a som presvedčená, že aj Kubko je rád medzi nami.

Pani učiteľka Mgr. Eva Svočáková:

Jakubko Šeliga sa do našej triedy adaptoval veľmi dobre. Deti si ho veľmi obľúbili a cením si to, že nerobia medzi sebou a ním žiadne rozdiely, naopak pomáhajú mu, hrajú sa s ním a snažia sa ho dokonca aj usmerňovať. Ak môžem povedať sama za seba, som vďačná, že ho v triede mám, pretože som sa pri ňom naučila veľa nových vecí, ktoré mi v mojej práci určite pomôžu. Jakubko je šikovný, hravý, sám sa snaží vykonávať niektoré sebaobslužné činnosti. Od začiatku roka urobil niekoľko pokrokov, za čo veľká vďaka patrí aj jeho mamke, pretože vidím ako sa snaží, aby sa čo najviac a najefektívnejšie zaradil medzi zdravé detičky. To sa jej aj Jakubkovi darí, odkedy ich oboch poznám.

Michaela Šeligová

Spoločné vzdelávanie všetkých detí (inkluzívne vzdelávanie)

Inklúzia je taký systém vzdelávania, ktorý umožňuje všetkým deťom navštevovať bežné základné školy. Učiteľia v inkluzívnych školách prístupujú ku každému žiakovi individuálne ako k mimoriadnej osobnosti. Na individuálnom prístupe k deťom je postavené nielen vzdelávanie, ale aj celá organizácia školy. Každé dieťa má svoj individuálny plán, ktorý sa prispôsobuje jeho schopnostiam, talentom i hendikepom. Veľmi dôležitú úlohu v systéme inkluzívneho vzdelávania majú tiež rodičia, ktorí sa do života školy zapájajú viac než je u nás zatiaľ bežné.

Vzdelávanie v inkluzívnych školách sa sústreďuje najmä na to, aby každé dieťa plne využilo svoj potenciál a zároveň sa naučilo komunikovať a spolupracovať s ostatnými. Odlišnosť dieťaťa je tu vnímaná ako príležitosť k rozvíjaniu rešpektu k sebe i ostatným, rozvíjaniu schopnosti empatie, tolerancie, ohľaduplnosti a zodpovednosti.

Inklúzia nie je žiadna novinka. Vo Fínsku či vo Veľkej Británii je to bežný vzdelávací systém, ktorého funkčnosť je overená dlhoročnou praxou.

Prečo inkluzívne vzdelávanie?

Všetky deti majú právo na kvalitné

vzdelanie. Či už sa jedná o deti zdravé s dobrým sociálnym zázemím, alebo o deti znevýhodnené, štát musí všetkým poskytnúť rovnocenné vzdelanie, ktoré každému žiakovi umožní maximálne rozvinúť svoje schopnosti a pomôže mu nájsť čo najlepšie uplatnenie v spoločnosti. Toto právo je zakotvené napríklad v Listine základných práv a slobôd, v Dohovore o právach dieťaťa, v Dohovore o právach osôb so zdravotným postihnutím, v Školskom zákone a Antidiskriminačnom zákone. Mnoho výskumov ukazuje, že je potrebné opustiť klasické metódy vo vzdelávaní a venovať sa novým trendom. Rozmanité zloženie triednych kolektívov v inkluzívnych triedach núti učiteľov zamýšľať sa a vytvárať pre prácu s deťmi nové postupy.

Inkluzívne vzdelávanie je už praxou na niekoľkých školách v Českej republike. Triedu navštevuje väčšina, laicky povedané, „normálnych“ detí, odborne ich nazývame deti intaktné. V tej istej triede sú však i deti „odlišné“, napr. s mentálnym postihnutím, deti so sociálne slabého a nepodnetného prostredia, deti s poruchami učenia, dieťa s diagnostikovaným nadaním a Aspergerovým syndrómom. Deti

spolu trávia čas v laviciach už od prvej triedy a inakosť niektorých spolužiakov nepovažujú za nič zvláštneho alebo rušivého. Na chode školy sa podieľa celý pedagogický tím, v rámci triedy potom učiteľka spolupracuje predovšetkým so svojou asistentkou. Plánujú a realizujú každú hodinu tak, aby sa zapojilo každé dieťa v triede.

Výhody a možné problémy

Zdravé dieťa s dobrým sociálnym zázemím

Výhody:

1. rozmanitosť triedy poskytuje dieťaťu skutočný obraz spoločnosti, v ktorej bude žiť a pracovať, a tým ho lepšie pripravuje na budúcnosť;
2. individuálny prístup učiteľa môže dieťaťu pomôcť objaviť v sebe netušené schopnosti;
3. dieťa sa učí prirodzene vnímať a reagovať na odlišnosti či zmeny;
4. v heterogénnej kolektíve dieťa lepšie rozvíja sociálne cítenie, umenie komunikácie alebo schopnosť riešiť problémy.

Možné problémy:

Ak niektorý z rodičov nesúhlasí s princípmi inklúzie, napríklad sa pred dieťaťom negatívne vyjadruje o odlišných

Náš Peťko

Peter Krátky - ZŠ Kúty, 3. ročník

◆ Do našej triedy chodí chlapec s Downovým syndrómom. Je to choroba, s ktorou sa už človek narodí. Veľmi sa zlepšil v čítaní a aj v písaní. Najviac sa zlepšil v anglickom jazyku. Chodila som s ním do škôlky. Máme ho veľmi radi. Chcem, aby s nami chodil ďalej. Radi mu pomáhame a on rád pomáha nám. Peťko je naše slniečko. *Deniska Havranová*

◆ Ja poznám Peťka zo škôlky. Je to chlapec s Downovým syndrómom. Je veľmi dobrý kamarát. Mám ho rada preto, lebo keď mi spadne peračník, on mi ho podá. Na Peťkovi sa mi páčia jeho malé ušká, stále sa smeje ako slniečko, je dobrý v angličtine. Rád hrá hry. Je to milý chlapec. Máme ho veľmi radi. *Viki Sobolová*

◆ Náš Peťko je veľmi usilovný chlapec. Vie pekne čítať, písať a počítat. Hrá s nami hry a pexeso. Usmieva sa ako slniečko. Má svoju pani učiteľku. Veľa ho toho naučíme a aj on nás. Keď číta, všetci mu zatlieskame. Pomáha pani učiteľke. Vie pekne po anglicky. Má rád smajlíkov. *Kristián Daniel*

◆ Chodí s nami chlapec Peťko. Je to chlapec s Downovým syndrómom. Je veľmi milý. Rád pomáha. Pekne číta. Mám

ho veľmi rada. Naša pani učiteľka je naňho veľmi hrdá. Má rád aj hry. Veľmi sa snaží. Rada ho počúvam, keď číta. Všetci mu pomáhame. Som veľmi rada, že ho máme.

Soňa Suchovská

◆ Peťko je usilovný žiak. Je to chlapec s Downovým syndrómom. Páči sa mi na ňom, ako pekne pracuje. Cez prestávky sa s nami hrá hry. Pomáha pani učiteľke a ostatným deťom. Je to výborný chlapec. *Jakub Graulík*



spolužiakov, môže byť dieťa zbytočne zmätené, pretože samo vníma odlišnosť ako samozrejmu súčasť.

Dieťa s postihnutím či znevýhodnením

Výhody:

1. dostáva príležitosť nájsť si kamarátov v bežnom kolektíve, jeho sociálne prostredie nie je obmedzené len na deti so znevýhodnením;
2. individuálny prístup učiteľa môže dieťaťu pomôcť objaviť v sebe netušené schopnosti;
3. získava pocit, že je súčasťou spoločnosti, čo posilňuje jeho sebaistotu;
4. rozmanitosť triedy poskytuje dieťaťu skutočný obraz spoločnosti, v ktorej bude žiť a pracovať, a tým ho lepšie pripravuje na budúcnosť.

Možné problémy:

Deti s postihnutím sú väčšinou zvyknuté na zvláštne zaobchádzanie, čo môže viesť k ich závislosti na ostatných. Inkluzívna škola učí deti maximálne využívať svoje vlastné schopnosti, čo deti spočiatku môžu vnímať negatívne ako stratu pozornosti.

Ak chodia deti do triedy už od raného veku, rozdiely medzi sebou berú ako niečo prirodzené. Problémom je, ak treba začleniť dieťa s postihnutím do vyššieho ročníka. Takáto situácia vyžaduje starostlivú prípravu prostredia i samotných žiakov. Je teda lepšie, ak si

deti na seba zvykajú už od raného veku (napr. už aj spolu v materskej škole).

Rodičia

Výhody:

1. otvorenosť pedagógov, ich ústretovosť a snaha spolupracovať umožňuje rodičom efektívnejšiu kontrolu výsledkov a priebehu vzdelávania svojich detí;
2. tým, že sa zúčastňujú rôznych školských akcií, rodičia lepšie spoznávajú živosť svojich detí;
3. inkluzívnym prístupom ku vzdelávaniu uľahčuje škola rodičom výchovu.

Možné problémy:

Vzhľadom k tomu, že väčšina inkluzívnych škôl sa snaží s rodičmi aktívne spolupracovať, je možné, že rodičia budú musieť investovať do školy viac času, než je bežné.

Mylné predpoklady:

Tie deti, ktoré majú zvláštne potreby, budú brzdiť moje dieťa! Môjmu dieťaťu sa nedostane starostlivosť akú vzhľadom k svojmu postihnutiu potrebuje! Učiteľ bude mať na moje dieťa málo času! V takomto zložení nepreberú toľko učiva ako v „normálnej“ triede!

Vysvetlenie:

Počet detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami nemá na množstvo prebratého učiva žiadny vplyv. Učitelia v inkluzívnej škole väčšinou nepoužívajú postupy, na ktoré

sme zvyknutí zo svojich školských čias. Môže sa preto zdať, že pomocou nových hravejších metód sa deti naučia menej. To je však omyl. Často sa žiaci naopak naučia viac práve vďaka interaktívnym a kreatívnym vzdelávacím postupom.

Individualizácia, ktorá je pre inkluzívne vzdelávanie taká charakteristická, zasa zaručuje všetkým deťom rovnakú starostlivosť, či už sa jedná o dieťa nadané, či znevýhodnené. Všetci žiaci sa teda rozvíjajú podľa svojich potrieb a tempa, za pomoci pedagogického tímu tvoreného učiteľmi, asistentmi, špeciálnymi pedagógmi, psychológmi a pod.

Škola

Výhody:

1. neustále rozvíja schopnosti učiteľov a vytvára z pedagogického zboru profesionálny tím;
2. inkluzívna škola kladie dôraz na kvalitnú spoluprácu celého tímu a uľahčuje tak učiteľom náročnú prácu;
3. inkluzívna škola hrá dôležitú rolu v lokálnom spoločenskom živote. Je kultúrnym, osvetovým, preventívnym i rodinným centrom.

Možné problémy:

1. Spočiatku môže byť inkluzívny prístup časovo náročnejší.
2. Zavedenie inklúzie vyžaduje organizačné zmeny a personálne doplnenie.

◆ Peťko je chlapec s Downovým syndrómom. Je náš spolužiak, pomáha nám a vždy sa usmieva ako slniečko. Peťko pekne číta, píše a počítá. Sme všetci veľmi radi, že Peťko môže s nami chodiť do školy. Učí ho iná pani učiteľka, ako nás všetkých. Je veľmi milá a volá sa Zuzka a pomáha mu. Peťko je naše veľké slniečko. *Magdalenka Pribilová*



◆ Peťko je môj spolužiak. Je to chlapec s Downovým syndrómom. Veľmi sa mi na ňom páči, že nám pomáha. Všetci ho máme radi. Pani učiteľka je naňho hrdá. Na angličtine vie pekne čítať. A ešte veľmi rád dostáva smajlíkov. Usmieva sa ako slniečko. Naš Peťko je aj v kalendári. Som veľmi rád, že chodí s nami do triedy. *Patrik Novák*

◆ Peťko je chlapec s Downovým syndrómom. Je to veľký haluzák. Všetkým v triede pomáha. Stále sa usmieva a je šťastný. Má malé ušká. Je veľmi šikovný. Dobre ovláda anglický jazyk. Vie dobre čítať a chodí aj na výtvarný krúžok. Veľmi rád dostáva smajlíkov a nálepky. Rád hrá pexeso. Máme ho radi. *Adam Kráľovič*

◆ Naš Peťko je malý chlapec s Downovým syndrómom. Je to veľmi šikovný chlapček. Rád pomáha ostatným. Ja a naša celá trieda ho považujeme, ako keby bol ako ostatní. Počíta, píše a číta. Páčia sa mi jeho malilinké ušká. Má rád anglický jazyk a na informatike rád kreslí. Sme naňho hrdí. *Sára Jakubcová*

◆ Peťko vie pekne čítať, písať a počítat'. My všetci mu pomáhame a on pomáha nám. Má rád hry. Chodí na krúžok: výtvarná výchova. Dostáva často smajlíkov a nálepky. Pani učiteľka je na neho hrdá. Je veľmi šikovný. Som rád, že chodí s nami do školy. *Sebastian Gajdoš*

3. Náročná môže byť tiež premena konzervatívneho myslenia ľudí, ktorí sú do vzdelávania detí zapojení, napr. rodičia, učitelia, zriaďovatelia či vedenie škôl.

Mylné predpoklady:

To nemôže fungovať! Učitelia to nezvládnu pri tomto počte detí v triede!

Vysvetlenie:

Fakt, že inklúzia funguje, možno overiť v krajinách, kde je tento systém úplnou samozrejmosťou, napr. vo Švédsku, Fínsku či vo Veľkej Británii, ale i na niekoľkých českých školách. Čo sa týka počtu detí v triede, je pravda, že menší počet detí značne uľahčí a zefektívni pedagogickým pracovníkom prácu. Veľkou pomocou v tomto prípade je zavedenie pozícií asistentov učiteľov. Pripravená základná škola môže poskytnúť deťom minimálne rovnakú starostlivosť ako škola špeciálna, bez toho, aby ich vyčleňovala.

Spoločnosť

Výhody:

1. inkluzívna škola učí deti od malička tolerancii, empatii, porozumeniu. Odbúrava xenofóbiu, rasizmus a učí spoločnému životu s menšinami;
2. inkluzívna škola pomáha riešiť tabuizované témy;
3. po efektívnej transformácii zaručuje menšie finančné náklady na systém vzdelávania;
4. vedie k menšiemu ekonomickému zaťaženiu spoločnosti, pretože každý jedinec je vedený k samostatnosti a uplatneniu na trhu práce.

Možné problémy:

Ľudia sa zmenám svojich zažitých stereotypov väčšinou urputne bránia, uviesť nové postupy do praxe preto stojí veľa úsilia.

Mylné predpoklady:

Normálne deti patria do normálnych škôl, ostatné patria do škôl špeciálnych!

Vysvetlenie:

Každé dieťa má právo navštevovať bežnú základnú školu a demokratická spoločnosť by toto základné ľudské právo mala rešpektovať. Nejde ale len o pohľad právny, výchova detí v rámci rôznorodých skupín pomáha pedagógom, deťom a aj ich rodičom zmierniť, v našej spoločnosti tak bežný strach z odlišnosti, či už sa jedná o telesné postihnutie alebo napríklad len farbu pleti.

Zdroj: www.ferovaskola.cz
Eva Grebečiová



Majka so spolužiačkami (zľava s Barborkou, asistentom p. Kišacom a Anetkou).

Majka

Mária Lezová - ZŠ Jána Lipského Trenčianske Stankovce, 7. ročník

Majka

Trvalo by som vám rada opísala moju spolužiačku a kamarátku Majku.

Je to veľmi milá a bystrá dievčatko. Má 12 rokov a je nízky, šikhlý postavou. Veľmi sa veľmi dobre, má hodvábne dlhé vlasy. Nikdy sa niev kaseknu a nikdy si dáť povedať, ale aj tak je máma rada. Nikdy mám pocit, že sú deti oveľa viac ako celá trieda. Je to taká krásna dievčatko. Učili sme sa o jej veľkých naučili, čo sa týka vecí rozličných. Mamička jej pomáha, ale napuť sa tomu je zisková. Myslím, že jej najobľúbenejšia hodina je telových. Keďže nie je najlepšie z triedy. Je veľmi štylná, má jej práve sú problém robiť rôznymi akrobatickými kúskami, čo sa naučila na gymnastiku. Okrem športových aktivít sa ráno aj folkloru. V 5. triede nás naučila aj tanec.

Tomu rada, že Majka chodí s mamičkou do školy a chcem, aby sa jej aj naša budúci deň ako do školy.

Majkina spolužiačka Anetka

Lenka

Lenka Szabová - ZŠ Močenok, 3. ročník

♦ S Lenkou sa poznám 4 roky. Je veľmi dobrá spolužiačka. Vôbec nebije deti. Je veľmi milá a dobrá. Rada chodí na karate a na plávanie. Veľmi má rada hokej. Rada strihá srdiečka. *Matúš Straňák*

♦ S Lenkou som už spolužiačka tri roky. Je moja najlepšia kamoška. Veľmi sa snaží. Je s ňou sranda. Má nás rada. Chodí na karate. Má rada hokej ale aj plávanie. Je dobrosrdečná. *Jej spolužiačka Lucka*

♦ Lenka je veľmi dobrá spolužiačka. Mne nevedí, že je trošku iná. V škole sa snaží a celkom dobre učí. Každý deň robí pokroky a o to sa zaslúžila aj jej mamina tiež Lenka. S Lenkou chodím do školy už 3 roky a môžem povedať, že je super.





Pýtate sa prečo? Napríklad: Keď sa nám niečo nepodarí, príde a snaží sa nás potešiť a často sa jej to podarí. Lenka nepoteší len nás, ale aj pani učiteľku, vystrihuje jej srdiečka a tak.

Tatiana Sklenárová

◆ S Lenkou chodím už tri roky. Snaží sa naučiť čo najviac. Je dobrá spolužiačka. Rada nám vtipkuje cez hodinu. Má rada hokej. Rada pozerá do mojich kníh. Ľúbi vykrúcať hrot pera. Nerada píše. Miluje karate.

Matej Horňák

◆ Lenka je dobrá žiačka. Niekedy mi dáva pusinky a má ma rada. Má rada hokej. Rada strúha farbičky si požičiava odo mňa strúhatko. Je srndovná a usmieva sa. Objíma ma.

Števkó Horňák

◆ S Lenkou chodím skoro pol roka do školy. Má rada hokej. Veľmi rada chodí na karate. A má rada aj plavecký krúžok. Má rada aj futbal. Má dokonca rada ešte aj vystrihovačky a omaľovávanky.

Branko

◆ Lenka je veľmi dobrá kamarátka. Veľmi rada chodí na hokej. S Lenkou chodíme už tri roky. Lenka poteší každého v triede. Rada vystrihuje srdiečka, kvetinky, slniečko. S každým sa rada hrá, s každým rada sedí. Celá trieda ju má rada. Ona je vtipná. Rozosmeje celú triedu.

Spolužiačka Emka

◆ Lenka Szabová je veľmi dobrá spolužiačka. Chodím s ňou už 2 roky do triedy. Máme ju celá trieda radi. Rada má hokej.

Lenka

S Lenkou chodím do
triedy už tri roky. Vôbec
mi nevadí že je iná. Je
vtipná a veľmi sa snaží.
Občas mi robí rde ale ja
sa s ňou stále kamaráčim.
Niekedy s ňou sedávam
a ona ma poslúcha. Je
láskyplná a dobrostivejšná.



Spolužiačik

Šimon Boháč

Má rada karate. Je cieľavedomá. Veľmi rada strihá. Rada pláva. V škole sa veľmi dobre učí. Viem, že aj ona má nás rada. Dáva aj pani učiteľke pusinky, ale pani učiteľke to nevadí.

Adrika

◆ Lenka je moja dobrá kamarátka. Chodím s ňou 3 roky do školy. Je super. S Lenkou som zažila veľa pekných dobrodružstiev. Rada sa s ňou smejem. Má rada hokej. Má rada pani učiteľku. Je poslušná a usmieva sa.

Lenkina spolužiačka Laura



Mladá umelkyňa

Natálka Šebová oslávila nedávno svoje 20. narodeniny. Patrí medzi talentovaných mladých ľudí, jej výtvarné práce sú odrazom jej citlivého vnímania a lásky k umeniu. Ku krásnemu výročiu jej srdečne blahoželáme a želáme veľa úspechov!

- redakcia -



Život bez lásky nemá cieľ

Zuzka Dvořáková sa narodila 29. apríla 1962 v Šali s diagnózou Downov syndróm. Tak, ako bolo v tom čase bežné, lekári odporúčali rodičom, aby dieťa dali do celoročného ústavu. Zuzkine rodičia tak neurobili. Keď mala 7 rokov, otecko zomrel. Zostala až dodnes len s mamou. Od roku 1969 býva v Bratislave. Po ukončení Osobitnej školy na Karpatskej ulici navštevovala Ústav sociálnej starostlivosti pre mládež s denným pobytom na Lubinskej ulici. Pracovala v dielnach, chodila do keramického krúžku a hrala stolný tenis. V roku 1992 vznikol folklórny súbor Javorček, prvý súbor v Európe, v ktorom tancujú mladí tanečníci s mentálnym postihnutím. Spoločne vystupovali

všetkých účastníkov. Zuzke vyšla v roku 2002 prvá kniha: *Moja kniha - Mne stačí aj pohladenie*. Zuzka neskôr pokračovala v písaní svojich zážitkov na počítači. Druhá kniha, v ktorej sú zážitky z práce v BIBIANE, rozhovory s kolegyňou Jankou Michalovou a z dovoleník v Grécku, Bulharsku a Chorvátsku, má názov *Tak si ja krásne žijem*. Zuzka rada chodí na výstavy a do galérií.

Už aj Zuzka má 50

Zuzka Dvořáková oslavuje svoju päťdesiatku vo veľkom štýle. Je to šnúra osláv. Od manželov Svitekocov dostala nevšedný dar - týždenný pobyt v Egypte. Presne v deň narodenín teta Ľudmila, ujo Peťo a maminka Rožika pripíjali Zuzke na zdravie v Hurgade. Po návrate sa oslavovalo v Bibiane. Do veľkej zasadačky prišli všetci, lebo majú Zuzku radi. Pán riaditeľ Tvrdoň s veľkou krásnou kyticou blahoželal ako prvý a potom každý osobitne; kytica za kyticou, vyzeralo to tam ako na Flóre, bolo veselo, debatovalo sa. O milé prekvapenie sa postarala



Zuzka a jej gratulanti - Miško Suchál a Maroš Mička.

s folklórnym súborom Lipa a Bezanka nielen u nás, ale aj v Poľsku, Maďarsku, Nemecku, Chorvátsku a Srbsku. Zuzka v súbore tancovala vyše desať rokov. Od roku 2006 je klientkou Lepšieho sveta n. o. v Petržalke. Už 6 rokov pracuje v knižnici v Bibiane. Zuzka si písala do školských zošitov svoje každodenné postrehy, najmä však zážitky zo zahraničia. Nápad vydať Zuzkine zápisky knižne vznikol v Madride na svetovom kongrese DS, kde Zuzka spolu s Jurajom Šustróm svojím vystúpením očarili

kolegyňa Janka. Zablahoželať prišli Zuzke sympatickí mládenci Maroš Mička a Miško Suchál. Jedli sme dobroty, mama Rožika si dala záležať. Zuzka každému nadelila z marcipánovej torty, ktorú upiekla a krásne vyzdobila teta Dáška.

O týždeň bola vernisáž Zuzkiných koláží. Ujo Mirko ich pekne zarámoval a spolu s Mudr. Belanom zavesili v Galérii, ktorá je v čakárni jeho ordinácie. Prišla jej zaspievať Katka Feldeková a polovica KaFe-bandu. Katka spievala



Zuzka so svojimi milovanými kolegynami Hankou Ondrejčíkovou a Jankou Michalovou.

známe francúzske šansóny v slovenčine. Keď spievala krásny refrén známej pesničky Chudák Jean: „život bez lásky nemá cieľ“, všetci prítomní pod vedením Feldeka spievali spolu s ňou. Prišlo veľa ďalších významných hostí: MUDr. Strelková, MUDr. Urbánková, MUDr. Janovicová, básnici a spisovatelia, Tomáš Janovic, Oľga Feldeková, Ľubo Feldek, kolegyne z Bibiany, Janka Langová, priatelia a priateľky...

Oslavovalo sa aj v Divadle Sľuku. Javorček má 20 rokov, na galaprograme Zuzka nemohla chýbať. Bolo že to objímania, bozkávania, s Maťou, Sylvom, Milanom, Alenkou, Simonkou, s pánom riaditeľom Škotom, s choreografom Bútorom, s tanečníkmi z Lipy aj Bezanky. Oslavovať sa bude ešte v Lepšom Svete, v Štúrove a možno budú pokračovať až do budúcich narodenín.

To, že Zuzka je taká šťastná, je vďaka obetavej milujúcej maminke Rožike, ktorá zahŕňa láskou Zuzku aj za chýbajúceho ocina.

Mgr. Vilma Cipárová

Aj my sa pripájame k širokému zástupu gratulantov, Zuzke želáme pevné zdravie a veľa lásky v spoločnosti dobrých ľudí.
- redakcia -



Zuzka v Bibiane s pánom riaditeľom Tvrdoňom a gratulujúcimi hosťami.



Spieva Katka Feldeková a na klávesách hrá Ján Kováč, v pozadí Zuzkine obrázky.

Letný tábor pre deti s Downovým syndrómom

SPOLOČNOSŤ DOWNOVHO SYNDRÓMU NA SLOVENSKU
V SPOLUPRÁCI SO SALEZIÁNMI DON BOSCA - Dubnica nad Váhom

organizujú v dňoch 24. 8. - 30. 8. 2012

„Letný tábor pre deti s Downovým syndrómom“,

ktorý sa uskutoční na chate v Slávnici - Podhorie (okres Ilava).

A je to tu o5! Máš od 15 rokov do 30 rokov a chceš opäť prežiť šesť dní plných nezabudnuteľných zážitkov, hier a aktivít a hlavne si odniesť so sebou množstvo veselých spomienok? Tak vyplň prihlášku a pošli mi ju, už sa na teba veľmi teším. Ak si ešte nebol(a) s nami a si plná/plný odvahy a dokážeš sa postarať o seba (budeš bez rodičov!), tak neváhaj a pridaj sa k nám.

Cena: 60 eur

Podrobnejší program bude upresnený v liste cca mesiac pred pobytom.

Platba za pobyt: v hotovosti priamo na mieste pobytu

Na ďalšie otázky odpovie:

Martina Reháková, 0908 766 537, remarty@gmail.com

*Vyplnené prihlášky zašlite do 31. 7. 2012 na adresu:
Martina Reháková, Vansovej 1173/16, 018 41 Dubnica nad Váhom*



Záväzná prihláška na tábor

(Prosím vyplniť dôsledne a čitateľne)

MENO A PRIEZVISKO ÚČASTNÍKA:

DÁTUM A ROK NARODENIA:

ADRESA:

MENO RODIČA:

telefón/mobil e-mail

_____ podpis



Ešte mi chýba Liszt a Chopin...

Dominik bude mať onedlho 15 rokov. Keď sa tak porovnáme...

Má plno záujmov a stále niečo rieši, sám si vymýšľa program a aj si ho naplňa, keď potrebuje pri sebe deti, tak si ich jednoducho vymyslí a predstaví a hrá sa s nimi. Nevadí, že nie sú skutočné. Hrá sa s bábikami, majú svoje mená a každý deň ich ráno budí a večer ich ukladá spať. Musí si na to nájsť čas, je to proste dôležité, aj keby mal prísť neskoro do školy. Ja som takáto dôsledná nebola.

Ani som sa v pätnástich už nehrávala s bábikami, ale zato som ani nepoznala mená toľkých hudobných skladateľov, ako on. Hudbu má nesmierne rád a baví ho aj klasika. Ja som v pätnástke o vážnej hudbe nechcela ani počuť. Cédéčka si ukladá v svojej izbe, má ich rozdelené na detské pesničky, vážnu hudbu, populárnu hudbu vrátane kubánskych latino rytmov, svoje miesto tu majú aj rómske piesne. Sám si púšťa v svojej izbe hudbu, ktorú chce a buď ju len počúva, alebo na ňu tancuje a spieva.

Tancuje veľmi rád a lepšie než ja v pätnástich...

Do učenia som nebola až taká hŕf ako on, aj keď porovnávať naše učebné výsledky sa objektívne nedajú. Keď je doma kvôli chorobe, každý deň doobeda sa chce učiť ako deti v škole, ba aj navyše. Má rád všetky predmety, no vyhráva zemepis, prírodopis a dokonca aj dejepis, ktorý sa mne veru učiť nechcelo...

Hrá na klavír, ja som hrala na akordeón päť rokov, on už končí šiesty ročník... Stojí ho to oveľa viac námahy než mňa kedysi, ale keby som vtedy mala tú húževnatosť, s ktorou sa učí skladby on, naučila by som sa hrať oveľa lepšie. Aby som sa naučila hrať na hudobný nástroj, na tom záležalo najmä mojej mame a aj ma musela do cvičenia naháňať. A dobre robila, aspoň teraz viem pomôcť môjmu synovi, skladby ho učím hrať naspamäť. Hrá sa pri ňom na učiteľku a aj on sa hrá na učiteľku, učí svoje vymyslené deti a riadne si to užíva... Ani jemu sa vždy nechcelo hrať. Boli obdobia, keď som sa ho pýtala, či už s tým neskončíme. Nie, nechcel sa toho vzdať. Na pani učiteľku si zvykol, má ju rád a chce sa s ňou stretávať. No posledné dva roky ho pani učiteľka nechá, aby si sám vyberal skladby a to je potom už silná motivácia. Niekedy si vyberá pre neho veľmi ťažké veci a oveľa viac sa musí snažiť, aby to predsa len dokázal. Chodíme spolu do divadla, na koncerty, aj v tomto som v pätnástke za ním riadne zaostávala.

Keď som mala pätnásť ja, počítače s internetom vtedy neboli,

on si píše texty, maily, hľadá si to, čo ho zaujíma a v tom je celkom samostatný.

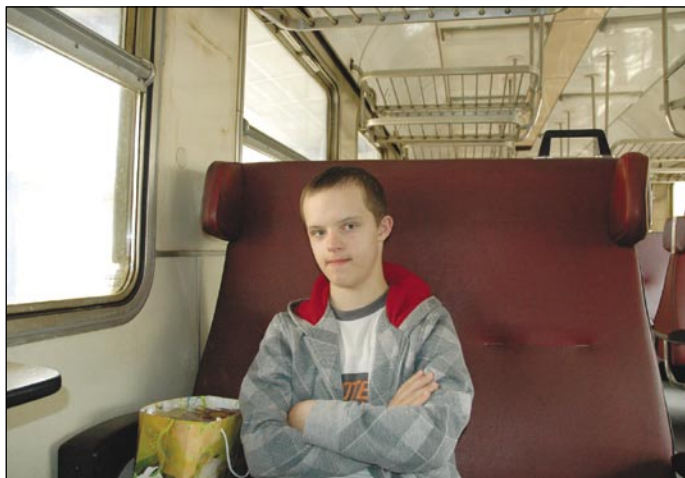
Vlastne doteraz som na plátno žiadny obraz nenamalovala, on áno a mal ho aj na výstave. Maľuje veľmi rád a ešte radšej pracuje s hlinou.

Chodí aj na zoológicko-zoochovateľský krúžok, vytrvalo, štyri roky, ostatné deti sa menia, skúšajú iné aktivity, on zostáva verný a na iný krúžok tu chodiť nechce. Má svoje obľúbené zvieratko, škrečka Macku, ktoré si vždy vyberie, pohrá sa s ním a berie si ho aj domov na prázdniny. Ja som mala zvieratá na dvore

a nejakú zvlášť som sa im nevenovala.

V pätnástich mi asi dosť záležalo na oblečení, ak som si želala nejaké darčeky, boli to šaty alebo niečo na seba. Minule som sa chystala ísť si kúpiť nejaké oblečenie a opýtala som sa Dominika, čo mám kúpiť jemu. Odpoveď? No, ešte mi chýbajú cédéčka Liszt a Chopin...

Eva Kovárová



Chcete zapísať dieťa do školy v DSS?

Ak sa rozhodujete o tom, či svoje dieťa zapísať do školy v Dome sociálnych služieb (DSS), mali by ste vedieť, že... Treba si vopred zistiť, či škola zabezpečuje aj obed a poobedňajší pobyt v školskom klube (tzv. družinu) alebo či sa musí Vaše dieťa stať kvôli tomu klientom DSS. Ak sa musí stať klientom DSS, treba rátať s tým, že budete musieť za neho uhradiť iné poplatky, než sú v základných školách so školským klubom. Výšku týchto poplatkov si v DSS dopredu zistíte. Ceny tvoria zriaďovatelia DSS, VUC alebo obec a tieto sú uverejnené v ich verejne záväzných nariadeniach (VZN). Ak máte viacero možností, porovnajte si, koľko Vás bude stáť školský klub v škole alebo poobedňajší pobyt v DSS. Takisto si zistíte, či DSS Vašmu dieťaťu zabezpečí rehabilitáciu, prípadne iné terapie, ktoré potrebuje a či sú zahrnuté v poplatku za pobyt v DSS alebo treba za ne platiť navyše. Aby sa dieťa stalo klientom DSS, musí byť posúdené o odkázanosti na sociálnu službu a podľa stupňa odkázanosti potom platíte poplatok. Pobyt v DSS môžu byť ambulantné, kedy dieťa každý deň do DSS príde a poobede odchádza domov a pobytové týždenné či celoročné, čo je zohľadnené v cene úhrady.

Poplatky za ambulantný pobyt, ktorý nahrádza školský klub v súčasnosti nie sú nízke a niekde vychádzajú aj päťnásobne viac ako poplatok v škole za školský klub. Okrem stravy sa platí úhrada **za pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby a za užívanie spoločných priestorov a za vecné plnenia spojené s ich užívaním**. Uvediem príklad poplatkov v Bratislavskom samosprávnom kraji (BSK). Úhrada za pomoc pri odkázanosti je na VI. najťažší stupeň odkázanosti 0,93 eur na deň, čo na mesiac (22 pracovných dní) je **20,46 eur**. Ale ak Vaše dieťa je v zariadení do 4 hodín denne, VZN uvádza aj možnú úhradu na deň 0,60 eur, čo by mesačne bolo **13,20 eur**. Treba si príslušné VZN preštudovať, aby sa Vám nestalo, že sociálni pracovníci budú od Vás požadovať platbu nad 4 hodiny, hoci Vaše dieťa bude u nich napr. 2 hodiny denne, ako sa to často stáva v snahe dostať do systému čo najviac peňazí. V prípade poplatku za užívanie spoločných priestorov je tento stanovený na **10 eur** mesačne, nezávisle od toho, či dieťa bolo či nebolo prítomné. Poplatok za ambulantný pobyt sa teda pohybuje vo výške **30,46 eur (nad 4 hodiny)** alebo **23,20 eur (do 4 hodín)**. V jednej zo špeciálnych škôl v tomto regióne je oproti tomu poplatok za školský klub 5 eur mesačne. Možno Vaše dieťa potrebuje zariadenie DSS vrátane času na obed len 2 až 3 hodiny denne...

Podľa novely zákona o sociálnych službách a podľa stanovenia priemerných ekonomicky oprávnených nákladov v BSK by plnoletý klient v DSS (čo by mohol byť napríklad žiak praktickej školy) mal za ambulantnú formu pobytu platiť 50% z 894,41 eur, teda **447,20 eur** mesačne. Za poobedňajší pobyt v dĺžke možno necelých 2 a pol hodiny denne a za stravu. Taký je zatiaľ návrh a mal by platiť od 1. 7. 2012. Rodičia v BSK by si veľmi želali, aby táto novela zákona bola zrušená, pretože pre väčšinu plnoletých klientov má nepriateľný a likvidačný obsah. A možno aj pre samotné DSS. Teda zvážte, do akej školy svoje dieťa zapíšete...

Eva Kovárová

Bezlepkové dobroty

Bezlepková torta od Barborky

Recept na korpus: 5 žĺtkov, 250g práš. cukor, 250g múka - Jizerka alebo Promix uni, 250g strúhané predpražené mandle, 1 prášok do pečiva, 1 dcl olej, 1 dcl vlaž vody. Všetko dobre premiešame a nakoniec pridáme sneh z 5 bielkov. Dáme do tortovej formy a pečieme zhruba 40 min. pri 180°C. Po upečení tortu prekrájime, natrieme džemom, my sme pridali ešte gaštanové pyr. Povrch sme potreli tiež džemom a ozdobili marcipánovou hmotou.

Mária Algayerová



Bezlepková torta, pri ktorej podstatnú časť robila Barborka Algayerová. Barborku veľmi baví pomáhať pri pečení.

Tvarohová torta bezlepková s broskyňami

Cesto: 3 vajcia, 40g práškového cukru, 40g PK múky, 2 ČL kypriaceho prášku, 1 PL kakaa

Plnka: 200 ml studeného mlieka, 125g práškového cukru, 75g masla, 500g jemného tvarohu, 10g potravinárska želatína, 1 vanilkový cukor, 1 PL kakaa, 300g sterilizovaných broskýň (môže byť aj iné ovocie podľa chuti)

Postup: Celé vajcia vyšľaháme s cukrom. Postupne pridáme preosiatu múku s kakaom, prášok do pečiva a zľahka premiešame. Cesto dáme do vymastenej a múkou posypanej tortovej formy a upečieme vo vyhriatej rúre. Po vychladnutí na cesto poukladáme broskyne a zalejeme 2/3 plnky - dáme na 15 min. vychladiť. Do zvyšku plnky pridáme kakao, premiešame a nalejeme na mierne stuhnutú plnku. Potom odložíme tortu na 5 - 6 hodín do chladničky. Plnka: Želatínu dáme napučať do 200 ml studeného mlieka a potom ju mierne zahrejeme a rozmiešame nahladko. Do mixéra nalejeme napučanú želatínu, maslo, cukor, tvaroh, vanilkový cukor a spolu rozmixujeme.

Bezlepkové fanky

Potrebujeme: 0,5 litrový hrnček múky Promix PK, 2 žĺtky, 1 kyslú smotanu, štipku soli

Všetko spolu vypracovať v miske na cesto, zabaliť do potravinovej fólie a nechať pol hodinky odpočívať v chladničke. Potom vyvalkať na hrúbku cca 3mm, radielkom vykrajovať kosoštvorce, tie v strede ešte 2x narezať a vyprážať vo väčšom množstve oleja. Hotové obaliť v práškovom a vanilkovom cukre. Zo zvyšných bielkov a nejakého dobrého džemu si môžete k fánkam urobiť ešte chutnú snehovú penu.

Jarmila Kolenová

Receptársky mix od Paliho

Uhorkovo-cviklový šalát

Na tento veľmi zdravý šalát používam cviklu v obmenách a to buď surovú, alebo ovarenú v šupke. Každá varianta dá šalátu inú chuť. Príprava je rýchla. Stačí šalátová uhorka, môžu byť aj väčšie nakladačky - čo sú v špajzi, alebo chladničke. Uhorku nešúpem, len ju poriadne umyjem, niekedy, ak sa mi chce aj jemnou kefkou, vezmem strúhadlo a nastrúham na slzičky. Na strúhadle otvory v tvare kvapky - asi pol centimetra veľké. Odrežem konček a nastrúham. Ten istý proces nás čaká aj s cviklou - červenou repou. Tú však ošúpeme. Na dochutenie používam ešte medvedí cesnak, alebo pór. Medvedí cesnak zvyknem mať k dispozícii celý rok. Uchovávam ho mrazený v plastových krabíčkách.

Všetko spolu premiešame, osolíme podľa chuti - ja morskou soľou, a neviem si to predstaviť bez kyslej smotany. Beriem späť. Viem. Ale potom trocha olivového, hroznového, alebo obilného oleja a pokvapkať citrónovou šťavou.

Pohánka vo woku

Tento recept som si vymyslel, keď sa mi zvýšila pohánka a mal som na variči umytý wok. Ale wok nie je podmienka. Len sa to v ňom dobre robí.

Takže najskôr ako na pohánku. Viete, čo je pohánka? Mnohí asi ani nie. Trocha histórie neuškodí.

Pohánka je druh obilniny. Podľa mňa. Bola tu skôr ako pšenica, zemiaky, ryža... Len sme na ňu akosi zabudli. Aj naše, akože národné jedlo halušky, sa pred vynájdением bielej múky robili hlavne z pohánkovej múky. Pohánka, na rozdiel od pšenice, má aj veľa pozitívnych vlastností, ba priam lieči. Ak nie je veľmi tepelne upravená, obsahuje rutín. Rutín napomáha našim cievam v zachovaní pružnosti.

Diabetici, fajčiari, ľudia s vysokým cholesterolom by mali spozornieť. Na zachovanie rutínu sa pohánka upravuje tepelne tak, že sa tá mechanicky lúpaná - svetlá, vsype do vriacej, trocha osolenej vody, zakryje sa pokrývkou a ak máte hrniec s hrubým dnom, nechajte ju na variči, len odstavte z plameňa. Nechajte ju dôjsť cca 30 minút. Napučí a zmäkne. Pomer je 1 diel pohánky a 1,5 dielu vody.

Ale späť k woku. Mal som zvýšnú zmäknutú pohánku v chladničke z predošlého dňa. A bol som hladný. Tak som do woku dal tri lyžice rafinovaného olivového oleja, trocha nakrájaného póru, len tak veľmi jemne osmažil, do toho vsypal pohánku a jemne ohrieval. Ďalej to robím dvoma spôsobmi. Spôsob prvý: keď je to ohriate, odstavím to z plameňa, pridám trocha masla, zamiešam a nasypem do hlbokého taniera. Odporúčam posypať syrom, najlepšie volovcom alebo parmezánom. Znesie to aj eidam, len to tak nevoní.

Spôsob druhý: Keď je to ohriate, okorením to kari korením a doladím sójovou omáčkou. Má to exotickú vôňu aj chuť.

Chuťovky

Niekedy mám chuť si dať len tak čosi na tanier, aby ma to nezaťažilo, vtedy zoberiem mozzarella - čerstvý syr v náleve, nakrájam ho na plátky, posypem korením - paprika sladká, alebo štipľavá, môže byť aj kari, provensálske bylinky či majoránka, polejem to olivovým olejom a s chlebom, či bez

neho, tanier je za chvíľu prázdny.

Mám aj diétnejšiu variantu. Cviklovú. Miesto syra použijem uvarenú a vychladenú cviklu, nakrájanú na kolieska - plátky, jemne posolím, olivový olej a je to. Cviklu si môžete navariť aj na tri dni. Nič sa jej nestane. Len ju ošúpte tesne pred použitím. Niekedy si do nej zahryznem len tak ako do jablka. A šalát z uvarenej cvikly nakrájanej na kocky s kyslou smotanou... Ah jaj!

Moje posúchy

Niekedy mi napadne spraviť si posúchy (osúchy). Veľká výhoda je u nich, že sa dajú ľahko prenášať a rôzne obmieňať recepty. Dokonca sa dajú robiť aj bezlepkové. Z bezlepkovej múky, či vločiek (ryžové, pohánkové, kukuričné...). Nemám na ne ani presný návod, lebo je tu nekonečné more možností, ako ich urobiť. Dokonca viac usušené, ako upečené si môžete zabaliť na cestu do sveta šireho.

Základom je múka, voda, soľ, na krehkejšie prevedenie pridávam sódu bikarbónu. Múky používam zásadne celozrnné, špaldovú, ovsenú, pohánkovú či ryžovú. Blízko máme malý súkromný mlyn, tam kupujem čerstvo zomletú pšeničnú - celozrnnú. Dokonca som si kúpil aj mlynček

na obilie a niekedy na ňom meliem múku.

Má odlišnú kvalitu a vonia úplne ináč, ako tá z obchodu. Len času je málo. Takže častejšie kupujem. Ale k veci. Vezmete múku, môžete aj miešať druhy, poprípade s vločkami, vlejete vodu, ak nieto vody, možno použiť mlieko, cmar, žinčicu, pivo. To myslím vážne. Dokonca tekutiny môžete miešať. Všetko závisí od predstavivosti a chuti.

Pomer obilia a tekutiny je cca 350:250.

Myslené v gramoch. Prisypete cca jeden a pol kávovej lyžičky morskej soli, pridáte bylinky, či korenie. Skoro stále dávam do suchej zmesi múky a soli rascu, oregano, saturejku - dáva ostrejšiu (peprovú) chuť, niekedy štipľavú papriku, kari, orientálnu chuť tomu dá kardamon, niekedy to ozrniečkujem makom, vlašské orechy...

Ak chcem mať posúchy také nakysnuté, akoby chlebové, pridávam kvások, ak majú byť tvrdšie, trvanlivejšie, pridám sódu bikarbónu. Fantázii sa medze nekladú. Niekedy nastrúham syr. Najlepšie volovec alebo parmezán. Všetko nasucho premiešam a až potom pridám tekutinu. Mliečne produkty zjemňujú chuť. Premiešam to na skôr tuhšiu ako vláčnejšiu hmotu. Nemusíte hnetiť. Aby sa nele pilo, pridajte lyžicu olivového oleja. Nechajte postáť, aby sa zjednotila hmota do celku. Tvarovať sa dajú posúchy rôzne. Ja robím také placky ako detská dlaň (10-ročná), alebo posúch ručne vytvarujem do tvaru pizza, kolečkom na pizzu narežem na trojuholníky či pásiky a dám do predhriatej rúry. Cesto s kváskom pečiem do 30 minút - podľa hrúbky pri cca 200 stupňoch, tie posúchy bez kvásku suším pri cca 150 stupňoch do hodiny.

Ešte som žiadne posúchy nevyhodil. Chute sa dajú priebežne ladiť pri miešaní cesta. Výborné sú ako náhrada chleba, poliate olivovým olejom, s cesnakom... Vyskúšajte. Budete mať posúchy. Svoje.

Pali Hyclák

Na tému - sexualita

Naučme sa o tele

Pre malé dieťa je úplne prirodzené sa zaujímať o svoje telo a o to, ako pracuje. Rovnako majú tento záujem aj deti s Downovým syndrómom, len niekedy im ich jazykové schopnosti nedovoľujú formulovať otázky a dostávať odpovede. Pre tento dôvod rodičia s deťmi s DS možno potrebujú iniciovať diskusie s dieťaťom, a to v tom istom veku, kedy sa aj iné deti pýtajú a učia o tele. Predkladanie vhodných informácií môže eliminovať pocity hanby, viny, či iné negatívne javy u dieťaťa v spojitosti s genitáliami a telom a môžu položiť základný stupeň vedomostí pre budúce diskusie, keď už dieťa bude staršie.



Správne pomenovania intímnych častí tela

Pre deti s DS je učenie vhodných pomenovaní a termínov dôležité, a to z mnohých dôvodov:

- 1) Učenie sa a rozprávanie o celom tele a jeho častiach povzbudzuje vaše dieťa akceptovať a cítiť sa dobre. Ak sa vyhýbate diskusii o genitáliách alebo používate detinské výrazy ako „Pí-Pí“, „pú“ alebo nejasne („tam dole“ „tamtie časti“), vaše dieťa sa naučí, že hovoriť o genitáliách je nie dobré, že tieto časti tela sú snáď zahanbujúce alebo zlé. Jedným z cieľov vzdelávania o sexualite je dosiahnuť spokojnosť, seba-akceptáciu, aby sa dieťa cítilo samo so sebou dobre. Skoré učenie sa vhodných termínov je jedna z ciest k dobrému a zdravému základu o sexualite a dáva dieťaťu na vedomie, že ste prístupný jeho svetu.
- 2) Učenie sa správnym výrazom pre časti tela v detstve napomáha neskoršiemu učeniu. Učenie zahŕňa nácvik použitia toalety, správnej hygieny, telesných zmien počas puberty, sexuálne výrazy v partnerstve.
- 3) Profesionálna literatúra predpokladá, že deti s bežnou terminológiou o tele s väčšou pravdepodobnosťou oznámia pokus o zneužitie alebo napadnutie, ak sa také niečo stane a ak ho oznámia, sú bráni hodnovernejšie, ak používajú správnu terminológiu na vykreslenie toho čo sa stalo. Mnoho rodičov je dobre informovaných o vzrastajúcom počte zneužívania postihnutých jedincov. Tento fakt sám o sebe by vás mal motivovať k premýšľaniu o tom, ako naučiť svoje dieťa správnu terminológiu.

Rodičom je občas nepríjemné učiť dieťa presnú terminológiu. Slová ako vagína či penis (niektorí ľudia ich v živote nepovedali) sa zdajú byť divné alebo radšej nie sú ani používané. Dajte si čas a naučte sa presnú terminológiu. Skúste si to doma pred zrkadlom. Alebo si kúpte knihu pre deti, kde sú pomenované časti tela a nahlas si dané termíny hovorte, pokiaľ si na ne nezvyknete. Predsa učíte dieťa výrazy ako sú nos, noha, čelo, ústa, oči, tak zaradte do učenia aj výrazy pre intímne partie, slová ako penis, prsia, vagína.

Niektorí rodičia sa obávajú, že keď naučia dieťa správne výrazy intímnych častí, že ich dieťa bude používať v nevhodných situáciách alebo na verejnosti. Väčšina rodičov má po ruke množstvo smiešnych, zahanbujúcich, zatiaľ nevinných historiek o ich malých deťoch, ktoré urobili daku spoločenskú chybu, „faux pas“. Ale to sa stáva všetkým deťom a je reálne predpokladať, že aj vaše dieťa urobí niečo podobné. Avšak kombinácia správnej terminológie

so sociálnymi pravidlami o tele a intímite zvyčajne dokážu redukovať pravdepodobnosť týchto sociálnych chybičiek na minimum.

Jeden taký milý príbeh:

Dcéru som učila o rozdieloch mužského a ženského tela. Celkom som očakávala dáky trápny moment. Učila som ju totiž slovo penis a dcéra to vyslovovala „arašid“. (v angličtine je výslovnosť oboch slov veľmi podobná „pínes“ a „pínac“ - pozn. redakcie) Jedna zo základných viet, ktoré sme preberali, bola: "Chlapci majú penis, dievčatá vagínu." Krátko na to sme šli k mojim rodičom. Malá sa ma nevinnne spýtala „Dedko má arašidy?“ Dedko hneď šiel dáke pre ňu nájsť. Vedela som, že sa pýta na niečo iné, nuž som jej potichu a rýchlo odpovedala, dokiaľ sa starý otec vrátil s orieškami. V tú chvíľu som bola veľmi vďačná, že mojej dcére je tak ťažké rozumieť čo hovorí!

Kúpete dieťa? Meníte plienky? To sú chvíle kedy deti objavujú genitálie úplne prirodzene a vy máte možnosť dieťaťu sprístupniť správne výrazy. Nájdite odvahu v tej chvíli. Možno sa objaví zvedavá otázka počas prezliekania sa alebo pri dojení súrodenca.

Môžete povedať: „Toto sú prsia, keď budeš veľká, budeš mať také isté“ (ak je to dievča) alebo „Toto sú prsia, kýmim tvojho brata“. Ak je dieťa vo veku, kedy má chuť skúmať veci dotykom, použijeme presný výraz a „položíme mu hranice“. Napríklad: „toto je môj zadok, prosím nedotýkaj sa mi ho.“ Ak je dieťa vo veku, kedy sa hrá s bábikami, obnažte niektorú, ktorá je anatomicky vhodná a ukážte mu časti tela a rozdiely, ktoré napomôžu dieťaťu spoznať informáciu o tom, že genitálie majú svoje miesto na tele presne tak ako aj iné časti tela.

Nájdite v knižkupectve vhodné tituly pre deti. Obrázky častí tela a vysvetlené rozdiely medzi pohlaviami (a nielen tie) nájdete v tituloch ako:

Deň v živote tela / Beverly McMillan. Vydavateľstvo Svojtka, 2010

Ľudské telo / Vydavateľstvo Matys, 2011

Encyklopédia ľudského tela / Ikar 2011 (Londýn - Dorling Kindersley)

Jediná kreslená publikácia o sexe, vhodne písaná pre deti a zároveň pre rodičov, ktorú sme našli na našom trhu je:

Moja prvá kniha o sexe / zo španiel. orig. OTTOVO NAKL. - Sloven. ed. 2009

Ak vaše dieťa používa pre vás neprijateľné výrazy, zistite čo vie a čomu rozumie. Napríklad: „Nikdy som ťa nepočula používať toto slovo, vieš čo znamená?“ Ak nevie, definujte to slovo a navrhnite mu iný výraz, vhodnejší, ktoré by malo používať. Môžete povedať niečo ako: „...je veľmi škaredé slovo pre... To je intímna časť ženy (muža).“ (Použite obrázok, kde ukážete danú časť, o ktorej hovoríte.)

ALEBO

„Bude lepšie keď radšej použiješ slovo... Znamená to to isté, len je to krajšie slovo (alebo viac pozitívne).“

Ešte stále sa ľudia s postihnutím dostávajú málo k informáciám o vlastnej sexualite. Dúfame, že tento článok a informácie v ňom vám pomôžu, podporia vás a vašu rodinu na ceste životom.

Zdroj: Terri Couwenhoven: Teaching children with Down syndrome about their bodies, boundaries and sexuality, 2007.

Spracovala: Dandy Divilková

Ako rozvíjať zručnosti a schopnosti dieťaťa

„Život je hra.“ Pre malých drobcov je „Zv prvých rokoch života skutočne hrou. Aj keď im my dospelí závidíme, hranie nie je len samoučelným vyplňaním ich voľného času, ale jej prostredníctvom sa zároveň mnohým veciam učia. Hra je pre deti najdôležitejšia činnosť, prostredníctvom nej spoznávajú svet, ľudí okolo seba, učia sa, čo je dobré, čo zlé, je to jedna z najdôležitejších potrieb dieťaťa, okrem potreby lásky, bezpečia a istoty.

Aktivity vo veku 2 až 3 roky

- S dieťaťom skúsime **vklaďať tvary na správne miesta**. Začneme kruhom, ktorý vkladáme do kruhového otvoru, postupne pridáme štvorec, trojuholník... Môžeme vkladať tvary v rovine, teda prikladať napr. štvorec na príslušné miesto, alebo v priestore, kedy do vrchnáka zo škatule vyrežeme tvar štvorca a kruhu, a vhadzujeme kocky a loptičky.
- Snažíme sa, aby dieťa začalo **rozoznávať farby**. Nemusí ich vedieť pomenovať, stačí keď ich na začiatku rozozná. Začínáme dvoma farbami, najlepšie žltá a červená, dieťa môže ukladať napríklad kocky podľa farieb do misiek. Potom pridávame ďalšie farby. Postupne, keď dieťa farby rozoznáva, snažíme sa, aby dieťa vedelo farbu aj pomenovať, prípadne, na našu otázku, ktorá je žltá, alebo červená, aby dieťa správne na danú farbu ukázalo.
- Na **sluchovú analýzu** sú veľmi dobré obaly z kinder vajec, do ktorých dáme vo dvojiciach rôzne predmety, ako napríklad mince, ryžu, hrášok... S jedným vajčekom zatrasieme a snažíme sa s dieťaťom nájsť druhé vajce, ktoré vydáva rovnaký zvuk.
- Tiež môžeme vydávať zvieracie zvuky, alebo zvuky z prostredia, ktoré dieťa pozná, a dieťa hovorí o aké zviera ide, prípadne máme urobené kartičky, a z nich dieťa vyberie správne zviera, predmet.
- Ako sa hovorí, **puzzle** nie sú nikdy na škodu. Začínáme s obrázkom, ktorý rozdelíme na dve časti a to vodorovne alebo zvisle. Postupne rozdelíme na tri časti, alebo sťažíme tým, že časti poprehadzujeme, pomiešame obrázky, obrátime.
- Vhodné sú i puzzle, ktoré dieťa ukladá na predlohu, t. j. v podstate priraduje

jednotlivé časti k celku. Alebo potom puzzle s kolíkmi, tie sú už náročnejšie, podľa počtu kusov.

- Pomaly môžeme začať dieťa učiť kresliť **vodorovné a zvislé čiary**. Deti majú radi veľké plochy a preferujú vertikálnu polohu pred horizontálnou. Môžeme napríklad nalepiť na stenu, alebo barový pult baliaci papier. Osobne som pri vodorovnej čiare hovorila Jakubkovi - ide, ide vláčik, viedla som mu rúčku, potom dieťa skúša samo. Pri zvislej - padá, padá dáždik...
- Podobne naučíme dieťa kresliť **kruh**. Vezmeme ruku dieťaťa a vedieme ju, aby robila kruhové pohyby. Môžeme nechať dieťa robiť kruhové pohyby v múke, v krupici, alebo v piesku.
- Učíme dieťa pojmy **malý - veľký**.

Najlepšie sú konkrétne príklady, a je vhodné začať rovnakým druhom predmetu, napríklad malé auto - veľké auto. Alebo si pomôžeme obrázkami, kde na jednej strane je napríklad kocka veľká a vedľa kocka malá.

- K pojmom malý - veľký je dobrou pomôckou aj pyramída, alebo zasúvacie kocky, kde sa dieťa učí nielen veľký a malý, ale i väčší, menší.
- Snažíme sa u detí rozvíjať reč **pomenovaním obrázkov**, jednoduchých, na každej kartičke by mal byť jeden obrázok, predmet, vec, činnosť. Môžeme vystrihnúť napríklad z novin, z časopisov, alebo vytvoriť na PC, a dieťa môže prikladať obrázky ku skutočným predmetom. Obrázok televízora ku televízoru a podobne.



Pomocník Jakubko Šeliga zo Spišskej Teplice.

- V **socializačnej oblasti** je vhodné dieťa od útleho veku učiť, aby poslúchalo, je to náročné, nepôjde to hneď, ale pomaly ďalej zájdeš. Každé dobré správanie dieťaťa odmeníme, pochválime. Pri zmene činnosti dieťa vopred upozorníme, aby vedelo čo ho čaká, pretože keď ho vytrhneme z víru hry, nemôžeme chcieť od neho, že bude poslušné, a hneď pôjde kam chceme.
- Dieťa sa snažíme viesť jemným spôsobom, ale jasne a zreteľne. Nekladíme otázky, na ktoré môže dieťa povedať nie, napríklad: „Chceš ísť už do postieľky?“
- Vyvarujeme sa toho, aby sme dieťa niečo žiadali a nemali v danú chvíľu čas mu pri tom pomôcť. Pochválime a povzbudíme, aj keď potrebuje pomoc, čo v našom prípade je, dá sa povedať, stále.
- Dieťa vedíme k tomu, aby napríklad zavolalo tretiu osobu, alebo odnieslo či prinieslo nejaký predmet z druhej izby. Zo začiatku ideme po ocka na večeru spolu, potom pošleme dieťa samé. Dávame jednoduché úlohy a pokyny, postupne pridávame ťažšie a zložitejšie.
- Od útleho detstva je vhodné zapájať dieťa do takmer každej činnosti, ktorú vykonávame, aby nám pomáhalo, či už vyvesiť bielizeň (podáva vám podľa farieb, alebo hovorí koho to je...), kosiť s ockom trávu, držať lopatku pri zameťaní, utierať prach.

- Deťom **čítame krátke rozprávky**, najlepšie s obrázkami, ktoré deťom vysvetľujeme, aby mali názornú ukážku. Pre naše deti je abstraktné myslenie náročné, preto je dôležité mať vždy konkrétny príklad. Snažíme sa čítať každý deň, v rovnakom čase.

Aktivity vo veku 3 až 4 roky

- Povzbudzujeme dieťa k tomu, aby na vyzvanie ukázalo **časti tela**, potom tiež časti tváre. Pomáhame si bábkami, alebo postavami, ktoré si vystrihneme z časopisu, alebo sami vytvoríme. Rozvíjame aj slovnú zásobu, ukážeme časť tela my a dieťa povie o akú časť ide, prípadne ukáže.
- K tejto činnosti môžeme pridať ďalšiu, a to dopĺňanie chýbajúcich častí tela. (postava, z ktorej odstrihneme ruku, nohu a dieťa prikladá na správne miesto).
- Učíme dieťa **rozoznávať a identifikovať členov rodiny** podľa pohlavia, pripravíme si na dve A4 striedavo chlapcov a dievčatá a zdôrazňujeme, ktorý je chlapec a ktoré dievča.
- Rozoznávame s dieťaťom predmety vo forme **ťažký - ľahký**. Napríklad obaly od granulovaných čajov, ktoré naplníme ťak, aby bol rozdiel jasný. Postupne môžeme rozdiely zmenšovať.
- Tiež môžeme pridať **dlhý - krátky**. Napríklad špagety, nite, pásiky papiera...

- Postupne pridáme pojmy **rovnaké - iné**. Do škatule dáme tri sady po dvoch rovnakých predmetoch (2 lyžice, 2 kocky, 2 hrebene), a vyzveme dieťa, aby hľadálo rovnaké predmety.
- Vo forme puzzle môžeme rozstrihnúť geometrické tvary, napríklad kruh na dve časti, a ukážeme dieťaťu, ako urobiť z dvoch polovic kruh.
- Ako sme spomínali vyššie, deťom čítame jednoduché rozprávky. Keď už rozprávku dobré pozná, môžeme nechať dieťa **dopovedať slovo**, podľa schopností časť príbehu. Nám sa osvedčila rozprávka Ťahal dedko repu. Zo začiatku som pripravila kartičky s jednotlivými osobami, zvieratkami a dieťa opakovalo alebo dopĺňalo príbeh, slovo, na základe obrázka. Takto si môžeme pomôcť pri akejkoľvek rozprávke.
- **Priradujeme** k sebe do dvojíc 3 a viac predmetov. Na stôl dáme 3 hrnčeky a dieťaťu dáme 3 kocky a vyzveme ho, aby do každého hrnčeka dalo jednu kocku. Pritom hovoríme: „Jedna kocka do jedného hrnčeka...“ Taktiež môžeme na papier nakresliť na ľavú stranu tri predmety a na pravú stranu tri, a dieťa nakreslí čiaru od jedného ku druhému. Napríklad na ľavú stranu nakreslíme pod seba 3 lyžice a na pravú stranu 3 misky (taniere), alebo 3 psíkov a 3 búdy, tri motýle a tri kvietky...
- Ďalšie priradovanie môžeme robiť na základe toho, čo k sebe patrí. Noha - topánka, hlava - čiapka, šálka - podšálka, pes - búda, auto - garáž. Môžeme použiť kartičky s danými predmetmi.
- Do škatule zmiešame predmety, ktoré patria napríklad do kuchyne, a tie, ktoré patria do spálne. Vyberiem predmet a triedime podľa toho kam patrí. Dieťa povie kam patrí, ak dobre nerozpráva, opäť nám pomôžu kartičky a obrázky.
- S dieťaťom **hráme hry**, ako Zlatá brána, Sochy..., Oli, Oli, Janko, aby pochopilo aj pravidlá a vedelo sa orientovať. Taktiež telefonujeme, pričom dbáme na to, aby sa dieťa pozdravilo, odpovedalo na jednoduché otázky.
- Pri hre sa snažíme, aby malo potrebu sa vystriedať s iným dieťaťom, súrodcom. Pokiaľ je to možné, je dobré sa hrať s viacerými deťmi.
- Ak pracujeme na záhrade, zoberme dieťa so sebou, ukážeme mu, čo smie, pokiaľ sa môže hrať. Tým sa snažíme, aby dokázalo aj samo zotrvať v hre napríklad na dvore.



Michaela Šeligová

Aj my by sme radi stretli Emanuela Josepha Bishopa

Emanuel sa podelil o svoj odkaz tým, že sa podelil o seba samého. Ak si dočítate jeho odkaz, budete so mnou súhlasiť.

SOM. Mám 13 rokov a môj veľký príbeh sa začal písať a moje výsledky a úspechy začínajú prichádzať.

SOM sebaobhajca. Rád prezentujem svoju powerpointovú prezentáciu a odpovedám na otázky. Keď som mal 6 rokov, čítal som na Konferencii National Down Syndrome Society v St. Louis privítanie účastníkov v troch jazykoch. V 12 rokoch som hovoril na 10. Svetovom kongrese Downovho syndrómu v Írsku a mal som husľový recitál pred 900 ľuďmi plenárneho zasadnutia.

SOM plavec. Každý deň trénujem. Mám 6 svetových rekordov v junioroch s Downovým syndrómom vo voľnom štýle a dĺžky 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m.

SOM cestovateľ. Mám pas. Navštívil som: Kanada, Mexiko, Honduras, Írsko, Francúzsko.

SOM huslista. Začal som hrať, keď som mal 6 rokov.

SOM golfista. Naučil som sa hrať golf, keď som mal 8 rokov. Rád hrám driving range.

SOM polyglot. Som dobrý v učení cudzích jazykov. Hovorím anglicky, španielsky, francúzsky a študujem latinčinu.

SOM domáci samouk. Viem násobilku. Poznám Desatoro príkazní. Poznám všetkých prezidentov Spojených štátov amerických. Študujem botaniku a entomológiu.

SOM čitateľ. Naučil som sa čítať znaky ako dvojročný. Doma mám policu svojich kníh. Mám čitateľský preukaz.

SOM cyklista. Naučil som sa bicyklovať ako 8 ročný na cyklo-tábore v Chicagu. Počas leta a jesene sme s otcom prešli 12 míľ.

SOM katolík. Bol som pokrstený, keď som bol dieťa. Ako 8-ročný som bol na prvom prijímaní. Som miništrant a študujem na moju birmovku.

SOM hodnotný človek, pretože existujem. Nie preto čo robím alebo som robil.

NIE som pre spoločnosť záťaž. Môj život je životom s rešpektom a dôstojnosťou.

SOM samoobhajca a ostatní mi môžu rozumieť.

SOM osoba.

SOM Emanuel Joseph Bishop.

A kto je tento mladý muž?

Už vo veku 3 rokov mal Emanuel prvú verejnú prezentáciu svojich schopností. Čítal znakové kartičky vo francúzštine pred verejnosťou v Illinois, v jednej z tamojších komunít.



A vďaka intenzívnej podpore a práci svojich rodičov žije svoj intenzívny život. Jeho rodičia a hlavne Emanuel chcú ukázať všetkým rodinám s deťmi s Downovým syndrómom, že včasná podpora dieťaťa v čítaní znakov, slov, písmen a vizuálne podporné programy ako napr. stránky „Love and Learning“ (<http://www.loveandlearning.com>)

môžu napomôcť kvalitnejšej budúcnosti každého jednotlivca s Downovým syndrómom. A dnes, vo veku 16 rokov, je Emanuel skvelým dokladom tohto láskyplného odkazu.

Ak si chcete pozrieť a vypočúť dôkazy Emanuelových schopností na portáli www.youtube.com, zadajte meno Emanuel Bishop a môžete si pozrieť niekoľko jeho videí: husľové recitály vo veku 6 a 13 rokov, jeho reč na DSAGR, čítanie znakov vo veku 26 mesiacov, otvárací golfový ceremoniál a i.

Dandy Divílková

Máte už pre svoje dieťa peňaženku?

Talianske združenie ľudí s Downovým syndrómom (AIPD) vyrábajú niekoľko rokov

špeciálnu peňaženku, ktorá bola prispôbená novým požiadavkám na euro. Peňaženka je

registrovaná na Patentovom úrade a je k dispozícii len v AIPD. Nápad s peňaženkou sa zrodil pri pozorovaní ťažkostí, ktoré majú ľudia s DS pri platení v obchodoch, keď používajú bežne dostupné peňaženky.

Mnohí ľudia s DS sú pri platení peniazmi málo zruční. Sprevdzajú ich navyše emócie, pretože musia rýchlo a správne reagovať na požiadavku platenia, ktorú formuluje cudzia osoba. Často sa potom stáva, že títo ľudia platia tak, že vyberú von všetky peniaze, ktoré majú v peňaženke bez toho, aby rozlišovali ich hodnotu.

Aby sa im platenie uľahčilo, bola vyvinutá špeciálna peňaženka, štruktúrovaná nasledovným spôsobom: obdĺžnik z dostatočne pevného materiálu (nylon alebo koža), v ktorom je aplikovaných päť vreciek z priesvitnej umelej hmoty. Tieto vrecká sú na zips. Peňaženka sa zatvára poskladaním jednotlivých vreciek a následným prekrytím finálnym adeziv-

ným páskom. Zatvorená vyzerá ako normálna peňaženka, otvorená ako dlhý pás.

Keď dávame ľuďom s DS peňaženku po prvý raz a spočiatku aj vždy predtým, než idú von, skontrolujeme s nimi, koľko majú peňazí a uložíme ich správnym spôsobom do jednotlivých vreciek. Na vrecká môžeme nalepiť etikety s označením, aké čiastky obsahujú. Hodnoty ukladáme do vreciek systematicky tak, aby sme oddelili centy a Eurá a medzi ne môžeme vložiť dokumenty. Ak by boli vložené akékoľvek hodnoty, je dôležité vždy dodržať poriadok v rozdelení (od najväčších po najmenšie) tak, aby sme už pri otvorení peňaženky mali túto indikáciu.

Mohli sme sa presvedčiť o tom, že peňaženka je aj optimálny nástroj na dialóg s predavačom, ktorý nerád vkladá ruky do cudzích peňaženiek, ale ktorý pri otvorenej peňaženke na pulte pomáha tým, že ukazuje na viditeľné peniaze, ktoré treba vybrať. Vzhľadom k tomu, že peňaženka je patentovaná, nemožno ju reprodukovovať. V Taliansku si ju možno objednať v AIPD a dostať ju za príspevok 10 eur. Združenie ju okrem iných vecí ponúka na svojej webovej stránke www.aipd.it.

So súhlasom AIPD pripravila Eva Kovárová.

Najzdravších 28 potravín

Pre imunitný systém: Ste pri každej vlne nachladnutia postihnutí? Tak neváhajte...

1. Morčacie prsia: obsahujú nemalé množstvo železa, zinku a vitamínu B. Toto trio zabraňuje infekciám.

2. Red'kovka: kalcium, vitamín C, kálium a magnézium sa starajú o dobré prekrvenie slizníc.

3. Jablko: obsahuje veľké množstvo rastlinného farbiva (quericitín), perfektného zabíjača vírusov.

4. Brokolica: až do okrajov plná zeleného farbiva, ktoré ochraňuje steny telových buniek pred poškodením.

5. Haring: výborný prameň Omega-3-mastných kyselín a jódu, zabraňujúci zápalovým procesom a reumatickým ochoreniam.

6. Čaj: obsahuje teín, ktorý v spojení s tráviacimi šťavami posilňuje imunitný systém a znižuje riziko infarktu.

7. Šípky: pri každodennom pití šípkového čaju, alebo náteru na chlieb, sa imunitný systém posilňuje, a to pomocou vysokého obsahu vitamínu C.

Pre krásu: Predpoklady pre hladkú pokožku a lesklé vlasy sú...

8. Marhule, broskyne: vitamín A stimuluje regeneráciu pokožky. Sušené plody obsahujú päťnásobne viacej účinných vitálnych látok ako čerstvé.

9. Ananás: obsahuje účinnú látku pre hladkú pleť - bromelín - ktorý zároveň

urýchľuje spaľovanie tukov v bunkách.

10. Melóny (žltý): obsahuje retinol - Beauty Vitamin - regenerujúci bunky pokožky.

11. Čučoriedky: majú antioxidačné vlastnosti, ochraňujú pokožku proti neblahým účinkom voľných radikálov, najmä u fajčiarov, a zabraňujú tvorbe vrások.

12. Vajcia: so svojim obsahom biotínu (vitamín H) pôsobia blahodarne na lesk vlasov a pokožky.

13. Jahody: obsahujú dupľované množstvo asparagínovej kyseliny než špargle. Podporujú močenie, odvodnenie a látkovú výmenu, ako aj vylučovanie nestráviteľných škodlivín z tela.

14. Slniečnicové semená: obsahujú vysoké množstvá vitamínu E, čo zlepšuje prekrvenie a hladkú pokožku.

Pre viac energie: Na odstránenie únavy a vyčerpania...

15. Orechy: sú bohaté na alfa-linolovú kyselinu, minerálne látky a bielkoviny: posilňujú mozgové bunky a koncentráciu.

16. Biela fazuľa: obsahom magnézia podporuje lepší prenos myšlienok a zabraňuje svalovým kŕčom

17. Ovsené vločky: ich obsah vitamínu B zosilňuje koncentráciu a magnézium zvyšuje výkonnosť organizmu. Denný príjem najlepšie už na raňajky.

18. Papája: vysoký obsah vitamínu C

a magnézia je výborná kombinácia proti únave, podporuje trávenie.

19. Pistácie: obsahom kália pomáhajú pri uvažovaní udržať si jasnú myseľ, pretože kálium podporuje transport kyslíka červenými krvinkami.

20. Červená paprika: svojím extrémne vysokým obsahom vitamínu C dopomáha perfektnému prekrveniu mozgu.

21. Jogurt: je zdrojom kalcia a aminokyseliny isoleicínu. Čo i len jeden teglík denne zvýši vašu výkonnosť.

Pre dobrý spánok...

22. Paradajka: obsahuje atropín, pôsobiaci na uvoľnenie svalov.

23. Hruška: obsahuje meď, potrebný stopový prvok pre výživu mozgových buniek, čo ďalej uvoľňuje napätie organizmu.

24. Kukurica: pôsobí perfektne upokojujúco po ťažkom dni na mozog svojím obsahom vitamínu B1.

25. Hrach: obsahuje fosfor, čo je záruka. Už 100 gramov hrachu nahradí celú uspávanku.

26. Avokádo: vysoký obsah kália a fosforu zaručuje dobrý a pokojný spánok.

27. Zemiaky: nervy upokojujúce magnézium je ideálnym pomocníčkom.

28. Banán: tu sa nachádza aj aminokyselina tryptofan, ktorý umožňuje prenos krvného cukru do mozgových buniek a potom sa premení na serotónin, tento na melatonín, ktorý umožňuje hlboký spánok a pekné sny.

Zdroj: www.dr-burian.com

USA: Spokojnosť ľudí s DS so životom ostro kontrastuje s vysokým počtom potratov



Spokojná a usmievavá Júlia Fertalová

Dospelí Američania s Downovým syndrómom sú podľa štúdie uverejnenej v renomovanom periodiku *American Journal of Medical Genetics* v 99% prípadov spokojní so svojím životom. Tento údaj ostro kontrastuje s vysokým počtom umelých potratov pri podozrení na Downov syndróm u nenarodeného dieťaťa, až 90% takýchto tehotenstiev je umelo ukončených.

Často môžeme hovoriť o eugenických potratoch týchto detí. Rodiny alebo opatrovatelia vychovávajúci dieťa s Downovým syndrómom pritom tiež často hovoria o pozitívnom vplyve takto postihnutého dieťaťa na ich osobnosť či rodinu samotnú. Jeanne Monahan, predsedkyňa Centra pre ľudskú dôstojnosť pri organizácii Family Research Council vo Washingtone zdôrazňuje, že ľudia si často neuvedomujú, že aj postihnuté dieťa môže byť darom, preto sa rozhodla iniciovať zorganizovanie špeciálnej konferencie zameranej na túto tému, konanej 21. januára v americkom hlavnom meste. Zároveň zdôraznila, že Spojené štáty nevyhnutne potrebujú genetické poradenstvo priaznivo naklonené šanci narodiť sa pre každé dieťa.

Autor: Fórum života
Zdroj: www.pro-life-pl



Hanka



Eliška



Ivka



Kevinko

Nové na www.downovsyndrom.sk



Kajka



Kubko

