

Porucha zraku



Contents

Účastníci.....	1	Hlavné ťažkosti: Reč	22
Zrak	2	Hlavné ťažkosti: Komunikácia so	
Zrak a jeho anatómia.....	4	sociálnym prostredím/socializácia	24
Zrakový podnet.....	5	Hlavné ťažkosti: Zručnosti	
Porucha zraku	6	každodenného života.....	26
Klasifikácia.....	7	Braillovo písmo	27
Čiastočná slabozrakosť	8	Návrhy	28
Slepota	9	Prispôsobenie.....	29
Príčiny.....	10	Organizačné prispôsobenie.....	30
Hlavné ťažkosti.....	13	Priestorové prispôsobenie	32
Hlavné ťažkosti: Kognitívny vývoj.....	14	Technické priestory.....	35
Hlavné ťažkosti: Emocionálny vývoj .	16	Vyučovacie metódy a techniky	36
Hlavné ťažkosti: Čítanie	18	Vysvetľovacia metóda	37
Hlavné ťažkosti: Motorické zručnosti	20	Metoda demonstrácie	39
		Účastníci.....	40



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

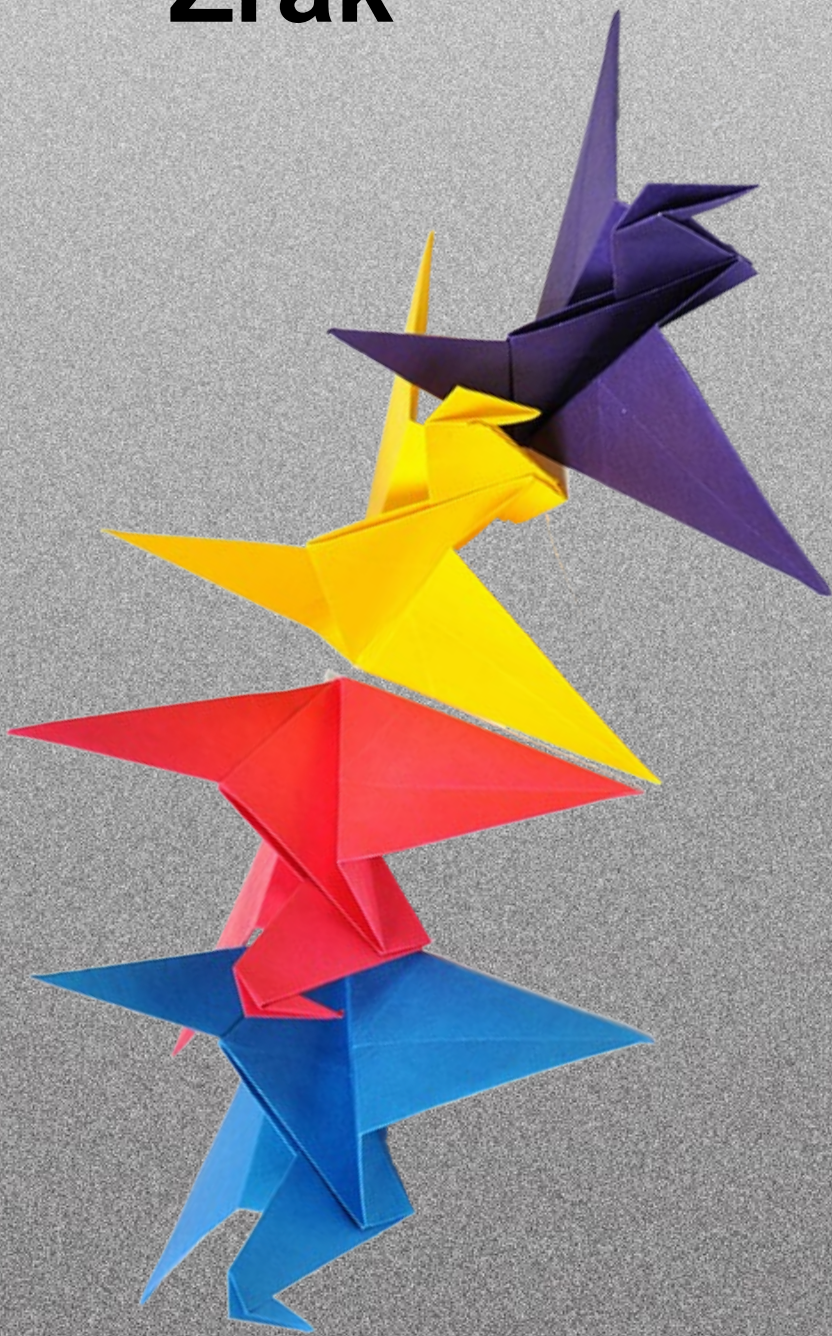
Workshopy.....	44
Vidiaci asistent.....	44
Workshopy.....	46
Náhradný pár očí.....	46
Links:	48

Účastníci

Skúste si spomenúť, či ste niekedy boli v kontakte s ľuďmi so zrakovým postihnutím. Podel'te sa o svoje vlastné skúsenosti a zamerajte sa na aspekty komunikácie, ktoré ste považovali za náročné. Podel'te sa so skupinou o to, ako ste sa v danej situácii cítili, ako aj o svoje všeobecné dojmy zo skutočných alebo imaginárnych kontaktov s ľuďmi so zrakovým postihnutím.



Zrak



Zrak je zmysel, ktorý používame na vnímanie rôznych vlastností predmetov nachádzajúcich sa v prostredí (svetlo, farby, tvary, vzdialenosť, veľkosť, poloha, pohyb) a na interpretáciu ich významu.

Svetelné lúče prechádzajú priehľadnými časťami oka (rohovka, šošovka, komorová voda, sklovec), v dôsledku čoho sa na sietnici vytvára (prevrátený) obraz pozorovaných predmetov. Elektrický potenciál sa vytvára a prenáša do mozgovej kôry prostredníctvom zrakových nervov (primárne a sekundárne zrakové oblasti), čím vzniká samotný zrak.

Primárne zrkové oblasti spracúvajú formálne aspekty videnia (hĺbka, vzdialenosti, farby...), zatiaľ čo sekundárne zrkové oblasti analyzujú zmysel a význam videného.

Strata primárnej zrkovej kôry spôsobuje slepotu, zatiaľ čo nedostatok sekundárnych zrkových oblastí spôsobuje neschopnosť porozumieť tomu, čo je videné, aj keď je to videné jasne.

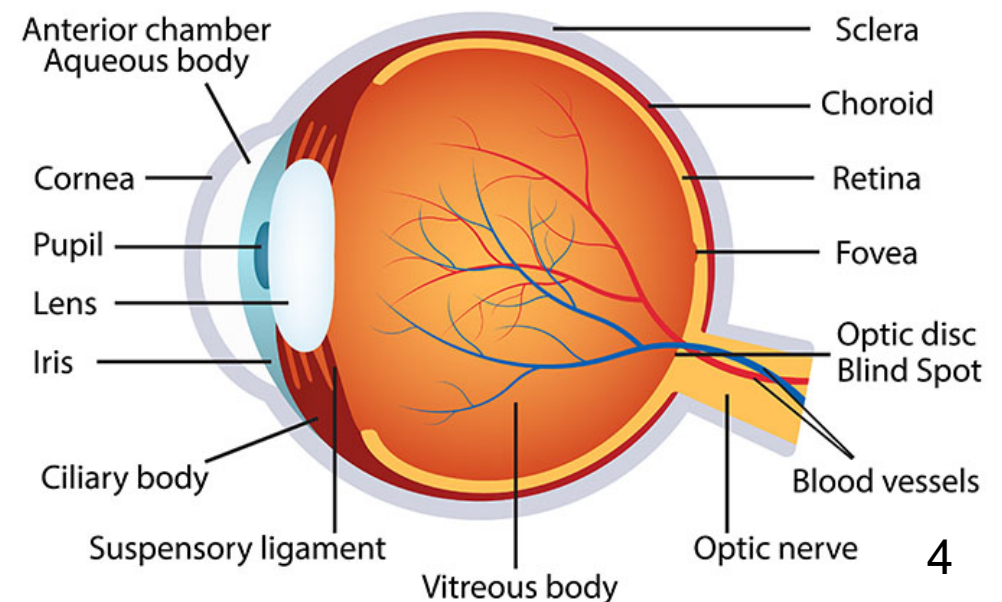
Zrak a jeho anatómia

Zrak a jeho anatomické prvky:

- Oči
- Očné nervy
- Centrá videnia v mozgovej kôre

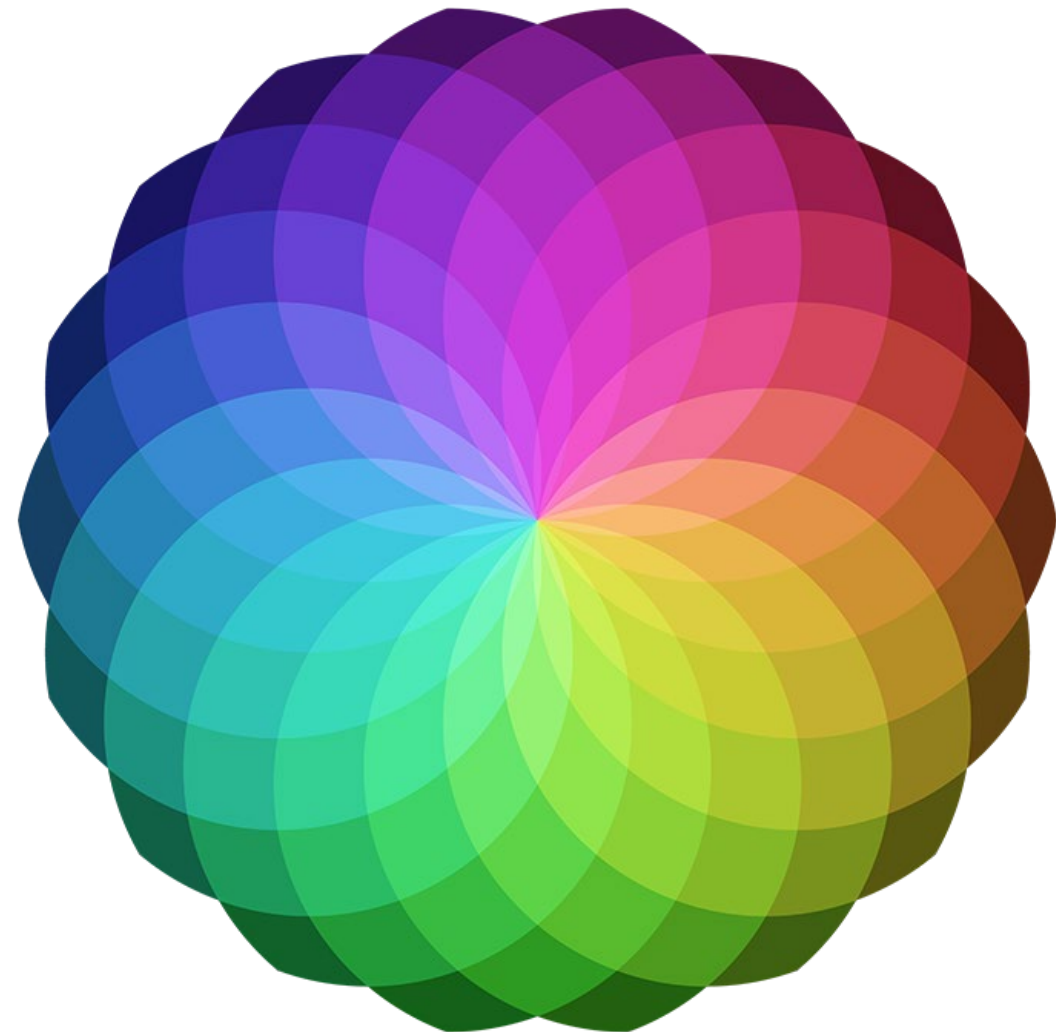
Na obrázku sú znázornené časti oka.

HUMAN EYE ANATOMY



Zrakový podnet

Podnet, na ktorý reaguje zrakový
zmysel, je svetlo, t. j. viditeľné
elektromagnetické žiarenie.



Porucha zraku

Zrakové postihnutie je akýkoľvek stav súvisiaci so zrakom, ktorý sťažuje vykonávanie každodenných činností úzko súvisiacich so zrakovým vnímaním. Zrakové vnímanie je schopnosť interpretovať veci nachádzajúce sa v našom prostredí na základe vizuálnych informácií. Je definované ostrosťou a šírkou zorného poľa.

Zraková ostrosť je schopnosť oka rozoznať jemné detaily a jasne vidieť dva samostatné body. Zorné pole je oblasť, ktorú vidíme, keď sa pozeráme priamo pred seba bez toho, aby sme hýbali hlavou alebo očami.

Klasifikácia

S ohľadom na ich intenzitu sa
zrakové poruchy delia na čiastočnú
slabozrakosť a slepotu.



Čiastočná slabozrakosť

Čiastočná slabozrakosť (alebo amplyopia) zahŕňa zrakovú ostrosť v rozmedzí 10 až 40 % normálnej zrakovej ostrosti lepšieho oka s pomocou korekčných šošoviek - okuliarov alebo kontaktných šošoviek.

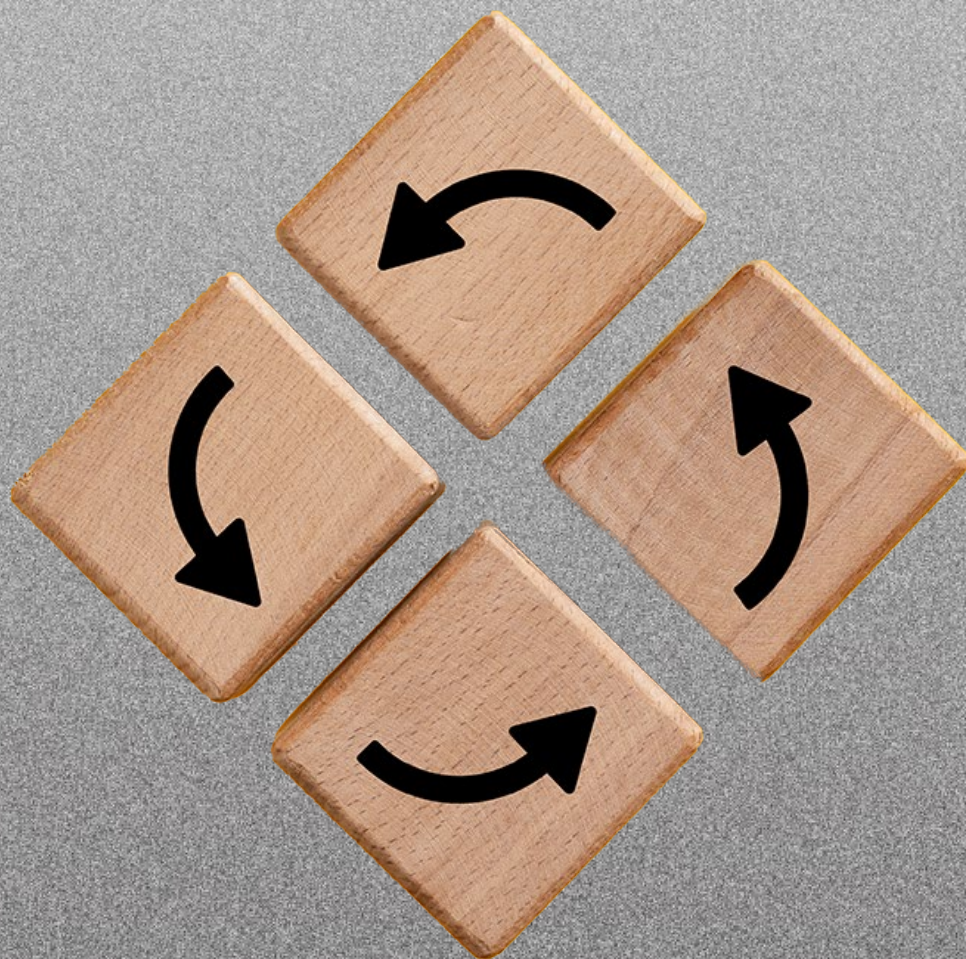
Podobne čiastočná slabozrakosť zahŕňa zrakovú ostrosť vyššiu ako 40%, ak je ochorenie progresívne, ako aj menej ako 10%, ak osoba môže tento stupeň videnia úspešne využívať.

Slepota

**Slepota označuje zrakovú ostrosť
dosahujúcu menej ako 5%
normálnej zrakovej ostrosti lepšieho
oka s pomocou korekčných
šošoviek - okuliarov alebo
kontaktných šošoviek.**

Slepota zahŕňa aj okolnosti, za ktorých
centrálne videnie dosahuje menej
ako 25% normálnej zrakovej ostrosti,
pričom zorné pole sa zúži na < 20
stupňov.

Príčiny



Príčiny zrakového postihnutia v ranom detstve sa delia na vrodené a získané.

Vrodené poruchy zahŕňajú rôzne dedičné poruchy a poruchy zraku vyplývajúce z rôznych príčin počas tehotenstva (poškodenie zrakového nervu a mozgové poruchy zraku).

Získané poruchy zraku sa vzťahujú na poruchy spôsobené počas pôrodu alebo po ňom (poruchy zraku spôsobené úrazom oka alebo hlavy a infekciou oka).

Najčastejšie príčiny poškodenia a straty zraku: refrakčné chyby, šedý zákal, trachóm, glaukóm, makulárna degenerácia, zákal rohovky a diabetická retinopatia.

- **Refrakčná chyba je optická chyba, ktorá bráni oku správne zaostriť svetlo, čo spôsobuje rozmazané videnie. Najčastejšie refrakčné chyby sú krátkozrakosť, ďalekozrakosť a astigmatizmus.**

- **Šedý zákal je hlavnou príčinou slepoty na celom svete. Zjednodušene sa dá opísať ako zakalenie očnej šošovky.**
- **Glaukóm je ochorenie, ktoré spôsobuje degeneráciu zrakového nervu a nervových vlákien sietnice a najčastejšie sa spája s očnou hypertenziou. Po šedom zákale je celosvetovo najčastejšou príčinou slepoty.**
- **Trachóm je bakteriálna infekcia s týmito príznakmi: svrbenie oka, hnisavý alebo hlienovitý výtok z očí, podráždenie mihalníc a očných viečok.**

- **Makula alebo žltá škvrna je centrálna časť sietnice, ktorá umožňuje centrálné videnie, ako aj schopnosť čítať a rozlišovať jemné detaily. Makulárna degenerácia je ochorenie, ktoré vedie k strate videnia v centre zorného poľa, čo sťažuje a znemožňuje čítanie a rozpoznávanie tváre, hoci zostávajúce periférne videnie umožňuje vykonávanie iných každodenných činností.**

- **K zákalu rohovky najčastejšie dochádza po poranení (mechanickom alebo chemickom) alebo zápale rohovky.**
- **Diabetická retinopatia je najčastejším očným ochorením u ľudí, ktorí majú dlhodobu cukrovku. Riziko oslepnutia je u diabetikov 10 až 20-krát vyššie ako u ľudí, ktorí cukrovkou netrpia.**

Hlavné ťažkosti

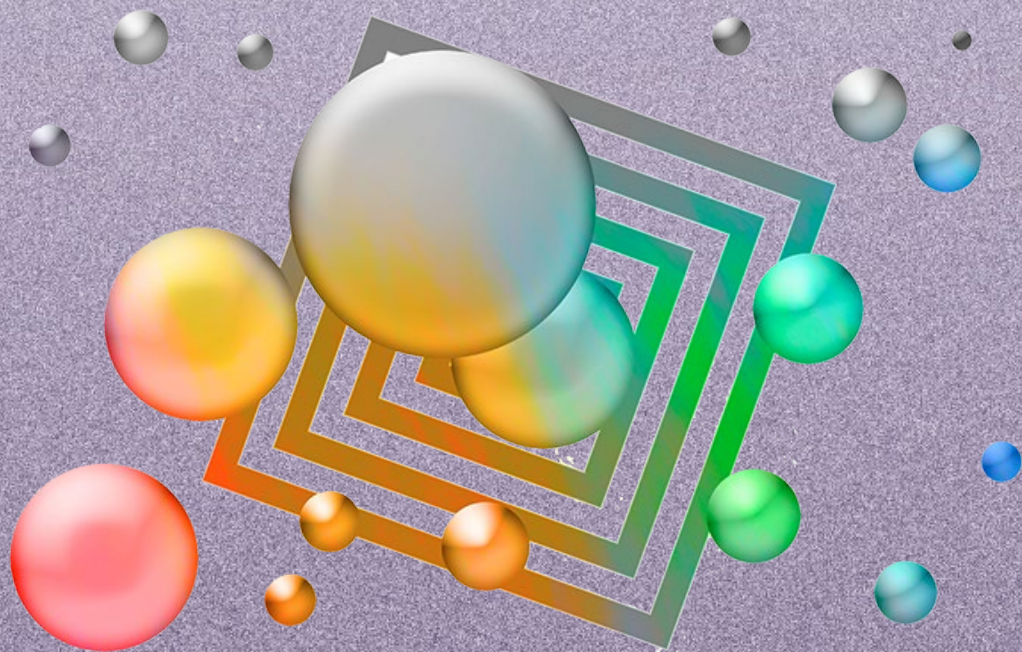


Najzávažnejšie dôsledky zrakového postihnutia sa prejavujú pri samostatnej orientácii v priestore, najmä ak je prostredie nové a neznáme.

Deväťdesiat percent informácií získaných zo zmyslových orgánov (zrak, sluch, čuch, chuť, kožné vnemy - dotyk, teplo, chlad, bolesť a kinestetické vnemy - poloha a pohyby končatín a hlavy vo vzťahu k telu) sa získava zrakom.

Väčšie postihnutie v kombinácii so skorším začiatkom postihnutia vedie k väčším ťažkostiam.

Hlavné ťažkosti: Kognitívny vývoj



Deti so zrakovým postihnutím od narodenia alebo v ranom detstve trpia obmedzeniami v oblasti zrakového pozorovania a sledovania, čo vedie k neschopnosti alebo obmedzeniam zrakového učenia.

Nedostatok vizuálnych informácií vedie k oneskoreniu kognitívneho vývoja. Majú ťažkosti pri osvojovaní si modelov správania, pri jednaní s inými ľuďmi, pri osvojovaní si každodenných zručností a pri vytváraní si reálnej predstavy o svete.

Dieťa, ktoré sa narodilo nevidiace, si vytvára pojmy na základe iných zmyslových modalít.

Preto sa získané informácie líšia v štruktúre a odlišné sú aj predstavy.

Čiastočne vidiaci ľudia dopĺňajú nedostatok informácií prostredníctvom iných zdrojov a majú presnejšie vnímanie reality ako ľudia trpiaci slepotou.

U zrakovo postihnutých detí, najmä u nevidiacich, je často výborne vyvinutá sluchová pamäť. Pomáha im pri vzdelávaní a spoliehajú sa na ňu.

Majú však sklon k verbalizmu, čo znamená zdanlivo zručné verbálne vyjadrovanie a reprodukciu obsahu, ale bez skutočného porozumenia a zručnosti. Pre nevidiacich zohráva hmatové vnímanie najdôležitejšiu úlohu pri ich oboznamovaní sa s predmetmi v prostredí; trvá však oveľa dlhšie ako zrakové vnímanie.

Hlavné ťažkosti: Emocionálny vývoj



Zrakové postihnutie nemusí
nevyhnutne viesť aj k rozdielom v
emocionálnom a sociálnom vývoji;
prekážky však skutočne existujú.

Pre ľudí so zrakovým postihnutím,
najmä pre deti, je uspokojovanie
základných životných potrieb
oveľa náročnejší proces a často je
nevyhnutné, aby potrebovali pomoc
ľudí zo svojho sociálneho prostredia.

V dôsledku toho denne prežívajú
frustráciu (a množstvo iných emócií),
čo môže viesť k hlbším poruchám a
ochoreniam.

Chceli by sme poukázať na dôležitosť podporného postoja, ktorý by malo prejavovať sociálne prostredie v ranom detstve, a na nácvik kompenzačných mechanizmov.

Spôsob, akým vyjadrujeme emócie pomocou svojho tela, sa z veľkej časti učíme pozorovaním modelu. Vzhľadom na to, že ľudia so zrakovým postihnutím sa týmto spôsobom učiť nemôžu, spôsobuje to odchýlky v neverbálnom vyjadrovaní emocionálnych stavov, v ktorých sa nachádzajú.



Hlavné ťažkosti: Čítanie



Slabozrakí môžu čítať čierne
písmo, ktoré je zväčšené podľa
individuálnych potrieb.

Ich efektivita závisí od stupňa zrakového
postihnutia a realizovaných podmienok
čítania. Optimálne podmienky čítania
zahŕňajú typ písma, rozstupy a veľkosť
písmen, kvalitu papiera, svetelné
podmienky, sklon lavice a ďalšie.

Nevidiaci môžu čítať Braillovo písmo
a ich efektivita závisí od stupňa
intelektuálneho rozvoja, citlivosti
prstových platničiek, motorickej
zručnosti, vyučovacích metód, úrovne
zručností atď.

Niektoré štúdie ukazujú, že čítanie Braillovho písma trvá dvakrát dlhšie (v porovnaní s čítaním, ktoré vykonáva vidiaci človek).

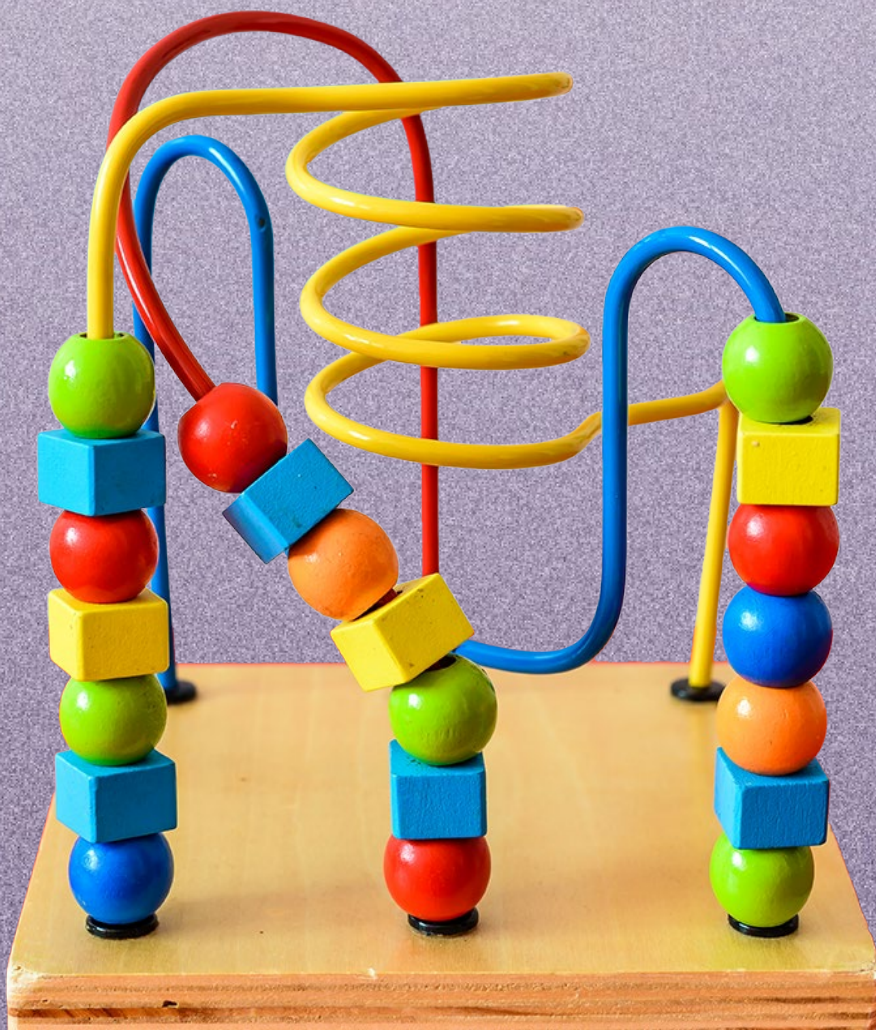
Vo všeobecnosti platí, že nevidiaci ľudia sú na tom, čo sa týka zručností čítania, lepšie ako slabozrakí.



Hlavné ťažkosti: Motorické zručnosti

Rozvoj motorických zručností nie je ovplyvnený ani tak samotným zrakovým postihnutím, ale skôr viac neschopnosťou precvičovať a vizuálne napodobňovať pohyby a činnosti ľudí zo sociálneho prostredia.

Nevidiaci nekoordinujú svoje pohyby podľa vizuálnych informácií. Namiesto toho využívajú na koordináciu iné zmyslové modality, väčšinou sluchové.



Vzhľadom na to, že nie sú neustále vystavení všetkým dostupným informáciám z bezprostredného okolia, majú na nich menší vplyv (prostredie pre nich nie je také podnetné ako pre vidiacich ľudí). Dôsledky tejto skutočnosti sa prejavujú v oneskorenom rozvoji motorických schopností.



Hlavné ťažkosti:

Reč

Pre zrakovo postihnuté deti
je reč mimoriadne významná.

Presnejšie povedané, tieto deti sa
prostredníctvom reči učia o svete
okolo seba a sú závislé od slovných
opisov predmetov a udalostí.

Niektorí autori vo svojich výskumoch
dospeli k záveru, že strata zraku núti
nevidiace deti vytvárať si vzťahy len
prostredníctvom reči, preto sa naučia
úspešne používať reč rýchlejšie ako
ich vidiaci rovesníci.

Zrakovo postihnutí ľudia používajú významy slov, ktoré majú vizuálne konotácie, rovnako adekvátne ako ľudia, ktorí majú normálny zrak.

Normálne používajú názvy farieb, hoci nemajú s farbami žiadnu zmyslovú skúsenosť, rovnako ako normálne používajú slová ako “vidieť”, “pozerať” a podobne.



Hlavné ťažkosti: Komunikácia so sociálnym prostredím/ socializácia

Komunikácia so sociálnym prostredím/socializáciou je ťažká.

Schopnosť priestorovej navigácie a schopnosť identifikovať osoby, ktoré by mohli byť pre zrakovo postihnutú osobu zaujímavé, je znížená. Na získanie ďalších informácií o dianí v okolí je potrebná pomoc iných osôb. Schopnosť odkazovať na udalosti v okolí je nižšia, čím sa znižuje schopnosť zúčastňovať sa na podobných konverzačných témach.

Ťažkosti s čítaním a písaním
tiež zužujú komunikačný kanál.
Zvláštnosti v neverbálnej komunikácii,
emocionálne prejavy, slepoty a iné
odchýlky od bežného správania môžu
byť pre iných ľudí nepríjemné.

Všetky uvedené skutočnosti môžu
viest' k menšiemu počtu príležitostí na
nadviazanie sociálnych kontaktov.











































Hlavné ťažkosti: Zručnosti každodenného života

Zručnosti každodenného života zahŕňajú zručnosti, ako je starostlivosť o seba, udržiavanie osobnej hygieny, obliekanie a kŕmenie, udržiavanie poriadku v domácnosti, triedenie dokumentov, rozpoznávanie a používanie peňazí, voľnočasové aktivity, komunikácia a podobne.

Vidiace deti získavajú zručnosti každodenného života náhodne, zatiaľ čo dieťa so zrakovým postihnutím nie, t. j. je potrebné vynaložiť úsilie na dodatočný nácvik a precvičovanie.

Braillovo písmo

braille alphabet

									
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
									
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
									
U	V	W	X	Y	Z	1	2	3	4
									
5	6	7	8	9	0	'	,	#	space

Systém písania Braillovým písmom je založený na hmatovom vneme.

Vynašiel ho Louis Braille a jeho konečnú verziu predstavil verejnosti v roku 1825. Braillovo písmo je založené na systéme šiestich bodov (v dvoch zvislých radoch po tri). Každý znak je znázornený pomocou jedinečnej kombinácie vyvýšených bodov.

Celkovo je k dispozícii 63 kombinácií bodov. Vzhľadom na obmedzený počet kombinácií sa niektoré znaky zobrazujú pomocou zložitých kombinácií, ktoré sa skladajú z 2 systémov pozostávajúcich zo 6 bodov.

Návrhy



Návrhy na úspešnejšiu komunikáciu: Kontext vzdelávania

- Pokyny: krátke, presné a konkrétne;
- Oznámte zmeny v priestorovej organizácii;
- Uistite sa, že komunikácia prebiehajúca prostredníctvom sluchu je bez prekážok;
- Umožnite oboznámenie sa s prostredím a materiálmi prostredníctvom iných modalít;
- Skontrolujte porozumenie

Prispôsobenie



Prispôsobenie v kontexte
neformálneho vzdelávania
dospelých:

- Organizačné prispôsobenie
- Priestorové prispôsobenie
- Technické priestory

Organizačné prispôsobenie



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ľudia so zrakovým postihnutím
ocenia textové príspevky v
elektronických médiách a na
sociálnych sieťach, zatiaľ čo
obrazové príspevky, aj keď obsahujú
text napísaný v rámci obrázka,
im sťažia, ak nie znemožnia,
informovanie o vašom programe.

Ľuďom so zrakovým postihnutím
poskytnite možnosť tlače
veľkoformátového písomného obsahu,
písomný materiál dostupný v elektronickej
podobe a vidiaceho asistenta, ktorý im
môže robiť sprievodcu alebo pomáhať s
písomným prejavom.

Pracovné a didaktické materiály by mali byť v prístupných formátoch: zrakovo postihnutí ľudia ich používajú v Braillovom písme alebo vo formáte obyčajného textu (pre prispôsobenie sa môžete obrátiť na ktorúkoľvek organizáciu, ktorá poskytuje podporu zrakovo postihnutým ľuďom). S trochou úsilia si ich môžete vytvoriť sami. Ak je to možné, sprístupnite svoj program aj online.

Priestorové prispôsobenie



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Ľudia so zrakovým postihnutím
nepotrebujú žiadne špeciálne
priestorové úpravy, ale existuje
niekoľko trikov, ktoré im pobyt vo
vašich priestoroch spríjemnia.**

Ked' osoba so zrakovým postihnutím
príde do vašich priestorov prvýkrát,
nehanbite sa a požiadajte ju o
informácie o jej stave a zostávajúcej
úrovni zraku. Na základe toho im
ponúknite pomoc pri oboznamovaní sa
s vašimi priestormi.

Na spôsobe pomoci a zoznámenia sa s priestormi sa dohodnete s danou osobou, pretože spôsob a metódy sú špecifické pre každú osobu.

Neočakávajte, že si osoba vytvorí mentálnu mapu priestorov po prvom pobyte v nich. Procesom oboznamovania sa s priestormi môžete prejsť počas niekoľkých prvých stretnutí.

Budte pripravení urobiť v priestoroch malé zásahy, aby ste účastníkom so zrakovým postihnutím čo najviac uľahčili pohyb.

Objekty slúžia týmto ľuďom ako orientačné body, preto je veľmi dôležité, aby sa nemenila ich poloha, ak sa nachádzajú na dobre zaužívanej trase účastníkov so zrakovým postihnutím.

Ak si to želajú, umožnite účastníkom so zrakovým postihnutím sedieť v priestoroch vždy na tom istom mieste, pretože je to pre nich dôležitý orientačný bod pri pohybe po vašich priestoroch.

Zabezpečte vo svojich priestoroch dostatočné osvetlenie. Je to dôležité najmä v situáciách, ktoré zahŕňajú pohyb alebo počas činností, pri ktorých je potrebné výrazne využívať zrak.

Technické priestory



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Zrakovo postihnuté osoby radi využijú vašu lupu alebo si do vášho počítača nainštalujú otvorený softvér na čítanie obrazovky alebo softvér na zväčšovanie.

Môžu použiť svoje smartfóny na odfotografovanie pracovných materiálov, rýchlo ich previesť z obrazu na text, vypočítať si obsah pomocou čítačky obrazovky a potom vyriešiť úlohu. Môžu používať svoj telefón na písanie poznámok, pričom majú nasadené slúchadlo, ale nemajú pocit, že vás nepočujú.

Vyučovacie metódy a techniky



Vyučovacie metódy a techniky v
kontexte neformálneho vzdelávania
dospelých:

- Vysvetľovacia metóda
- Demonštračná metóda

Vysvetľovacia metóda



Ak máte medzi účastníkmi osoby so zrakovým postihnutím, nezabudnite podrobne opísať celý vizuálny obsah.

Popíšte grafické znázornenia a schémy. Rovnako opíšte zábavné obrázky, gify a iné ilustrácie, ktoré nemajú čisto didaktickú úlohu, ale slúžia skôr na pobavenie.

Nedovoľte účastníkovi so zrakovým postihnutím preskočiť dobrý vtip založený na vizuálnej stránke (je veľmi zvláštne byť jediným, kto sa nesmeje).

Ak učíte zrakovo postihnutú osobu, venujte pozornosť používaniu ukazovacích zámen. “Tu”, “tam”, “tam”, “toto”, “tamto”, “tamten” a podobne nebudú zrakovo postihnutej osobe bez ďalšieho vysvetlenia veľa hovoriť.

Keď oslovujete niekoho zo skupiny účastníkov, používajte osobné mená, aby nikdy nedošlo k nejasnostiam, koho oslovujete. Takto uľahčíte aj ľuďom so zrakovým postihnutím spájať niečí hlas s menom a lepšie tak spoznať svojich kolegov.

Ak plánujete použiť nejakú formu učebných materiálov, dohodnite sa s osobou so zrakovým postihnutím na spôsobe, akým môže tieto materiály využívať.

Ak ste tak neurobili vopred, buďte pripravení zdieľať celý obsah, ktorý budete prezentovať a ktorý máte k dispozícii v elektronickej podobe, s osobou so zrakovým postihnutím prostredníctvom USB kľúča alebo e-mailu priamo na mieste.

Metoda demonstrácie

Zrakovo postihnuté osoby majú veľmi zvýšenú hmatovú ostrosť. Umožnite im, aby si pomocou hmatu preštudovali schémy, modely alebo samotné postupy, o ktorých sa učia.

Proces hmatového vnímania bez možnosti vidieť môže trvať o niečo dlhšie, preto by bolo dobré zabezpečiť, aby zrakovo postihnutý účastník dostal dlhší čas na hmatové pozorovanie, ktoré môže prebiehať súčasne s tým, ako vykonávate demonštráciu pre zvyšok skupiny.

Účastníci

**Rozdeľte sa do 4 menších skupín.
Každéj skupine bude pridelená
jedna z nasledujúcich 4 situácií:**

- 1. Luka (novorodenec): slepota v dôsledku prenatálnej retinopatie;**
- 2. Anna (4 roky) - čiastočná slabozrakosť nižšieho stupňa v dôsledku refrakčnej chyby;**
- 3. Eva (35 rokov) - slepota v dôsledku úrazu hlavy;**
- 4. Mihael (62 rokov): čiastočná slabozrakosť vysokého stupňa v dôsledku diabetickej retinopatie.**



Úlohou každej skupiny je vypracovať jedinečný scenár, v ktorom opíšete život osoby, ktorej situácia vám bola pridelená.

Venujte pozornosť veku, v ktorom k postihnutiu došlo, typu postihnutia a tomu, ako ovplyvnilo ďalší vývoj životných udalostí. Napríklad, aký vplyv malo na prostredie materskej školy, základnej školy, strednej a vysokej školy, neformálne neprofesijné vzdelávanie, profesijný rozvoj, nadväzovanie sociálnych kontaktov, vytváranie vzťahov atď.



Prezentujte svoj scenár pred celou skupinou.



Workshopy

Vidiaci asistent

Potrebné materiály: 1 páska
cez oči, 2 osoby



Pokyny: Jedna osoba má zaviazané oči a musí chytiť hornú časť ramena druhej osoby. Druhá osoba naviguje osobu so zaviazanými očami po priestore a dáva jej pokyny pohybom ruky, ktorej sa osoba so zaviazanými očami drží.

Ďalšie možnosti: umiestnite do miestnosti prekážky.

Cieľ cvičenia: Zrakovo postihnutá osoba takmer vždy potrebuje pomoc v novom prostredí, takže jednou z najužitočnejších zručností vidiacej osoby je vedieť, ako správne viesť zrakovo postihnutú osobu po novej a neznámej ceste.

Keď uvidíte osobu s bielou palicou, ponúknite jej svoju hornú ruku, aj keď nepotrebuje pomoc. Osoba so zrakovým postihnutím ocení, že ste si ju všimli!



Workshopy

Náhradný pár očí

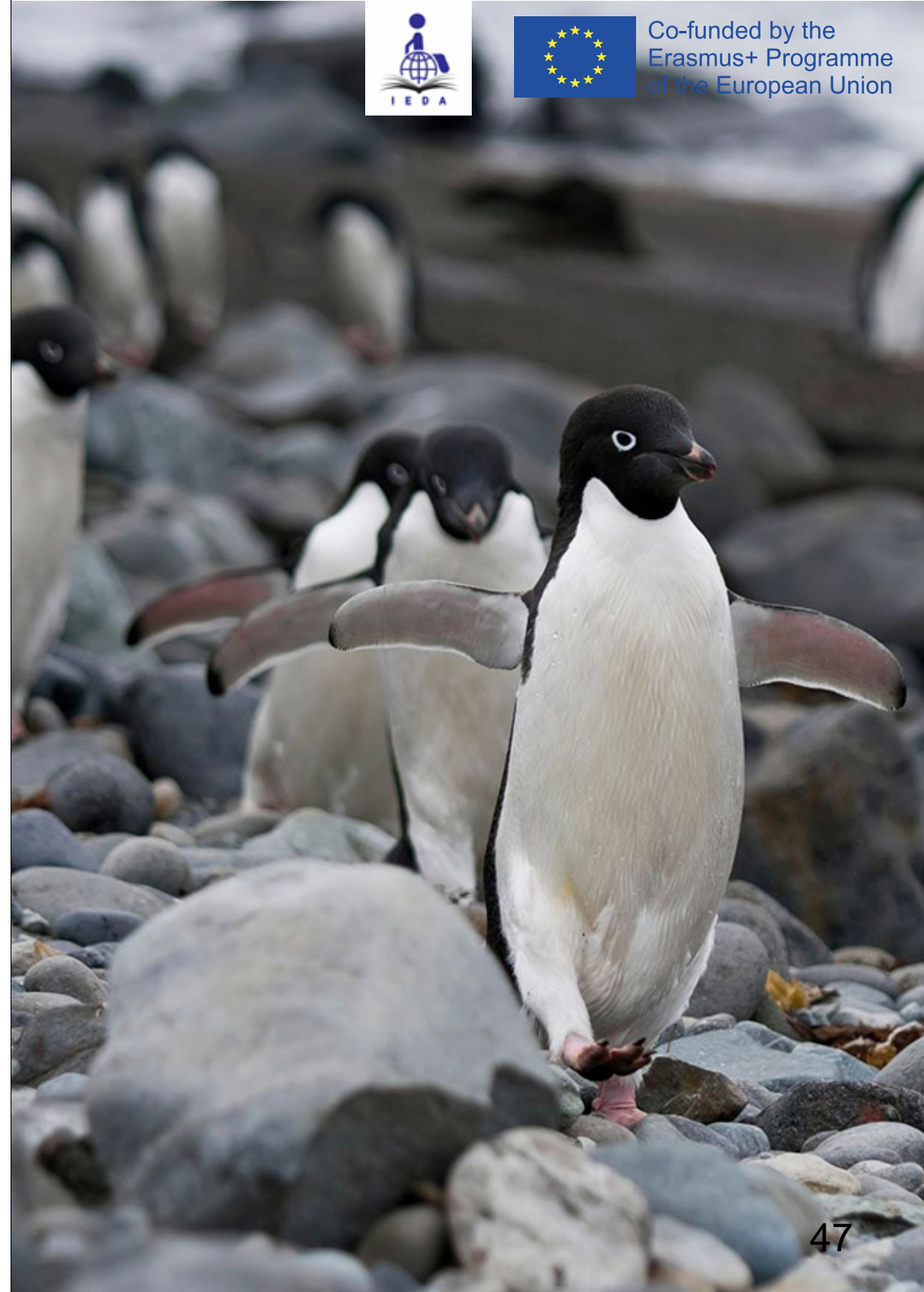


Potrebné materiály: rozobraný predmet, ktorý je potrebné zložiť (Kinder Surprise), šatka na oči, 2 osoby.

Pokyny: 1. Vymenujte pomôcku, ktorá sa dá použiť ako pomôcka na videnie: Jedna osoba z dvojice má zaviazané oči. Druhá jej dá inštrukcie, ako zostaviť predmet zo súčiastok ležiacich na stole.

Rozložené predmety môžu byť akékoľvek: hračka, náradie, predmety z domácnosti...

Cieľ cvičenia: Zrakovo postihnutí ľudia sa nemôžu učiť napodobňovaním pohybov iných ľudí. Najčastejšie sa pri vykonávaní nejakej pohybovej činnosti spoliehajú na pokyny a opisy. Preto je dôležité vedieť dávať pokyny jasne, presne, bez nadbytočných informácií a sústredení sa na požadovaný cieľ. V týchto situáciách si môžete skúsiť predstaviť, že dávate pokyny osobe, ktorá vášmu jazyku veľmi nerozumie.



Links:



Euroblind: Publications and
resources



Ray
(2004)