

Využitie prvkov bazálnej stimulácie na hodinách zdravotnej telesnej výchovy so žiakmi s mentálnym postihnutím vo variante C

Daša Švecová¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta

Podľa školského zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní, § 2, písm. k, patria žiaci s mentálnym postihnutím (MP) do skupiny žiakov so zdravotným postihnutím. Vyučovací predmet zdravotná telesná výchova (ZTV) je určený žiakom so zdravotným znevýhodnením, vzdelávajúcim sa v školách pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, a ktorí sa v dôsledku svojho zdravotného stavu nemôžu zúčastňovať vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova. Z uvedeného vyplýva, že žiaci základných škôl pre žiakov s MP môžu namiesto povinného vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova absolvovať vyučovací predmet ZTV (Švecová & Nemček, 2024).

Žiaci s MP, ktorí sa vzdelávajú v základných školách pre žiakov s MP sa ďalej podľa školského zákona vnútorne členia podľa stupňa MP na tri skupiny žiakov, a to (1) vo variante A – žiaci s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia, (2) vo variante B – žiaci so stredným stupňom mentálneho postihnutia a (3) vo variante C – žiaci s ťažkým alebo hlbokým stupňom MP alebo žiaci s MP, ktorí majú aj iné zdravotné postihnutie, sú držiteľmi preukazu zdravotne ťažko postihnutých a nemôžu sa vzdelávať podľa variantu A alebo B (Zákon č. 245/2009 Z. z. o výchove a vzdelávaní, § 97(5)).

Žiaci s MP pri výchove a vzdelávaní na primárnom stupni vzdelávania postupujú podľa vzdelávacieho programu pre žiakov s MP, ktorý je rovnako vnútorne členený do troch variantov A, B, C. Vyučovací predmet ZTV žiakom vo variante C nahrádza vyučovací predmet telesná a športová výchova, ktorej ciele sa prispôbujú špecifikám vývinu a prejavov žiakov s ťažkým alebo hlbokým MP (NIVAM, 2022). Predmet ZTV je pre žiakov s MP variantu C vo všeobecnosti zameraný na rozvoj pohybových zručností a je úzko prepojený s rozvojom poznávacích procesov, nakoľko prostredníctvom pohybu pedagóg ovplyvňuje aj psychické funkcie, akými sú vnímanie, pozornosť, pamäť, myslenie, fantázia a reč. Po zistení motorickej a senzomotorickej vývinovej úrovne žiaka je na hodinách ZTV potrebné cielene podporovať budovanie účelových pohybových zručností, kompenzovať motorické oslabenia, eliminovať nevhodné motorické prejavy a stereotypie a zároveň posilňovať ich komunikačné schopnosti.

Pri edukácii žiakov s MP vo variante C sa odporúča uplatňovať individuálny prístup, v rámci ktorého je možné využívať aj prvky bazálnej stimulácie (NIVAM, 2022).

Koncept Bazálnej stimulácie systematicky prepracoval prof. Dr. Fröhlich, ktorý v spolupráci s prof. Biensteinom vytvoril vzdelávacie kurikulum určené pre certifikovaných lektorov pracujúcich s jednotlivcami s ťažkými obmedzeniami v mentálnej a telesnej oblasti (Friedlová, 2022; Pagano, 2024). Autorka Friedlová (2022) uvádza, že medzi základné prvky Bazálnej stimulácie patrí vnímanie, pohyb a komunikácia. S vymedzením troch prvkov Bazálnej stimulácie (BS) súhlasí aj Fábiánová (2014), podľa ktorej Bazálna stimulácia podporuje rozvoj vnímania, pohybu a komunikácie, ktoré majú významný vplyv na celkový vývin dieťaťa. Koncept BS zároveň vychádza z predpokladu, že každý jednotlivec sa vyvíja individuálne a tento vývin je možné primerane podporiť. Podpora by mala spočívať v spoločných aktivitách, v ponúkaní zmysluplných podnetov a v kontinuálnej, na jednotlivca orientovanej komunikácii (Urbanovská, Hanáková & Potměšil, 2019). Podľa autorky Pagano (2024) nie je Bazálna stimulácia metódou, ale konceptom, ktorý do centra pozornosti umiestňuje jednotlivca a jeho aktuálnu vývinovú úroveň, v ktorej sa nachádza. Cílená a štruktúrovaná stimulácia zmyslových orgánov a hybnosti jednotlivca podľa konceptu BS umožňuje jednotlivcovi vnímať prísun podnetov z vlastného tela a z okolia, pričom sa zároveň predchádza jeho senzorickej deprivácii (Friedlová, 2022).

Pre zamedzenie senzorickej deprivácie u detí s ťažkým alebo hlbokým stupňom MP a pre zabezpečenie čo najoptimálnejšieho vývinu dieťaťa je nevyhnutný trvalý prísun podnetov, ktoré podporujú diferencované dozrievanie mozgových štruktúr. Pri práci s deťmi so zdravotným znevýhodnením je preto zásadné poskytovať cílené, adekvátne a primerané podnety a pri stimulácii je nevyhnutné zohľadňovať hierarchiu jednotlivých oblastí vnímania a nadväzovať na predchádzajúce vývinové skúsenosti (Friedlová, 2007). Kvalita stimulácie dieťaťa podľa konceptu BS je priamo úmerná kvalite dotyku, ktorý certifikovaný lektor aplikuje na tele dieťaťa, kde dotyk zároveň predstavuje formu ich vzájomnej komunikácie (Friedlová, 2022). Na význam adekvátne poskytovanej stimulácie nadväzujú aj závery kolektívu autorov Potměšilová et al. (2023), ktorí na základe analýzy dostupných literárnych zdrojov konštatujú, že BS má pozitívny vplyv na celkový vývin detí so zdravotným znevýhodnením.

V našom príspevku predstavíme vybrané techniky BS, ktoré je možné aplikovať v rámci vyučovacích hodín ZTV a tieto sme začlenili do jednotlivých častí vyučovacej hodiny ZTV pre žiakov s MP vo variante C. Pri nižšie uvedených stimulačných technikách nie je uvedený časový rozsah, ten si vyučujúci pedagóg môže definovať podľa priebehu vyučovacej hodiny (VH), či podľa individuálnych potrieb daného žiaka. Štruktúru VH sme uviedli podľa autorky

Nemček (2024), ktorá vo svojej metodickej príručke upozorňuje aj na možnosti modifikácie jednotlivých častí VH na základe možností a predpokladov konkrétnych žiakov so zdravotným znevýhodnením. Nami nižšie uvedené rozdelenie je teda možné modifikovať v súlade s cieľmi ZTV, čo znamená, že jednotlivé techniky môžu byť využité aj v iných častiach VH, ako uvádzame nižšie v článku.

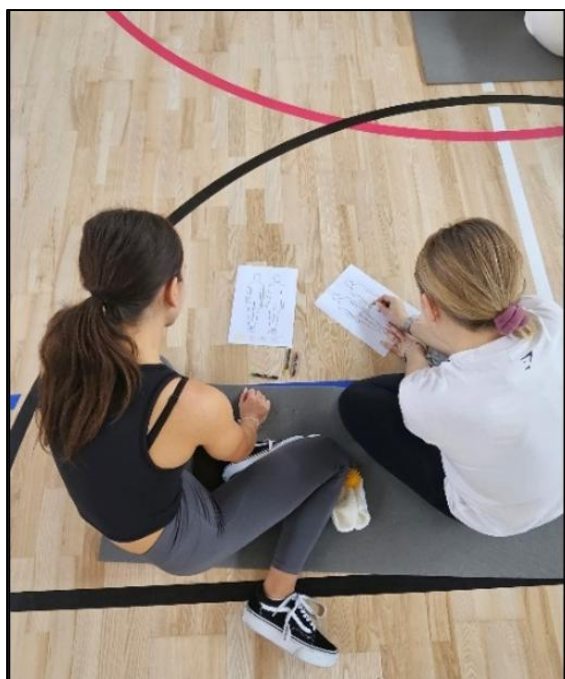
Úvodná časť vyučovacej hodiny ZTV

Názov aktivity: Vymedzenie jednotlivých zón dotykov

Pomôcky: Papiere s náčrtom ľudskej postavy, 4 farebné pastelky.

Cieľ aktivity: Farebne vymedziť zóny príjemných a nepríjemných dotykov na tele žiaka.

Popis aktivity: Pred samotným vykonávaním BS je nevyhnutné na základe pozorovania verbálnych a neverbálnych prejavov žiakov zistiť, na ktorých častiach tela sú žiakovi dotyky príjemné a na ktorých nie, napr. z dôvodu hypersenzitivity. Dotyk v živote neverbálnych detí s ťažkým alebo hlbokým stupňom MP má okrem iného aj význam komunikačný, v BS nazývaný ako iniciálny dotyk, teda prvotný dotyk, ktorým pedagóg nadviaže komunikáciu so žiakom (napr. dotykom na paži).



Obr. 1 Farebné vymedzenie príjemných a nepríjemných dotykov



Obr. 2 Diferenciácia 4 zón dotykov

Pomôckou pre odborníkov pracujúcich s neverbálnymi deťmi môže byť obrázok s nákrešom ľudskej postavy (obr. 1, 2), na ktorom v spolupráci s dieťaťom, zákonným zástupcom, alebo na základe pozorovania vymedzia 4 zóny dotykov od verejných oblastí, ktorých sa môžu dotýkať aj cudzie osoby (táto oblasť je vhodná na vymedzenie iniciálneho dotyku), až po oblasť intímnu, ktorej sa môžu dotýkať len veľmi blízke osoby, alebo nikto (Friedlová, 2022). Následne po nadviazaní bazálnej komunikácie pedagóg žiaka oboznámi o ďalšom priebehu vyučovacej hodiny ZTV.

Prípravná časť vyučovacej hodiny ZTV

Názov aktivity: Povzbudzujúca somatická stimulácia

Pomôcky: Mäkké ponožky/žinky/masážne loptičky, podložka/karimatka.

Cieľ aktivity: Aktivizácia žiaka k ďalšej činnosti.

Popis aktivity: V rámci nabudenia žiaka pedagóg začne s povzbudzujúcou somatickou stimuláciou žiaka, ktorú realizuje s cieľom zvýšenia jeho svalového tonusu a za účelom jeho aktivizácie k činnosti. K vykonaniu somatickej stimulácie bude využívať mäkké ponožky, žinky (obr. 3), či masážne loptičky. Pri aktivizujúcej somatickej stimulácii sa pedagóg oboma dlaňami dotkne brady žiaka (obr. 4) a súbežne oboma rukami jemným pohybom smeruje cez líca k čelu (obr. 5).



Obr. 3 Pomôcky



Obr. 4 Stimulácia hlavy od brady



Obr. 5 Stimulácia hlavy po čelo



Obr. 6 Stimulácia ramien smerom k stredu tela

Obr. 7 Stimulácia stredu tela

Obr. 8 Stimulácia hrudníka smerom k stredu tela

Obr. 9 Stimulácia v strede hrudníka

Následne sa pedagóg z oblasti tváre dlaňami presúva k ramenám (obr. 6, 7) a hrudníku žiaka, kde postupuje od bokov k stredu tela, pričom stimuluje hrudník v celej jeho dĺžke (obr. 8, 9).



Obr. 10 Stimulácia prstov od končiek k dlani

Obr. 11 Stimulácia paže v proti smeru rastu chĺpkov

Obr. 12 Stimulácia DK v proti smeru rastu chĺpkov

Horné končatiny (HK) pedagóg stimuluje proti rastu chĺpkov, od končiek prstov (obr. 10) až po ramená (obr. 11) a rovnaký postup opakuje aj pri stimulácii dolných končatín (DK) (obr. 12). Dôležité je, aby pedagóg pri stimulácii nikdy neprerušil kontakt so žiakom, čo by v ponímaní žiaka znamenalo ukončenie činnosti.

Názov aktivity: Stimulácia dýchania

Pomôcky: Mäkké ponožky/žinky/masážne loptičky, podložka/karimatka.

Cieľ aktivity: Dosiahnuť zjednotenie dychovej frekvencie.

Popis aktivity: Vo všeobecnej časti prípravnej časti VH ZTV pripraví pedagóg masážou stimulujúcou dýchanie žiaka na nasledujúcu aktivitu v hlavnej časti, ktorá pre neho bude

predstavovať fyzické zaťaženie. Masáž stimulujúcu dýchanie je nevyhnutné realizovať nepretržite aspoň 3 minúty. Žiak pri masáži môže sedieť alebo ležať na bruchu. Záleží od jeho preferencií a následnej činnosti, ktorú bude vykonávať. Pedagóg začína žiaka súbežne oboma dlaňami masírovať od ramien až po bedrá, pričom vykonáva zvislý pohyb dlaní (obr. 13, 14).



**Obr. 13 Zvislý pohyb dlaní
smerujúcich od ramien po bedrá**



**Obr. 14 Súbežný pohyb dlaní
smerujúcich k bedrám**

Po trojnásobnom zopakovaní uvedeného pohybu prechádza ku súbežným krúživým pohybom, ktoré opäť smerujú od ramien až po bedrá (obr. 15, 16, 17). Následne pedagóg v rovnakom intervale strieda vyššie dve uvedené techniky po dobu minimálne 3 minút.



**Obr. 15 Krúživé pohyby dlaní od
ramien smerom k bedrám**



**Obr. 16 Línia oblúka
rozprestierajúca sa do strán**



**Obr. 17 Línia oblúka smerujúca
k chrbtici**

Hlavná časť vyučovacej hodiny ZTV

Názov aktivity: Vestibulárna stimulácia

Pomôcky: Fit lopta/hojdačka.

Cieľ aktivity: Dosiahnuť zlepšenie priestorovej orientácie a percepcie.

Popis aktivity: Hlavnú časť môže pedagóg modifikovať na základe tematických celkov, či predpokladov cvičiaceho žiaka. V hlavnej časti VH ZTV sme zvolili súbor cvičení na fit lopte, prípadne hojdačke, zohľadňujúc individuálne predpoklady cvičiaceho žiaka s MP. Žiak sedí na fit lopte, pedagóg ho pridržiava, prípadne žiak môže byť chrbtom opretý o istiaceho pedagóga. Ak má žiak dobré motorické predpoklady, môže na fit lopte realizovať cvičenia typické pre rozcvičenie, ktoré sú zložené na pomalom krúžení hlavou, upažovaní a vzpažovaní, či predkopávaní. Súčasťou cvičení, je podľa konceptu BS, vychýľovanie sa so žiakom zo strany na stranu. Pedagóg stojí za žiakom sediacim na fit lopte (obr. 19), drží ho za ramená alebo paže, v prípade potreby môže byť žiak o neho opretý chrbtom. Spoločne sa pomaly nakláňajú na raz pravú stranu (obr. 18), potom sa vrátia do východiskovej polohy (obr. 19) a následne sa nakláňajú na ľavú stranu (obr. 20). Túto trojicu pohybov opakujú viackrát.



Obr. 18 Vychýlenie do pravej strany



Obr. 19 Východisková poloha v sede na fitlopte



Obr. 20 Vychýlenie do ľavej strany

Názov aktivity: Hlava, ramená, kolena, palce

Pomôcky: Fit lopta, podložka/karimatka.

Cieľ aktivity: Rozvoj motoriky, pamäte, koordinácie a orientácie na vlastnom tele prostredníctvom rytmických pohybov.

Popis aktivity: Hudobno-pohybovú hru Hlava, ramená, kolena, palce je možné so žiakom realizovať v stoji, v sede, či na fit lopte, ktorú sme využili pri vestibulárnej stimulácii. Žiak sedí

na fit lopte s oporou pedagóga rovnako, ako pri predchádzajúcej aktivite. Pedagóg žiakovi poskytuje potrebnú pomoc vedením paží a rúk podľa pokynov v spievanej piesni. Žiak sa za súčasného spevu učiteľa ako prvej dotkne svojej hlavy dlaňami (obr. 21), následne ramien (obr. 22), kolien (obr. 23) a palcov na DK (obr. 24).



Obr. 21 Dotyk hlavy s pomocou

Obr. 22 Dotyk ramien s pomocou

Obr. 23 Dotyk kolien s pomocou

Obr. 24 Dotyk palcov na DK s pomocou

Tempo spievanej piesne môže pedagóg zrýchliť, alebo žiak môže zmeniť svoju polohu, napr. bude ležať na podložke, alebo stáť.

Záverečná časť vyučovacej hodiny ZTV

Názov aktivity: Upokojujúca somatická stimulácia

Pomôcky: Mäkké ponožky/žinky, podložka/karimatka, polohovací valec/penový valec/deka.

Cieľ aktivity: Dosiahnuť zníženie telesného napätia a navodenie pocitu bezpečia a celkového upokojenia sa.

Popis aktivity: Záverečná časť je orientovaná na upokojenie žiaka a na jeho relaxáciu. Pri náročnejších aktivitách v hlavnej časti, sa môže v záverečnej časti opakovať aj masáž stimulujúca dýchanie. Okrem nej však realizujeme upokojujúcu somatickú stimuláciu, kde najskôr žiak leží na chrbte a následne podľa jeho preferencií si ľahne na brucho, či bok. V prípade ľahu na boku je možnosť využiť polohovacie pomôcky, ako sú napr. polohovacie valce, alebo zrolovanú deku. V našom prípade sme na názornú ukážku použili penové valce. Pri upokojujúcej somatickej stimulácii, spočiatku žiak leží na chrbte. Mäkkými ponožkami alebo žinkami na dlaniach pedagóga začne pedagóg dotykom čela (obr. 25) a súbežne oboma rukami jemným pohybom smeruje po lícach až k brade žiaka (obr. 26).



Obr. 25 Stimulácia hlavy od čela



Obr. 26 Stimulácia hlavy po bradu

Z oblasti tváre sa pedagóg dlaňami presúva k ramenám a hrudníku žiaka, kde tentoraz postupuje od stredu tela k bočnej línii v celej dĺžke trupu (obr. 27, 28).



Obr. 27 Stimulácia od stredu tela



Obr. 28 Stimulácia bočnej línii tela

Horné končatiny pedagóg stimuluje od ramena po končeky prstov no tentraz nie proti smeru rastu chĺpkov, ale v smere rastu chĺpkov (obr. 29, 30), na čo je veľmi dôležité upozorniť.



Obr. 29 Stimulácia paže od ramena

Obr. 30 Stimulácia paže po končeky prstov

Po dokončení stimulácie oboch HK sa pedagóg dlaňami bez prerušenia dotyku so žiakom s MP presúva k jeho DK. Pohyb dlaní pedagóga je aj v tomto prípade v smere rastu chĺpkov, preto začína pohybom dlaní od stehna (obr. 31) k chodidlu (obr. 32) až po končeky prstov (obr. 33).



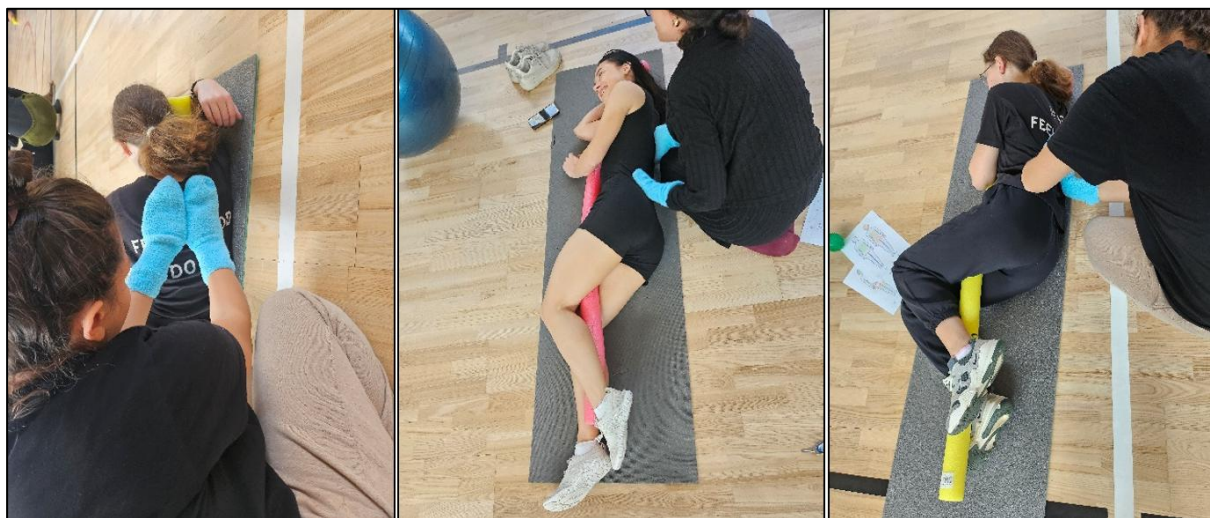
Obr. 31 Stimulácia DK smerom k prstom nôh

Obr. 32 Stimulácia chodidla

Obr. 33 Stimulácia prstov nôh

Následne sa žiak otočí na bok, alebo na brucho. Pre ukážku sme si zvolili polohu, kde žiak leží na boku. Somatickú stimuláciu môže pedagóg podporiť ohraničením tela, ktoré žiakovi navodzuje pocit bezpečia a upokojenia sa (obr. 35, 36). Žiak na boku leží tak, akoby objímal deku, či polohovací valec. Hlavu má položenú na valci a zároveň je valec umiestnený medzi hornými a dolnými končatinami. Po umiestnení žiaka do komfortnej polohy pedagóg začne upokojujúcou stimuláciou chrbta. Dlaňami sa dotýka chrbtice (obr. 34) a následne dlane ťahá

k bočným líniam chrbta (obr. 35). Tento pohyb opakuje v celej dĺžke od ramien až po bedrá (obr. 36).



Obr. 34 Stimulácia chrbta od chrbtice

Obr. 35 Stimulácia k bočným líniam chrbta

Obr. 36 Stimulácia chrbta od ramien po bedrá

Pre žiakov s MP vo variante C môže byť akékoľvek cvičenie fyzicky náročné, čo prirodzene vyplýva z charakteristiky ťažkého a hlbokého MP. Bazálna stimulácia preto predstavuje vhodnú alternatívu, resp. doplnenie bežných hodín ZTV, nakoľko pedagógovi umožňuje so žiakom pracovať pomalšie a hlavne individuálne, čo mu poskytuje väčší pocit bezpečia. Záverečná fáza BS ponúka priestor na upokojenie a relaxáciu. Každý žiak v nej môže zotrvať rôzne dlhý čas. Z vlastnej skúsenosti vieme, že mnohí žiaci s MP v tejto fáze dokážu dokonca zaspať, čo potvrdzuje jej upokojujúci účinok.

PodĎakovanie

Hodinu ZTV sme realizovali so študentkami bakalárskeho štúdia na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v rámci povinného predmetu Špeciálna telesná výchova mentálne postihnutých. Zúčastneným študentkám ďakujeme za ich aktívnu účasť na hodine, a za udelenie svojho súhlasu s fotodokumentáciou pre účely tohto metodického výstupu.

Metodický výstup bol podporený grantovými schémami Grant UK č. 1198/2025 (Emócie na hodinách telesnej a športovej výchovy žiakov s poruchami autistického spektra) a VEGA 1/0694/24 (Telesná a športová výchova ako prostriedok inklúzie žiakov s poruchami autistického spektra).

Literatúra

1. Fábíánová, A. (2014). *Orofaciálna a bazálna stimulácia*. Tobiaš.
2. Friedlová, M. K. (2007). *Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči*. GRADA.
3. Friedlová, M. K. (2022). *Bazální stimulace* (25. vydanie). Institut Bazální stimulace podle Prof. Dr. Fröhliche, s.r.o.
4. Nemček, D. (2024). *Inkluzívne vzdelávanie v telesnej a športovej výchove. Príklady dobrej praxe*. Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave v spolupráci so Slovenskou vedeckou spoločnosťou pre telesnú výchovu a šport.
5. NIVAM. (2022). Vzdelávací program pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie. Dostupné z: https://www.statpedu.sk/files/sk/deti-ziaci-so-svvp/deti-ziaci-so-zdravotnym-znevychodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/vzdelavacie-programy/vzdelavacie-programy-ziakov-so-zdravotnym-znevychodnenim-vseobecnym-intelektovym-nadanim/zakladne-vzdelavanie-primarne-vzdelavanie-nizsie-stredne-vzdelavanie/vp_pre_ziakov_s_mentalnym_postihnutim.pdf
6. Pagano, C. (2024). *Basale Stimulation, was ist das?* Books on Demand – Frankreich.
7. Potměšilová, P., Potměšil, M., & Marečková, J. (2023). Basal Stimulation as Developmental Support in At-Risk Newborns: A Literature Review. *Children*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/children10020389>
8. Švecová, D., & Nemček, D. (2024). Zdravotná telesná výchova v štátnom vzdelávacom programe Slovenskej republiky. In Mahrová, A., Křivánková, M., Daďová, K., Vařeková, J., Nováková, P. (Eds.). *Sborník abstraktů z konference Zdravotní tělesná výchova* (str. 26-27). Univerzita Karlova.
9. Urbanovská, E., Hanáková, A., & Potměšil, M. (2019). Rozvoj žáka s kombinovaným postižením v kontextu bazální stimulace a multismyslového prostředí. *GRANT Journal*, 8(2), 78-81.
10. Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon). Dotupné na: <https://www.slov-lex.sk/ezbierky/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/#paragraf-94.odsek-2.pismo-a>

Mgr. DAŠA ŠVECOVÁ – doktorandka na katedre špeciálnej pedagogiky, zaoberá sa problematikou postojov žiakov so zdravotným znevýhodnením k telesnej a športovej výchove.