

# Informačná príručka k voľbe povolania

pre žiakov  
chorých a zdravotne oslabených  
a ich rodičov  
(príručka pre rodičov)



## Názov národného projektu:

Komplexný poradenský systém prevencie a ovplyvňovania sociálno-patologických javov v školskom prostredí



RAABE



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

**Copyright:**

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a autori príspevkov, 2014

**Všetky práva vyhradené.**

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom sú bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

ITMS kód projektu: 26130230025

**Autori:**

Mgr. Michal Gabarík  
PhDr. Mariana Fedorová  
PaedDr. Katarína Vasilová

**Recenzenti:**

PaedDr. Mária Tekelová  
Mgr. Martin Záni, PhD.

**Spolupracovali:**

PaedDr. Tatiana Majerníková  
PhDr. Darina Lepeňová  
PhDr. Marta Hargašová, CSc.  
PhDr. Eva Smíková, PhD.

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

## Obsah

Úvod.....	5
<b>1. Krátka charakteristika vybraných chronických chorôb .....</b>	<b>7</b>
1.1 Epilepsia.....	7
1.2 Juvenilný diabetes mellitus .....	10
1.3 Chronické respiračné choroby (chronická bronchitída, bronchiálna astma, alergická nádcha) .....	12
1.4 Endogénny ekzém (atopická dermatitída) .....	15
1.5 Kardiovaskulárne ochorenia .....	16
1.6 Reumatické ochorenia .....	18
1.7 Cystická fibróza .....	21
1.8 Ochorenia pečene (hepatitída, hepatózy, cirhóza pečene).....	23
<b>2. Ako pomôcť môjmu dieťaťu s výberom povolania? .....</b>	<b>25</b>
<b>3. Čo všetko zväziť pri výbere konkrétnej strednej školy pre dieťa s chronickou chorobou? .....</b>	<b>30</b>
<b>4. Práva a povinnosti .....</b>	<b>34</b>
<b>Záver .....</b>	<b>45</b>
<b>Zdroje, literatúra .....</b>	<b>46</b>



## Úvod

Vážení rodičia,

práve ste začali čítať príručku, ktorej cieľom je prispieť k tomu, aby ste vedeli vaše dieťa usmerniť pri voľbe strednej školy a budúceho povolania.

Akákolvek chronická choroba či zdravotné oslabenie viac či menej ovplyvňujú pracovné schopnosti jej nositeľa. Či ide o zvýšenú unaviteľnosť alebo o priame ohrozenie života nevhodne zvoleným pracovným prostredím. Základ pri rozhodovaní o ďalšom vzdelávaní a následnom pracovnom uplatnení tvorí lekársky posudok. V ňom by malo byť obsiahnuté, aké činnosti a prostredie sú konkrétne pre vaše dieťa limitujúce, nakoľko pri rovnakej chorobe u dvoch žiakov sa jej dôsledky môžu výrazne odlišovať. Nanajvýš vhodná, až nevyhnutná je aj osobná konzultácia s ošetrojúcim lekárom v súvislosti so vzdelávaním vedúcim k voľbe povolania.

Čo však ďalej? Chceli by ste vedieť, čo môžete urobiť pre to, aby ste pomohli správne sa rozhodnúť svojmu dieťaťu, kam po základnej škole?

Ideálne zamestnanie je také, ktoré je zároveň koníčkom. Všetko, čo človek robí so záujmom, sa vykonáva ľahšie. Preto prvé, čo môžete pre budúcu kariéru svojho dieťaťa urobiť, je hľadať profesiu, ktorá má najbližšie k jeho záľubám, spoznať jeho záujmy a priradiť k nim konkrétne povolanie. Vybrať na to vhodnú strednú školu a oboznámiť vás s jej nárokmi, vám môžu pomôcť výchovní poradcovia v škole alebo odborníci v centrách pedagogicko-psychologického alebo špeciálno-pedagogického poradenstva. Vyhľadajte si najbližšie centrum, alebo ak už nejaké navštevujete, opýtajte sa na kariérové poradenstvo.

Kariérové poradenstvo je proces, nie jednorazový úkon. Nejde o hodinové stretnutie s výchovným poradcom či špeciálnym pedagógom alebo psychológom pred vyplnením prihlášky na strednú či vysokú školu. Ide o citlivé zhodnotenie silných a slabých stránok, záujmov, reálnych možností a prognózy ďalšieho vývinu choroby, spôsobu jej liečby a kompenzácie ťažkostí, ktoré so sebou prináša.

Výchovný poradca, psychológ a špeciálny pedagóg vám môžu pomôcť nájsť „zlatú strednú cestu“ medzi záujmami a reálnymi možnosťami vychádzajúcimi z prognózy vášho dieťaťa.

V tejto publikácii nájdete základné informácie o vybraných chorobách a ich vplyve na pracovné uplatnenie, ale aj rady, čo všetko môžete urobiť vy a čo všetko môžete využiť pri rozhodovaní o strednej škole vášho dieťaťa.

Chceli sme sa však vyhnúť obširnému popisu chorôb ako takých, nakoľko predpokladáme, že za obdobie, ktoré ste so svojím dieťaťom prežili, ste od lekárov, v literatúre a v neposlednom rade aj zo skúseností tieto informácie nadobudli – preto ich v tejto publikácii nenájdete.

Naše odporúčania berte ako podnet na konzultácie s lekárom, učiteľom, výchovným poradcom alebo iným poradcom – špecialistom (psychológom, špeciálnym pedagógom), aby ste si ujasnili možnosti a primerane si zvolili ďalší postup pri pomoci vášmu dieťaťu s výberom študijnej a profesijnej dráhy.

# 1. Krátka charakteristika vybraných chronických chorôb

## 1.1 Epilepsia

Názov je odvodený z gréckeho slova *epilambein*, čo znamená **zachvátiť, spadnúť**. I keď sú najtypickejšími znakmi epilepsie náhla, nepredvídaná, a teda zradná strata vedomia, pád a kŕčovité pohyby, nie všetky záchvaty prebiehajú takto búrlivo. U niekoho sa objaví záchvat raz za život, u iného častejšie, ale o epilepsii ako o chorobe hovoríme až vtedy, ak sa **záchvaty opakujú bez zjavnej príčiny, v najrôznejších situáciách a pomerne často**. Choroba vyžaduje liečbu, zdravý životný štýl a spánkový režim. V období medzi záchvatmi nie sú deti choré a nijako duševne postihnuté.

Poznáme veľa foriem záchvatov a veľa druhov priebehu epilepsie, od jednoduchých parciálnych záchvatov, ktoré si nikto nemusí ani všimnúť (napr. dieťa beží po dvore, spadne, zdvihne sa a beží ďalej), cez rôzne stupne narušeného vedomia, od krátkodobého zahľadania sa až po úplnú stratu vedomia. Všetky majú jedno spoločné – majú **záchvatový charakter**, to znamená, že sa objavujú nečakane, nedajú sa dlhodobo predvídať, nedá sa vypočítať ich frekvencia. V niektorých prípadoch sa objavujú isté signály, ale až tesne pred komplexným záchvatom. Je to stav označovaný ako **aura** (predzvesť) a týka sa niekoľkých sekúnd až minút tesne pred záchvatom, keď sa môžu objavovať rôzne zvukové, čuchové, chuťové alebo iné pocity. Medzi jednotlivými záchvatmi sa spravidla nevyskytujú žiadne obmedzenia výkonnosti. Epileptici nie sú duševne chorí ľudia a môžu viesť plnohodnotný život ako ostatní, ak nezačnú rady lekára.

Nakoľko je možný prechod z jednej formy epilepsie do druhej, je nevyhnutné oboznámiť sa s možnými prejavmi vcelku, mať prehľad o všetkých možných dôsledkoch choroby. Pri svojich odporúčaníach o vhodnosti povolania pre jednotlivých žiakov bude však neurológ brať do úvahy len individuálne príznaky a konkrétny priebeh choroby. Rozhodnutie závisí od konkrétnych prejavov choroby.

### **Medzi faktory, ktoré môžu zvýšiť náchylnosť k vyvolaniu záchvatov, patria:**

- stres, intenzívne alebo dlhodobé emocionálne napätie, hnev, starosť, strach,
- strava chudobná na živiny,
- zabudnuté užitie liekov,
- blikajúce svetlá – stroboskop, počítač – počítačové programy so svetelnými efektmi,
- alkohol môže vyvolať veľmi búrlivé záchvaty u ľudí, ktorí nikdy predtým epilepsiou netrpeli,
- lieky, drogy,
- nedostatok spánku,
- náhle ochorenie, horúčka, alergie – febrilné záchvaty,
- nadmerná horúčava alebo vlhkosť vzduchu.

Súčasne sú tieto faktory aj ukazovateľmi, aký životný štýl a ktoré pracovné prostredia nie sú pre žiakov so záchvatovými ochoreniami vhodné, pretože vyvolávajú epileptické záchvaty.

V súčasnosti sa pomocou vysoko účinných liekov darí úspešná liečba až 80 % epileptikov. Úspešná terapia však nie je „záračná“, úspech sa dá dosiahnuť iba **systematickou dlhodobou liečbou**. Okrem detského lekára, neurológa, dôležité zdroje pomoci nájdete aj v centrách špeciálnopedagogického poradenstva.

I keď, ako sme v úvode uviedli, je situácia každého žiaka odlišná z hľadiska priebehu choroby, osobných predpokladov, rodinnej situácie a pod., pri voľbe povolania treba zohľadňovať nasledujúce odporúčania.

Práve preto, že sú záchvaty nepredvídateľné, vaše dieťa žije vo veľkom riziku, že sa v ktorejkoľvek oblasti života môže dostať do ohrozenia zdravia i života. V podstate je jedno, či nastane veľký záchvat alebo malý záchvat. Aj krátkodobý výpadok pozornosti alebo pamäti môže spôsobiť veľké katastrofy (napr. v doprave, ale aj pri lyžovaní a pod.). **Riziko ne-**



**hodovosti** sa znižuje u tých, ktorí sa dlhodobo liečia. Pri spoľahlivej medikamentóznei liečbe prichádzajú do úvahy len niektoré obmedzenia výkonu pracovných činností.

Pri voľbe budúceho povolania je potrebné myslieť hlavne na to, aby pri **náhlej strate vedomia nebol ohrozený život vášho dieťaťa alebo iných ľudí.**

Pre osoby s epilepsiou sú veľmi vhodné mnohé tzv. **slobodné povolania**, pozície domáceho zamestnanca, ktorý pracuje doma, napr. na počítači a výsledky svojej práce odovzdáva zamestnávateľovi a pod. V súvislosti s rozvojom informačných technológií je takých povolaní čoraz viac.

No mnoho epileptikov nájde uplatnenie aj v bežných pracovných pozíciách, ktoré si vyžadujú pravidelný príchod do zamestnania. Avšak najmä pri závažnejších problémoch, ak sa ešte u nich nedosiahol stav absencie záchvatov, **mali by sa vyhýbať práci, kde sa vyžaduje:**

- **zaobchádzať, narábať s nezaistenými strojmi,**
- **činnosť, kde hrozí riziko pádu z výšky,**
- **práca na elektrotechnických zariadeniach, kde môže dôjsť k úrazom vplyvom vysokého napätia, k haváriám a požiarom,**
- **narábať s nebezpečnými látkami,**
- **veľmi rýchlo reagovať pri záchrane života a zdravia ostatných ľudí,**
- **stály kontakt s veľkým počtom neznámych ľudí** (nemala by sa podceňovať situácia, keď „veľký záchvat“ vyvolá vo veľkom počte ľudí neistotu, cítia sa previniť za to, že nevedia pomôcť, skôr je vhodná práca v menšom kolektíve, kde v prípade záchvatu spolupracovníci vedia, čo majú robiť, necítia sa zaskočení a celý záchvat prebehne bez zbytočných rečí a zásahov),
- **výkon činností, pri ktorých by v prípade krátkodobého výpadku pozornosti, spomalených reakcií a pod. mohli vzniknúť veľké škody** (napr. letový dispečer),
- **zvýšená psychická záťaž, ktorá spôsobuje zhoršenie zdravotného stavu** – nočné zmeny, ťažká fyzická práca, zaťaženie neuroto-

xickými látkami špeciálne pôsobiacimi na nervový systém, napr. rie-  
didlá, olovo, ortuť a pod. (niekedy môže záchvat vyprovokovať aj in-  
tenzívny parfum).

Zamestnávateľa si niekedy nechcú komplikovať život, boja sa zamestnať  
ľudí s diagnózou epilepsia, nie sú informovaní o chorobe a veľa robí aj  
lahostajnosť okolia, netolerantný prístup spolupracovníkov a nepružná  
legislatíva. Napriek tomu, že mnoho ľudí sa ženie len za peniazmi a ne-  
majú čas na vzťahy, a už vonkoncom nie sú ochotní niekomu vychádzať  
v ústrety, stále existujú aj ľudia s inou hodnotovou orientáciou. Občian-  
ske združenia, rôzne fóra, na ktorých medzi sebou komunikujú a vzá-  
jomne sa povzbudzujú ľudia zdraví, chorí, s rôznymi postihnutiami, dá-  
vajú signál, že sociálna integrácia nie sú len chladné slová. Okrem psy-  
chickej podpory v spomenutých občianskych združeniach a svojpomoc-  
ných skupinách v nich môžete nájsť aj konkrétnu pomoc a rady pri hľa-  
daní vhodného povolania a pri následnom nástupe do sveta práce.

Mnohí epileptici prekonali úskalia hľadania zamestnania, nedali sa od-  
radiť počiatocnými neúspechmi a nepochopením, možno aj predsud-  
kami a odmietaním. Na začiatku však bolo ich pevné rozhodnutie prá-  
cu si nájsť, pretože si uvedomili, že nechcú tráviť dni tým, že budú sedieť  
doma a s liekmi v ruke čakať na ďalší záchvat, ktorý sa možno už vôbec  
neobjaví. Rozvoj moderných IKT dáva dosiaľ nepoznané možnosti vzde-  
lávať sa, získavať informácie aj o pracovných miestach. A čo je povzbu-  
dzujúce, neustále pribúdajú nové povolania, v ktorých môže nájsť aj vaše  
dieťa uplatnenie.

## 1.2 Juvenilný diabetes mellitus

**Diabetes mellitus**, ľudovo cukrovka, je závažné ochorenie spôsobené  
nedostatočnou činnosťou pankreasu. Pankreas, podžalúdková žľaza,  
vylučuje u diabetikov málo inzulínu alebo žiaden. Tento hormón je ne-  
vyhnutný pri metabolizme. Ak inzulín chýba, zvyšuje sa hladina cukru  
v krvi, je narušený metabolizmus cukrov, proteínov a tukov, celkový soľ-  
no-vodný metabolizmus a môže dôjsť až k životunebezpečnému stavu,  
ktorý sa nazýva **coma diabeticum**.

Zvládnutie choroby vyžaduje **silnú vôľu a sebadisciplínu**. Pre dospie-  
vajúcich je obzvlášť náročné dodržiavať všetky príkazy a zákazy, potre-

bujú pomoc a podporu od rodičov, spolužiakov, učiteľov. Nielen vtedy, keď sú v ohrození, ale aj v bežných situáciách, aby sa necítili vylúčení. Nezvládnuté vyrovnanie sa s chorobou sa môže prejaviť v depresii, úniku k samotárstvu alebo naopak v agresívnom a vzdorovitom správaní.

Kritickým prejavom choroby – **hyperglykémii** a **hypoglykémii** (inzulínovému šoku), sa dá zabrániť len vtedy, ak pacienti účinne spolupracujú s lekármi, dokonale sa oboznámia so svojou chorobou a nerobia nič, čo by ju provokovalo. Ak sa žiak, zhodou rôznych okolností, dostane na prah šokového stavu, ľudia, ktorí sú v jeho blízkosti, by mali vedieť, čo majú robiť a okamžite zasiahnuť. Ak sa pacient trasie, stráca vedomie, znamená to, že potrebuje cukor. Treba mu dať ovocie, ovocnú šťavu a pod., lebo bez cukru upadne do hlbokého bezvedomia, čo vyžaduje rýchlu lekársku pomoc.

#### **Ako iste viete, terapia cukrovky má tri piliere:**

- **dietoterapia** – úprava stravovania, pri príjme potravy sa zvyšuje prísun sacharidov – **cukor v krvi stúpa**, preto treba strážiť množstvo a zloženie potravy,
- **primeraná fyzická záťaž** – pri pohybe sa zvyšuje metabolizmus, stúpa výdaj energie – **cukor v krvi klesá**,
- **inzulinoterapia** – kontrola cukru v krvi a prípadné dopĺňanie inzulínu, ktorý zabezpečuje normálny metabolizmus cukru – **po jeho dodaní hladina cukru v krvi klesá**.

Čím lepšia je súhra týchto troch faktorov, tým vyrovnanejší je metabolizmus. Okrem diéty, telesnej aktivity a dávok inzulínu je veľmi dôležitý aj časový rozvrh prijímania potravy. Diabetik musí jesť diétnu stravu päť- až šesťkrát denne. Aj športovanie, liečba pohybom, musí byť pravidelná, primeraná a dobre načasovaná.

#### **Pracovné podmienky, ktoré pre vaše dieťa predstavujú zvýšené alebo v niektorých prípadoch vysoké riziko, sú:**

- práca na smeny, nepravidelný pracovný čas,
- práca v lietadle, na lodi alebo pod vodou,

- práca vykonávaná osamote alebo vo veľkej vzdialenosti od kolegov,
- cestovanie a častá zmena pracovného miesta,
- veľmi ťažká fyzická práca,
- práca v chemicky škodlivom prostredí,
- činnosti, pri ktorých sa vyžadujú veľmi rýchle reakcie,
- práca v prostredí s veľkými výkyvmi teploty,
- práca, pri ktorej je veľmi vysoké riziko infekcie,
- práca, kde je veľmi ťažké dodržiavať diétu.

Vaše diéta môže vykonávať mnoho rôznych povolání. Výskumy profesionálneho uplatnenia diabetikov ukázali, že mnohí dosiahli nadpriemerné výsledky. Všetci však boli v kontakte s lekármi, sledovali svoj stav, mali pod kontrolou svoju látkovú výmenu, hmotnosť aj životosprávu.

Aj škola alebo pracovisko by mali byť pripravené pomôcť vášmu dieťaťu v prípade núdze, preto by ste mali vy alebo váš syn/vaša dcéra o svojej chorobe okolie informovať, nie ju utajovať.

Keďže prvé príznaky hypoglykemického šoku sú často nenápadné, nie je vhodné vzdať sa z dohľadu osôb, ktoré sú o chorobe informované, ani pracovať sám na miestach, kde by hrozil pád. Dôležité je veľmi dobre poznať a registrovať varovné signály, poruchy jemnej motoriky a podráždenosť ešte skôr, ako sa objavia typické príznaky šoku (bolesti hlavy, hlad, trasenie, kŕče, zahmlené vedomie, bezvedomie), a vedieť šoku predchádzať.

### **1.3 Chronické respiračné choroby (chronická bronchitída, bronchiálna astma, alergická nádcha)**

Pri uvedených chronických ochoreniach je charakteristické **stáženie dýchanie**. Každý človek reaguje rôzne na bežné vonkajšie okolnosti, ako sú vietor a znečistené ovzdušie. U niektorých žiakov sú dýchacie cesty precitlivené a často sa celkom náhle objaví opuchnutie nosa, bronchiálnej sliznice, vytvára sa nadmerné množstvo hlienu a dochádza ku krčovitým sťahom bronchiálnej svaloviny.

Ak vaše dieťa trpí niektorou z uvedených chorôb, viete, že je čiastočne, na rôzne dlhý čas vyradené z niektorých činností a nemôže podávať plný výkon. Preto je preň dôležité dbať nielen na zdravé životné podmienky, napr. **nefajčiť, venovať sa pravidelne športu**, ale pri výbere budúceho povolania brať na to ohľad a zvoliť si takú oblasť činnosti, ktorá by z dlhodobého hľadiska nezhoršovala jeho zdravotný stav, práve naopak, prispievala by k jeho stabilizácii.

- **Chronická bronchitída**

Celkové zdurenie slizníc značne obmedzuje dýchanie a prívod vzduchu. Dusivý kašeľ, ako iste viete, nie je bežný kašeľ, ide o chronický stav, ktorý vyžaduje dlhodobú liečbu.

I keď si vaše dieťa môže vybrať z veľkého množstva budúcich povolaní, predsa by ste mali **zvážiť** okrem jeho záujmu a schopností **pri výbere povolania aj nasledovné:**

- **Činnosti, ktoré súvisia s výkonom povolania, by sa mali uskutočňovať vnútri a pri normálnej izbovej teplote.** Zvýšené riziko predstavuje práca pri vysokých teplotách (vysoká pec, spaľovňa, pekáreň), ako aj pri nízkych teplotách, v teréne, pri nepriaznivých poveternostných podmienkach (ťažba a spracovanie dreva, stavebníctvo, poľnohospodárstvo a pod.), kde hrozí riziko prechladnutia a premoknutia.
  - **Vzduch na pracovisku by mal byť čistý** (nie prašné prostredie).
  - **Práca by nemala vyžadovať nijaký kontakt s dráždivými prchavými chemikáliami** (chlór, formaldehyd, umelé hnojivá a pod.).
  - **Problematické môžu byť všetky povolania, kde je treba používať ochranu dýchacích ciest** (rúško, dýchací prístroj).
- **Bronchiálna astma**

Bronchiálna astma má viacero foriem a ich spoločným znakom je precitlivosť bronchiálneho systému. Pri voľbe povolania sa riadte radami lekára, ktorý vám povie, o aký druh astmy ide a ktoré povolania nie sú pre vás vhodné.

### Všeobecne rozlišujeme dve hlavné skupiny:

- alergickú bronchiálnu astmu,
- nealergickú bronchiálnu astmu.

Pre všetky formy astmy platia rovnaké odporúčania ako pri chronickej bronchitíde, navyše však neprichádzajú do úvahy ani povolania vyžadujúce ťažkú fyzickú námahu.

#### • Alergická bronchiálna astma

Základ alergickej bronchiálnej astmy spočíva v precitlivenosti organizmu na určité látky, ktorým hovoríme **alergény**. Medzi najbežnejšie alergény v domácnostiach a našom prostredí patria: **prach, perie z perín, plesne vo vlhkých bytoch, chlpy zo zvierat, šupiny z kože zvierat, včelí a osí jed**.

**Medzi najčastejšie alergény pracovného prostredia, ktoré môžu viesť ku vzniku alergickej bronchiálnej astmy, patria:**

- *múka, otruby* (napr. pekári, odborní pracovníci pri spracovaní rastlinných produktov, robotníci pri kŕmení zvierat a pod.),
- *chlpy, šupiny zvierat* (napr. veterinári, zootecnici, veterinárni technici, biologickí laboranti a pod.),
- *peľ* (agrotechnici, záhradníci, lesníci a pod.).

Pri výbere povolania je potrebné brať do úvahy aj to, že ak je vaše dieťa alergické na určitý alergén, môže dôjsť k precitlivenosti aj na ďalšie alergény. I keď existujú moderné postupy pri liečbe alergií, stále platí, že zaručene úspešná liečba spočíva v dôslednom vyhýbaní sa alergénom. Pretože človek strávi na pracovisku podstatnú časť svojho života, je voľba povolania otázkou nielen sebarealizácie, ale aj ochrany zdravia.

#### • Nealergická bronchiálna astma

Člení sa na viacero skupín. Pri voľbe povolania treba zohľadniť minimálne dve, ktoré sú vyvolané **infekciou** a spôsobené zvýšenou **námahou**. Ak vaše dieťa trpí nealergickou bronchiálnou astmou, je potrebné mu pomôcť vybrať také povolanie, pri výkone ktorého sa ne-

bude pohybovať v prostredí, ktoré je rizikové z hľadiska možnosti infekcií, alebo vyžaduje zvýšenú fyzickú námahu. Ak nebude vykonávať žiadnu fyzicky namáhavú činnosť, potom by sa záchvaty nemali dostaviť.

- **Alergická nádcha**

Alergická nádcha je známa pod názvom „**senná nádcha**“. Aj keď ju najčastejšie spôsobujú **semená tráv a peľ**, môže sa objaviť aj v dôsledku iných alergénov. Aj v prípade tohto ochorenia sú odporúčania tradičné – vyberte si také povolanie, kde by ste nedochádzali do kontaktu s alergénom. Prakticky to znamená výber povolania s pracovným prostredím, v ktorom sa (ideálne) nevyskytujú látky spôsobujúce dýchacie problémy. Tiež to však závisí od závažnosti alergie a úroveň jej medikamentózneho liečby/kompenzácie.

**Nevhodná môže byť napríklad práca:**

- *v prírode* (agrotechnik, záhradník, vinohradník, porybný, lesník a pod.),
- *s prchavými dráždivými chemikáliami* (chemický laborant, robotník pri spracovaní kože, pracovník v chemickej čistiarni, agrotechnik, dezinfektor a pod.),
- *práca v prostredí, ktoré si vyžaduje nosenie ochranných rúšok alebo dýchacích prístrojov, ktoré obmedzujú dýchanie.*

## 1.4 Endogénny ekzém (atopická dermatitída)

Endogénny ekzém (atopická dermatitída) je časté ochorenie kože, ktoré sa objavuje už v prvom roku života. V tomto období sa vyskytuje na tváričke a na vlasovej časti hlavy. Neskôr sa nachádza na vnútornej časti laktov a kolien, prípadne na celých rukách. Len ojedinele sa objavuje aj na trupe v podobe drsných uzlíčkov. Pokožka je nápadne suchá, nakoľko je znížená funkcia mazových žliaz. Choroba spôsobuje nesmierny pocit svrbenia postihnutých miest. Deti sa preto škriabu a nevedia s týmto škriabaním skončiť. Svrbenie hlboko narúša ich život, cítia sa nepríjemne a často sa nevedia dlhodobo na niečo sústrediť.

Iste viete, že prejavy choroby nie sú stále rovnaké. Niekedy príznaky ustúpia, inokedy sú intenzívnejšie. U niekoho choroba v puberte zmizne, u iných sa naopak objaví. Práve táto zmena ochorenia veľmi sťažuje lekárovi rozhodovanie, ktoré povolanie odporúčať.

V detstve môže mať vaše dieťa vážne problémy, počas puberty sa môžu úplne stratiť, ale neskôr, v zamestnaní, pod vplyvom vonkajších nepriaznivých činiteľov, sa môže choroba znova objaviť. Preto je rozhodovanie v čase voľby povolania ťažké, nakoľko dobrý stav pokožky v tomto období môže „klamať“ a u mnohých pacientov sa vyskytuje súčasne bronchiálna astma, ktorá sa začne prejavovať až neskôr ako kožné ochorenie. To všetko treba brať do úvahy.

**Na čo treba myslieť pri výbere strednej školy – budúceho povolania, ak vaše dieťa trpí atopickou dermatitídou:**

- Zrohovatená vrstva pokožky nemá normálne vlastnosti kože, je menej odolná, preto nie sú vhodné povolania, pri ktorých by mohlo dochádzať k silnému znečisťovaniu kože – práca s materiálmi, ktoré by mohli dráždiť pokožku.
- Keďže kožné cievy nereagujú správne, má to za následok zlú tepelnú reguláciu celého organizmu. Preto by ste sa mali vyhýbať príliš namáhavej fyzickej práci a práci pri vysokých teplotách.
- Náchylnosť na určité ochorenie kože je často spojená aj s dýchacím systémom. Nejde o bežný ekzém, ktorý vzniká chemickou reakciou pri dotyku kože s určitým materiálom, ale o ekzém v dôsledku vdýchnutia prachu bohatého na bielkoviny (múka, peľ, chlpy, perie).

## 1.5 Kardiovaskulárne ochorenia

Niekedy predstavovali srdcové chyby **zapríčinené zápalovými ochoreniami** v detstve najpočetnejšiu skupinu ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami. V dôsledku účinnej liečby a pokroku v medicíne ustúpili tieto ochorenia do úzadia a najpočetnejšími sa stali **vrodené srdcové chyby**. Sú zapríčinené odchýlkami počas embryonálneho vývinu (napr. na srdcových chlopniach, srdcovej stene, na cievach, ktoré sú blízko srdca). Pre obe formy srdcových chýb platí, že od stupňa ich závažnosti zá-



visí budúci život vrátane profesijného. Pri najmiernejších chybách je obmedzenie fyzickej výkonnosti a ohrozenie života minimálne. Pri vážnych srdcových chybách býva výkonnosť úmerne znížená a významne je obmedzený aj výber vhodného povolania a uplatniteľnosť vo svete práce.

Niektoré srdcové chyby je vhodné, niektoré nutné operovať. Napriek pozitívnym výsledkom operácie musia **pacienti s operovaným srdcom** brať do úvahy aj mieru pracovného zaťaženia. **Pracovnú záťaž** si možno dovoliť v závislosti od stupňa, na aký sa podarilo upraviť srdcovú chybu, čo je u každého pacienta individuálne. V niektorých prípadoch sa podarí úplne odstrániť akékoľvek obmedzenie fyzickej záťaže. Dieťa sa môže správať ako úplne zdravé a v profesionálnom rozhodovaní preň neexistujú takmer žiadne obmedzenia.

Ďalším vážnym kardiovaskulárnym ochorením, ktoré sa môže vyskytovať aj u detí v školskom veku, je **vysoký krvný tlak – hypertenzia**. Ten môžeme mať aj niekoľko rokov bez toho, aby sme si všimli akékoľvek ťažkosti. Choroba sa začína nepozorovane a najmä bezbolestne. Môže byť podmienená ochoreniami iných telesných orgánov alebo príčina jej vzniku nemusí byť známa. S pribúdajúcou dĺžkou trvania ochorenia však dochádza k zmenám na jednotlivých vnútorných orgánoch, a to **najmä na srdci a cievach**. Následne vznikajú ťažkosti, ktoré môžu viesť k rôznym **zdravotným komplikáciám**, ako sú napríklad srdcový infarkt, mozgové príhody, poškodenie zraku, obličiek či rôzne poškodenia centrálnnej nervovej sústavy.

Na krvný tlak môžu negatívne vplyvať nezdravý životný štýl, nadváha, fajčenie, nedostatok spánku, nedostatok pohybu. Mierna fyzická záťaž (napríklad aj v zamestnaní) pozitívne vplyva na úpravu vysokého krvného tlaku.

**Srdcové chyby a ochorenia srdcovo-cievneho systému** predstavujú, v závislosti od stupňa závažnosti, vážne obmedzenia v plánovaní budúceho profesionálneho života.

Ak vaše dieťa trpí niektorou zo srdcových chýb alebo srdcovo-cievnych ochorení, je veľmi vhodné čím skôr začať cielene ho viesť k **zdravému životnému štýlu** (napríklad pravidelne primerane športovať, dodržiavať zásady zdravej výživy). Ideálne aj vlastným príkladom. Tým mu môžete pomôcť aj zvýšiť fyzickú výkonnosť, a teda rozšíriť možnosti budúceho uplatnenia.

Pri voľbe vhodného povolania treba brať do úvahy hlavne **stupeň záťaže** pri praktickom výkone zvoleného povolania a jej primeranosť k závažnosti ochorenia srdcovo-cievneho systému a k celkovej telesnej zdatnosti dieťaťa. Netreba zabúdať ani na fakt, že hoci sa vám môže zdať, že dieťa je aktuálne výkonné rovnako ako jeho rovesníci, s pribúdajúcim vekom výkonnosť každého z nás klesá a u neho v dôsledku choroby môže klesať rýchlejšie. Preto pri voľbe povolania treba uvažovať v dlhodobom horizonte. V každom prípade by ste mali konzultovať rozhodnutia o ďalšom študijno-profesijnom vývine svojho dieťaťa s jeho **ošetrojúcim lekárom – kardiológom**, ktorý najlepšie pozná jeho zdravotný stav a dokáže predvídať ďalší vývoj ochorenia.

**Veľmi dôležité je zväziť výber strednej školy a budúceho pracovného uplatnenia z hľadiska:**

- fyzickej náročnosti vykonávanej práce – ťažká fyzická práca, vysoké alebo nízke teploty, vlhkosť a hluk na pracovisku,
- záťaže na dýchací systém (aj pri miernej fyzickej námahe) – prašné prostredie, ochranné respiračné pomôcky, práca vo výške, dráždivé chemické látky,
- psychického vypätia, stability pracovného času, stresujúceho prostredia,
- kontaktu s elektrickým napätím.

## 1.6 Reumatické ochorenia

Reumatické ochorenia dokážu významne skomplikovať profesionálne uplatnenie, a teda aj voľbu povolania mladých ľudí. Tieto ochorenia postihujú hlavne kĺby, a to buď veľké kĺby (kolenný, bedrový), alebo malé kĺby prstov. Podľa stupňa postihnutia sa rozlišujú mierne postihnutia kĺbov a ťažké poškodenia, ktoré vedú až k stuhnutiu a znehybneniu kĺbov.

Slovo reuma pochádza z gréckeho slova na označenie *tečenia a prúde-  
nia*. Pôvodne sa toto slovo používalo na opísanie **plynulej a ťahavej bolesti**, ktorá pri tomto ochorení vzniká. Reumatické ochorenia sa **viažu na pohybový aparát** (kĺby, šľachy, svaly a pod.) a tam spôsobujú bolesti. Avšak pri mnohých reumatických ochoreniach môžu byť **postihnuté aj vnútorné orgány, nervový systém, koža alebo oči**.

**Reuma** zahŕňa množstvo veľmi rozličných obrazov ochorení. Podľa medzinárodnej klasifikácie sa k reumatickým formám priraduje asi 100 druhov prejavov reumatických ochorení. Ide o **chronické ochorenie** charakterizované **obdobiami prudkého zhoršenia**, ktoré sú sprevádzané záchvatmi akútnych reumatických bolestí, a **obdobiami zlepšenia**, vymiznutia bolestí až zdanlivého vyliečenia. Vo všeobecnosti platí, že pri celkovom priebehu ochorenia je veľmi dôležitá včasná diagnóza a liečba už v počiatočných štádiách ochorenia. Je to najúčinnjší spôsob, ako pacienta ušetriť pred úpornými bolesťami. Správnou včasnou terapiou možno zabrániť vzniku nebezpečných foriem reumy, ktorá postihuje vnútorné orgány, zabrániť poškodeniu zapálených kĺbov alebo ho spomalit.

Základnou zásadou pri voľbe povolania u ľudí trpiacich reumou je orientovať sa na povolania, ktoré sa vykonávajú **vnútri, v miestnosti s prijateľnou klímou**.

**To znamená, že sa treba vyvarovať práce:**

- vykonávanej v chladnom či vlhkom prostredí, vonku za každého počasia,
- pri vysokých teplotách, prudkých zmenách teploty a tlaku (prievan, chladiace zariadenia, klimatizácia a pod.),
- fyzicky namáhavej so zvýšeným zaťažením kĺbov, spojenej s pôsobením vibrácií, s tlakom a pretlakom.

#### • **Chronické zápalý kĺbov (reumatoidná artritída)**

Častým reumatickým ochorením detí a mladistvých sú **chronické zápalý kĺbov**, ktoré sú sprevádzané bolesťami stuhnutých kĺbov – predovšetkým prstov rúk a nôh či zápästia. Pri reume sa rozpadávajú spojivové tkanivá kĺbu. Reumatoidná artritída **postihuje okrem kĺbov aj šlachy, svaly a vnútorné orgány**. Chronické bolesti zneprijemňujú každodenný život a bránia výkonu niektorých pracovných činností.

Niektoré zápalý sa pod vplyvom rôznej a niekoľkoročnej liečby môžu vyliečiť bez toho, aby zanechali nejaké následky. V iných prípadoch dochádza k určitým **obmedzeniam pohyblivosti alebo až k stuhnutiu**

## viacerých kĺbov.

### Pri výbere povolania je potrebné brať do úvahy:

- funkčné obmedzenie jednotlivých kĺbov – zmenu rozsahu pohybu,
- možnosť recidívy – znovunavrátania aj v prípadoch, keď sa zdá, že je choroba vyliečená,
- ktoré kĺby sú v súčasnosti postihnuté,
- fyzickú náročnosť budúcej pracovnej činnosti – okrem nárokov na fyzickú silu a rýchlosť výkonu zväžiť aj polohu, v ktorej sa práca vykonáva (dlhé státie, neprirodené polohy a pod.).

Optimálne je, ak v kariérovom poradenstve pre žiakov so zdravotnými problémami (či dokonca zdravotným postihnutím) úzko spolupracujú **pedagógovia** (výchovní poradcovia, špeciálni pedagógovia), **lekári** (rôzni špecialisti, reumatológovia, fyzioterapeuti, ergoterapeuti), **psychológovia**, **sociálni pracovníci**. Ich intenzívna spolupráca je dôležitá:

- v diagnostickej fáze pri stanovení zvyškového potenciálu,
- pri stanovení ergoterapie (pracovná terapia),
- pri samotnom profesionálnom rozhodnutí (pri voľbe odboru, povolania, zamestnania, príp. pri orientácii na iné povolanie),
- pri príprave absolventov škôl na vstup na trh práce,
- pri nácviku sebestačnosti, využívania kompenzačných pomôcok, ak sú potrebné.

Zaujímavé informácie pre reumatikov nájdete aj na:

<b>www.reuma.sk</b>	Užitočné rady o možnostiach liečby, rehabilitácie reumatikov, tiež o možnostiach profesionálneho uplatnenia.
<b>www.sztp.sk</b> <b>Slovenský zväz telesne postihnutých</b>	Užitočné informácie o možnostiach profesionálneho uplatnenia pri vážnejších zdravotných stavoch spojených s porušením pohyblivosti.

**www.unss.sk**  
**Únia nevidiacich**  
**a slabozrakých Slovenska**

Užitočné informácie o možnostiach profesionálneho uplatnenia reumatikov s poškodeným zrakom.

## 1.7 Cystická fibróza

Cystická fibróza je **dedičné ochorenie žliaz s vonkajším vylučovaním**. Ide o jedno z najčastejších dedičných ochorení. Vyskytuje sa asi u jedného z tritisíc detí.

Pri tomto ochorení exogénnych žliaz sa v dýchacom a zažívacom systéme tvorí abnormálne hustý hlien, ktorý je len čiastočne odvádzaný z tela von. Upchávajú sa preto vývodové cesty tráviacich orgánov a dýchacích ciest, vytvárajú sa hlienové zátky. Hlien sa hromadí v prieduškách a nadmerný sekrét spôsobuje v organizme trvalé zápalové stavy. V tráviacom trakte je týmto najviac postihnutý **pankreas**, pretože sekrét, ktorý sa v ňom tvorí, nemôže voľne odtekať do čriev.

Určite ste si všimli, že i keď má vaše dieťa chuť do jedla a zje pomerne veľa, nepriberá. Alebo ak zje jedlo s vyšším obsahom tuku, zvyčajne máva bolesti brucha alebo hnačky. Tento „dietetický problém“ nemožno odstrániť ani liekmi, ktoré zlepšujú trávenie. Pomôže len vyhýbanie sa týmto jedlám.

Nedostatočné trávenie prijatej potravy spôsobuje menší vzrast a nižšiu telesnú hmotnosť, ktorá môže byť aj pod štatistickou normou. Sprievodným javom býva aj menej vyvinutá svalová hmota a menšia fyzická výdrž. Uvedené skutočnosti preto treba zohľadniť v profesionálnom rozhodovaní a nevyberať si fyzicky náročné povolania. Neodporúčajú sa **povolania vykonávané postojacky ani povolania, v ktorých sa manipuluje s ťažkými bremenami a pod.**

Treba dbať na správnu výživu. V období vzdelávania a odbornej prípravy, ako aj pri výkone povolania by mala byť strava bohatá na bielkoviny, cukry a škroby, ale obsah tukov musí byť minimálny.

V spojení s ochorením sa často vyskytuje narušená funkcia potných žliaz. Ich funkcia sa neskôr upraví. Táto odchýlka však nemá významný vplyv na výber povolania.

U väčšiny pacientov sa prejavuje cystická fibróza predovšetkým problémami s pľúcami. Steny pľúc obsahujú veľa malých žliaz s vonkajšou sekréciou (vylučovaním). V normálnom stave je sekrét jemný a chráni bronchiálnu sliznicu pred vdychovaním látok zo vzduchu. Pri cystickej fibróze sa tvorí v pľúcach a v tráviacom trakte hustý sekrét, ktorý je možné sčasti vykašľávať. Časť hlienu však zostáva v pľúcach, a tým je normálny vývin pľúc narušený. Hustý sekrét spôsobuje chronickú bronchitídu, ktorá ešte zosilňuje pretrvávajúci kašeľ.

### **Pri voľbe povolania je vhodné dodržiavať niekoľko zásad:**

- neodporúčajú sa dlhodobé práce v horúcich podmienkach alebo v extrémnom chlade, žiadne práce v exteriéroch pri nepriaznivých poveternostných podmienkach, kde by mohlo dôjsť k podchladeniu alebo premočeniu,
- vzduch na pracovisku musí byť relatívne čistý,
- vystríhať sa kontaktu s dráždivými prchavými chemickými látkami (napr. s chlóróm, formaldehydom, agrochemikáliami, technickými lepidlami, výparmi zo zohriatych lepidiel a pod.),
- neodporúčajú sa povolania, v ktorých sa vyžaduje nosenie ochranných dýchacích pomôcok.

Pri možnej náchylnosti na prechladnutie by ste sa mali vyhýbať prievanu, telesnému podchladeniu a mokrému oblečeniu. Taktiež zdržiavanie sa v prašnom prostredí alebo v prostredí znečistenom chemickými látkami zvyšuje riziko vzniku infekcie a môže priamo spôsobovať poškodenie sliznice pľúc.

V znečistenom prostredí dochádza u ľudí s cystickou fibrózou k zosilnenému kašľu a vykašľovaniu hlienov. Tieto vykašľané hlieny zvyčajne neobsahujú žiadne choroboprodné zárodky, nepredstavujú pre okolie nebezpečenstvo nákazy. Niekedy však môžu byť okolím nepochopené, preto je vhodné ich neškodnosť vysvetliť spolužiakom, učiteľom, príp. kolegom v práci.

Dráždivo môže pôsobiť aj suchý vzduch v prekurých miestnostiach. Ak dôjde k podnetu na kašľanie, pomáha dýchanie pri otvorenom okne alebo voľne v prírode.

Pri liečbe tejto pľúcnej choroby vaše dieťa musí dodržiavať určité zásady a brať ju vážne, aj keď to niekedy stojí veľa času. Na tento fakt je nutné upozorniť okolie, školské a neskôr pracovné.

## 1.8 Ochorenia pečene (hepatitída, hepatózy, cirhóza pečene)

Pečeň je centrálnym orgánom metabolizmu (látkovej premeny na úrovni buniek) a vykonáva množstvo pre život dôležitých funkcií. Chorá pečeň má značne zníženú výkonnosť. Niektoré škodlivé látky, s ktorými by sa vaše dieťa mohlo v budúcej práci stretnúť, by ju výrazne zatažili a mohli by ochorenie zhoršiť. Preto hlavnou zásadou pri voľbe povolania musí byť výber **výlučne takého povolania, ktoré nepoškodí jeho zdravie.**

### • Chronická hepatitída

Chronické ochorenia pečene môžu byť spôsobené aj akútnou vírusovou hepatitídou (vírusom spôsobený zápal pečene – žltáčka). Z jednotlivých možných variantov vírusovej hepatitídy je najčastejšia **hepatitída typu A**, ktorá sa vyskytuje najmä v detskom veku a je vyliečiteľná. Aj pri **type B** je možný prechod do chronickej formy. Pri zdravej životospráve môže chronická forma ochorenia pečene v priebehu niekoľkých mesiacov alebo rokov vymiznúť. Predpokladom toho je však aj pravidelná lekárska kontrola.

Pri výbere povolania je nutné zvážiť najmä pracovné prostredie, v ktorom bude práca vykonávaná. Všeobecne možno povedať, že pre osoby s hepatitídou nie je vhodné prostredie, v ktorom by prichádzali do styku s niektorými chemikáliami – **lepidlá, alkoholy, riedidlá, halogenovodíky, pesticídy, herbicídy a pod.** To platí aj pre povolania spojené s **výrobou plastov** (gumárenská výroba, výroba plastov) alebo povolania, v ktorých sa pracuje s **nátermi a lepidlami obsahujúcimi určitý podiel riedidiel** (lakovník, maliar a tapetár, podlahár a pod.).

Ďalšie obmedzenie pri výbere povolania platí aj pre tých, ktorí sú **nosičmi vírusu hepatitídy** bez toho, aby sami ochoreli – Hbs Ag-pozitívni ľudia. Ľudia s takýmto nálezom **nesmú pracovať v potravinárskom priemysle.**

- **Hepatózy**

Sprievodným znakom týchto ochorení sú **zmeny na pečeni** sprevádzané metabolickými poruchami (napríklad cukrovka – *diabetes mellitus*). Môžu byť vrodené alebo získané počas života. Ukladanie tukov alebo uhlovodíkov v pečeni obmedzuje jej funkciu, a tým zamedzuje spracovaniu škodlivín.

Podobne ako pri hepatitíde pre osoby s hepatózou nie je vhodné pracovné prostredie, v ktorom by prichádzali do styku s **technickými riedidlami, lepidlami, náterovými farbami a rastlinnými postrekmi**.

- **Cirhóza pečene (zjazvená – zmenšená pečeň)**

Cirhóza pečene je pokročilé štádium ochorenia pečene, pri ktorom sú zmenené väčšie časti jej tkaniva a už pri malom preťažení nie je orgán schopný naplno pracovať. Okrem **obmedzenia fyzickej výkonnosti** je súčasne **znížená aj psychická výkonnosť**. V priebehu ochorenia dochádza k **zmenám schopnosti koordinácie pohybov**. Často dochádza k **slabému tremoru** (traseniu) **prstov**. K zmenám dochádza aj v iných orgánoch, napríklad **zvýšená krvácanosť** alebo naopak **pomalé zrážanie krvi**.

Pri voľbe povolania treba **zvážiť**, či nejde o prácu v prostredí, v ktorom zamestnanec:

- príde do kontaktu už s vyššie uvedenými toxickými látkami,
- bude niesť zodpovednosť za život a zdravie iných ľudí,
- bude musieť vykonávať ťažkú telesnú prácu,
- bude potrebovať pohyby jemnej motoriky (napr. jemné ručné práce).



## 2. Ako pomôcť môjmu dieťaťu s výberom povolania?

**Nikto nepozná dieťa lepšie ako jeho rodičia.**

Poznáte svoje dieťa tak ako nikto na svete. V tomto období sa lepšie zamerajte na poznanie jeho silných a slabých stránok v oblasti záujmov, koníčkov, celkového smerovania. Niektoré deti sú manuálne zručné, iné rady čítajú, ďalšie presedia celý deň pri počítači.

Optimálne by bolo, keby ste s týmto cieľným pozorovaním svojho dieťaťa začali už okolo 6. ročníka základnej školy. Je to vhodné preto, aby ste mali dostatok času popremýšľať, kde môže pokračovať vo vzdelávaní po ukončení ZŠ. Vaše dieťa je choré alebo zdravotne oslabené, preto aj čas venovaný príprave na voľbu povolania by mal byť dôslednejší, aby ste mu vybrali školu, ktorá bude pre neho znamenať vstupnú bránu do sveta dospelých – pracujúcich a nie vstupnú bránu do sveta nezamestnaných a vedených na úradoch práce.

**Koho môžete požiadať o pomoc pri výbere školy pre vaše dieťa?**

### UČITEĽ

Veľa užitočných informácií môžete vy ako rodičia získať od triedneho učiteľa vášho dieťaťa alebo od iných učiteľov, ktorí ho vyučujú. Učitelia pomáhajú žiakom a ich rodičom odhadnúť úspešnosť žiaka v ďalšom štúdiu a následne v povolani podľa ich úspešnosti v škole. Poznajú dobre ich výkony v škole týkajúce sa vedomostí z jednotlivých predmetov. Učitelia následne vedia približne predvídať úspešnosť v ďalšom štúdiu. Bolo by dobré, ak by ste sa informovali o ich názoroch na vhodnosť výberu študijného odboru, školy. Ako rodičia získate cenné informácie, ako vaše dieťa vidia učitelia a triedny učiteľ. Často učitelia prekvapia rodičov svojimi postrehmi o dieťati. Nenechajte sa obrať o túto možnosť konfrontácie pohľadu na vaše dieťa.

Ak triedny učiteľ spolupracuje s rodičmi priebežne počas tých niekoľkých rokov, pri výbere školy rodičia nemajú problém rešpektovať názor triedneho učiteľa. Pokiaľ rodičia nemajú dobrý kontakt s triednym učiteľom, výsledkom je, že nerešpektujú odporúčania triedneho učiteľa týkajúce sa výberu školy. Ide tu predovšetkým o vzťah dôvery medzi triednym učiteľom a rodičom, ktorý sa pestuje roky.

Zuzka, triedna učiteľka v škole pre žiakov so zdravotným znevýhodnením

## VÝCHOVNÝ PORADCA

Výchovného poradcu má takmer každá základná a stredná škola. Medzi jeho činnosti patrí aj kariérové poradenstvo pri voľbe ďalšieho štúdia a povolania, školy. Výchovný poradca informuje o možnostiach štúdia aktuálnych učebných odborov, o novovzniknutých odboroch, hlavne v školách v blízkom okolí, a podľa žiadosti rodičov podáva informácie aj o školách vzdialených od miesta bydliska. Môže vás podrobne informovať o podmienkach prijatia na danú školu alebo študijný či učebný odbor. Pokiaľ je vaše dieťa integrované v ZŠ (individuálne začlenené), výchovný poradca vám môže pomôcť pri výbere školy, ktorá je prijateľná pre vaše dieťa z hľadiska dôvodu integrácie – **individuálneho začlenenia**. Dôležité je, aby ste sa výchovného poradcu pýtali taktiež na možnosti uplatnenia vášho dieťaťa po ukončení štúdia. Výchovný poradca v praxi často pomáha žiakom a rodičom zladovať ich vlastné želania s reálnymi možnosťami štúdia. Objasňuje rodičom a žiakom možnosti, podmienky a perspektívu zvoleného študijného odboru. Naučí vás a vaše dieťa vyhľadávať na internete dôležité informácie, ktoré sú potrebné k správnej voľbe povolania. Často je spojivom medzi školou a pedagogicko-psychologickými poradňami, kam, v snahe vybrať čo najprímernejšiu školu, posíela rodiča so žiakom na poradenstvo ohľadom profesijnej orientácie. Výchovný poradca taktiež organizuje návštevy žiakov na dňoch otvorených dverí škôl, prípadne pozýva zástupcov stredných škôl prezentovať sa na pôde ZŠ.

Snažím sa vybrať optimálne povolanie, školu pre žiaka chorého alebo zdravotne oslabeného. Nie je to často v súlade s predstavami rodičov. Pri výbere školy vychádzam z jeho aktuálnych schopností, zohľadňujem možnú prognózu jeho zdravotného stavu. Zisťujem, či žiak dokáže žiť bez rodičov na školách internátneho typu, či je schopný samostatnej dochádzky do školy. Uvažujem o tom, či ho kolektív intaktných detí (detí bez špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb) prijme, a o jeho následnej reakcii na prípadný odmietavý postoj kolektívu. Niektorým rodičom odporúčam, aby po ukončení ZŠ ich deti navštívili špeciálny typ školy, kde sa ľahšie zaradia do kolektívu im blízkeho. Týka sa to hlavne žiakov, ktorí majú problém včleniť sa medzi intaktné deti. Podľa mňa je veľmi dôležité, ako sa žiak cíti v škole, pretože to ovplyvňuje jeho učebné výsledky. Pre niektorých žiakov sú vhodné špeciálne typy škôl, iní žiaci zvládnu bežné typy škôl.

Lenka, výchovná poradkyňa v škole pre žiakov so zdravotným znevýhodnením

## CENTRUM ŠPECIÁLNOPEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Keďže vaše dieťa je choré alebo zdravotne oslabené, zrejme poznáte centrum špeciálnopedagogického poradenstva, kde vášmu dieťaťu boli priebežne, podľa vašej potreby, poskytované diagnostické, rehabilitačné, terapeutické služby na zabezpečenie čo najvhodnejšieho spôsobu výchovy a vzdelávania. Najčastejšie sú v centrách špeciálnopedagogického poradenstva využívané služby **psychológa** a **špeciálneho pedagóga**. Pozrime sa, ako by vám títo odborníci mohli pomôcť pri výbere vhodnej školy a študijného alebo učebného odboru pre vaše dieťa.

### • Psychológ

Návšteva u psychológa pomôže vám a vášmu dieťaťu objasniť viaceré skutočnosti na základe psychologického vyšetrenia zrealizovaného s ohľadom na kariérové poradenstvo v profesijnej orientácii. **Orientačný intelektový test** vám ukáže, aké sú intelektové schopnosti vášho dieťaťa, ktoré sú určitým návodom pri rozhodovaní o úrovni vzdelania, ktoré môže dosiahnuť.

Súčasťou psychologického vyšetrenia je aj to, aký **typ osobnosti** je vaše dieťa a ktorá skupina povolání je pre neho najvhodnejšia.

Po vyhodnotení výsledkov psychologického vyšetrenia sa môžete vy a vaše dieťa počas individuálnej konzultácie so psychológom porozprávať o výsledkoch psychologických testov a spýtať sa na to, čo vás zaujíma.

Psychológ vám povie, či je vami zvolený učebný alebo študijný odbor primeraný schopnostiam vášho dieťaťa. Poskytne vám informácie o možnostiach štúdia, ktoré ste zvolili. Jeho úlohou je usmerniť vás a vaše dieťa, ale nie presvedčať. Rozhodnutie je na vás a na vašom dieťati. Ak vás niečo zaujíma, pýtajte sa.

Žiaci chorí a zdravotne oslabení v rámci profesijnej orientácie prichádzajú na psychologické vyšetrenie najčastejšie na odporúčanie výchovného poradcu a na žiadosť školy, kam bola poslaná prihláška. Budúca škola si žiada v rámci psychologického vyšetrenia posúdenie vhodnosti školy, prípadne odboru. Závery psychologického vyšetrenia väčšinou berie do úvahy výchovný poradca, budúca škola. Následne viacej ako rodičov výsledky psychologického vyšetrenia zaujímajú samotných žiakov, ktorí sú zvedaví na závery psychologického vyšetrenia.

Zdenka, psychologička ČŠPP

### • Špeciálny pedagóg

V prípade, ak je vaše dieťa individuálne začlenené v ZŠ na základe toho, že je choré alebo zdravotne oslabené, vhodné by bolo, aby sa k voľbe školy vyjadril aj špeciálny pedagóg, ktorý v prípade potreby odporúča konkrétne metódy a formy vzdelávania a spôsob klasifikácie na dosiahnutie optimálnych výsledkov vo vzdelávaní a získavaní praktických zručností.

### LEKÁR – ŠPECIALISTA

Odporúčame vám taktiež, aby ste si doplnili informácie o možnostiach profesijného uplatnenia, pracovnej spôsobilosti svojho dieťaťa aj kon-

zultáciami u lekára – špecialistu, podľa toho, aké zdravotné znevýhodnenie má vaše dieťa. Lekár vie zhodnotiť aktuálny stav vášho dieťaťa a môže sa vyjadriť k prognóze zdravotného stavu vo vzťahu k vybranej škole a vybranému odboru.

### **Čo sa môže stať, ak ja ako rodič nepočúvam rady uvedených odborníkov?**

Z pohľadu odborníkov môže v takomto prípade dôjsť k výberu školy, ktorá nie je v súlade s možnosťami a schopnosťami vášho dieťaťa. Ako to spoznáte? Dieťa nezvláda učivo daného ročníka, pretože škola, ktorú si s vami vybralo, nezodpovedá jeho reálnym schopnostiam. Po prvých mesiacoch návštevy takejto školy si škola vyžaduje od rodiča vyjadrenia špeciálnopedagogického poradenského zariadenia k možnostiam dieťaťa zvládnuť danú školu, poprípade sa škola informuje o tom, aké podmienky musí zabezpečiť, aby vaše dieťa bolo schopné danú školu ukončiť. V niektorých prípadoch však dieťa nezvládne splniť nároky danej školy a dochádza k preradeniu žiaka na inú školu. Tento fakt by pre vaše dieťa znamenal dodatočný stres, pocity zlyhania.

### **Dôležitosť spolupráce všetkých**

Aby výber školy bol pre vaše dieťa efektívny a pozitívne sa odrazil v jeho budúcnosti, odporúčame vám prihliadať aj na názory uvedených odborníkov a učiteľov. Výsledné rozhodnutie v rámci výberu školy bude však len na vás a na vašom dieťati. Názory uvedených odborníkov a učiteľov vám pomôžu zorientovať sa v schopnostiach, v osobnosti, v zhodnotení zdravotného stavu vášho dieťaťa a mali by vyústiť do výberu najvhodnejšej školy a najvhodnejšieho odboru pre vaše dieťa. Výsledok takejto úzkej spolupráce by sa mal odraziť v zvládnutí školy s následnou šancou uplatnenia na trhu práce.

### 3. Čo všetko zväžiť pri výbere konkrétnej strednej školy pre dieťa s chronickou chorobou?

Po prehodnotení záujmov vášho dieťaťa v súvislosti s jeho obmedzeniami ste sa už možno dostali do fázy, keď máte aspoň približnú predstavu o škole ponúkajúcej štúdium, ktoré je pre vaše dieťa zaujímavé a umožňuje mu po jeho absolvovaní uplatniť sa na pracovnom trhu.

Človek by povedal: „Máme vybrať, už len študovať!“ **Ešte sa spravidla vynárajú ďalšie dôležité otázky a fakty, ktoré je nutné minimálne poznať, resp. zväžiť:**

- *Ako ďaleko je vybraná škola?*
- *Koľko nás bude stáť?*
- *Je škola pripravená na moje dieťa?*

A iné...

**Škola vo vzdialenejšom meste**, príp. v inom okrese či kraji ako trvalé bydlisko, predstavuje pre mnoho rodín veľký problém. Okrem toho, že dieťa nebude tráviť toľko času s vami doma, väčším problémom býva dochádzanie. Ak nemáte auto alebo čas, aby ste dieťa vozili do a zo školy, zostáva mu jedine cestovanie hromadnou dopravou alebo pobyt v internáte. Alternatívnym riešením je dohoda viacerých rodičov, kto a za akých podmienok bude vozit' viac detí do školy.

**Náklady na cestovanie, stravu a ubytovanie** sú zvýšené finančné nároky na rodinný rozpočet, ktoré si niektoré rodiny nemôžu dovoliť, preto dieťa zapíšu na najbližšiu strednú školu napriek tomu, že nekorešponduje so záujmami a možnosťami dieťaťa. Často aj za cenu, že sa dieťa ako absolvent takejto školy neuplatní alebo uplatní len ťažko. Tu je vhodné vedieť, že vášmu dieťaťu môže štát poskytnúť **štipendium**. Iste, nie automaticky, ale po splnení určitých podmienok.

Predtým ako zavrhnete školu, ktorá je ďalej od miesta vášho bydliska, pokúste sa vyhľadať kontakt na riaditeľa alebo zástupcu školy a opýtať sa, aké ponúkajú možnosti. Opýtanie nestojí nič a získať môžete veľa. Ešte

lepším spôsobom získania informácií je priamy kontakt. Zistite, kedy má škola deň otvorených dverí, a spolu s dieťaťom ju navštívte. Nemusí to byť práve v rok podania prihlášky, skúste rok vopred.

V zmysle ustanovení školského zákona (§ 149 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov):

Štipendium možno poskytnúť žiakovi, ktorý je žiakom denného štúdia strednej školy, odborného učilišťa alebo praktickej školy, ak sa spoločne posudzuje s osobami,

- a) ktorým sa poskytuje dávka v hmotnej núdzi a príspevky k dávke v hmotnej núdzi podľa osobitného predpisu (§ 10 až 14 zákona č. 599/2003 Z. z.) alebo
- b) u ktorých jedna dvanástina príjmu (§ 4 ods. 1 a 2 zákona č. 601/2003 Z. z.) za kalendárny rok predchádzajúci kalendárnemu roku, v ktorom sa žiada o štipendium, je najviac vo výške životného minima podľa osobitného predpisu (§ 2 a 5 zákona č. 601/2003 Z. z.).

Štipendium sa poskytuje žiakovi mesačne vo výške:

- a) **50 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka do 2,0 vrátane,**
- b) **35 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka horšom ako 2,0 do 2,5 vrátane,**
- c) **25 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka horšom ako 2,5 do 3,5 vrátane.**

Životné minimum je určené ustanovením § 2 písm. c) zákona č. 601/2003 Z. z. o životnom minime.

Okrem financií sú ešte ďalšie dôležité fakty, ktoré treba zvážiť pri výbere školy vzdialenejšej od trvalého bydliska.

### • Cestovanie

Pri dennom cestovaní hromadnou dopravou treba eliminovať pomoc z dôvodu zdravotných rizík vyplývajúcich z ochorenia, ktoré môžu počas cesty nastať. Napríklad: epileptický záchvat, hypoglykemický šok, náhla strata vedomia a pod. V tom pomáha **pravidelný spolucestujúci**, ktorý bude poznať zdravotný stav vášho dieťaťa a bude inštruovaný, ako pomôcť v prípade potreby.

### • Pobyť v internáte

Pri prijatí dieťaťa do školského internátu by mali byť jeho zamestnanci oboznámení s chorobou vášho dieťaťa a mali by byť pripravení na jej prejavy a pomoc, ak si to stav vášho dieťaťa bude vyžadovať. Značnou záťažou pre vaše dieťa bude zmena režimu, neprítomnosť blízkych, nové prostredie... Bude musieť zvládnuť mnoho nových situácií, pričom to závisí od osobnosti dieťaťa. Čo jedno zvládne hravo, druhé nezvládne vôbec. Každý sme iný. Poznáte svoje dieťa, ale predtým ako ho zapíšete na strednú školu, kde bude bývať v internáte, spoznávajte ho cielenejšie. V situáciách, keď je samo alebo v kolektíve. Pýtajte sa, ako to vidia učitelia, prípadne zájdite spolu na pohovor k psychológovi. Oni vám možno povedia to, čo viete, alebo vám poskytnú pohľad z inej strany.

„O svojom synovi som si myslela, že je nezrelý a nesamostatný. Myslela som si, že bezo mňa nevydrží ani deň. Stále to bolo len samé mami sem, mami tam... Opýtala som sa triednej pani učiteľky, ako to vidí s jeho nástupom na internát. Na moje prekvapenie povedala, že Ivan je v škole úplne samostatný, medzi spolužiakmi obľúbený, a že si nemyšlí, že by s tým bol problém. Nebol...“

Jana, mamička dieťaťa so zdravotným znevýhodnením

### **Financie alebo koľko nás škola bude stáť?**

Ak si kladiete takúto otázku, asi nebudete milionári, ale správne zvažujete všetky objektívne fakty v súvislosti s rodinným rozpočtom. Časť rodičov si však takúto otázku nekladie alebo im stačí, že na škole sa neplatí školné a viac nezisťujú. Je veľmi dobré vedieť, aké výdavky sú na po-



môcky, ktoré bude dieťa nevyhnutne potrebovať na svoje štúdium. Nemusí to byť hneď v prvom ročníku na začiatku roka, ale nemala by vás prekvapiť žiadna finančná požiadavka súvisiaca so vzdelávaním dieťaťa. Mali by ste sa o nich informovať vopred. Tiež však odporúčame nerezignovať hneď, ako vám riaditeľ povie sumu, ktorú si nemôžete dovoliť. Ak vám nepovie sám o ďalších možnostiach, pýtajte sa vy. Pýtajte sa, či majú v škole bazár učebných pomôcok alebo kontakt na absolventov, ktorí ich už nepotrebujú. Pýtajte sa aj na to, kedy bude pomôcka potrebná a/alebo koľko bude potrebné zaplatiť. Ak to budete vedieť dopredu, môžete sa na to pripraviť sporením alebo napísaním inzerátu typu „kto daruje?“ s dopytom na konkrétnu pomôcku. Vyvarujte sa zbytočným pôžičkám.

„O tom, že Braňo bude potrebovať motorovú pílu, sme vedeli, odkedy si vybral SOŠ lesnícku, ale nevedeli sme, že to bude stáť tak veľa. Mali sme možnosť kúpiť v škole používanú, ale ja som chcel, aby mal novú... aby sa mu nevysmievali. Zobral som pôžičku. Niečo sme nezaplatili, potom poplatky, potom ďalšia pôžička, exekútor.“

Eduard, otec dieťaťa so zdravotným znevýhodnením

**Základná škola**, ktorú vaše dieťa navštevuje, je tiež významným faktorom, ktorý treba brať do úvahy pri prechode na strednú školu. Je rozdiel, či ide o malú alebo o veľkú školu; či ide o školu určenú pre žiakov so zdravotným postihnutím alebo o bežnú školu. Táto škola totiž predstavuje východiskový bod vášho dieťaťa.

V škole pre žiakov so zdravotným postihnutím je im všetko prispôsobené, a to nielen po stránke materiálno-technickej, ale najmä personálnej. Všetci zamestnanci, od školníka až po riaditeľku, sú zvyknutí na deti so zdravotným postihnutím. Tiež spolužiaci v triede a aj vo vyšších ročníkoch. Ak vaše dieťa prechádza z takejto školy na školu bežného typu, môžete očakávať, že príde častejšie do kontaktu s posmeškami, výčitkami a „pohľadmi“, ktoré predtým v škole nezažilo. Je dôležité o tom vedieť a pripraviť ho na to. Ak bolo vaše dieťa vzdelávané formou školskej integrácie, pravdepodobne si tým prešlo už v ZŠ, no je dôležité mu to znovu pripomenúť. Zmení sa kolektív a budú sa vytvárať nové vzťahy.

„Čumia. Stále čumia. Aj teraz na výške, ale už som si zvykla. Keď som začala chodiť na gypel, často som doma tajne plakala kvôli tomu, čo mi povedali v triede. Postupne sme si na seba zvykli a aj teraz sme zostali super kolektív. Stretávame sa aspoň raz ročne...“

Kika, študentka so zdravotným znevýhodnením

**Školský vzdelávací program strednej školy** je základným dokumentom školy, do ktorého môžete nahliadnuť a zistiť viac podrobností o škole. Akými metódami učia učitelia, aké majú materiálno-technické a priestorové zabezpečenie, učiteľský zbor a i. Dôležité časti sú aj charakteristika a filozofia školy a zabezpečenie praxí, príp. tiež spolupráca s podnikmi, kde sa vykonávajú praxe. Aj tu môžete nájsť niečo, na čo budete musieť vaše dieťa pripraviť.

**Názory rodičov, ktorých deti už danú školu navštevujú**, vám môžu poskytnúť tiež viacero podnetov na zváženie, či ju vybrať tiež pre svoje dieťa. V súčasnosti nájdete na internete rôzne fóra, na ktorých rodičia píšu svoje skúsenosti. Môžete sa tam naozaj veľa dozvedieť. Treba však byť veľmi opatrní, najmä v anonymných diskusiách, kde nevíete kto a s akým úmyslom to písal. Ideálne je osobné stretnutie.

## 4. Práva a povinnosti

Nájsť si vhodné povolanie, uplatnenie je takmer pre každého človeka predpokladom na životnú spokojnosť, veď veľkú časť svojho života strávime v práci a od jej výsledkov závisí aj kvalita nášho života.

Každý z nás môže byť úspešný, každý môže vyniknúť, každý môže zobrať život do vlastných rúk, urobiť maximum a plne využiť všetky svoje reálne možnosti a schopnosti, svoje práva a povinnosti.

**Aké práva máme ja a moje dieťa pri výbere budúceho povolania?****Pri výbere povolania má vaše dieťa právo:**

- na rovnaké príležitosti a participáciu na živote spoločenstva, do ktorého sa narodilo a ktoré je preň prirodzené,
- na slobodnú voľbu povolania,
- na také vzdelanie, príležitosti a podnety na jeho vývin, aké sú poskytované ostatným jeho rovesníkom,
- na individuálny prístup rešpektujúci jeho schopnosti a možnosti, nadanie a zdravotný stav v rozsahu ustanovenom školským zákonom,
- zvoliť spôsob vzdelávania dieťaťa (školskú integráciu, vzdelávanie bez integrácie) na základe odporúčaní odborníkov po dôkladne vykonanej odbornej diagnostike, nesmú však konať v jeho neprospech,
- na informácie prostredníctvom výchovného poradcu o dostupnosti škôl a odborov v okolí, o možnostiach, charaktere, rozsahu a obsahu nimi vybraného štúdia,
- na bezplatné kariérové poradenstvo psychológa a špeciálneho pedagóga centra špeciálnopedagogického poradenstva o možnostiach uplatnenia v praxi, posúdenie vybraného odboru,
- na pomoc a odborné poradenstvo lekára, ktorý posúdi závažnosť ochorenia pri výbere povolania,
- na pomoc psychológa, špeciálneho pedagóga ČŠPP a CPPPaP pri rozvoji jeho osobnosti a výbere formy vzdelávania z hľadiska zdravotného, z hľadiska rozsahu schopností, zručností a dosiahnutých vedomostí,
- navštíviť vybranú strednú školu, získať informácie o študijnom alebo učebnom odbore a reálnych možnostiach školy pri úprave vzdelávacích podmienok podľa jeho individuálnych potrieb.

### Aké práva má škola v tomto procese?

#### Škola má právo:

- rozhodovať o prijatí alebo neprijatí žiaka do školy,
- rozhodovať o umožnení vzdelávania formou integrácie, po dôkladnom zvážení, či má vytvorené na vzdelávanie dieťaťa požadované nevyhnutné podmienky (materiálne, technické, personálne),
- na pravdivé informácie o diagnóze a prognóze žiaka,
- na informovanosť o zmenách zdravotného stavu.

### Mám ako rodič aj nejaké povinnosti?

#### Pri výbere povolania má rodič dieťaťa povinnosť:

- vytvoriť pre dieťa podmienky na prípravu, výchovu a vzdelávanie v škole, na plnenie školských povinností,
- dbať na sociálne a kultúrne zázemie dieťaťa, rešpektovať jeho špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby,
- pravdivo informovať školu a poradenské zariadenie o zdravotnom stave a diagnóze dieťaťa,
- informovať školu a poradenské zariadenie o zmene zdravotnej spôsobilosti a zdravotného stavu dieťaťa alebo o iných skutočnostiach, ktoré by mohli mať vplyv na priebeh výchovy a vzdelávania.

### Aké povinnosti má škola?

#### Riaditeľ školy je povinný:

- **pred prijatím** žiaka so ŠVVP informovať rodiča o všetkých možnostiach foriem vzdelávania jeho dieťaťa, riaditeľ základnej školy nemá právo odmietnuť prijať a vzdelávať žiaka so ŠVVP, ktorý do tejto školy patrí podľa miesta bydliska z dôvodu, že školská dochádzka je povinná pre všetky deti vo veku od 6 do 16 rokov,

- **po prijatí** dieťaťa, žiaka so ŠVVP na základnú školu, strednú školu formou integrácie, alebo do školy pri zdravotníckom zariadení vytvoriť podmienky či už personálne, materiálne-technické, alebo špeciálnu úpravu podmienok, ktoré sú nevyhnutné na zabezpečenie jeho špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb.

### Čo sú špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby môjho dieťaťa?

Choroba negatívne ovplyvňuje psychomotorický vývin dieťaťa, čo môže prekážať pri rozvoji poznávania. Môžu sa prejavovať stavy vyčerpania, únavy, ktoré spôsobujú rôzne negatívne emočné reakcie. Zdravotné oslabenie sa prejavuje zníženou odolnosťou voči chorobám, zníženou výkonnosťou, oslabením v telesnej oblasti a rôznymi neurotickými prejavmi. V mnohých prípadoch možno predpokladať aj výskyt pridružených postihnutí, ako sú senzorické postihnutie, narušená komunikačná schopnosť, neurotické prejavy.

Keď na základe ochorenia či oslabenia si jeho stav vyžaduje zohľadňovanie pri vyučovaní, ale aj odbornú starostlivosť špeciálneho pedagóga, prípadne psychológa, odborného lekára alebo iných odborníkov, je „**žiakom so špeciálnopedagogickými potrebami**“.

V zmysle ustanovení školského zákona (§ 2 písm. i) zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov):

**Špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba (ŠVVP) je požiadavka na úpravu podmienok, obsahu, foriem, metód a prístupov vo výchove a vzdelávaní pre žiaka, ktoré vyplývajú z jeho zdravotného znevýhodnenia alebo jeho vývinu v sociálne znevýhodnenom prostredí, uplatnenie ktorých je nevyhnutné na rozvoj schopností alebo osobností žiaka a dosiahnutie primeraného stupňa vzdelania a primeraného začlenenia do spoločnosti.**

**Žiakom so ŠVVP je žiak:**

- s mentálnym postihnutím,
- so sluchovým postihnutím,
- so zrakovým postihnutím,
- s telesným postihnutím,
- **chorý a zdravotne oslabený,**
- s narušenou komunikačnou schopnosťou,
- s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami,
- s vývinovými poruchami učenia alebo aktivity a pozornosti,
- s ťažkým mentálnym postihnutím umiestnený v DSS,
- s poruchami psychického alebo sociálneho vývinu,
- (mimoriadne) intelektovo nadaný.

Druh a rozsah ŠVVP diagnostikuje poradenské zariadenie, ktoré vaše dieťa navštevuje na základe špeciálnopedagogického a psychologického vyšetrenia.

**ŠVVP si môžu vyžadovať zabezpečenie požiadaviek:**

- **personálnych** – zdravotná starostlivosť, školský špeciálny pedagóg v škole alebo systematická starostlivosť a spolupráca so špeciálnym pedagógom v najbližšom poradenskom zariadení,
- **materiálno-technických** – podľa ochorenia a zdravotného oslabenia dieťaťa (kompenzačné pomôcky, didaktické pomôcky, počítač, špeciálna IKT technika, kalkulačka, gramatické tabuľky, špeciálne učebnice – ich zabezpečenie, alebo umožnenie ich používania na vyučovaní),
- **na špecifické úpravy organizácie vyučovania**, ktoré sa posudzujú individuálne – úprava pracovného priestoru, špeciálny nábytok, bezbariérová úprava, modifikácia metód a obsahu vyučovania, poskytnutie dlhšieho času žiakovi na splnenie úloh, individuálny alebo diferencovaný prístup k žiakovi, práca so špeciálnym pedagógom po-

čas vyučovania, zaistenie nerušeného miesta v triede, písomné skúšanie so špecifickými postupmi, vzdelávanie v domácich podmienkach, taktný prístup k osobe žiaka a pod.

### **Aké sú možnosti vzdelávania môjho dieťaťa?**

Žiak chorý, zdravotne oslabený bez výrazných ŠVVP sa môže vzdelávať v **bežnej základnej alebo strednej škole bez integrácie**. V prípade prítomnosti ŠVVP vyplývajúcich z choroby, ktoré majú vplyv na jeho vzdelávanie, sa môže vzdelávať v:

- bežnej základnej alebo strednej škole formou školskej integrácie,
- špeciálnej triede pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, ak je v škole zriadená,
- špeciálnej škole pre žiakov s príslušným zdravotným znevýhodnením, prípadne počas liečenia ochorenia v škole pri zdravotníckom zariadení.

V zmysle ustanovení školského zákona (§ 2 písm. s) zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov):

**Školská integrácia je výchova a vzdelávanie detí alebo žiakov so ŠVVP v triedach škôl a školských zariadení určených pre deti alebo žiakov bez špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb.**

Špeciálne školy sú zriaďované podľa druhu zdravotného znevýhodnenia žiakov, ktorým ich zdravotné znevýhodnenie nedovoľuje vzdelávať sa v bežných školách. Vzdelávanie zabezpečujú učitelia so vzdelaním zameraným na príslušné zdravotné postihnutie (špeciálni pedagógovia), špeciálnymi formami a metódami, s využívaním kompenzačných pomôcok.

Náš školský systém prináša pomerne dobré možnosti vzdelávania a prípravy na povolanie žiakov chorých a zdravotne oslabených. Záleží však od základnej alebo strednej školy, aká je jej informovanosť o možnostiach vzdelávania a integrácie, aká je ochota a schopnosť vytvoriť podmienky na vzdelávanie žiakov chorých, zdravotne oslabených.

### **Čo je potrebné mať na pamäti pri výbere formy vzdelávania?**

K školskej integrácii je potrebné pristupovať individuálne, pretože pri niektorých druhoch ochorenia a zdravotného oslabenia alebo pri nezabezpečení nevyhnutných podmienok úspešnej integrácie sa môže stať vzdelávanie žiaka v bežnej základnej alebo strednej škole nadmernou záťažou pre samotné dieťa, jeho rodinu, ale aj pre školu. A tak platí, že síce integrovať, ale len vtedy, resp. len natoľko, nakoľko je to naozaj v prospech daného dieťaťa so ŠVVP.

V niektorých prípadoch špeciálne školy poskytujú deťom s určitým druhom a stupňom zdravotného postihnutia vhodnejšiu formu vzdelávania (najmä deťom s mentálnym postihnutím, ťažkým telesným postihnutím), ako je školská integrácia.

Rodič dieťaťa so ŠVVP má právo zvoliť formu vzdelávania pre svoje dieťa, ale jeho povinnosťou je informovať školu o zdravotných problémoch svojho dieťaťa, o jeho zmenenej zdravotnej spôsobilosti alebo iných závažných skutočnostiach, ktoré môžu mať vplyv na výchovu a vzdelávanie dieťaťa.

Je potrebné mať na zreteli, že riaditeľ školy je povinný upozorniť na porušovanie práv dieťaťa v prípade, ak nie je dieťaťu zabezpečená ochrana a starostlivosť nevyhnutná pre jeho blaho pri rešpektovaní práv priznaných medzinárodným dohovorom. Tým, že rodič nerešpektuje závery a odporúčania z odborných vyšetrení poradenského zariadenia, ktoré určí najvhodnejšiu formu vzdelávania pre dieťa, môže sa dostať do rozporu so zákonom o rodine.

Ak pri ťažších formách ochorenia škola nevie zabezpečiť špeciálne materiálno-technické podmienky v bežnej škole, je pre dieťa vhodnejšie vzdelávanie v špeciálnej škole. Musíme brať do úvahy aj fakt, že často sú k chorobám a zdravotným oslabeniam žiakov pridružené aj iné zdravotné postihnutia (zrakové, sluchové, narušená komunikačná schopnosť,



rôzne psychické poruchy) a dieťa bez intenzívnej špeciálnopedagogickej a rehabilitačnej starostlivosti, ktorú mu môže špeciálna škola poskytnúť, nebude napredovať.

Úspech integrácie dieťaťa so ŠVVP závisí predovšetkým od tímovej spolupráce všetkých odborníkov, ktorí sa podieľajú na integrácii dieťaťa (učiteľ, špeciálny pedagóg, psychológ, lekár, asistent učiteľa, školský špeciálny pedagóg), a rodiny, ale aj vhodných podmienok, ktoré mu vytvorí škola a širšie okolie (príbuzní, spolužiaci, rodinní priatelia).

Vzdelávanie v špeciálnych školách je prispôbené zdravotnému postihnutiu žiakov, ich individuálnym a špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám po stránke personálnej, materiálno-technickej aj v oblasti zabezpečenia špecifických úprav a potrieb organizácie vyučovania.

Základom úspechu je vytvorenie vhodných podmienok okolím, ale aj osobnosť dieťaťa so ŠVVP, ktorá je predpokladom začlenenia do spoločnosti intaktnej populácie a možnosti viesť relatívne plnohodnotný spoločenský život po príprave v škole – či už formou integrácie, alebo formou vzdelávania v špeciálnej škole.

### Všeobecné informácie o postupe pri výbere vzdelávania

Rodič **písomne požiada bežnú školu** (základnú alebo strednú) o vzdelávanie svojho dieťaťa so zdravotným znevýhodnením formou školskej integrácie alebo v špeciálnej triede, alebo o prijatie svojho dieťaťa **požiada špeciálnu školu**.

Rodičia nemôžu od školy žiadať pre svoje dieťa zbytočné a neopodstatnené **úľavy** vo vzdelávaní, v klasifikácii a hodnotení jeho vedomostí, nesúvisiace s charakterom jeho postihnutia (vyplývajúce napr. iba z ľahostajnosti dieťaťa k učeniu, z jeho nezáujmu, z lenivosti a pod.).

Individuálne integrovaný žiak sa vzdeláva podľa individuálneho výchovno-vzdelávacieho programu, ak je to potrebné. Tento program vypracováva triedny učiteľ žiaka v spolupráci so školským špeciálnym pedagógom alebo s poradenským zariadením a sú s ním oboznámení aj rodičia žiaka.

ŠVVP žiaka v špeciálnej škole sú zapracované už v **školskom vzdelávacom programe školy** (ŠkVP) a zohľadňujú sa na základe odporúčaní odborných zamestnancov poradenského zariadenia.

V ŠkVP sú zaznamenané individuálne upravované podmienky výchovno-vzdelávacieho procesu (vzdelávacie metódy, formy práce, úprava obsahu vzdelávania, odborná pomoc a odborná starostlivosť o žiaka, nevyhnutná spolupráca s rodinou, personálna pomoc, používanie kompenzačných pomôcok, požiadavky na úpravu prostredia triedy a pod.).

Ak je žiak oslobodený od vzdelávania v jednotlivých vyučovacích predmetoch alebo ich časti, tieto skutočnosti sa uvedú v jeho individuálnom výchovno-vzdelávacom programe, pričom riaditeľ školy vydá príslušné rozhodnutia.

Skutočnosť, že žiak je vzdelávaný formou školskej integrácie a podľa individuálneho výchovno-vzdelávacieho programu, musí byť vyznačená v doložke jeho vysvedčenia.

Integrovaný žiak si musí byť vedomý skutočnosti, že školská integrácia a individuálny výchovno-vzdelávací program neznamenaajú pre neho **neopodstatnené úľavy** vo vzdelávaní, ani v klasifikácii a hodnotení jeho vedomostí nesúvisiacich s charakterom jeho postihnutia.

V odôvodnených prípadoch je zneužívanie školskej integrácie smerujúce k nezájmu dieťaťa o učenie dôvodom na zistenie motivácie takého správania dôkladným psychologickým vyšetrením. A v prípade nespôlupráce zákonných zástupcov na zlepšení tohto stavu je i dôvodom na podanie podnetu na odbor sociálnych vecí a rodiny o zanedbávaní výchovy dieťaťa (porušenie § 28 ods. 1 písm. a zákona č. 36/2005 Z. z. o rodine a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov).

Podľa § 43 ods. 3 zákona o rodine je dieťa povinné spolupracovať so svojimi rodičmi v záujme starostlivosti o neho a jeho výchovu a „**plniť si svoje vzdelávacie povinnosti primerane svojim schopnostiam**“.

### Ako je to na strednej škole?

Žiak so ŠVVP sa pri voľbe budúceho povolania môže podľa ochorenia, zdravotného oslabenia či druhu a stupňa pridruženého postihnutia zaujímať o štúdium tak na **špeciálnej**, ako aj na **bežnej strednej škole**.

Do bežných tried stredných škôl možno prijať aj žiakov chorých a zdravotne oslabených, **ak ich ochorenie nie je kontraindikáciou** na prijatie do príslušného študijného alebo učebného odboru.

Vo vybraných stredných školách je možné zriadiť **špeciálne triedy** pre žiakov s vybraným druhom zdravotného postihnutia.

Žiak by mal dobre poznať svoj aktuálny zdravotný stav, ako aj jeho prognózu do najbližšej budúcnosti, a na základe toho spolu s rodičmi a s odborníkmi poradenského zariadenia zvážiť, či vybraný študijný odbor nie je **kontraindikáciou k jeho zdravotnému stavu**.

**Pri výbere strednej školy žiaka s určitým ochorením alebo so zdravotným oslabením je potrebné akceptovať nasledujúce ustanovenia školského zákona:**

V zmysle ustanovení školského zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov:

- (§ 63 ods. 4) Uchádzač so zdravotným znevýhodnením pripojí k prihláške **vyjadrenie všeobecného lekára** o schopnosti študovať zvolený odbor výchovy a vzdelávania.
- (§ 65 ods. 2) Riaditeľ školy po prerokovaní v pedagogickej rade **určí formu prijímacej skúšky pre žiakov so zdravotným znevýhodnením** s prihliadnutím na ich zdravotné znevýhodnenie.
- (§ 67 ods. 2) Riaditeľ SŠ pri rozhodovaní o prijatí **prihliada na zdravotnú spôsobilosť** na štúdium vo zvolenom odbore vzdelávania a na výkon povolania.
- (§ 67 ods. 3) Riaditeľ školy **prednostne prijíma** uchádzača, ktorý má zmenenú pracovnú schopnosť, pred uchádzačmi, ktorí rovnako vyhovujú kritériám prijímacieho konania.

Riaditeľ strednej školy môže určiť takú formu prijímacej skúšky, ktorá umožní žiakovi primeraným spôsobom prejaviť úroveň svojich vedomostí. Ide o žiakov s **dyslexiou**, **dysgrafiou** a **dysortografiou** pri uchádzaní sa o štúdium na SŠ technického zamerania a žiakov s **dyskalkúliou** na SŠ, v ktorých nie sú profilovými prírodovedné predmety, alebo náhradné spôsoby komunikácie u žiakov so sluchovým postihnutím a i.

Obsah a rozsah **záverečných skúšok** žiaka so ŠVVP je totožný s obsahom a rozsahom záverečných skúšok ostatných žiakov. Forma vykonania skúšok môže byť prispôbená schopnostiam žiaka s rešpektovaním jeho ŠVVP.

Pri vykonaní **maturitnej skúšky** sa zachováva obsah a náročnosť maturity. Žiak so ŠVVP môže mať upravené podmienky vykonania maturitnej skúšky – predĺžený časový limit pri riešení úloh testu a pri ústnej odpovedi, úpravy alebo nahradenie niektorých úloh, rôzne grafické úpravy a formáty zadania (veľkosť písma, počúvanie vstupného testu, Braillovo písmo), prítomnosť tlmočníka posunkovej reči, prítomnosť asistenta, špeciálneho pedagóga a pod.

## Záver

Práca je významným faktorom v živote každého človeka. Človek pri nej rozvíja svoje zručnosti a schopnosti, pozitívne výsledky vzbudzujú u neho príjemné emócie, umožňuje vznik nových vzťahov v kolektíve, ktoré môžu byť pre každého obohatením.

Zamestnanie otvára cestu k nezávislosti. Prostredníctvom zamestnania získajú občania chorí a zdravotne oslabení určitý príjem, z ktorého si môžu uhradiť životné náklady. Práve týmto spôsobom sa normalizujú podmienky ich života. Mať prácu znamená mať aj určité postavenie v spoločnosti.

Veríme, že touto príručkou sme vám pomohli lepšie sa zorientovať pri vašom rozhodovaní o ďalšom povolání, vybrať optimálny typ školy pre vaše dieťa, po skončení ktorej sa trvalo uplatní na trhu práce a tým sa zvýši kvalita jeho života vo všetkých smeroch. Zažije pocit uspokojenia a uznania, naplnenia života a užitočnosti pre spoločnosť aj napriek svojmu zdravotnému znevýhodneniu.

## Zdroje, literatúra

BENÁKOVÁ, N. 2005. *Psoriáza a súčasné liečebné možnosti*. In: Interní medicína pro praxi, 2/2005.

ČAPKOVÁ, Š. 2009. *Nejčastější kožní choroby v dětském věku a jejich léčba*. In: *Pediatrica pre prax*, č. 1, roč. 10, 2009, str. 14 – 20. ISSN 1339-4231.

KOLLÁROVÁ, E. 1993. *Základy somatopédie*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1993. 99 s. ISBN 80-2230-715-7.

KUŽELA, L. 2013. *Choroby pečene*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2013. 65 s. ISBN 978-80-223-3500-3.

OPATRÍLOVÁ, D., ZÁMEČNÍKOVÁ, D. *Somatopedie: Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-137-9.

SLEZÁKOVÁ, J. 2008. *V čom je rola chronicky chorého a zdravotne oslabeného dieťaťa výnimočná a problematická*. In: ZDRAVIE DETÍ – VÝZVA PRE VŠETKÝCH. Bratislava: Univerzita Komenského, str. 40 – 46. ISBN 978-80-223-2460-1.

ŠLAPAL, R. 2002. *Vybrané kapitoly z dětské neurologie pro speciální pedagogy*. 1. vyd. Brno: Paido, s. 35. ISBN 80-7315-017-4.

VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do vývojové patopsychologie I*. Liberec: Technická univerzita, 2002. ISBN 80-7083-593-1.

VÁVROVÁ, V. 2006. *Cystická fibróza*. Praha: Grada, 2006. 516 s. ISBN 80-2470-531-1.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2001. *Internacional Classification of Functioning, Disability and Health*. Geneva: WHO, 2001.

abc


abc

The page contains a large rectangular frame with 20 horizontal lines for writing. The word 'abc' is handwritten in the top left corner of the frame.