



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA

SPOLOČNE BEZ HRANÍC



Fond Mikroprojektov

# KNÍHOVNÍCI PRE ĽUDÍ

ZBORNÍK PRÍKLADOV DOBREJ KNÍHOVNÍCKEJ PRAXE

Publikácia vydaná v rámci projektu

Knihovníci pre ľudí – od učenia k poznaniu, kód projektu

SK/FMP/06/026.



ŽILINSKÝ  
samosprávny kraj



Krajská knižnica v Ziline





PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČERKÁ REPUBLIKA

EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA



KNÍHOVNÍCI PRE ĽUDÍ  
ZBORNÍK PRÍKLADOV DOBREJ KNÍHOVNÍCKEJ PRAXE  
METODICKÁ PRÍRUČKA

© Kolektív autorov, 2013

© Vydala Krajská knižnica v Žiline

Rok vydania 2013 - Počet strán 112 - Náklad 120 exemplárov

Zodpovedný redaktor: Katarína Šušoliaková

Z príspevkov autorov zostavila Jana Eliašová

Príspevky autorov neprešli jazykovou ani štylistickou úpravou.

ISBN 978 – 80- 85148 – 76 – 3

Publikácia je nepredajná.

# **KNIHOVNÍCI PRE ĽUDÍ**

**ZBORNÍK PRÍKLADOV DOBREJ KNIHOVNÍCKEJ PRAXE**

Publikácia vydaná v rámci projektu Knihovníci pre ľudí – od učenia k poznaniu, kód projektu SK/FMP/06/026. Tento mikroprojekt je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov fondu mikroprojektov spravovaného Trenčianskym samosprávnym krajom.

\*\*\*\*\*

Milí kolegovia,

zborník, ktorý sa Vám dostal do rúk, je mozaikou zaujímavých aktivít, nápadov, príkladov dobrej praxe i scenárov, ktoré napísal sám knihovnícky život. Veríme, že sa pre nás vzájomne stanú prameňom inšpirácie v duchu „navzájom nie sme si konkurencia“ a doslovným naplnením názvu projektu, v rámci ktorého táto publikácia vznikla, ... že ako knihovníci sme tu pre ľudí.

Ďakujeme všetkým, ktorí ochotne prispeli do spoločného zborníka.

Krajská knižnica v Žiline – Knihovna Kroměřížska, p.o.

\*\*\*\*\*

# Obsah

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Koncepcie rozvoje knihoven v ČR na léta 2011-2015.....                                                                                                           | 9  |
| Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008-2013.....                                                                                                | 12 |
| Služby knižníc pre seniorov a znevýhodnených používateľov: rozvoj profesionálnych kompetencií knihovníka pri práci s používateľom so špecifickými potrebami..... | 15 |
| Handicapovaní v Knihovně Kroměřížska.....                                                                                                                        | 25 |
| Skúsenosti s tréningami pamäti v Tekovskej knižnici v Leviciach očami prvej trénerky pamäti v knižnici na Slovensku.....                                         | 32 |
| Vzdělávání seniorů v Knihovně Kroměřížska.....                                                                                                                   | 38 |
| Ako viesť Počítačový kurz pre znevýhodnených občanov.....                                                                                                        | 43 |
| Číst ušima.....                                                                                                                                                  | 48 |
| Služby Krajskej knižnice v Žiline pre nevidiacich a slabozrakých.....                                                                                            | 51 |
| Biblioterapie v praxi.....                                                                                                                                       | 56 |
| Spolupráce knihovny a neziskového sektoru (s přihlédnutím k organizacím pro zdravotně postižené, aneb jak to vlastně všechno začalo).....                        | 61 |
| Práca s hendikepovanými deťmi a hudba.....                                                                                                                       | 65 |
| Spolupráca Oravskej knižnice Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne a Špeciálnej základnej školy pre žiakov s telesným postihnutím.....                              | 71 |
| Sme tak rozdielni, a predsa tak podobní - Rozprávky zo škrupinky.....                                                                                            | 76 |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Bezpečný internet pre deti i v prostredí knižníc</b>          |            |
| <b>(Zodpovedne.sk &amp; Ovce.sk).....</b>                        | <b>83</b>  |
| <b>Ako horieť a nevyhorieť (Ako predchádzať syndrómu</b>         |            |
| <b>vyhorenia).....</b>                                           | <b>92</b>  |
| <b>Relaxačné metódy pre pracujúcich i v knižniciach - jogové</b> |            |
| <b>a masážne techniky.....</b>                                   | <b>98</b>  |
| <b>Pár rád ako rozhýbať mozog knihovníka a ako učiť iných</b>    |            |
| <b>zapamätávať si lepšie.....</b>                                | <b>104</b> |



---

# Koncepce rozvoje knihoven v ČR na léta 2011-2015

*Šárka Kašpárková, Knihovna Kroměřížska, p.o.*

Základním východiskem pro zpracování Koncepce byla strategie „**Státní kulturní politika na léta 2009 – 2014**“, přijatá usnesením vlády ČR ze dne 19. listopadu 2008 č. 1452, a v širším kontextu hlavní hospodářská reformní agenda Evropské unie „**EVROPA 2020 – Strategie pro inteligentní a udržitelný růst podporující začlenění**“. Dále také iniciativy a programy UNESCO.

Klient říká: „V krásné, přívětivé a pohodlné knihovně rychle obsloužen příjemným, kvalifikovaným, očividně spokojeným a motivovaným personálem nebo z pohodlí domova bez ohledu na národnost či handicap, v kteroukoliv denní či noční dobu získám bezplatně požadovanou kvalitní službu.“

Tato vize rozvoje knihoven pro nejbližší období stručně vyjadřuje, že:

- zásadní prioritou budoucnosti knihoven je jednoznačná orientace na kvalitní a pohotové služby, které jsou díky využívání informačních technologií v podstatné míře dostupné 24 hodin, sedm dnů v týdnu;
- digitalizace knihovních fondů a přístup k informačním zdrojům prostřednictvím informačních sítí umožní široký přístup veřejnosti ke kulturnímu obsahu on-line;
- služby knihoven jsou přístupné bez jakýchkoliv bariér a jsou poskytovány všem bez rozdílu sociálního a ekonomického postavení, vzdělání, věku, etnické či náboženské příslušnosti, bez ohledu na jakýkoliv handicap pouze

---

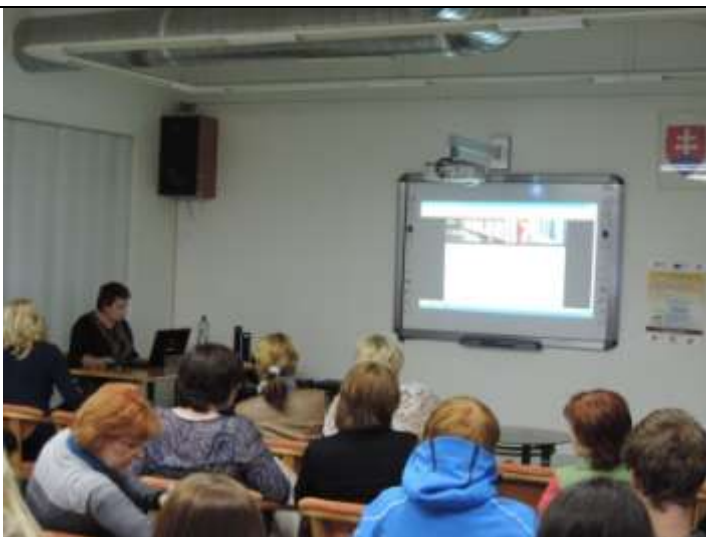
s rozdíly vyplývajícími ze zvláštních právních předpisů (např. se nezpřístupňuje dětem závadný obsah);

- knihovny jsou příjemným a neutrálním místem pro studium, trávení volného času i setkávání všech generací, místem reflektujícím požadavky veřejnosti na moderní funkční i estetické prostředí, místem snadno dostupným; v geografickém smyslu (hustá síť systému knihoven v ČR);
- v knihovnách působí kvalifikovaní, motivovaní a adekvátně ohodnocení pracovníci, kteří poskytují služby odborníkům i nejširší veřejnosti a plní úlohu průvodců a navigátorů při vyhledávání a získávání informací v digitálním prostředí i z klasických tištěných zdrojů.

Koncepce obsahuje celkem 21 priorit. K těmto prioritám byly vypracovány dílčí cíle, které pomáhají naplňovat koncepci. Ke každé prioritě byly ustanoveny pracovní skupiny složené z odborníků, které si stanovily harmonogram činností a každá priorita má také stanoveného svého zpravodajce, který je členem Ústřední knihovnické rady při Ministerstvu kultury ČR. Tím je také zajištěna informovanost o postupu při realizaci koncepce v praxi.

## **Literatúra:**

Koncepce rozvoje knihoven v ČR na léta 2011- 2015,  
<http://www.ukr.knihovna.cz/koncepce-rozvoje-knihoven-cr-na-leta-2011-2015-/>



Seminár Rozvoj profesionálnych kompetencií knihovníka pri práci s používateľom so špecifickými potrebami v Krajskej knižnici v Žiline, PhDr. Šárka Kašpárková, riaditeľka Knihovny Kroměřížska, p.o. (foto hore), Mgr. Katarína Šušoliaková, riaditeľka Krajskej knižnice v Žiline (foto dole)



---

# Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008 – 2013

*Jana Eliašová, Krajská knižnica v Žiline*

Základnou právnou normou slovenského knihovníctva je **Zákon o knižniciach 183/2000 Z.z.**, ktorý vymedzuje knižničný systém, poslanie knižníc a podmienky pre ich činnosť knižníc v Slovenskej republike (Zákon, 2000).

Strategickým dokumentom slovenského knihovníctva je **Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008 – 2013**, ktorá bola schválená Vládou SR dňa 7. novembra 2007. Zámerom tohto strategického dokumentu bolo vytvoriť pre slovenské knižnice také podmienky, aby zohrávali aktívnu úlohu v poskytovaní informácií a v sprostredkovaní poznatkov k spokojnosti používateľ'a.

Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008 – 2013 stanovila 8 strategických úloh:

- **informatizácia knižníc** s cieľmi: zabezpečiť trvalý a neobmedzený prístup k internetu pre všetkých občanov, webovú prezentáciu knižníc a ich katalógov, efektívny a rýchly prístup k informáciám a k dedičstvu.
- **zabezpečovanie informačných zdrojov pre knižnice** s cieľmi: zabezpečiť informačné zdroje v optimálnom množstve v súlade so štandardmi IFLA, včítane elektronických informačných zdrojov, databáz a národných licencií s dôrazom na slovacikálne dokumenty zo zahraničia a na dokumenty pre znevýhodnených používateľ'ov a národnostné menšiny.

- 
- **knižnično-informačné služby** s cieľmi: budovať verejné knižnice ako komunitné centrá, podporovať účasť knižníc na regionálnom rozvoji v oblasti vzdelávania, prinášať inovatívne formy knižnično-informačných služieb, včítane elektronických a virtuálnych, s osobitnou pozornosťou dostupnosti služieb znevýhodneným skupinám občanov.
  - **tvorba, ochrana a sprístupňovanie digitalizovaného kultúrneho a vedeckého dedičstva** so zameraním na projekt digitalizácie kultúrneho, vedeckého a technického obsahu v Slovenskej republike, tvorbu špecializovaných digitalizačných pracovísk na Slovensku, vybudovanie Slovenskej digitálnej knižnice, archiváciu produkcie slovenského webu a digitalizáciu regionálnych dokumentov.
  - **pasportizácia a ochrana historických knižničných fondov** s cieľmi: zabezpečiť ochranu, trvalé uchovávanie a sprístupňovanie všetkých druhov a typov knižničných dokumentov so zameraním na staré a vzácne dokumenty, zabezpečiť konzervovanie, reštaurovanie, digitalizáciu, mikrofilmovanie vzácných rukopisov, tlačí, slovacík (zároveň ako súčasť programu UNESCO Pamäť sveta).
  - **rozvoj ľudských zdrojov a kontinuálne vzdelávanie zamestnancov knižníc** s cieľmi: pripraviť profesijné štandardy knižnično-informačného pracovníka, vytvárať podmienky pre profesijný rozvoj knihovníkov, poskytovať rekvalifikačné kurzy pre knihovníkov, dištančné formy vzdelávania, školenia a kurzy ECDL a motivovať odborných pracovníkov knižníc k ďalšiemu zvyšovaniu odbornej kvalifikácie. Úloha zároveň podporuje účasť odborných zamestnancov na odborných podujatiach doma i v zahraničí, a odborné aktivity profesijných knihovníckych združení na Slovensku.
-

- 
- **podpora celoživotného vzdelávania a zvyšovania informačnej gramotnosti používateľov** s cieľmi prispieť k zlepšeniu informačnej gramotnosti obyvateľstva, budovať verejné a vedecké knižnice ako lokálne centrá vzdelávania, podporovať projekty a aktivity knižníc zamerané na vzdelávanie verejnosti a na podporu čítania, prispieť k vzdelávaniu marginalizovaných komunít ako východiska zmeny, podporovať partnerstvá ako nástroje celoživotného vzdelávania na miestnej a regionálnej úrovni.
  - **výstavba a rekonštrukcia knižníc, ochrana knižničného fondu** s cieľmi modernizovať a rekonštruovať kľúčové inštitúcie v slovenskom knihovníctve, budovať kapacity pre digitalizáciu, mikrofilmovanie, konzervovanie a reštaurovanie zbierok a dlhodobé deponovanie digitálneho obsahu a fyzickú ochranu analógových a digitálnych nosičov (Stratégia, 2007).

V súčasnosti prebieha odpočet tohto strategického dokumentu, ktorý je monitoringom naplnenia úloh a cieľov vytýčených pre slovenské knihovníctvo v roku 2007 a zároveň i podkladom pre dlhodobé plánovanie rozvoja slovenských knižníc na roky 2014 – 2021.

### **Zoznam použitej literatúry:**

*Zákon č. 183/2000 Z.z. o knižniciach, o doplnení zákona Slovenskej národnej rady č. 27/1987 Zb. o štátnej pamiatkovej starostlivosti a o zmene a doplnení zákona č. 68/1997 Z. z. o Matici slovenskej.*

*Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008 – 2013 prijatá uznesením vlády Slovenskej republiky č. 943 zo dňa 7. novembra 2007.*

---

## **Služby knižníc pre seniorov a znevýhodnených používateľov: rozvoj profesionálnych kompetencií knihovníka pri práci s používateľom so špecifickými potrebami**

***Emília Antolíková, Hornozemplínska knižnica vo Vranove nad  
Topľou***

Informačná a znalostná spoločnosť so sebou prináša mnohé zmeny. Knihovníci dnes vykonávajú nielen knihovnícke aktivity, ale vo verejných knižniciach sú sprostredkovateľmi informácií a kultúry, tvorcami obsahu webových stránok, informačnými konzultantmi, poskytujú rešerše, organizujú zážitkové čítania pre deti, pripravujú a realizujú stretnutia so zaujímavými ľuďmi, tvorivé dielne a aj vzdelávajú. Kým však existujú knihy, ostávajú predovšetkým knihovníkmi. Ak knižnice chcú prežiť, musia udržiavať krok s dobou, musia plniť nové úlohy, školiť svojich zamestnancov a možno sa zdá, že sa občas vytvára nová profesijná identita. Knihovníci sa podieľajú na nových úlohách a k tomu potrebujú nové zručnosti. Hovoríme, že knižnice sú pre všetkých a snažíme sa, aby služby, ktoré knižnice poskytujú, boli naozaj prístupné pre všetkých. To kladie veľké nároky na knihovníka, pretože sa vyžaduje, aby bol odborníkom nielen na prácu s deťmi, mládežou, ale aj na prácu s ľuďmi, s ľuďmi zdravotne znevýhodnenými, s nezamestnanými, s matkami na materskej dovolenke, so seniormi teda s ľuďmi so špecifickými potrebami.

Európsky rok aktívneho starnutia a medzigeneračných vzťahov 2012 dal príležitosť k tomu, aby sme v knižniciach venovali viac pozornosti práve starším ľuďom. Okrem organizovania podujatí pre

---

seniorov, podujatí so seniormi, deťmi a mládežou, na ktorých sa starší ľudia stávali lektormi. V minulom roku sme sa snažili omnoho viac ako po iné roky „načúvať“ potrebám a požiadavkám seniorov a riadiť sa ich potrebami. Najviac pozornosti venovali verejné knižnice na Slovensku vzdelávaniu seniorov. Podľa odborníkov na prácu so seniormi sa vzdelávanie stáva nutnou podmienkou pochopenia života v stále sa meniacom svete. Prostredníctvom nových informácií poskytuje knižnica seniorom možnosť voľby, ako usporiadať svoj vlastný život, ako byť psychicky vyrovnanejším a spokojnejším.

Jeden z dôležitých cieľov vzdelávania v seniorskom veku by mohlo - malo byť - venovať sa porozumeniu toho, čo sa s nami deje v procese starnutia. Aj z vlastných skúseností zo série stretnutí so staršími ľuďmi sa mi potvrdilo, že negatívne predsudky voči starnutiu bránia mnohým seniorom pozitívne prijať svoje vlastné starnutie.

Súčasne je dôležité, aby aj knihovníci boli vzdelávaní o procesoch starnutia nielen v zmysle ubúdania a zhoršovania psychických kompetencií, ale aj o podmienkach uplatňovania kompenzačných mechanizmov. Knihovníci by mali vedieť komunikovať so seniormi, reagovať pružne a zvoliť vhodné komunikačné prostriedky. Ved' to poznáme všetci. Niekedy stačí veľmi málo, aby sa z miesta, ktoré navštevujeme, či už je to obchod alebo reštaurácia stalo miesto, ktoré už nechceme navštíviť. Niekedy je to nepríjemná obsluha, alebo tovar po záruke. Stačí tak málo, aby sa človek rozhodol, že so službami nie je spokojný. Čo môžeme urobiť, aby sme neodradili našich čitateľov? Myslím, že to najdôležitejšie je pre nás, aby sme sa aj my knihovníci v tejto problematike vzdelávali. Môžeme siahnuť po odbornej literatúre, alebo využijeme možnosť rôznych seminárov. Ak sa upneme na literatúru, hrozí nám, že zostaneme v



---

teoretickej oblasti a je otázne, či dokážeme teóriu uviesť do praxe. Druhou možnosťou je účasť na seminároch, kde sa môžeme zoznámiť s praktickými skúsenosťami s prácou s klientmi so špecifickými potrebami, so seniormi.

Už len komunikácia so seniormi so sebou prináša mnohé špecifiká, ktoré si musíme uvedomovať a byť na ne pripravení. Aj knihovníci by mali niečo vedieť o nutnosti zreteľného vyslovovania a pomalšieho tempa reči. Od knihovníka, ktorý pracuje so seniormi sa vyžaduje, aby mal nielen odborné knihovnícke vzdelanie, ale aj schopnosť adaptovať sa na určité podmienky a požiadavky konkrétnej knižnice, odborne sa rozvíjať, aby bol schopný využívať získané skúsenosti a poznatky a osvojovať si nové kompetencie.

**Rozvíjanie kompetencií** je založené na zdokonaľovaní získaných a nadobúdaní nových kompetencií. Knihovníkov považujeme za vzdelaných, ochotných a užitočných ľudí, ktorí ovládajú jazyky, disponujú poznatkami z oblasti histórie a biografistiky, dobre poznajú literatúru zo všetkých vedných odborov, sú schopní orientovať sa vo vedách, majú encyklopedické znalosti, prečítali množstvo kníh, vyznajú sa v paleografii, diplomacii, vo všeobecnej klasifikácii vied, v dejinách knižníc, majú knihárske zručnosti a vyznačujú sa takými vlastnosťami, ako sú sebaovládanie, kultivovanosť, vyrovnanosť, chápanosť, taktosť, svedomitosť a presnosť.

Vidíme, že väčšina požiadaviek na knihovníkov je stále aktuálna. Najväčšie rozdiely v rozvoji odborných kompetencií sa spájajú so vznikom a s prudkým rozmachom nových technológií, no podstata práce knihovníka ostáva nezmenená. Podobne ako v iných oblastiach, aj v dnešných knižniciach sa od uchádzačov o určitú prácu vyžadujú okrem potrebného vzdelania doloženého diplomom, presne definované kompetencie. Väčší dôraz sa kladie aj na

---

schopnosť pracovníka adaptovať sa na určité podmienky a požiadavky konkrétnej knižnice, na jeho ochotu.

### **Pilotný projekt Slovenskej asociácie knižníc „Vzdelaní knihovníci = spokojní návštevníci“**

Od našich starších používateľov, ktorí berú zodpovednosť za vlastný život, prišla požiadavka na vzdelávania zamerané na tréning pamäti. Aj keď knižnice sú miestami vzdelávania, knihovníci sa musia vzdelávať aj v tejto oblasti, a chcú byť certifikovanými trénermi pamäti aby mohli aktivizovať seniorov. Starobu má zvyčajne každý človek takú, akú si ju pripraví. Už v strednom veku je potrebné začať s prevenciou. Treba sa starať o svoje fyzické a psychické zdravie, udržiavať si fyzickú kondíciu, kontakty a dobré vzťahy s inými ľuďmi, mať zmysel života. Podľa niektorých prognóz odborníkov v tejto oblasti sa populácia starých ľudí v tomto storočí bude deliť na dve odlišné skupiny. Prvú budú tvoriť staršie, ale výkonné a nezávislé osoby, druhú chronicky chorí a na pomoc iných odkázaní ľudia. Znamená to výzvu pre celú spoločnosť. Miesto starého človeka v spoločnosti 21. storočia bude závisieť od toho, v akom rozsahu sa bude zúčastňovať na spoločenskom živote, nakoľko bude schopný konať vo svojom a celospoločenskom záujme. V súčasnej spoločnosti „o mladých“ a pre mladých to bude náročné. Vieme, že pamäť dominuje medzi kognitívnymi funkciami a je témou, ktorá ľudí spája a s pribúdajúcim vekom alebo zdravotnými problémami je zaujímavou témou nielen pre našich používateľov, ale aj pre nás, knihovníkov.

Práve vďaka požiadavke používateľov, na základe výborných skúseností kolegov z Českej republiky aj vďaka „prvej lastovičke“ - Tekovskej knižnici v Leviciach s organizovaním tréningov pamäti, vďaka záujmu knihovníkov a aktivite knižníc sa rozhodla sekcia

---

verejných knižníc Slovenskej asociácie knižníc vypracovať pilotný projekt vzdelávania knihovníkov verejných knižníc. Projekt Vzdelaní knihovníci = spokojní návštevníci finančne podporilo Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky práve preto, aby 12 knihovníkov verejných knižníc získalo kompetencie na realizovanie tréningov pamäti v knižniciach na Slovensku. Vyškolení knihovníci získajú vzdelanie o starnutí a starobe, o zmenách psychiky u zdravých starých ľudí, o zmenách, ktoré sprevádzajú starobu. Ďalej získajú informácie o aktivitách, ktoré môžu knižnice realizovať v mestách a obciach, ktoré majú preventívny a liečebný účinok. Títo knihovníci budú zároveň ovládať metódy a techniky kognitívnej aktivizácie seniorov, aby mohli organizovať tréningy pamäti v knižniciach.

### **Projekt Aktívne starnutie a knižnice**

V Hornozemplínskej knižnici vo Vranove nad Topľou bol projekt jednou z mnohých aktivít, ktoré poskytli knihovníkom možnosť nielen teoreticky, ale najmä prakticky ukázať prácu so seniormi v podmienkach verejnej knižnice. Jeho hlavným cieľom bolo podieľať sa na vytváraní kultúry aktívneho starnutia prostredníctvom nových príležitostí, pre vzdelávanie a sebarealizáciu seniorov v knižnici. Ďalším cieľom bolo prispieť k zvyšovaniu kvality života starších ľudí a posilniť ich účasť na spoločenskom živote. Čiastkovými cieľmi projektu bolo pripraviť knihovníkov pre prácu so seniormi na pôde knižníc a otvoriť dialóg mladých a starších ľudí o vzájomnej potrebe, podpore a pomoci medzi generáciami. Projektové aktivity v sebe zahŕňali aktivity pre seniorov a aktivity pre knihovníkov.

### **Nákup literatúry pre seniorov**

Základnou a nenahraditeľnou funkciou knižnice je požičiavanie kníh a vytváranie pozitívneho vzťahu ku knihám a k čítaniu. Preto sme do

---

projektu v rámci spolufinancovania zahrnuli nákup kníh. Prepájanie generácií je prepájanie literatúry, preto sa aj v nákupe kníh odrazili medzigeneračné vzťahy a nákup literatúry pre všetky vekové kategórie s rozličným zameraním, od beletrie až po odbornú literatúru.

### **Počítačový kurz pre seniorov**

V súlade so schváleným projektom sme poskytli seniorom základné zručnosti s počítačom a internetom. Počítačový kurz sme realizovali zvlášť pre začiatočníkov a zvlášť pre pokročilých seniorov v rozsahu 10 hodín, pre 24 seniorov. Cieľom kurzu bolo rozvíjať počítačové zručnosti seniorov v oblasti komunikácie prostredníctvom programu Skype a pri práci s prídavnými zariadeniami ako sú digitálny fotoaparát, skener a digitálna kamera. Účastníci kurzu sa naučili pracovať nielen s počítačom, naučili sa pracovať s NB, ktoré im boli poskytnuté v priestoroch knižnice vďaka projektu. Systematicky pracovali s fotoaparátom kamerou, skenerom, učili sa upravovať fotografie a odosielať ich ako prílohy e-mailových správ. Súčasne získali mnoho informácií týkajúcich sa technických parametrov počítača, nastavenia pracovnej plochy a pod. Podľa účastníkov kurzu, ktorí vyjadrili v jeho závere svoju spokojnosť s obsahom jednotlivých stretnutí a s prístupom lektora, splnilo podujatie očakávania seniorov a súčasne prejavili svoj záujem o ďalšie vzdelávacie aktivity v tejto oblasti.

### **Cyklus spoločenských stretnutí pre seniorov**

„Tanec svedčí mladším aj starším“. Cieľom spoločenských stretnutí pre deti, mládež a seniorov bolo okrem spoločného nácviku rôznych druhov tancov a upevnenia pravidiel spoločenského správania

---

najmä rozvíjanie medzigeneračných vzťahov. Podujatie malo veľký úspech a splnilo očakávania seniorov, mládežníkov aj knihovníkov.

### **Knižničná služba „Knižný kuriér“**

Knižný kuriér je nová služba Hornozemplínskej knižnice vo Vranove nad Topľou pre znevýhodnených čitateľov, ktorým bráni zlý zdravotný stav alebo vysoký vek osobne navštevovať knižnicu a vypožičiavať si knihy a periodiká. Ide o dobrovoľnícku službu, ktorá spočíva v donášaní a výmene prečítaných kníh či periodík znevýhodneným čitateľom, ktorí o ňu požiadajú knižnicu, prípadne si sami nájdú svojho knižného kuriéra. Službu sme propagovali rôznymi spôsobmi, prostredníctvom tlače a tlačovej agentúry TASR, RTVS – Rádio Regína, na našej webovej stránke a na informačných paneloch v Hornozemplínskej knižnici. Prvá donáška kníh knižnými kuriérmi sa uskutočnila 13. marca 2013. Knižným kuriérom sa môže stať čitateľ registrovaný v Hornozemplínskej knižnici vo Vranove nad Topľou starší ako 16 rokov, podmienkou je trvalý pobyt v okrese Vranov nad Topľou.

### **Cyklus tréningov pamäti pre seniorov**

Tréningy pamäti boli organizované pod vedením profesionálnej trénerky pamäti pre skupinu 12 seniorov. Tréning pamäti obsahoval nácvik rôznych mnemotechník - techník ukladania údajov do pamäti a rôznych kognitívnych cvičení ako napr. cvičenia pozornosti, cvičenia zmyslového vnímania, psychomotorické cvičenia, logické úlohy, grafomotorické úlohy, precvičovanie epizodickej pamäti, cvičenia krátkodobej pamäti a cvičenia využívajúce dlhodobú pamäť. Pre vekovú kategóriu seniorov má tento tréning veľký význam najmä z dôvodu častejších porúch pamäti a sťaženého zapamätávania. Odborným prístupom sa lektorka tréningu snažila

---

účastníkom poskytnúť cenné rady, ako sa dajú efektívne využívať techniky zapamätávania v každodennom živote, ako si zapamätať mená, tváre, čísla, časové údaje, slovíčka pri štúdiu jazykov, celé texty, alebo rôzne iné informácie. Stretnutia boli vedené na vysokej odbornej úrovni a aj preto bol o ne zo strany seniorov veľký záujem. Okrem zlepšenia pamäťových schopností a psychickej kondície mali tieto stretnutia pre seniorov aj ďalší význam, ktorým je vytvorenie nových sociálnych kontaktov, zvýšenie ich sebavedomia a poskytnutie novej formy informálneho vzdelávania.

Vyvrcholením celého projektu bol celoslovenský seminár pre odborných pracovníkov verejných knižníc a pre seniorov – používateľov knižničných služieb. Seminár pod názvom Kniha ako inšpirácia pre seniorov a nástroj k aktívnej starobe sa konal 16. – 17. januára 2013 v Hornozemplínskej knižnici vo Vranove nad Topľou a zúčastnili sa na ňom knihovníci z celého Slovenska i z Českej republiky. Pozvanie na odborný seminár prijali aj zástupcovia štátnej správy a samosprávy, riaditelia škôl a zariadenia pre seniorov.

Na seminári vystúpilo 13 lektorov a odborných pracovníkov, ktorí sa prezentovali odbornými prednáškami alebo viedli workshopy. Ich prezentácie mali vysokú úroveň a pre prítomných knihovníkov boli inšpiráciou pre rozvíjanie aktivít zameraných na seniorskú populáciu. V popoludňajších hodinách prvého dňa seminára sa konali workshopy tematicky zamerané na tréning pamäti seniorov a na rozvoj jemnej motoriky detí a seniorov. V závere dňa sa uskutočnil workshop s názvom Tanec svedčí mladším aj starším používateľom so zrakovým alebo s iným zdravotným postihnutím, prípadne používateľom vo vysokom veku, ktorým zdravotné problémy a obmedzenia znemožňujú čítanie klasických kníh.



Workshop zameraný na rozvoj jemnej motoriky detí a seniorov na celoslovenskom seminári pre odborných pracovníkov knižníc a pre seniorov (foto – Martin Lukačín)



Workshop Tanec svedčí mladším aj starším (foto - Martin Lukačín)

---

S možnosťami používania zvukových kníh v digitálnej podobe a s obsluhou MP3, resp. MP4 zariadení a ich nahrávkami oboznámili účastníkov workshopu zástupcovia Slovenskej knižnice pre nevidiacich v Levoči:



### **Literatúra:**

WOJCIECHOWSKA, Maja. Riadenie rozvoja odborných kompetencií pracovníkov knižníc v Poľsku. In: Knižnica. 2012, roč.13, č.11-12, s.40-46.ISSN 1335-7026.

ONDRIAŠOVÁ, Helena. Identita a vzdelávanie knihovníkov v informačnej a znalostnej spoločnosti. In: Knižnica. 2009, roč.10, č.2, s.5-8.ISSN 1335-7026.

Dostupné z: <http://kzv.kkvysociny.cz/archiv.aspx?id=1380&key=M>

Dostupné z: <http://www.skipcr.cz/odborne-organy/sekce-sluzeb-osobam-se-specifickymi-potrebami>

Dostupné z: [http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull12\\_307.htm](http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull12_307.htm)

Dostupné z: <http://www.vthk.sk>

Dostupné z: <http://kzv.kkvysociny.cz/Default.aspx?id=1195>



---

# Handicapovaní v Knihovně Kroměřížska

***Lucie Pavlíková, Knihovna Kroměřížska, p.o.***

Posláním veřejných knihoven je zajištění rovného přístupu k informacím pro všechny bez rozdílu. Tato podmínka je zakotvena v §2a Knihovního zákona (Zákon č. 257/2001 Sb.).

Lidé s handicapem jsou nedílnou součástí našich životů. Sdílíme s nimi veřejný i pracovní prostor, a protože jsou různým způsobem znevýhodněni, vyžaduje zajištění rovného přístupu pro uživatele knihoven se specifickými potřebami aktivní vytváření speciálních podmínek.

Je ale třeba mít na paměti, že cílem knihoven není suplovat činnost zdravotnických zařízení, sociálních institucí nebo škol. V praxi to znamená zabezpečit přístup do knihovny, vybudovat vhodné fondy, pořádat pro ně akce, umožnit využívání moderních informačních technologií a v neposlední řadě - naučit se s handicapovanými komunikovat jako s ostatními čtenáři a efektivně spolupracovat s neziskovými organizacemi, které tyto uživatele sdružují.

## **Osoby s tělesným postižením**

Tito uživatelé potřebují, aby s nimi knihovny počítaly, zejména v otázce bezbariérovosti. Všechny fondy a prostory pro veřejnost by měly být volně přístupné a bezbariérové. Jedná se o nejpočetnější skupinu uživatelů naší knihovny. Bezbariérový přístup byl nově přebudován v roce 2012.



Práce s postiženými dětmi v knihovně



---

## Osoby s mentálním postižením

Dlouhodobě spolupracujeme s neziskovou organizací Horizont Kroměříž, která spadá pod obecně prospěšnou společnost Centrum služeb postiženým Zlín, která poskytuje služby sociální rehabilitace pro lidi s duševním onemocněním. Pod ně spadá chráněná dílna ERGO, která se specializuje na výrobu glycerinového mýdla a svíček. Technika výroby je v ČR unikátní. Je převzata z Nizozemí a přizpůsobena tak, aby se mohli při této práci uplatnit lidé s handicapem. Na pracovišti jsou zaměstnání pouze občané se zdravotním postižením. Smyslem této dílny je poskytnout zaměstnání lidem, kteří by s uplatněním na otevřeném trhu měli problémy nebo neuspěli.

Uživatelé s mentálním postižením mají zájem navštěvovat knihovny a stát se čtenáři. Řada z nich umí číst a čte. Ti, kteří touto dovedností nevládnou, si rádi prohlížejí obrázky v knihách.

Knihovna Kroměřížska již dlouhodobě spolupracuje se Základní školou a mateřskou školou speciální Kroměříž. Tato bezbariérová škola je svým posláním přímo určena především pro vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Děti, které tuto školu navštěvují jsou častými návštěvníky knihovny a kolegyně z dětského oddělení pro ně připravují speciální besedy. Pro tuto cílovou skupinu byl vypracován v roce 2010 projekt Pomůcky pro handicapované děti. Tento projekt podpořila Nadace Děti-kultura-sport z Uherského Hradiště. Z finančních prostředků byly zakoupeny Orffovy hudební nástroje, které jsou určeny pro práci s těmito dětmi. Dokoupeny byly i hračky, opět se zřetelem na edukaci těchto dětí. Tyto speciální pomůcky výrazně zlepšují komunikaci dětí. Naším cílem je, aby pobyt v knihovně pro ně byl nejen vzdělávací a výchovný, ale i zábavný.



Práce s postiženými dětmi v knihovně

Další spolupráce s touto organizací spočívá v tom, že každý rok se na jaře v knihovně koná velikonoční jarmark, který je spojen s prodejní výstavou jarních dekorací a vernisáží výstavy obrázků a výrobků, které tyto děti vytvořily.



Velikonoční jarmark v knihovně – výrobky mentálně postižených dětí

---

Častými klienty knihovny jsou uživatelé Domova pro osoby se zdravotním postižením Barborka Kroměříž. Tito klienti jsou starší 18 let a navštěvují oddělení pro dospělé čtenáře, kde si půjčují knihy a dětské oddělení, kde se zúčastnili besed Moře a život pod hladinou, Moje město aj. Témata besed připravujeme na jejich konkrétní přání.

### **Osoby se sluchovým postižením**

Neslyšící nejsou častými čtenáři knihoven. Často je jedním z důvodů to, že český jazyk není pro neslyšící jazykem mateřským. Porozumění psaného českého textu je pro ně ztížené. Ale i přesto knihovna navázala velmi úspěšnou spolupráci s Poradenským centrem pro sluchově postižené Kroměříž, o.p.s. S touto neziskovou organizací spolupracujeme dlouhodobě.

V knihovně se uskutečnily semináře, výstavy s kompenzačními pomůckami pro neslyšící. Tato neziskovka má i svůj elektronický informační systém s názvem INFO-CHCISLYSET, do kterého knihovna přispívá informacemi o knižních novinkách a akcích knihovny.

V roce 2007 byla pořízena do konferenčního sálu knihovny indukční smyčka. Toto zařízení pro nedoslýchavé je založeno na příjmu zvuku z akustických reprodukčních zařízení. Nejčastěji je využívána na Univerzitě 3 věku.

### **Osoby se zrakovým postižením**

Dle statistik jsou nejčastějšími čtenáři knihoven osoby se zrakovým postižením. Bohužel v naší knihovně se tak často nevyskytují, ale i tak spolupracujeme v oblasti poradenství s Tyfloservisem, o.p.s. Proto jsme již v roce 2003 realizovali projekt Digitální kamerová

---

lupa. Ten byl zaměřen na odstranění jedné z vnitřních bariér v knihovně a umožnit čtení čtenářům se zrakovým handicapem pomocí čtecí lupy. Lupa zvětší písmo a zobrazí ho na obrazovce. Tato kompenzační pomůcka je umístěna v čítárně knihovny. Projekt finančně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví ČR.

Zvukové knihy máme v hudebním oddělení knihovny. (viz. příspěvek I. Vondráškové).

Knihy v Braillově písmu jsou v knihovně také k dispozici. Pro malé děti, které toto písmo neovládají máme připraveny hmatové knihy a keramické hmatové pexeso.

## **Bezbariérová knihovna**

Sekce služeb osobám se specifickými potřebami vznikla jakou součástí SKIP ČR v roce 2011. Byla ustanovena z důvodu potřeby řešit otázku "bezbariérových knihoven" a také jako reakce na studentský projekt "bezbarierovaknihovna.cz", který byl realizován v rámci FF MU - Kabinet informačních studií a knihovnictví.

Cílem činnosti je vést živou diskuzi mezi pracovníky knihoven, návštěvníky knihoven z řad osob se specifickými potřebami i odbornou veřejností. Projekt se snaží docílit toho, aby se knihovny staly pro klienty se specifickými potřebami důležitým partnerem, na kterého se mohou obrátit s jistotou, že dostanou kvalitní služby.

V rámci tohoto projektu tak vzniká standard Handicap Friendly, který by měl připravovat knihovny na to, aby se staly opravdu bezbariérovými ve všech ohledech. Ale záleží jen na dobrovolnosti knihoven, zda se budou chtít do projektu zapojit. V současné době je metodika standardu ve fázi připomínkování. Naše knihovna se aktivně podílí na přípravě metodiky standardu Handicap Friendly.

---

## Použité zdroje:

BEZBARIÉROVÁ KNIHOVNA.CZ. Bezbarierova.knihovna.cz [online]. c2013 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://bezbarierova.knihovna.cz>

CENTRUM SLUŽEB POSTIŽENÝM ZLÍN, obecně prospěšná společnost. Centrum služeb postiženým Zlín [online]. c2007-2009 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://www.cspzlin.cz/>

INFO CHCISLYSET: Poradenské centrum pro neslyšící Kroměříž. PORADENSKÉ CENTRUM PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ KROMĚŘÍŽ, o.p.s. Poradenské centrum pro sluchově postižené Kroměříž, o.p.s. [online]. [2013] [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://www.chcislyset.cz/infochcislyset.php>

HORIZONT KROMĚŘÍŽ. Horizont Kroměříž [online]. c2009 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://horizontkm.webnode.cz/>

Pro zdravotně postižené: Služby. KNIHOVNA KROMĚŘÍŽSKA - P.O. Knihovna Kroměřížska [online]. 2013 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://www.knihkm.cz/sluzby/pro-zdravotne-postizene.html>

Projekty. KNIHOVNA KROMĚŘÍŽSKA - P.O. Knihovna Kroměřížska [online]. 2013 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://www.knihkm.cz/projekty.html>

SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA KROMĚŘÍŽE, příspěvková organizace. Domov Barborka Kroměříž: pro osoby se zdravotním postižením [online]. 2007-2013 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://barborka-km.cz/>

ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA SPECIÁLNÍ KROMĚŘÍŽ. Základní škola a Mateřská škola speciální Kroměříž: Novinky z naší školy [online]. 2013 [cit. 2013-08-22]. Dostupné z: <http://msazskm.cz/>

---

## **Skúsenosti s tréningami pamäti v Tekovskej knižnici v Leviciach očami prvej trénerky pamäti v knižnici na Slovensku**

***Eva Bajanová, knihovníčka – trénerka pamäti, Tekovská knižnica v Leviciach***

Významnú časť používateľov a návštevníkov verejných knižníc tvoria seniori. Jedná sa o špeciálnu používateľskú skupinu, ktorá navštevuje knižnice nielen z dôvodu čitateľských potrieb, ale aj kvôli potrebám sociálnych kontaktov a komunikácie.

Seniori sú z hľadiska dlhodobých čitateľských návykov a skúseností veľmi „sčítanou“ skupinou. Pri výbere literatúry sú nároční a vyžadujú od knižnice stále novú literatúru, pretože „klasiku“ už majú prečítanú – veď knižnicu navštevujú už niekoľko desiatok rokov. Stačí tejto skupine používateľov len toto, alebo im knižnice môžu poskytnúť (nielen za ich vernosť) viac?

Demografické výskumy nás presviedčajú o tom, že ľudstvo starne. Už v minulom storočí sa stalo najstaršou generáciou žijúcou doteraz na Zemi. Trend starnutia neobchádza ani Slovensko a seniorov pribúda. Bola by veľká škoda, keby knižnice nevyužili príležitosť získať túto veľkú skupinu obyvateľov za svojich používateľov alebo aspoň priateľov, dobrovoľníkov či sympatizantov. Pre každú spoločnosť je najvýhodnejšie, aby seniorská generácia bola čo najdlhšie sebestačná a zdravá nielen fyzicky, ale aj duševne. Istou daňou za dlhovekosť je nárast výskytu Alzheimerovej choroby a iných porúch postihujúcich činnosť mozgu. Jednotvárný život seniorov bez vonkajších podnetov spôsobuje, že mnohí z nich pociťujú zhoršovanie pamäťových schopností.



---

Knižnice ako kultúrne, vzdelávacie a komunitné centrá sú miestom, kde odborní pracovníci poskytujú používateľom rôzne typy literatúry, okrem iného aj odbornú literatúru potrebnú k udržaniu poznávacích schopností. Zároveň je v knižniciach úžasný priestor na vytváranie vzdelávacích aktivít. Ich cieľom je pomôcť ľuďom zachovať si doterajšie kognitívne schopnosti, základom ktorých je dobrá pamäť.

Niekoľkoročnú tradíciu a dobré skúsenosti s realizáciou programov podporujúcich udržanie dobrých pamäťových schopností seniorov majú kolegovia v knižniciach Českej republiky. Práve dobré skúsenosti českých kolegov a pozitívny ohlas zo strany seniorov bol pre Tekovskú knižnicu v Leviciach podnetom a inšpiráciou, aby sa vybrala touto cestou a rozšírila svoje komunitné činnosti o aktivizačný program zameraný na rozvoj pamäťových schopností seniorov – tréning pamäti.

Cesta k uskutočneniu nášho zámeru nebola jednoduchá. V roku 2009, kedy sa Tekovská knižnica rozhodla realizovať tréningy pamäti, neexistovalo na Slovensku žiadne vzdelávacie zariadenie, ktoré by odborne vyškolilo knižničného pracovníka za trénera pamäti. Centrum Memory v Bratislave, pôsobiace ako prvé preventívne, diagnostické, vzdelávacie centrum a špecializované zariadenie na Slovensku na pomoc ľuďom s poruchami pamäti a Alzheimerovou chorobou, vzdelávalo v tom čase len sociálnych a zdravotníckych pracovníkov. Na základe prejavenej záujmu aj prvá knihovníčka dostala šancu a postupne absolvovala všetky tri vzdelávacie moduly a získala certifikát Tréner pamäti. Vzdelávacie programy boli pre knihovníkov náročnejšie aj preto, že obsahovo zodpovedali potrebám pracovníkov sociálnych a zdravotníckych zariadení. Okrem teórie a nácviku pamäťových techník boli bohaté na informácie z oblasti geriatrickej a psychológie seniorov, ktoré sú

---

však veľmi potrebné pri realizácii tréningových programov v podmienkach knižníc.

Tréning pamäti je program aktivizácie kognitívnych schopností. Jeho cieľom je udržanie dobrých pamäťových schopností aj vo vyššom veku. Dosiahnutie zdravého sebedomia seniorov, ako aj určitého stupňa nezávislosti a sebestačnosti v každodennom živote. Účastníkom zároveň poskytuje príležitosť spoločenského priestoru na udržanie dôstojnosti života seniorov v rámci komunity. Neprináša zisk v podobe odborných vedomostí, ale je veľmi efektívnym podporným nástrojom pri prijímaní nových vedomostí a zmien v spoločnosti.

Cieľovou skupinou sú zdraví seniori žijúci aktívne, ktorí sa iniciatívne sami prihlasujú do tréningových programov. Seniorov žijúcich pasívnejším spôsobom života často prihlásia ich deti. Záujem o aktivizáciu svojej mozgovej činnosti prejavujú aj seniori žijúci v zariadeniach sociálnej starostlivosti. Pre veľký záujem verejnosti sme v Tekovskej knižnici pripravili aj pilotný projekt trénovania pamäti pre občanov v produktívnom veku, ktorý sa stretol s veľmi pozitívnym ohlasom.

Doterajší absolventi všetkých tréningových programov veľmi pozitívne hodnotili netradičnú formu trénovania svojej pamäti. Zvládnutím techník zameraných na zlepšenie pamäti seniori posilnili svoju sebadôveru a sebedomie. Prácou v skupine si overili kvalitu svojich pamäťových schopností a zároveň mali možnosť porovnať sa s inými rovesníkmi. Nezanedbateľný je pre seniorov sociálny prínos programu - zmysluplné využitie voľného času, možnosť stretávania sa s novými ľuďmi, nadviazanie nových priateľstiev a prežitie príjemných chvíľ v kultúrnom prostredí knižnice. Všetky tréningové programy sú bezplatné. Jedinou podmienkou je, aby sa záujemcovia stali používateľmi knižnice.

---

Následne majú možnosť vypožičať si odbornú literatúru, s ktorou môžu pracovať v domácom prostredí a ďalej rozvíjať svoje kognitívne schopnosti.



Tréningy pamäti pre seniorov v Tekovskej knižnici v Leviciach





Tréningy pamäti pre seniorov v Tekovskej knižnici v Leviciach



---

Tekovská knižnica v Leviciach je zatiaľ jedinou knižnicou na Slovensku, ktorá dala vyškolit' svojho pracovníka za trénera pamäti. Napriek finančnej náročnosti sa investícia oplátila. Používatelia v seniorskom veku sa s veľkým zápalom zapojili do všetkých doteraz realizovaných tréningových programov.

Naša knižnica získala uznanie a vzbudila záujem iných knižníc na Slovensku, ktoré sa inšpirovali našou činnosťou a chceli by uskutočňovať obdobné aktivity. Vďaka výbornej propagácii a šíreniu dobrého mena knižnice absolventmi, sa chýr o tréňovaní pamäti rozniesol nielen v našom regióne a médiách, ale záujem o prezentovanie našej práce prejavili aj kolegovia - tréneri pamäti v knižniciach Českej republiky.

Neskromne si myslíme, že práve skúsenosti Tekovskej knižnice boli inšpiráciou pre projekt sekcie verejných knižníc pri SAK „Vzdelaní knihovníci = spokojní návštevníci“, do ktorého sa práve v súčasnom období zapojili vybrané knižnice Slovenska. Knihovníci – budúci tréneri pamäti si musia uvedomiť, že okrem každodennej knižničnej práce im pribudne aj práca „na doma“. Tvorivosť, flexibilita, chuť učiť sa sú nevyhnutné predpoklady potrebné pri príprave obsahu tréningových hodín. Treba si uvedomiť aj to, že pracovať so seniormi môže len človek, ktorý má k nim pozitívny vzťah a nechýba mu empatia. Len vtedy bude schopný aktivizovať celú skupinu ľudí a zároveň bude mať radosť z výsledkov svojej práce.

---

## Vzdělávání seniorů v Knihovně Kroměřížska

***Petra Ježíková, Knihovna Kroměřížska, p.o.***

Knihovny vždy byly a budou obecně těmi, které kromě tradičních výpůjčních služeb zprostředkovávají i přístup ke vzdělání. Ani Knihovna Kroměřížska není v tomto ohledu výjimkou. Již dlouhá léta se naše knihovna touto odvětví věnuje a postupem času se naše úsilí stále zintenzivňuje a nabídka mimoškolního vzdělávání se rozšiřuje. Rozhodli jsme se také vyhovět stoupajícímu zájmu z řad seniorů a rozšířili jsme nabídku vzdělávání o rozličné kurzy, semináře a přednáškové cykly, díky nimž si kroměřížští senioři mohou obohacovat své znalosti.

Již v roce 1994 jsme zahájili spolupráci s Klubem Unesco Kroměříž a dali tak vzniknout Akademii 3. věku (A3V). Akademie 3.věku je cyklus přednášek svým obsahem zaměřený tak, aby obsáhl pro seniory co možná nejzajímavější témata. V letošním roce si tak posluchači mohli vyslechnout přednášky odborníků na téma První pomoc v domácnosti, Drogy a rodina či přednášku zaměřenou na českého spisovatele Arnošta Lustiga. Nový ročník A3V je zahajován pravidelně vždy v lednu a trvá až do prosince, přičemž v době letních prázdnin je přerušen. Posluchači A3V platí symbolické zápisné 80 Kč a na každé přednášce se zapisují do evidenční listiny. Každý cyklus A3V je slavnostně ukončen předáním diplomů posluchačům, které stvrzují absolvování celého cyklu. Tento druh mimoškolního vzdělání se ze strany seniorů těší velké oblibě, v letošním roce ho navštěvuje téměř 80 zájemců.

Dalším z velmi oblíbených vzdělávacích cyklů je Hudební Akademie, která probíhá v knihovně již více jak 11 let. Přednášky se konají

---

každou první středu a vedou je odborníci, kteří působí na Konzervatoři P. J. Vejvanovského. Přednášející seznamují posluchače s více či méně známými hudebními skladateli a jejich díly. Přednášky jsou doplněny hudebními ukázkami a jsou volně přístupné a bez poplatku. V letošním roce se tak měli posluchači možnost seznámit např. s operou Giuseppe Verdiho Othelo, Zemí úsměvů Franze Lehára nebo známou *Così fan tutte* W.A. Mozarta.

Protože zájem seniorů o vzdělávání v naší knihovně narůstal, rozhodlo se vedení knihovny navázat spolupráci s Univerzitou Tomáše Bati (UTB) ve Zlíně a v roce 2006 bylo zřízeno v Knihovně Kroměřížska detašované pracoviště Univerzity třetího věku (U3V). Vznikl tak nejodbornější projekt Knihovny Kroměřížska zaměřený na mimoškolní vzdělávání.

Studium U3V probíhá ve dvouletém cyklu, který je tvořen čtyři semestry, kde každý semestr obsahuje sedm dvouhodinových přednášek. U3V je vždy zahájena slavnostní imatrikulací, přednášky probíhají od října do května a jsou zakončeny seminární prací nebo kolokviem vycházejících z probírané látky. Samotný akademický rok je taktéž slavnostně ukončen, a to v aule Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, kde absolventi obdrží pamětní list za přítomnosti vedení univerzity i rodinných příslušníků. Studium U3V je v naší knihovně zpoplatněno částkou 1000 Kč za dva semestry studia.

Témata přednášek U3V jsou vždy vybírána tak, aby obsáhla co nejširší spektrum zájmů našich posluchačů. Během tří minulých ročníků tak měli studenti možnost seznámit se společenskovědními i technickými obory.

V prvním ročníku U3V v letech 2006 - 2008 absolvovalo 25 posluchačů přednášky na témata Psychologie a zdraví, Regionální literatura, Historie českého filmu a Umění baroka a renesance.

---

Druhý ročník probíhal v období od 2008 – 2010 a ze strany seniorů se těšil velkému zájmu. Navštěvovalo ho celkem 41 posluchačů. Právě proto byl rozšířen na dva samostatné cykly. První cyklus zahrnoval různá společenskovední témata jako například Česká literatura, Hudba, Filozofie nebo Regionální historie. Druhý cyklus se zaměřoval na právo a studenti se mohli vyslechnout přednášky z občanského a ze zdravotního práva.



Univerzita třetího věku v Knihovně Kroměřížska, p.o.

Třetí ročník byl v období 2010 – 2012 a díky vysokému počtu zájemců byl rozdělen již na tři cykly. První dva cykly zaměřené na společenskovední disciplíny navštěvovalo 31 posluchačů, kteří se dozvěděli informace z psychologie, literatury, moderního umění a o osobnostech světového filmu.

Třetí cyklus byl v tomto roce zaměřen technicky a čtrnáct seniorů se tak mohlo teoreticky i prakticky seznámit se základy obsluhy počítače, dále si vyzkoušeli práci s programy sady Microsoft Office nebo vytvářeli vlastní webové stránky. Zvlášť pak naši posluchači



---

oceňovali praktické informace o technologii DVD, GPS nebo o mobilních telefonech.



Senioři – studenti Univerzity třetího věku v knihovně



Slávnostní promoce absolventů Univerzity třetího věku

---

V současné době probíhá již 4. ročník U3V a v jeho rámci byly pro zájemce otevřeny dva společenskovědní cykly. Celkem je navštěvuje 49 studentů, kteří se zaměřují na témata z obecných dějin, politologie či pomocných věd historických, dále z historie zlínského regionu a osobnostech rodiny Baťů včetně jejich přínosu pro náš kraj. Neutuchající zájem o U3V v Knihovně Kroměřížska nás velmi těší, a proto již nyní organizujeme jubilejní pátý ročník, který bude zahájený v roce 2014.

Vedle našich dlouholetých aktivit jako jsou A3V, U3V nebo Hudební akademie, jsme se navíc v roce 2012 zapojili do projektu Senioři komunikují, který byl vypsán Nadačním fondem Klausových. Náplní tohoto projektu je umožnit seniorům přístup k moderním komunikačním technologiím.

V rámci projektu byly v Hulíně, Koryčanech a Morkovicích pořádány počítačové kurzy pro seniory. Projekt byl plně hrazen z prostředků nadace a pro seniory byl zcela bezplatný. Kurzy odborně vedl Bc. Petr Dvořák. Účastníci obdrželi zdarma výukové texty a materiály poskytnuté nadací. Zájem ze strany seniorů byl velký, desetimístná kapacita každého kurzu byla naplněna a celkové ohlasy na proběhnuté kurzy byly taktéž velmi pozitivní. Také proto se Knihovna Kroměřížska rozhodla v tomto projektu dále pokračovat a vypsala nové kurzy v Holešově, Břestě a ve Zdounkách, které budou zahájeny v září 2013.

Za naši knihovnu si dovoluji říci, že se práci se seniory rádi věnujeme a také do budoucna je pro nás vzdělávání této skupiny obyvatel jednou z nejdůležitějších. Velký zájem o výše zmíněné aktivity Knihovny Kroměřížska nás velmi těší, a proto chceme dále rozvíjet aktivity stávající a také tvořit nové zajímavé projekty pro tuto skupinu obyvatel.

---

## Ako viest' Počítačový kurz pre znevýhodnených občanov

*Marek Homola, lektor počítačových kurzov pre znevýhodnených občanov, Krajská knižnica v Žiline*

Keď som začínal viesť počítačové kurzy pre občanov so znevýhodnením v Krajskej knižnici v Žiline, bolo najdôležitejšie si uvedomiť, čo je cieľom tohto kurzu: **Naučiť týchto ľudí, t.j. tých, ktorí sa prihlásili na počítačový kurz, základom práce s počítačom.** Bolo tiež dôležité nezabudnúť na to, čo títo ľudia vedia o počítačoch a aká je ich zručnosť s nimi. **Väčšinou k nám na kurz prichádzajú ľudia, ktorí za počítačom sedia prvýkrát alebo dostali počítač príp. notebook od príbuzných. A chcú sa naučiť na ňom robiť.** Jednoducho povedané, mnohí sa rozhodli pre výzvu alebo prijali výzvu naučiť sa pracovať na počítači.

Ďalšou veľmi dôležitou časťou bolo počúvať týchto ľudí a prispôbovať kurz ich potrebám. Veľmi často aj danostiam či zručnostiam nových používateľov výpočtovej techniky. Ved' povedzme si, ako sa nám darilo, keď sme prvýkrát sedeli za počítačom a organizovali jednotnosť nás, jednotnosť počítača, klávesnice a zároveň skrotenie myšky, ktorú bolo treba chytať, naháňať, klikat' a najmä synchronizovať sa s ňou. Pritom ju vedieť nájsť aj na monitore, trafiť ňou cieľ a zároveň urobiť kliknutie na správne tlačidlo.

Pamätáte si, ako sa vám zvykla schovať a nevedeli ste, kde sa vám stratila na monitore? Pre nás a pre účastníkov kurzu **to najdôležitejšie však je a aj bolo, aby to každý z nás zvládol.**

Občania so znevýhodnením sa na počítačovom kurze naučili zapnúť počítač, otvoriť si textový dokument, vlastnoručne si v ňom napísať text a následne ho upraviť, či už veľkosť, tvar, farbu alebo zvýraznenie napísaného textu, vložiť si k nemu vhodný obrázok, urobiť jeho základnú úpravu a potom si ho vložiť priamo do textu. Naučili sa tiež základy vyhľadávania na internete a mnohí si založili i vlastné emailové schránky a komunikovali navzájom medzi sebou.



Účastníci počítačových kurzov pre seniorov a znevýhodnených občanov  
v Krajskej knižnici v Žiline

Vďaka ich návrhom a požiadavkám, vznikla **počítačová „kuchárska kniha“** pod názvom **Ako komunikovať s počítačom**, ktorú pre účastníkov kurzu v roku 2012 vydala Krajská knižnica v Žiline. V roku 2013 pripravujeme vydanie jej rozšírenej podoby. Úryvok z nej uvádzam v závere.



Počítačové kurzy pre seniorov a znevýhodnených občanov vedené  
Marekom Homolom v Krajskej knižnici v Žiline



---

Mnohí absolventi sa zhodli v jednej požiadavke, citujem: „Potrebovali by sme takú kuchársku knihu na požívanie počítača: Chceš toto, stlač toto.“ Na základe ich podnetov sa podarilo vypracovať túto jedinečnú brožúru, ktorú majú účastníci kurzu k dispozícii, ako učebnú pomôcku pre prácu s počítačom.

Na počítačové kurzy k nám do knižnice prichádzajú najmä ľudia so zdravotným znevýhodnením a seniori, ale nájdú sa medzi nimi aj ženy na materskej dovolenke, prípadne občania evidovaní ako uchádzači o zamestnanie na úrade práce. Avšak občania so zdravotným znevýhodnením a seniori tvoria jeho základnú časť, 80 – 90% všetkých účastníkov kurzu.

### **Zopár rád na záver ...**

Ak sa rozhodnete viesť takéto kurzy alebo pracovať s ľuďmi so znevýhodnením, mali by ste si uvedomiť:

- čo je cieľom kurzu, teda vašej práce,
- čo títo ľudia vedia o tom čo ich chcete naučiť,
- aké sú ich zručnosti a dispozičné schopnosti k tomu čo sa idú naučiť,
- počúvať ich a byť otvorený v prispôsobení ich potrieb,
- byť trpezlivý, ochotný, vytrvalý a najmä mať v tom jasno; čo, ako, kedy a kde treba urobiť.
- vedieť povedať: „Moment, o chvíľu k Vám prídem, “ alebo „Počkajte chvíľu, hneď prídem.“
- venovať sa týmto občanom aj individuálne.

---

## Úryvok z knihy: Ako komunikovať s počítačom Ako začať pracovať na počítači:

„To, čo vidíte pred sebou, je pracovná plocha počítača, na ktorej sa nachádzajú ikony (obrázky) - zástupcovia programov, priečinkov a súborov, vďaka ktorým budeme môcť s počítačom priamo komunikovať. Je aj iná komunikácia, a to cez ponuku nachádzajúcu sa na lište. To je riadok, ktorý vidíte úplne dole na obrazovke. Začína takou vlajkou farieb: červená, zelená a modrá, žltá a nápisom Start, alebo Štart. Za ním sú ďalšie obrázky (ikony) a znaky. Riadok končí hodinami ukazujúcimi presný čas.

1. Ak chceme pracovať na počítači, mali by sme vedieť, čo ideme alebo čo chceme robiť. Od tohto rozhodnutia: „čo idem robiť“ sa budú odvíjať naše nasledujúce kroky.
2. Ak chceme písať text, napríklad: žiadosť, list, recepty s obrázkami, ... alebo len tak písať pre radosť, prípadne sa učíme pracovať na počítači. Otvoríme si textový program (textové programy: Word – **Microsoft Office Word (verzia 97-2010)**, **Writer – OpenOffice.org Writer, ...**)” (Homola, 2012).

## Zoznam použitej literatúry:

HOMOLA, M. 2012. *Počítačová kuchárka pre účastníkov počítačového kurzu v Krajskej knižnici v Žiline*. Žilina : Krajská knižnica v Žiline, 2012. s. 8-9. ISBN 978-80-85148-63-3.

---

## Číst ušima

***Iveta Vondrášková, Knihovna Kroměřížska, p.o.***

Pro někoho služba navíc, pro někoho možná jediný způsob, jak si „přečíst“ knihu. Řeč je o audioknihách, zvukových knihách nebo chcete-li knihách do ouška.

Knihovna Kroměřížska půjčuje audioknihy od roku 2011. Jak již bylo řečeno, pro čtenáře to představuje jakousi další variantu přístupu ke knize. Možnost volby mezi knihou tištěnou nebo její audio verzí. Ne vždy máme chvíli a klid na čtení tištěné knihy, tak dáme přednost poslouchání ať už při jízdě autem, či při domácích pracech apod. Studentům zvukové knihy zase mohou šetřit čas.

Tohle všechno jsou ale výhody, bez kterých bychom se asi klidně obešli. Svou největší a nejzáslužnější službu však audioknihy poskytují těm, kteří jsou na ně v podstatě odkázáni. Jsou to zrakově postižení lidé, kterým jsou prostřednictvím audio nosičů zpřístupněny tištěné knihy. Audioknihy tak představují další z možností knihovny, jak vyjít vstříc handicapovaným lidem.

V Knihovně Kroměřížska v současné době není specializovaná půjčovna zvukových záznamů pro nevidomé. Čtenáři však mohou využívat služby hudebního oddělení, které je otevřeno pro širokou veřejnost. Zde se spolu s hudebními CD zvukové knihy půjčují. Jedinou podmínkou je registrace v knihovně. Zrakově postižení lidé nemusí dokládat potvrzení od očního lékaře ani kopii průkazu ZTP jako tomu je v knihovnách určených pouze pro nevidomé a těžce zrakově postižené. Knihovna tedy neshromažďuje citlivá data



---

uživatelů a "odpadne" i část jinde nutné byrokracie, což jistě mnozí z nich ocení.

Obliba audioknih roste a půjčování je hojně využíváno. Čtenáři už s touto službou „počítají“ a pravidelně se do hudebního oddělení knihovny vrací. Ke „čtení“ se tak mohou vrátit např. i starší lidé, pro které může být čtení tištěných knih kvůli zhoršení zraku obtížné. Nabídka titulů se neustále rozšiřuje, zastoupeny jsou různé žánry: přes humorné povídky, romány pro ženy, detektivky, horory až po fantasy. Na milovníky historie čeká série „Toulky českou minulostí“ a samozřejmě jsou pohádky a příběhy pro děti. Celkem je možno vybírat z 862 titulů. 185 z nich zastupují zmíněné pohádky pro děti.

Nespornou výhodou půjčování audioknih v knihovně je zvýšená míra dostupnosti konkrétního titulu. Toto ocenění zejména studenti, kteří každoročně v knihovně svádí „boj“ o půjčení velmi žádané knihy z pověstného seznamu tzv. povinné četby. Při výběru a následném nákupu zvukových knih na tuto situaci reagujeme. Výsledkem je, že většinu těchto poptávaných titulů si studenti, a nejen oni, mohou vypůjčit také v audio verzi. Provázanost s fondem tištěných knih najdeme i u dalších titulů napříč žánry. Čtenářům, a zvláště těm, kteří si z důvodu zdravotního handicapu tištěnou knihu přečíst nemohou, jsou tak např. zpřístupněny knihy z řad bestsellerů.

Do hudebního oddělení knihovny ročně zavítá více než 7000 návštěvníků, mezi nimi i zrakově postižení. Není větší odměny než vědomí, že jste mohli někomu zpříjemnit už tak nelehkou situaci. A i kdyby to byl třeba jen jediný člověk, má to smysl! Někdy si možná ani neuvědomujeme, jak pro nás zdánlivě obyčejná věc – bonus navíc – může pro někoho znamenat obrovskou pomoc. V dnešní době velkého množství informačních proudů lehko nějaký přehlédneme. Pro někoho však zrovna ten může být jediný možný.

---

Tak to může být i v případě audioknih a zrakově postižených. Knihovna má příležitost těmto handicapovaným lidem nabídnout službu, ke které by se leckdy dostávali jen obtížně, ať už z důvodů finančních nebo jiných.



Audioknihy v Knihovně Kroměřížska

Co říci závěrem? Přesto, že tištěná kniha je právě svou formou unikátem a svým způsobem nenahraditelným skvostem, má její audioverze nezastupitelné místo a obrovskou hodnotu, nejen pro ty, kteří prostě jinou volbu nemají. V Knihovně Kroměřížska mají „knížky do ouška“ své právoplatné místo.

---

## Služby Krajskej knižnice v Žiline pre nevidiacich a slabozrakých.

*Jana Eliašová, Krajská knižnica v Žiline*

*Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie WHO (2008) je na svete viac ako 161 miliónov zrakovo znevýhodnených ľudí. Viac ako 95 % titulov publikovaných kníh na svete nikdy nevyšlo vo formáte prístupnom ľuďom so zrakovým postihnutím. Táto situácia je príznačná pre takmer všetky krajiny sveta, a to od tých najchudobnejších až po tie najbohatšie.*

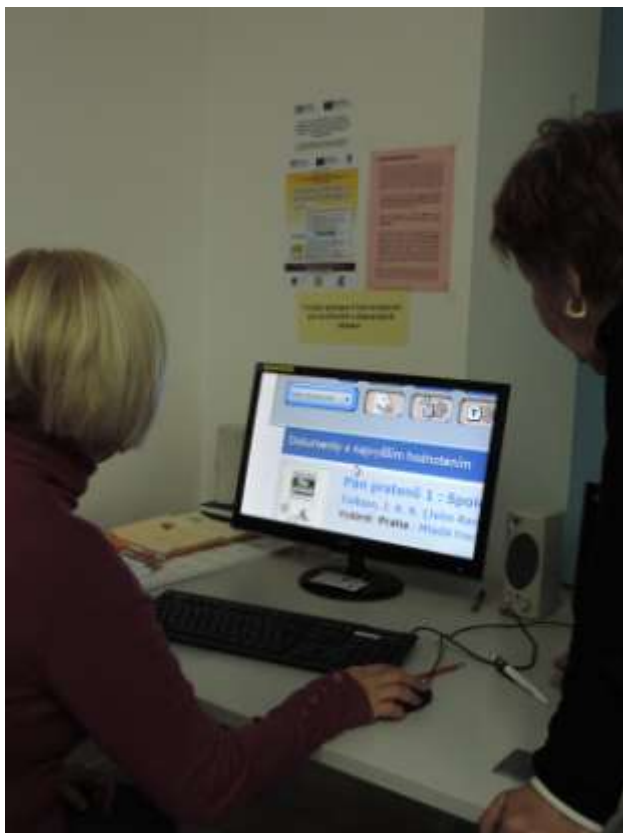
Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2007 – 2013 (2007) vo svojich prioritných úlohách kladie dôraz na knižnično-informačné zdroje a služby pre znevýhodnených občanov, vyzýva slovenské knižnice na zvýšenú pozornosť pri zabezpečovaní fondov pre znevýhodnených používateľov a na „...tvorbu a transpozíciu tradičných i moderných dokumentov do podoby vhodnej pre občanov so zrakovým a/alebo sluchovým znevýhodnením...“ V oblasti poskytovania služieb pre týchto používateľov sa upriamuje i na podporu využívania technických zariadení umožňujúcich prístup k informáciám (Stratégia, 2007).

Krajská knižnica v Žiline sa dlhodobo usiluje zabezpečiť dostupnosť informácií či knižnej kultúry vo forme vnímateľnej používateľmi, ktorí nemôžu siahnuť po klasickej knihe, periodiku či vyhľadávať informácie na bežnej počítačovej stanici.

**Počítač** je pre nevidiaceho nielen bránou do celosvetovej informačnej siete, ale aj prostriedkom elektronickej komunikácie. Softvérovo prispôsobený počítač dokáže u nevidiaceho eliminovať

---

dôsledky zrakového znevýhodnenia a „prečítať“ dokumenty, ktoré znevýhodnený používateľ nedokáže vnímať očami. V dnešnej digitalizovanej dobe je adaptovaný počítač s prístupom k internetu nevyhnutnou podmienkou poskytovania moderných služieb nevidiacim používateľom vo verejných knižniciach.



Počítač so špecializovaným softvérom JAWS and MAGic pre nevidiacich a slabozrakých v Krajskej knižnici v Žiline

Krajská knižnica v Žiline sa v roku 2006 stala prvým verejným prístupovým bodom k internetu pre zrakovo znevýhodnených občanov v Žilinskom kraji. Z grantov i vlastných rozpočtových

---

prostriedkov knižnica zakúpila špeciálny **softvér pre nevidiacich Jaws +WT voice+Magic - hlas + zväčšenie**. **MAGic** je softvérové riešenie určené predovšetkým pre používateľov s poškodeným zrakom so zachovaním zvyšku zraku - je to výkonný program na zväčšovanie informácií a na navigáciu na obrazovke počítača. **JAWS** znamená dostupnosť práce s pomocou hlasu, ktorý so softwarovým syntetizérom reči a zvukovou kartou počítača číta informácie z obrazovky. Za niekoľko rokov prevádzky, softvér zakúpený v roku 2006, morálne značne amortizoval. V roku 2013 sme preto pristúpili k upgradu softvéru a k obstaraniu novej počítačovej zostavy k jeho inštalácii v prostriedkoch Fondu Mikroprojektov.



Stolová čítacia elektronická lupa pre slabozrakých v Krajskej knižnici v Žiline

Medzi ďalšie kompenzačné pomôcky, ktoré slabozrakým používateľom v našej knižnici uľahčujú čítanie, je **stolová elektronická čítacia lupa**, dar Mesta Žilina. Pomocou tejto lupy môžu zrakovo postihnutí čítať štandardné printové texty, určené normálne vidiacim (noviny, časopisy, knihy ...).

---

Pre zrakovo znevýhodnených používateľov krajskej knižnice je k dispozícii i **PlexTalk**, zapožičaný od Slovenskej knižnice pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči. Je to zariadenie, ktoré slúži na prehrávanie zvukových kníh vo formáte DAISY a nevidiaci si ho môžu zapožičať i domov.

### **Knižnično-informačné fondy a knižnično-informačné služby:**

Krajská knižnica v Žiline už tradične sprostredkováva zapožičiavanie zvukových kníh z fondov Slovenskej knižnice pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči, ktorá tieto fondy našej knižnici bezplatne poskytuje a pravidelne obmieňa.

Krajská knižnica v Žiline v roku 2006 pristúpila k inovatívnej službe: ako prvá verejná knižnica na Slovensku začala budovať vlastný fond zvukových kníh. Tieto nám bezplatne nahrávala levočská špecializovaná knižnica pre nevidiacich na dodané nosiče. Budovanie vlastného fondu zvukových kníh však po spustení Digitálnej knižnice pre nevidiacich (2006) stratilo svoje opodstatnenie, najmä z dôvodu, že všetky knihy sa stali postupne dostupnými v novej digitálnej knižnici.

V prípade, že nevidiaci používateľ nevie využívať kvalitné služby digitálnej knižnice alebo v prípade, že nemá kvalitné internetové pripojenie, ktoré by mu umožnilo preberať obrovské súbory zvukových kníh, naša knižnica umožní používateľovi pod vlastnou licenciou prístup k digitalizovaným fondom, počúvanie kníh v priestoroch knižnice, prípadne sťahovanie kníh na vlastné médiá.

V roku 2010 Krajská knižnica v Žiline vďaka grantovým zdrojom obstarala MP3 prehrávače na nahrávanie zvukových kníh pre nevidiacich. Zrakovo postihnutý používateľ si v knižnici vyberie z katalógu tituly kníh, o ktoré má záujem a knižnica čitateľovi

---

vybrané tituly nahrá na MP3 prehrávač. Nahrané knihy sú následne spolu s prehrávačom zdarma zapožičané zrakovo postihnutému čitateľovi. V prípade záujmu, realizujeme donáškový servis týmto občanom zdarma. Kapacita pamäte MP3 prehrávača umožňuje naraz nahráť až 8-15 titulov kníh podľa ich veľkosti.

### **Komunitné aktivity pre nevidiacich**

Tieto aktivity priamo nesúvisia s poskytovaním knižnično-informačných služieb, ale pomáhajú pri rozvoji komunity, zlepšujú kvalitu života, medzilidské vzťahy, pomáhajú chápať ľudí s zrakovým znevýhodnením. Naša knižnica v minulosti niekoľkokrát poskytla priestory pre stretávanie sa občanov so zrakovým znevýhodnením, výstavy fotografií, pomôcok pre nevidiacich či ukážky výcviku vodiacich psov.

*Našimi aktivitami pre cieľovú skupinu nevidiacich a slabozrakých sa snažíme aspoň na poli prístupu ku knižnej kultúre a informáciám kompenzovať znevýhodnenie nevidiacich občanov.*

### **Zoznam použitej literatúry:**

*Stratégia rozvoja slovenského knihovníctva na roky 2008 – 2013 prijatá uznesením vlády Slovenskej republiky č. 943 zo dňa 7. novembra 2007.*

WHO Media centre. 2008. Visual impairment and blindness. [online]. 2008, [cit. 2010-03-12]. Dostupné na internete <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>>

---

## Biblioterapie v praxi

**Marcela Kořínková, certifikovaný biblioterapeut, Knihovna Kroměřížska, p.o.**

### Definice

Definice, co je vlastně *biblioterapie*, existuje několik. Jedna z nich praví, že se jedná o metodu psychoterapie, která využívá léčebné a podpůrné účinky četby. Měla by rovněž sloužit k rozvoji lidské osobnosti.

Je chybou, když se biblioterapie zaměňuje za *čtenářství*, protože to má a podporovat.

Psycholožka Aron Rubinová vychází z faktu, že biblioterapie není četba vycházející z vlastní motivace čtenáře. Zde se dá mluvit o relaxačním čtení. Stejně tak nelze za biblioterapii považovat situaci, kdy se klient nebo pacient radí s knihovníkem či terapeutem a nechává si doporučit knihy. Dle Rubinové do pojmu biblioterapie nespadá ani provozování čítáren ve veřejných knihovnách.

Mnoho lidí se také mylně domnívá, že biblioterapie souvisí se čtením z Bible. Není tomu tak. Čtení a práce s Biblí se nazývá *hagioterapie*. Ta se opírá o náboženství a pokud s ní terapeut pracuje, předpokládá se u jeho pacienta víra v Boha.

Specifickým druhem biblioterapie je také *poetoterapie*. Jak název napovídá, pracuje se při ní s poezií. Dobrých účinků u pacientů je dosahováno díky používání metafor a představ. Zejména mentálně handicapovaným pacientům vyhovuje pravidelný rytmus veršů.



---

## **Smysl**

Obecně se smysl biblioterapie dá podle psychoterapeuta Adolfa Adlera shrnout do 6 P: poučit, povzbudit, posílit, prožít, propojit se sociálním okolím a pozvednout.

Psychologický poradce, logoterapeut a existenciální analytik Martin Duda, který žije v Dortmundu, se již mnoho let zabývá léčivou silou čtení a literatury. Na toto téma vydal již celou řadu knih a je vyhledávaným lektorem na semináře. On sám spatřuje funkci biblioterapie např. v tom, že se pacient může prostřednictvím předložených příběhů a úryvků z knih poučit, vzít si příklad z chování osob zobrazených v textech, poučit se a nalézt novou cestu v životě. Domnívá se, že kniha slouží jako mobilizátor, který motivuje pacienta k tomu, aby udělal první krok ke svému uzdravení a zároveň je jeho průvodcem v tom smyslu, že na základě autobiografického příběhu si může pacient uvědomit, že „v tom“ není sám. Může lépe poznat sám sebe. V neposlední řadě by podle Dudy měl díky biblioterapii pociťovat pacient zotavení a odpočinek. Účinky léčby jsou dle něj podpořeny následným výtvarným ztvárněním či hraním rolí. Jedná se vlastně o propojení biblioterapie s arteterapií a dramaterapií, což má velmi kladný vliv na ozdravný proces zejména pacientů schizofrenních, depresivních a pacientů v těžkých psychosomatických stavech.

## **Sezení**

Praktickému sezení s pacienty musí předcházet ze strany terapeuta pečlivý výběr textu. Proto by měl znát problémy lidí, se kterými bude pracovat. Je rozdíl, zda pracuje se skupinou nebo s konkrétním pacientem. Jedná-li se o skupinové sezení, pak se většinou terapeut zaměří při výběru textu na globálnější problém a vybere takový text, který osloví všechny společně. V praxi to znamená, že pracuje-li

---

terapeut např. s depresivními pacienty, vybere text optimistický, veselý, povzbudivý. Po jeho přečtení si může s pacienty o něm povídat nebo jim může dát nějaký lehký úkol vyplývající z přečteného (např. písemné stručné zodpovězení otázek). Pacienty tím lze přimět k uvědomění, že i když právě prožívají nelehké období, přesto v něm není všechno špatné a jsou chvíle, situace, okolnosti, ze kterých se vlastně radují, aniž jim dosud přikládali nějakou váhu a nebo si to před tím uvědomovali.

Velmi pečlivý musí být biblioterapeut při výběru textu pro konkrétního pacienta. Tam mu velmi pomůže, pokud je s jeho stavem, nemocí či problémem dobře obeznámen. Jenom tak může zvolit text „přímo na tělo“ a pak s ním následně pracovat.

Psycholožka McCarty Hynesová vytvořila jakousi *osnovu sezení*. I podle ní začíná práce biblioterapeuta už ve chvíli výběru textu tak, aby korespondoval s aktuálními potřebami, zájmy a problémy účastníků sezení. To by mělo mít nějaký úvod (zahájení), má následovat uvedení literárního materiálu, práce s tímto materiálem a zakončení sezení.

## **Praxe**

Z vlastní praxe vím, jak je dobré začít terapii nezávazným rozhovorem s pacientem, optáním se na jeho zdravotní stav, jak se mu daří, co dělal po dobu, kdy jsme se neviděli atd. Pak si od něj převezmu vypracovaný úkol z minulého sezení a promluvíme si o již splněném úkolu, který mi odevzdal minule. Dále ho seznámím s tím, co budeme dělat nyní. Zhruba nastíním, o čem budeme číst, případně řeknu pár slov o autorovi. Následuje hlasité čtení a po něm povídání o textu, jak na pacienta zapůsobil, co si o něm myslí, jestli se v něm našel nebo si z něj vzal něco pro sebe. Poté ho seznámím s jeho „domácím úkolem“. Před rozloučením si s pacientem zase chvíli

---

nezávazně povídám a hlavně poslouchám. Dávám mu prostor, aby mi sdělil, co má na srdci. I to pro mě může být inspirací pro další sezení a výběr textu.

Doma si v klidu znovu prohlédnu jeho vypracovaný úkol z minula a pečlivě se zamýšlím nad tím, co mi tím pacient řekl. Dopodrobna s ním všechno proberu při dalším setkání, kdy se bavíme o tom, proč reagoval tak, jak reagoval, co myslel tím, co napsal či nakreslil atd. Výsledky práce samozřejmě předávám jeho psycholožce, se kterou velice úzce spolupracuji a která „hlídá“ mé kroky. Ona sama pak s těmito výsledky při psychoterapeutických sezeních s pacientem může pracovat a také jí pomáhají odhalit zase jeho jiné stránky.

## **Úspěchy biblioterapie**

To, že biblioterapie jako podpůrná léčba má význam a smysl, jsem se nejdříve dočetla jen teoreticky v knihách a materiálech, které se touto problematikou zabývají. Mám to velké štěstí, že jsem její úspěšnost zaznamenala již i sama ve své praxi. Na vlastní oči jsem se mohla přesvědčit, jak se paní, která až na pár slov nemluvila ani s psycholožkou, po třetím skupinovém biblioterapeutickém sezení rozmluvila. Jistě na to měl největší vliv lékařky a psycholožky. Přesto když jsem s tímto faktem její psycholožku seznámila, byla velice překvapená a udělalo jí to radost. Viděla jsem, jak pacienti, kteří knihu nadrželi v ruce více než dvacet let, začali ve svém volném čase číst. Ti, kteří se k naší skupině nechtěli původně přidat, nakonec přisedli a aktivně se zapojili, což se podepsalo na zlepšení jejich nálady, byť třeba jen chvilkovém. Došlo nejen na hlasitý smích, ale také na slzy, což je ale dobře. Uvolnění emocí je pro pacienty také úlevné a k biblioterapii neodmyslitelně patří. Z těchto důvodů můžu znovu říct: Ano, biblioterapie má smysl a význam.



Seminář o biblioterapii v Knihovně Kroměřížska



## **Zdroje**

Mgr. Petra Fabinová: *Biblioterapie – v souvislostech života a smrti* (Magisterská diplomová práce, 2010)

[cs.wikipedia.org/wiki/Biblioterapie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Biblioterapie)

---

## **Spolupráce knihovny a neziskového sektoru (s přihlédnutím k organizacím pro zdravotně postižené, aneb jak to vlastně všechno začalo)**

*Soňa Bosáková, Knihovna Kroměřížska, p.o.*

Knihovna se od poloviny 90. let minulého století systematicky věnuje podpoře neziskového sektoru ve městě. Sama je totiž neziskovou organizací a má k občanskému sektoru blízko.

Začali jsme zmapováním organizací města a nabídli pomoc v podobě publikací a časopisů o neziskovém sektoru, přehledů článků z tisku, přístupu na internet, pomoci při vyhledávání kontaktů, zákonů, vzorů smluv, ale také jsem poskytly své prostory pro prezentaci, propagaci a setkávání neziskovek.

Každoročně v únoru probíhá velká panelová výstava neziskových organizací s doprovodnými pořady. Cílem je rozšířit o neziskovém sektoru co největší informovanost - mnoho lidí potřebuje pomoc a neví, jak se k ní dostat. A mnoho neziskových organizací různou pomoc poskytovalo, ale ne vždy věděli jak se dostat do širšího povědomí občanů města. Prezentační panely během jediného měsíce vidělo několik tisíc lidí – a návštěvníky výstav nejsou zdaleka jen registrovaní čtenáři. Také tím se rozšiřuje povědomí obyvatel o naší knihovně, někteří začnou využívat našich služeb...

Organizace při výstavách představují a prezentují svoji činnost, navazují kontakty i mezi sebou (ty pak většinou vedou ke společným projektům, k partnerství).



Panelové výstavy neziskových organizací v Knihovne Kroměřížska



---

Do roku 1999 se nám podařilo navázat s většinou organizací působících v regionu kontakt, výsledkem bylo 1. vydání Adresáře neziskových organizací okresu Kroměříž. V tradiční formě vyšlo ještě 2. aktualizované vydání. Od té doby je přehled neziskových organizací součástí webových stránek města Kroměříže. Má podobu databáze a spravuje ji pracovník knihovny.

S některými organizacemi pravidelný kontakt přerostl ve spolupráci, při které se vzájemně obohacují a jsou veřejně prospěšné. Takovými ukázkami jsou například:

- Základní a mateřská škola speciální Kroměříž při které pracuje Občanské sdružení Korálky: prezentuje svoji činnost na Velikonoce a před Vánocemi prodejnými jarmarky s tématickými výstavami – knihovna tak získává „zadarmo“ výzdobu, program pro veřejnost... (viz příspěvek Bc. Lucie Pavlíkové).
- Svaz diabetiků, územní organizace Kroměříž: Knihovna se stala každoročně stává místem preventivních vyšetření obyvatel s přihlédnutím k diabetu, prezentovali se u nás i výrobky pro tuto skupinu nemocných.
- Oblastní charita Kroměříž: Každoroční partnerství při konání konferencí u Mezinárodního dne boje proti drogám, spojených s konkrétními příběhy lidí, výstavou. Ještě během měsíce září a října t. r. bude probíhat prezentační výstava nové sociální služby: sociální rehabilitace osob s chronickým onemocněním Zahrada (projekt ve spolupráci s Psychiatrickou nemocnicí Kroměříž)
- Poradenské centrum pro sluchově postižené Kroměříž, o.p.s.: představili na velké samostatné výstavě pomůcky pro sluchově postižené, pomohli nám praktickými radami při

---

vybavování konferenčního sálu knihovny indukční smyčkou, byli jsme partnery projektu (viz příspěvek Bc. Lucie Pavlíkové)

- Tyfloservis: besedy v knihovně organizované městským úřadem se zástupcem Tyfloservisu jako příklad spolupráce veřejné správy s odbornými a nevládními organizacemi při odstraňování bariér.

Knihovna sehrála i roli komunikačního prostředníka mezi NO, občany a státní správou při pravidelném konání čtyřdílých cyklů diskuzních besed s názvem Fórum Zdravého města. Jednou z diskutovaných oblastí je i oblast sociální a zdravý životní styl. Fórum Zdravého města je součástí stejnojmenného projektu Zdravé město Kroměříž. Jde o mezinárodní projekt Světové zdravotní organizace (WHO). Každé město musí mít zpracovaný Plán Zdravého města, který je strategickým dokumentem rozvoje města. Všechny projednávané oblasti jsou součástí Plánu zdraví, což je strategický dokument, jímž se radnice řídí.

Knihovna je stala přirozeným komunitním centrem města Kroměříže a jeho okolí.



---

## Práca s hendikepovanými deťmi a hudba

*Katarína Vandlíková, Turčianska knižnica v Martine*

Turčianska knižnica v Martine s podporou Nadácie pre deti Slovenska z fondu Hodina deťom začala realizovať od r. 2010 projekt pod názvom **Hudba nám pomáha...**

Prostredníctvom projektu sa TK snaží už od jeho prvého ročníka v roku 2010 pomáhať deťom so zdravotným postihnutím alebo deťom zo sociálne znevýhodneného prostredia pri naplňovaní ich špecifických potrieb a tým prispieť k ich lepšej integrácii. Prostredníctvom aktivít zameraných na hudobnú výchovu podporuje rozvoj ich osobnosti nielen v oblasti vedomostí ale i v oblasti vnímania, pozornosti a emocionality. Pravidelnou prácou s deťmi sa snaží už niekoľko rokov odstraňovať strach z neznámeho prostredia a neznámych ľudí, zvyšovať im sebavedomie, zlepšovať komunikačné schopnosti a samostatnosť.

Projektové aktivity sa realizujú na základe spolupráce so Špeciálnou základnou školou v Martine. Ročne sa deti cieľovej skupiny zúčastňujú nasledovných typov podujatí:

### **Prvé stretnutie s hudbou**

Je úvodné podujatie v rámci ktorého sa deti zoznamujú s prostredím knižnice, s jednotlivými hudobnými dokumentmi, záznamom hudby prostredníctvom nôt, skúšajú sa naučiť písať husľový a basový kľúč. Súčasťou podujatia je vždy spev, rôzne hry a drobné súťaže zamerané na poznávanie melódie či hudobných nástrojov ale i posluch hudby.

---

## Zaspievajme si

Je podujatie kde si majú možnosť deti prostredníctvom nácviku detskej pesničky rozvíjať hudobný sluch. Po vypočutí pesničky z hudobného nosiča je úlohou detí zapamätať si text a melódiu. Text pesničky má výchovný charakter a počas jej opakovaného počúvania deti kreslia obrázok podľa obsahu pesničky. Prostredníctvom pesničky a kresby si deti majú možnosť rozvíjať predstavivosť a fantáziu. Deti sú motivované drobnými odmenami.

## Pohybová rytmizácia

Na podujatiach zameraných na pohybovú rytmizáciu deti počúvajú jednoduché skladby ako Hopsasa tralala... alebo Ja som dobrý remeselník... a pod. a pomocou orffových nástrojov sa snažia napodobniť rytmus pesničiek. Hudbu spájajú s pohybovými aktivitami pričom, sú využívané pesničky z CD Pesničky pre detičky.

Prostredníctvom týchto podujatí si deti rozvíjajú hlavne zmysel pre rytmus a súhru, pamäť, pozornosť a vnímanie. Skvalitňujú si hudobný sluch, rozvíjajú tvorivosť a fantáziu.

Hudobné podujatia pre hendikepované deti v Turčianskej knižnici





Hudobné podujatia pre hendikepované deti v Turčianskej knižnici

### **Poznávame hudobné žánre**

Na tomto type podujatí sa deti zoznamujú s typickými znakmi rôznych hudobných žánrov – folk a country, divadelná hudba, folklór a world music, rock and roll. Prostredníctvom hudobných ukážok sa oboznamujú s najpopulárnejšími predstaviteľmi toho-ktorého žánru. Okrem inštrumentácie a vývoja žánrov sa oboznamujú i so životným štýlom a obliekaním ich predstaviteľov. Získané vedomosti si overujú prostredníctvom hudobných hádaniek.

### **Poznávame hudobné nástroje (strunové, klávesové)**

Na týchto podujatiach sa deti informatívne zoznamujú s jednotlivými klávesovými (strunovými) nástrojmi a potom podrobnejšie poznávajú klavír (strunové nástroje), ich históriou, zložením, spôsobom hry a poznávajú hudobníkov, ktorí tieto

---

nástroje preslávili. Poznávajú najslávnejšie hudobné klavírne diela alebo diela hrané na strunových nástrojoch. V závere podujatí riešia hudobné hádanky. Podujatia končia výberom hudby a jej individuálnym posluhom.

Prostredníctvom podujatí tohto typu si deti rozširujú hudobné vedomosti, rozvíjajú schopnosť vnímania, pozornosti, hudobného sluchu ale získavajú tiež emocionálny zážitok.

### **Spievanky**

Jedenkrát ročne sa v rámci projektu realizuje pre deti z cieľovej skupiny (zdravotne postihnutých a sociálne znevýhodnených) súťaž v interpretácii ľudových piesní. Deti súťažia v dvoch vekových kategóriách. Víťazi súťaže sú odmeňovaní diplomami a drobnými darčekom. Cieľom súťaže je zvyšovať u detí v cieľovej skupine sebavedomie, samostatnosť, disciplínu, osobnostný rozvoj a obohatenie citového života.

### **Karaoke**

Dvakrát do roka sa v rámci projektu pre deti cieľovej skupiny realizuje karaoke. V zimnom období je to vianočné karaoke a pri príležitosti Dňa detí karaoke v záhrade. Na týchto podujatiach sa zúčastňujú okrem detí cieľovej skupiny aj ďalšie deti navštevujúce knižnicu, pretože cieľom týchto podujatí je integrácia detí so špeciálnymi výchovnými potrebami medzi ostatné deti. Podujatia prebiehajú zábavnou formou, pričom deti majú možnosť vystúpiť pred ostatnými účastníkmi s využitím mikrofónu, pričom sa majú vždy predstaviť a zaspievať pesničku so sprievodom hudby. Cieľom týchto podujatí je okrem iného upevnenie sebavedomia, posilnenie odvahy prejaviť sa pred ostatnými i eliminácia negatívnych prejavov správania.



Hudobné podujatia pre deti v Turčianskej knižnici v Martine  
(spievanky a karaoke)



---

## Odozva na projekt:

- Pozitívami projektu je to, že deti s zoznamujú s novým prostredím, novými ľuďmi. Na začiatku projektu majú mladšie deti obavy z nového prostredia boja sa komunikovať. Postupne, ako pravidelne navštevujú knižnicu, strach prekonávajú a na ďalšie návštevy knižnice sa tešia. Uvedomujú si, že v knižnici nemusia dodržiavať školskú disciplínu keďže aktivity prebiehajú v príjemnej, pohodovej atmosfére. Ich sebavedomie a odvaha prejavíť sa pred ostatnými sa zvyšuje. Niektoré deti začínajú knižnicu navštevovať aj individuálne, prípadne v sprievode súrodencov.
- V aktivitách Pohybová rytmizácia a Zaspievajme si... si žiaci rozvíjajú hlavne zmysel pre rytmus a súhru, tiež pamäť, pozornosť a vnímanie. Skvalitňujú si hudobný sluch, rozvíjajú svoju predstavivosť a fantáziu. Pri rytmizácii majú deti veľkú radosť z možnosti použiť jednoduché hudobné nástroje, lebo niektoré vidia po prvý krát.
- Podujatia typu karaoke a hudobná súťaž Spievanky, kde sa majú možnosť deti cieľovej skupiny stretnúť so žiakmi iných škôl si deti overujú svoju odvahu vystúpiť pred neznámymi deťmi, upevňovať disciplínu, rozvíjať svoj talent, zvyšovať si sebavedomie a samostatnosť. Zažívajú atmosféru radosti, aktivity a emocionálnymi zážitkami si obohacujú citový život učia sa vzájomnej tolerancii, čo prispieva k ich lepšej integrácii.
- O úspešnosti projektu svedčí hlavne to, že projektové aktivity si u detí i pedagógov získali taký pozitívny ohlas, že sú žiadané a knižnica v ich realizácii pokračuje i naďalej aj po oficiálnom ukončení projektu.

---

## **Spolupráca Oravskej knižnice Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne a Špeciálnej základnej školy pre žiakov s telesným postihnutím**

***Miriám Kazimírová, Oravská knižnica Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne***

Spolupráca inštitúcií začala už v prvom roku pôsobenia školy v Dolnom Kubíne. Knižnica ponúkala školám v regióne programy, o ktoré prejavila záujem aj novootvorená ŠZŠ. Keďže knižnica nemala bezbariérový vstup na detské oddelenie, aktivity realizovala jej pracovníčka priamo v škole, no uskutočnili sa i sporadické návštevy jednotlivých tried v knižnici. Spolupráca bola spočiatku nepravidelná, knižnica nebola dostatočne pripravená. Chýbali najmä dokumenty vhodné pre čitateľov s mentálnym postihnutím a skúsenosti knihovníkov pre prácu s nimi. Postupne sa situácia začala zlepšovať. Knižnica zakúpila pásový schodolez, takže sa mohli priestory sprístupniť aj imobilným žiakom. Vďaka úspešným projektom zameraným na integráciu používateľov so zdravotným znevýhodnením do prirodzeného prostredia knižnice sa zabezpečil vhodný nábytok, interaktívne a ľahko čitateľné knihy, stavebnice, skladačky, dostatok počítačov a v neposlednom rade aj skúsenosti a nové poznatky pracovníkov. Rozšírila sa ponuka podujatí, ktoré vychádzajú zo štátneho vzdelávacieho programu základných škôl.

Knižnica pripravuje pre školu tematické podujatia, besedy, tvorivé dielne, hodiny hlasného a zážitkového čítania, súťaže, literárne kvízy, hudobné aktivity, hodiny informatickej výchovy spojené s prácou na počítači a vyhľadávaním informácií v encyklopédiách a na

---

internete. Každé stretnutie prebieha v neformálnej a hravej atmosfére. Žiaci majú priestor na prejavenie vlastnej aktivity a tvorivosti, je rešpektovaná ich osobnosť i individuálne špecifiká vyplývajúce z druhu a stupňa postihnutia a nenásilne získavajú nové poznatky.



Zážitkové podujatia pre deti špeciálnej školy

Knižničné projekty, ktoré boli podporené viacerými nadáciami, zabezpečili stretnutie žiakov ŠZŠ so žiakmi ďalších mestských škôl. Nadviazali tak nové kontakty, učili sa navzájom komunikovať a rešpektovať, pomáhať si pri práci. S veľkým úspechom sa stretlo spoločné nahrávanie zvukovej knihy využitím metódy hlasného čítania. Tým, že deti mali možnosť vypočuť si vlastné čítanie, znásobilo sa ich úsilie. Zvuková kniha bola pre nich zaujímavou spätnou väzbou, pri ktorej nielen spoznali svoje schopnosti, ale



---

vytvorili aj vlastné dielo obohacujúce fond knižnice. Každý účinkujúci dostal svoj autorský exemplár.

Pri plánovaní činností škola vychádza z ponukových listov podujatí knižnice, ktoré sú zverejnené vždy na začiatku školského roka. Vybrané podujatia, ktoré sa realizujú formou pravidelných mesačných návštev knižničky v škole, učitelia začlenia do svojich časovo-tematických plánov na celý školský rok. Sprostredkované stretnutia s knihami rôznych žánrov posilňujú čitateľské zručnosti, rozvíja sa čítanie s porozumením, aktívne počúvanie, vyjadrovacie schopnosti žiakov, obohacujú ich o nové poznatky z umenia. Trénujú ich postreh, pamäť, motoriku a rozširujú slovnú zásobu. Aby došlo u detí k dostatočnej perцепcii, spracovaniu a uchovaniu informácií, je potrebné multisenzorické sprostredkovanie informácií. Na podujatiach sú preto využívané nielen tlačené texty a knihy, ale aj názorné obrazové a zvukové pomôcky (ilustrácie, fotografie, skladačky, zvukové knihy, CD, DVD, PowerPoint prezentácie, reálne predmety a rôzne modely). Okrem zásady názornosti sú rešpektované aj špeciálno-pedagogické zásady sústavnosti, uvedomelosti, primeranosti a individuálneho prístupu.

Triedne kolektívy navštevujú knižnicu niekoľkokrát do roka, najmä počas hodín literatúry, rozvíjania komunikačných zručností, vlastivedy, informatickej výchovy. Žiaci sa zúčastňujú súťaží organizovaných knižnicou, ale aj takých aktivít ako je celoslovenský detský čitateľský maratón Čítajme si... alebo festivaly čítania. Pri návštevách knižnice získavajú skúsenosti s adaptáciou v novom prostredí a s nadväzovaním sociálnych kontaktov s doteraz neznámymi ľuďmi. V jej priestoroch sa pripravujú výstavy výtvarných prác žiakov a prezentujú sa tak pred širokou verejnosťou.



Besedy s významnými osobnosťami pre deti špeciálnej školy



---

Pedagógovia veľmi oceňujú pravidelné besedy so spisovateľmi a ďalšími osobnosťami, ktoré poskytujú žiakom mnoho estetických a emocionálnych zážitkov. Bezprostredné skúsenosti z týchto stretnutí sú efektívnym prostriedkom motivácie detí k čítaniu nimi napísaných kníh.

Počiatočná sporadická spolupráca sa postupne vyvinula do pravidelnej a efektívnej. Vytvorili sa silné spoločenské väzby, knižnica sa stala samozrejmosťou súčasťou života školy a naopak. Žiaci majú radi knihy, dokazujú to pri každom stretnutí. Mnohí z nich už majú vlastný čitateľský preukaz a navštevujú knižnicu vo voľnom čase. Aj to je jeden z výsledkov kvalitnej spolupráce.

V súčasnosti je ŠZŠ organizačnou zložkou Spojenej školy. Jej súčasťou je tiež ZŠ s MŠ pri Dolnooravskej nemocnici, ktorú raz mesačne navštevuje knihovníčka v rámci podujatia Literárna lekárnička. Cieľom stretnutí je spríjemnenie hospitalizácie detí pekným slovom a snaha zaujať knihou, čo je v niektorých prípadoch veľmi náročná úloha.

*Svojimi službami sa Oravská knižnica zameriava aj na ďalšie skupiny používateľov so zdravotným alebo sociálnym znevýhodnením, ako sú klienti Zariadenia pre seniorov a Domova sociálnych služieb pre dospelých, Domova sociálnych služieb pre deti a dospelých, Zariadenia núdzového bývania či seniori a rodičia na rodičovskej dovolenke.*

---

## Sme tak rozdielni, a predsa tak podobní - Rozprávky zo škrupinky

*Janka Zurovacová, Krajská knižnica v Žiline*

*V špecializovanom systéme vzdelávania je integrácia detí problémom. Deti na okraji spoločnosti nezapadajú do majority a majoritné deti zas nechápu svojich rovesníkov. Problémom však nemusí byť integrácia vo voľno časových aktivitách detí, ktoré sú určené pre všetky deti bez rozdielu. Práve prostredníctvom týchto aktivít si deti, inak izolované, hľadajú cestu k sebe.*

Za posledné roky Krajská knižnica v Žiline vytvorila a realizovala viacero projektov, ktoré priamo alebo nepriamo podporovali začlenenie detí so znevýhodnením do majority. Prostredníctvom celého radu aktivít sme u detí rozvíjali sociálne spoločenstvo, tvorivosť či životné zručnosti. Ponúkame výber niekoľkých aktivít a ciest, ktoré sú zhmotnením nášho snaženia v rámci projektu s výpovedným názvom: *Sme tak rozdielni a predsa tak podobní* (Nadácia otvorenej spoločnosti, 2013):

Deti s mentálnym a sociálnym znevýhodnením bývajú častejšie obeťou patologických sociálnych javov, kriminality, drogových závislostí, skorého fajčenia, užívania alkoholických, nápojov, a to už v ranom veku. Z tohto dôvodu podstatnou témou projektu bolo predchádzať týmto javom pomocou **preventívnych aktivít**:

### **Workshopy zamerané na prevenciu kriminality a závislostí:**

V Rozprávkovej miestnosti v knižnici boli v spolupráci Krajským policajným zborom v Žiline rozmiestnené malé „domčeky“, pričom

---

každý domček ilustroval jednu závislosť: fajčenie, alkohol, drogy ... Deti v rámci podujatia putovali spolu s pani policajtkou po „domčekoch“, pričom sa mohli interaktívnou, zážitkovou formou zoznámiť s dôsledkami prepadnutia tej-ktorej závislosti a zároveň hľadať pozitívnu cestu, ako sa takýmto nástrahám vyhnúť. Deti si napríklad v „krivom zrkadle“ mohli pozrieť, ako sa mení optika, správanie či výzor človeka vplyvom použitia návykovej látky a čo robiť preto, aby k takej situácii nedošlo, prípadne, ako byť silný a nebáť sa povedať rázne NIE ponúkanej cigarete či alkoholu.

### **Aj o zákonoch je potrebné hovoriť**

Zákon ako nástroj poriadku alebo aké má dieťa práva, ale tiež povinnosti v demokratickej spoločnosti? V rámci podujatia pre sociálne a mentálne znevýhodnené deti pracovníčky Krajského policajného zboru v Žiline vysvetlili deťom, že každé z nich má svoje práva, ktoré musia všetci rešpektovať, ale zároveň i povinnosti, ktoré musia ony samy naplňovať. V rámci podujatia sa deti na praktických príkladoch naučili, ako postupovať a komunikovať v krízových životných situáciách, na koho sa obrátiť, keď okolie, prípadne ony samy zlyhávajú.

### **Podme hovoriť o vzťahoch**

Pod týmto názvom sme realizovali spoločné tvorivé a liečebno-pohybové workshopy pre sociálne znevýhodnené deti, deti s poruchami správania a ostatné deti. Celodenné pásma boli zamerané na psychohygienu integrovaných skupín detí v spojení s pohybovým a tvorivým workshopom. Aktivita začínala rozhovorom s psychológom alebo liečebným pedagógom na tému medziludských vzťahov, pokračovala riešením ukázkových problémových situácií, ktoré často nastávajú v živote dieťaťa či mladého človeka (šikanovanie) a končila relaxačným tréningom.



Workshopy pre deti zamerané na prevenciu patologických javov



---

V rámci projektu sa konali podujatia aj z trochu iného súdka, určené pre deti so zrakovým znevýhodnením a ich okolie :

### **Rozprávky zo škrupinky**

Na príbehu slepačej rodiny, kde sa narodilo 5 zdravých a jedno zrakovo postihnuté kuriatko, deťom vysvetľujeme dôležitosť pomoci, pochopenia a podpory v rodine i v okolí. Slepačia rodina postupne hľadá pomoc pre nevidiace kuriatko na rôznych miestach: u očného lekára skúšajú okuliare, od sovy dostanú slepeckú paličku. Napokon sa slepačia rodina sa dostane do školy pre zrakovo postihnuté deti, kde sa učia slepecké písmo. Autorka knihy dostala krásny nápad - vytvoriť názornú abecedu pre nevidiace deti (rovnakú ako Breillovo písmo), za pomoci 6-miestnych obalov na vajíčka a samotných plastových vajíčok.

Ciel'ová skupina: Podujatie s knižkou Rozprávky zo škrupinky autorky Jany Kšiňanovej je určené pre deti, ktoré už poznajú písmená. Častými účastníkmi podujatia boli deti materských škôl, v ktorých sú tiež integrované deti s diagnostikovanými poruchami zraku (Kšiňanová, 2010).

Aké pomôcky pre podujatie používame:

- 6-miestne plastové obaly na vajíčka,
- samotné plastové vajíčka (aby sa pri hre nerozbili),
- paličku pre vidiacich,
- reliéfne pexeso pre nevidiacich,
- počítač s nainštalovaným programom JAWS and MAGic
- a samozrejme knihu Rozprávky zo škrupinky.



Podujatie Rozprávky zo škrupinky v Krajskej knižnici v Žiline





---

## Aktivity podujatia

V rámci podujatia vedieme deti so zdravým zrakom k tomu, aby si empaticky predstavili, aké je to byť nevidiaci alebo slabozraký. Aby zistili, že nevidomý neznamená nevedomý, aby pochopili že tieto deti takisto patria medzi nich a často potrebujú ich pomoc:

- Deti učíme chodiť tak, aby viedli nevidiaceho kamaráta, pričom deti si to skúšajú navzájom.
- Deti pomocou „Breillovho písma“, teda pomocou obalov a vajíčok skladajú rôzne slová a jednoduché vety.
- Zaujímavé pre deti je aj reliéfne pexeso, ktoré hrajú so zatvorenými očami len za pomoci hmatu. Vyhmatávajú obrysy obrázka a tvoria pexesové páry.
- Deťom počas podujatia predvedieme našu dôležitú pomôcku, ktorú máme pre nevidiacich občanov v knižnici - „hovoriaci“ počítač.



Deti učiace sa Breillovo písmo.

---

Hravou formou pomocou 6-miestnych obalov na vajíčka sa deti naučia spoznávať Braillovo písmo, pracovať s „hovoriacim počítačom“, či pomôcť nevidiacemu človeku napríklad pri prechode cez cestu. Podujatie by nemalo trvať dlhšie, ako 45 minút. Počas nich deti zvyčajne pochopia, ako sa treba správať k deťom, ktoré majú zrakové postihnutie.

### **Odozva na projekt Sme tak rozdielni, a predsa tak podobní**

Projekt sa stretol s veľkou odozvou u cieľovej skupiny detí i pedagógov. Záujem škôl o realizované aktivity bol dokonca d'aleko väčší, ako sme mohli kapacitne zvládnuť. V celom projekte sme sa zameriavali na deti a mládež so špeciálnymi potrebami - v aktivitách špeciálne určených pre túto cieľovú skupinu alebo v aktivitách pre tieto deti v integrácii s majoritnou skupinou detí.

Projekt rozvíjal kognitívne schopnosti detí so znevýhodnením, rozvíjal zručnosti potrebné pre ich ďalší život a zároveň spoločnými aktivitami posilňoval inklúziu. Podstatnou témou projektu bolo najmä predchádzanie sociálno-patologickým javom, ktorým deti so špeciálnymi potrebami majú predsa len vyššiu tendenciu podľahnúť (drogové závislosti, kriminalita, poruchy správania, sociálnych kontaktov ...)

### **Zoznam použitej literatúry:**

KŠIŇANOVÁ, Jana. 2010. *Rozprávky zo škupinky*. Bratislava : Únia centier prevencie a pomoci – Dafné, 2010. 44. S. ISBN 9788097036355.

---

## Bezpečný internet pre deti i v prostredí knižníc (Zodpovedne.sk & Ovce.sk)

*Zdenko Slavík, eSlovensko, o.z.*

Projekt **Zodpovedne.sk** zahŕňa širokú škálu vzdelávacích aktivít v rámci Programu Bezpečný Internet (Safer Internet Programme), najmä zvyšovanie povedomia v oblasti bezpečného využitia internetu a nových technológií (Zodpovedne.sk, Ovce.sk), prevádzkovanie detskej linky dôvery (Pomoc.sk) a linky pre nahlasovanie nezákonného obsahu (Stopline.sk).

**Hlavným cieľom** projektu Zodpovedne.sk na roky 2013-2014 je v spolupráci s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu kvalitatívna zmena formálneho vzdelávania na všetkých úrovniach slovenského školstva. Konkrétne ide o zvýšenie vyučovacích hodín informatiky a rozšírenie tém o zodpovednom a bezpečnom používaní internetu so zámerom zvýšiť vzdelanie a ochranu všetkých 1,1 milióna detí a žiakov na Slovensku.

Zodpovedne.sk vytvorí zastrešujúcu štruktúru nad 12-timi poskytovateľmi neformálneho vzdelávania s cieľom postupne vzdelávať celkovo 49 200 detí, 5 015 pedagógov a 2 100 rodičov.

**Detská linka dôvery Pomoc.sk** s európskym telefónnym číslom 116 111 bude v prevádzke 365 dní/24 hodín denne s cieľom vyriešiť 2.000 prípadov a poskytnúť profesionálne poradenské a konzultačné služby pre pedagogických pracovníkov.

**Linka pre nahlasovanie nezákonného obsahu Stopline.sk** sa zaväzuje spracovať 6.500 hlásení (zneužitie detí, detská pornografia a prostitúcia, rasizmus...).

---

**Vzdelávacie aktivity Z odpovedne.sk** zaistia produkciu celkom:

- 203 online nástrojov s predpokladaným počtom 1 milión stiahnutí,
- 45 offline nástrojov s celkovým počtom 55 900 kusov
- 60 videí, filmov a televíznych programov, ktoré budú odvysielané na televíznych staniciach minimálne 4 365krát,
- 7 internetových stránok s celkovým počtom návštev najmenej 1 milión,
- 3 metodické príručky,
- nástroje rodičovskej výchovy,
- jeden výskum.

Aktivity posilňovania povedomia v oblasti bezpečného používania internetu a nových technológií budú realizované aj prostredníctvom pravidelne organizovaných súťaží, SMS školení, programov Peer-to-peer, mládežníckych štruktúr, virtuálnych mládežníckych a dospelých panelov, akcií ako Deň bezpečného internetu s celkovým dopadom na 145 427 detí, 1 700 pedagógov a 1 100 rodičov.

Z odpovedne.sk bude tiež pravidelne prispievať k riešeniu problematiky bezpečného internetu na európskej úrovni prostredníctvom zdieľania celkom 164 profesionálnych vzdelávacích nástrojov a zdieľania know-how.

Každým rokom sa snažíme v oblasti bezpečného internetu prísť s niečím novým. Prednedávnom sme krstili knihu **Deti v sieti**, ktorú si pracovníci s mládežou a rodičia môžu stiahnuť bezplatne na stránkach Z odpovedne.sk. Spustili sme v Banskej Bystrici a vo Zvolene ovečkové autobusy, ktoré počas cesty do školy budú

---

vzdelávať deti a ich rodičov. Tento rok ešte pripravujeme vydanie prvej rozprávkovej knihy Ovce.sk s názvom "Za siedmimi wifinami a siedmimi statusmi". Ide o pokračovanie animovaného seriálu v knižnej podobe s novými poučnými príbehmi zo salaša. Kniha Ovce.sk bude chrániť deti pred nástrahami internetu a zároveň šíriť slovenské kultúrne dedičstvo. Tak sa na jednej strane dozviete:

- prečo si na fejsbúku nepridať každého,
- prečo by dospeláci nemali pri šoférovaní používať mobil,
- aký je rozdiel medzi mobilom, tabletom a počítačom,
- prečo neodpisujú kamaráti na vaše správy,
- čo je šetrič na obrazovke, wifi pripojenie, WhatsApp, empétri, fejsbúkový profil, status, štychnutie a zdieľanie,

a na druhej strane:

- načo sa používal mak, makový odvar a hrnčiarska hlina,
- ako sa múti maslo a tancuje gangnam style,
- ako vyzerá hrnčiarsky kruh, kanvica na mlieko, drevený črpák, mútovník, vedierko, koryto a kaďa,
- ako vyzerá okarína, hlinený pekáč, tanier a krčah s majolikou,
- čo lieči skorocel.

### **Oblíbené aktivity dětí v síti:**

Najoblíbenější online aktivitou pro děti je četování (77,2 %), méně rozšířené aktivity sú email, který je na ústupu (64,9 % tříděrov) a 65,6 % tříděrov denne využívá sociální síťe ako Facebook. Od roku 2010 aktivity na Facebooku u tříděrov rapídne

---

stúpili. V r. 2012 malo profil na niektorej zo sociálnych sietí 94,7 % tínedžerov (vo veku 15-18 r.) a dokonca až viac ako tri štvrtiny 11- až 13-ročných detí, napriek tomu, že veková hranica registrácie na FB je 13 rokov. U tínedžerov v rebríčku populárnych aktivít (v r.2010) nasledovalo pozeranie videí, napr. na YouTube (66,3 %), sťahovanie hudby, filmov a softwaru (63,7 %) a online gaming (51,5%). Len 52 % tínedžerov udáva využitie internetu na školské účely. (Výskum Tomková, VÚDPaP)

To, že deti trávajú online veľa času, nemusí nutne znamenať, že dieťa má problém súvisiaci s používaním internetu. Najviac sú nadmerným používaním internetu a jeho nežiaducimi dôsledkami ohrozené staršie deti, deti s emočnými problémami a tie, ktoré majú veľkú potrebu vyhľadávať v okolí podnety a vzrušenie. (Výskum EU Kids Online).

Na Slovensku 97,4 % detí vo veku 11-18 rokov využíva internet denne priemerne 110 minút počas školských dní a 2,5 hodiny počas voľných dní. Typickými prejavmi nadmerného používania internetu sú zanedbávanie spánku, pravidelnej stravy, domácich úloh, povinností alebo socializácie s kamarátmi v dôsledku činnosti strávenej aktivitami na internete alebo bezúspešná snaha obmedziť tento čas.

EU Kids Online dáta dokazujú, že 1% z reprezentatívnej skupiny európskych detí zažíva päť z piatich symptómov nadmerného používania internetu a dá sa preto u nich predpokladať, že sú ohrozené patologickou mierou nadmerného používania. Deti, ktoré u seba zaznamenali niektoré z diagnostických znakov vypovedajú aj o viacerých psychických a emočných ťažkostiach, ktoré ovplyvňujú ich správanie tak v bežnom živote ako aj vo virtuálnom svete.

---

Keď deti u seba postrehli nejaký zo znakov nadmerného používania internetu, najčastejšie išlo o to, že pristihli samých seba pri tom, ako surfujú na internete ešte aj vtedy, keď ich tam už vlastne nič konkrétne nezaujíma. Takéto predlžované zotrvávanie na internete zažíva niekedy až 42 % detí. Zo spomínaných symptómov nadmerného používania internetu najzriedkavejšie zažívajú trávenie času online aktivitami na úkor spánku či jedla (17 % detí).

Všetky internetové závislosti majú jeden hlavný spoločný znak, a tým sú rýchlo a jednoducho získané príjemné pocity. Pri týchto aktivitách sa v tele človeka tvoria tzv. hormóny šťastia (endorfín, dopamín) a navodzujú tak podobné pocity ako pri užívaní alkoholu alebo iných drog. Podobné je aj prežívanie a správanie závislého človeka. Keď dieťa nedokáže získať pozitívne a príjemné pocity vo svojom reálnom okolí, napr. od svojich rodičov a kamarátov, hľadá ich na internete. Závislosti od nových technológií majú podobné symptómy ako iné typy závislostí:

- **Dôležitosť:** aktivita na počítači alebo internete sa stáva najdôležitejšou v živote. Ovplyvňuje správanie aj myslenie človeka, púta jeho pozornosť. Aj keď sa tejto aktivite práve nevenuje, aspoň o nej rozmýšľa, plánuje ju a teší sa na ňu.
- **Zmeny nálady:** ak sa človek práve nevenuje aktivite, tak sa mení jeho nálada, reaguje podráždene, je nervózny, nesústredený. Prehnane reaguje aj na to, ak ho niekto pri jeho aktivitách vyruší alebo ho za jeho správanie kritizuje.
- **Zvyšovanie tolerancie:** na vytvorenie príjemného pocitu potrebuje človek tráviť pri aktivite stále viac času. Nie je schopný prestať v čase, ktorý si dopredu naplánoval, stále nájde ešte niečo, čo potrebuje spraviť (dokončiť ďalší level v hre) alebo si pozrieť (ďalšie videá alebo stránky).

- 
- **Abstinenčné príznaky:** po prerušení aktivity sa dostávajú nepríjemné pocity, rovnako ako vtedy, keď sa človek dlhšiu dobu nemôže aktivite venovať. Po svojej aktivite túži rovnako ako drogový závislý po ďalšej dávke drogy. Reaguje podráždene, ak sa nemôže dostať k počítaču alebo ak sa ocitne niekde, kde nie je pripojenie na internet alebo mobilný signál.
  - **Konflikty s okolím:** človek sa pre svoju závislosť dostáva do konfliktov s okolím, pretože zanedbáva svojich blízkych, školu, prácu či ostatné záujmy, nedodrížiava dohodnuté termíny.
  - **Recidívy:** aj keď sa človek snaží závislosti vyhýbať, skúša s ňou prestať alebo ju aspoň obmedziť, často jej znova podľahne. Pri recidíve býva dokonca vtiahnutý rýchlejšie a hlbšie.
  - **Zmiešané pocity:** človek na jednej strane prežíva príjemné pocity a úľavu, keď sa môže venovať svojej aktivite na internete, na druhej strane má pocit zlyhania, keď sa mu opakovanne nepodarí vyhrať nad závislosťou. Tiež má pocity hanby a viny, výčitky svedomia pre čas, ktorý trávi na internete alebo pre aktivity, ktorým sa venuje (napr. závislosť na internetovej pornografii).
  - **Závislosť je len dôsledkom. Rodičia neurobili chybu, keď kúpili dieťaťu počítač s pripojením na internet.**  
Použijem jeden príklad z amerického Wellingtonu, ktorý sa odohral v roku 2007. Vtedy 16-ročný Daniel Petric si kúpil hru Halo 3 aj napriek zákazu svojho otca, ktorý nesúhlasil s tým, aby hral násilné počítačové hry. Trvalo nejakú chvíľu, kým na to rodičia prišli. V tom čase sa hrával aj 18 hodín denne. Keď to jeho otec zistil, okamžite mu hru zobral a
-



---

zamkol ju v trezore. Po mesiaci sa Danielovi podarilo do trezoru dostať. Okrem hry z neho vybral aj pištoľ a následne vošiel do spálne svojich rodičov so slovami: „Zatvorte oči, mám pre vás prekvapenie!“ Svoju matku zastrelil, otec aj napriek vážnym zraneniam prežil.

### **Rodičia by mali hľadať príčiny najmä u seba a pýtať sa: "Aký program mám pre svoje dieťa na víkend?"**

Spôsob, akým predchádzať závislosti od uvedených informačných technológií, je tráviť s dieťaťom dostatok času plnohodnotným spôsobom a rozprávať sa s ním aj na tieto témy. Veď medzi príčiny, ktoré sa môžu podieľať na vzniku závislosti, patria:

- nuda,
- neúspech v skutočnom živote, problémy v škole,
- rodičovský vzor trávenia voľného času a riešenia problémov,
- nezáujem rodičov, málo spoločne stráveného času,
- konflikty v rodine,
- chýbajúce kamarátske vzťahy,
- nízke sebavedomie,
- psychické problémy (depresia, sociálna fóbia, úzkostné poruchy),
- potreba vybitia frustrácie a nahromadeného hnevu (násilie v rodine, šikanovanie).

Rodičia by preto mali venovať každému tomuto bodu trochu svojho času.

---

Výsledky prieskumu VUDPaP objavili vysokú znalosť aj sledovanosť rozprávok Ovce.sk. Zo všetkých detí (9-18-ročných) rozprávky pozná 65,6 % opýtaných a pozeralo ich 55,8 %. Ich rozšírenosť medzi deťmi významne súvisí s vekom. Najväčší úspech majú rozprávky u najmladších, ktorí aj boli cieľovou skupinou seriálu. Zo skupiny 9-10-ročných detí rozprávky pozná 88,3 % a 82 % aspoň jednu rozprávku videlo. Takmer každé 9-ročné dieťa (92%) pozná rozprávky Ovce.sk a 88 % už aspoň jednu časť videlo. V tomto smere sa dá hovoriť o veľkej úspešnosti projektu.



Ovce.sk (autor Juro Baran)

Každý, kto má záujem zapojiť sa do aktivít projektu [Zodpovedne.sk](http://Zodpovedne.sk) nás môže kontaktovať mailom na [miroslav.drobny@eslovensko.sk](mailto:miroslav.drobny@eslovensko.sk).

Samotné deti sa na nás môžu obracať prostredníctvom projektu [Pomoc.sk](http://Pomoc.sk), ktorý rozvíjame v spolupráci s Linkou detskej istoty Unicef. Deti sa na túto linku môžu obracať so svojimi problémami v každej oblasti svojho života, či už ide o citlivé témy, ako sú strata

---

blízkeho, zlyhanie v škole, sexuálne zneužívanie, týranie, šikanovanie, samovražedné sklony a iné. Na túto linku sa môžu obrátiť nielen telefonicky na čísla 116 111, ale aj prostredníctvom online četu na stránke [www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk).

eSlovensko o.z. sa aktívne venuje aj boju proti nezákonnému obsahu a činnosti na internete. Ľudia nám prostredníctvom projektu Stopline.sk môžu nahlásiť, ak na internete narazia na obsah týkajúci sa zneužívania detí, rasizmu a xenofóbie či iný obsah, ktorý vykazuje znaky trestného činu. V rámci tohto projektu sme súčasťou medzinárodnej siete INHOPE, takže prijímame aj hlásenia, ktoré sa týkajú obsahu mimo územia Slovenska. Nahlasovací formulár nájdú ľudia na stránkach [www.stopline.sk](http://www.stopline.sk).

Dúfame, že nové aktivity projektov eSlovensko o.z. budú úspešné a v porovnaní s podobnými projektmi po celom svete získajú nové ocenenia. Už o mesiac čakáme výsledok hodnotenia poroty v prestížnej súťaži The World Summit Award. Ešte žiadny slovenský projekt nezískal túto cenu, držte nám teda palce.

### **Zdroje:**

<http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx>

Štatistiky poskytla Jarmila Tomková, vedúcu výskumného tímu Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie.

---

## Ako horieť a nevyhorieť (Ako predchádzať syndrómu vyhorenia)

*Alena Fialová, Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety*

**Syndróm vyhorenia** možno definovať ako stav totálneho psychického a fyzického vyčerpania, ktoré postihuje najmä ľudí, ktorí dlhodobo čelia závažnej záťažovej situácii, pričom stresory výrazne prevažujú nad salutormi (Dobříková, 2007, s.56).

**Stres** je definovaný ako vzťah medzi dvoma silami, ktoré pôsobia protikladne. Na jednej strane tejto dvojice protikladných síl je súbor zaťažujúcich faktorov – stresorov. Tie na nás pôsobia negatívne. Na druhej strane je súbor salutorov, našich obranných schopností znášať ťažkosti. Ak sú tieto dvojice síl vyrovnané, alebo ak je sila salutorov vyššia, ako sila stresorov, je dobre. Nič sa nedeje. Ak je však súhrnná sila stresorov vyššia ako súhrnná sila salutorov, dochádza k stresu. Ak tento nepomer presahuje určitú zvládnuteľnú hranicu, hovoríme o distrese – patologicky pôsobiacom strese. Ukazuje sa, že tam, kde sa človek dlhodobo pohybuje v stresovej situácii, hrozí mu s určitou pravdepodobnosťou nebezpečenstvo psychického vyhorenia (Křivohlavý, 1998).

Syndróm vyhorenia – burnout syndrome - je stav **fyzického, emocionálneho a mentálneho vyčerpania**, ktoré je spôsobené dlhodobým angažovaním sa v situáciách, ktoré sú emocionálne náročné. Emocionálna náročnosť je najčastejšie spôsobená na jednej strane počiatočným nadšením, veľkým očakávaním a dlhodobým intenzívnym nasadením a na druhej strane chronickými situačnými stresmi, preťažovaním a nedostatočným ocenením.

---

**Fyzické vyčerpanie** sa definuje výrazným znížením energie, chronickou únavou a celkovou slabosťou.

**Emocionálne vyčerpanie** sa definuje pocitmi beznádeje a predstavou, že človeku nie je pomoci (tzv. HH-syndróm – príznaky beznádeje a bezmocnosti) a predstavou, že človek je chytený do pasce.

**Mentálne vyčerpanie** sa definuje negatívnym postojom k sebe samému, k práci a k svetu (životu).

### **Definície burn-out, majú spoločné určité charakteristiky:**

- Predovšetkým zlyhaný psychický stav, vznikajúci následkom vyčerpania.
- Vyskytuje sa najmä u profesií, ktorých spoločnou črtou je práca s ľuďmi, alebo aspoň kontakt s ľuďmi a závislosť na ich hodnotení. Uvádza sa vždy v súvislosti s výkonom určitého povolania.
- Syndróm vyhorenia tvorí rad symptómov predovšetkým v oblasti psychickej, ale tiež čiastočne aj v oblasti fyzickej a sociálnej.
- Dôraz sa kladie viac na príznaky a správanie ľudí ako na fyzické príznaky vyhorenia.
- Kľúčovou zložkou syndrómu je emočné a kognitívne vyčerpanie a často aj celková únava.
- Všetky hlavné zložky syndrómu vychádzajú z chronického stresu.
- Príznaky sa vyskytujú u inak psychicky úplne zdravých ľudí, nejde o psychologicky nenormálne osoby (psychopatov).

- 
- Znížená výkonnosť (nižšia efektivita práce) pri burnout úzko súvisí s negatívnymi postojmi a z nich vyplývajúcim správaním, nie s nižšou kompetenciou či nižšou pracovnou schopnosťou a zručnosťou (Kebza-Šolcová, 1998, Křivohlavý, 2012).

Edelwich a Brodsky opisujú **priebeh vyhorenia v piatich fázach**:

- **1. Nadšenie** – nereálne očakávania, vysoké ideály, pre pracovníka je jeho práca najdôležitejšia, dobrovoľne pracuje nadčas, neefektívne vydáva vlastnú energiu.
- **2. Stagnácia** – ideály sa nedarí realizovať, zameriava sa na uspokojovanie vlastných potrieb v podobe platu a voľného času.
- **3. Frustrácia** – pracovník začína pochybovať o zmysle svojej práce, či má vôbec význam niekomu pomáhať, objavujú sa prvé fyzické a psychické ťažkosti.
- **4. Apatia** – pracovník je frustrovaný, neschopný zmeniť situáciu podľa svojich očakávaní, vykonáva iba najnutnejšiu prácu a vyhýba sa novým úlohám.
- **5. Intervencia** – vedie k prerušeniu tohto procesu, životná zmena, viac času pre svoje vlastné záujmy, prehodnotenie situácie (In: Jeklová, Reitmayerová, 2006).



Prednáška na seminári Rozvoj profesionálnych kompetencií knihovníka pri práci s používateľom so špecifickými potrebami v Krajskej knižnici v Žiline.



Zážitkové podujatie pre deti na tému Ľudský mozog v Krajskej knižnici v Žiline.

---

## Ako predchádzať syndrómu vyhorenia?

Hennig, Keller (1996) uviedli praktické rady ako prechádzať syndrómu vyhorenia:

**1. Znížiť príliš vysoké ideály** – kto na seba kladie vysoké nároky, je u neho väčšie riziko frustrácie. Akceptovať skutočnosť, že človek je tvor s chybami a nedostatkami.

**2. Neprepadať syndrómu pomocníka** – nesnažiť sa byť zodpovedný za všetko a za každého. Nesnažiť sa brať všetko na seba a každému pomáhať. Čím viac budete ostatným pomáhať, tým budú bezmocnejší.

**3. Naučiť sa hovoriť „nie“** – byť viac asertívnejší a presadzovať si viac sami seba. Nenechať sa preťažovať.

**4. Stanoviť si priority** – nemusieť byť vždy všade a vždy. Neplytvať svojou energiou na rôzne aktivity, ale sústrediť iba na podstatné činnosti. Dobrý plán ušetrí polovicu práce. Vážte si svoj čas a urobte si prestávky na načerpanie energie.

**5. Vyjadrovať otvorene svoje pocity** – nebáť sa dať najavo, ak sa nás niečo dotkne alebo nás rozčúli. Urobiť to tak, aby sme necitlivo nezasiahli druhú osobu.

**6. Hľadať emocionálnu a vecnú podporu** - nájsť si dôverníka, s ktorým môžeme otvorene hovoriť o svojich problémoch. Nebáť sa požiadať o pomoc.

**7. Vyvarovať sa negatívneho myslenia** – nezačať sa ľutovať a plakať nad sebou. Radšej sa radovať z toho čo dokážeme a vychutnávať si to, čo má pre nás hodnotu.



---

**8. V kritických situáciách a konfliktoch zachovať rozvahu** – ovládať sa a snažiť sa predchádzať problémom. Poučiť sa z každého konfliktu. Analyzovať svoje správanie a navrhnúť lepšie a efektívnejšie. Je to tvorivá práca na sebe.

**9. Dopĺňovať si energiu** – udržiavať určitú rovnováhu medzi pracovnou záťažou a odpočinkom. Venovať sa činnostiam a vzťahom, pri ktorých sa cítime dobre a ktoré nás naplňujú. Osvojiť si relaxačné metódy. Udržiavať správnu životosprávu, športovať a dopriať si dostatok spánku.

**10. Vyhl'adávať vecné výzvy** – byť otvorený novým skúsenostiam, tešiť sa z malých vecí. Neustále sa vzdelávať, zvyšuje to sebadôveru. Hľadať nový zmysel života.

### **Použitá literatúra:**

DOBRÍKOVÁ, P. 2007. Zvládanie záťažových situácií. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety, 2007. 126 s. ISBN 978-80-89271-20-7.

HENNIG, C. – KELLER, G. 1996. Antistresový program pro učitele. 1. vyd. Praha : Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.

KEBZA, V. – ŠOLCOVÁ, I. 1998. Syndróm vyhoření. Praha : Státní zdravotní ústav, 1998. 23 s. ISBN 80-7071-099-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. 1998. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2012. Horieť, ale nevyhorieť. 1. Vyd. Bratislava : Karmelitánske nakladateľstvo, 2012. 214 s. ISBN 9788081350030.

---

## **Relaxačné metódy pre pracujúcich i v knižniciach - jogové a masážne techniky**

***Martina Zurovac, certifikovaná pohybovo-terapeutická lektorka***

***Klaudia Tabačková, Katolícka univerzita v Ružomberku***

Každá práca, najmä tá duševná vyžaduje dobrú pamäť, počítačovú gramotnosť, komunikatívnosť, ale aj dobrý fyzický stav. Všetci pracujúci sú každodenne vystavovaní vysokému nároku na ich pracovný výkon, a preto je potrebné, aby svoje telo a myseľ dokázali uvoľniť aj počas pracovnej doby. Ideálnym priestorom, kde možno spájať suševnú i fyzickú relaxáciu je priestor knižnice.

***Aktivita:*** Uvoľňujúce jogové cvičenia očí a reflexná bodová terapia na uvoľnenie tela a proti bolestiam hlavy

***Cieľ aktivity:*** Naučiť sa uvoľňovať krčnú chrbticu, oči a spánkovú oblasť

***Pomôcky:*** tibetská miska, aroma-olej, aroma-lampa

***Vek:*** 18-65

***Úloha:***

Naučiť sa pracovať so svojím telom pri záťažových situáciách je dôležitou súčasťou práce. Aktivity za počítačom unavujú oči aj občasne spôsobujú bolesti hlavy. Počas workshopu sa naučíme aktívne pristupovať k pocitom v našom tele a naučíme sa zvládať ich overenými metódami. Primeraný prístup k ťažkostiam skvalitní nielen náš pracovný čas, ale aj mimopracovné aktivity.



Prednáška a ukážka relaxačných techník na seminári Rozvoj profesionálnych kompetencií knihovníka pri práci s používateľom so špecifickými potrebami v Krajskej knižnici v Žiline.



---

Cvičenie začneme tak, že si pohodlne sadneme na stoličku s opierkou na chrbát. Chodidlá uložíme rovnomerne s kolenami a bedrovými kĺbmi. Ruky položíme na stehná. Ubezpečíme sa, že počas dňa sme pili dostatočné množstvo tekutín. Tekutiny, najlepšie čistá voda, sú potrebné pre stimuláciu tela a aktivovanie lymfatického systému na tvári a hlave.

### **Cvičenia na uvoľnenie očí a na zlepšenie zraku:**

- Jemne si premasírujeme horné aj dolné očné viečka a kútiky.
- Zohrejeme si dlane tak, aby boli príjemné teplé a zohrejeme si okolie očí a časť tváre.
- Z rúk si vytvoríme mystičku, cez ktorú nepreniká svetlo a otvorenými očami pozeráme do dlaní, takýmto cvičením sa výborne zrelaxujú oči. Potom pomaly ruky oddialime od tváre tak, aby si oči zvykli na svetlo.
- V diaľke si predstavíme horizontálnu čiaru a očami sa po nej pohybujeme z pravej strany do ľavej. Uistíme sa, že nehýbeme hlavou. Opakujeme osem krát.
- V diaľke si predstavíme vertikálnu čiaru a očami sa po nej pohybujeme hore a dole. Opäť sa uistíme, že nepohybujeme hlavou. Opakujeme osem krát.
- Očami začíname krúžiť zhora a vždy sa na chvíľočku zastavíme pohľadom hore, diagonálne hore, do pravého boku, diagonálne dole, dole diagonálne hore, do ľavého boku a hore. Toto isté urobíme na opačnú stranu. Potom oči zatvoríme a na moment relaxujeme. Opakujeme jeden krát.
- Zameriame svoju pozornosť na svoj vztýčený palec a následne na nejaký bod v priestore. Striedavo a v pomalom tempe sa pozeráme na prst a bod. Opakujeme osem krát.

- 
- Očami robíme „osmičky“. Opakujeme osemkrát.
  - Na záver si opäť jemne premasírujeme zatvorené oči. Zohrejeme dlane a prehrejeme oči. Pomaly ruky otvárame, aby si mali oči čas zvyknúť na svetlo.
  - Masírovanie na uvoľnenie bolesti hlavy a tlaku v očiach
  - Prstami si postupne tlakom masírujeme obočie od koreňa nosa až po okraj obočia.
  - Krúživými pohybmi a pomalými pohybmi uvoľníme spánky.
  - Postupnými tlakom prstami uvoľníme záhlavie.
  - Prstami oboch rúk si chytíme pokožku na hlave a hýbeme s ňou zo strany na stranu.
  - Krúživými pohybmi masírujeme priestor medzi palcom a ukazovákom.

Cvičenia a masáže sa snažíme opakovať denne. Pravidelným cvičením si zabezpečíme zlepšovanie zraku a úľavu od bolesti hlavy.

Telesná a duševná činnosť je vždy sprevádzaná určitým svalovým i duševným napätím, ktoré nás unavuje. Primerané napätie i vypätie pre danú činnosť je nevyhnutné, inak by sme ju pravdepodobne nevykonali. Ak sa však pozorne sledujeme, zistíme, že i keď odpočívame, často toto napätie pretrváva. Neuvoľníme ani svaly, ani psychické napätie. Výsledkom je trvalá telesná aj duševná únava, ktorú neodstráni ani spánok, pretože napätie prenášame aj do neho. Jediným liekom je naučiť sa vedome uvoľňovať aj v činnosti, v prestávkach medzi ňou a hlavne pri odpočinku. Cesta oslobodenia sa od škodlivej kŕčovitosti a zbytočného napätia vedie cez pozorovanie tela a mysle a dôsledným uvoľňovaním svalového a psychického napätia, ktoré objavíme. Každé voľné chvíľky potom využívajme k

---

úplnej relaxácii. Ktorú môžeme uskutočňovať v sede alebo aj v stoji. Tým ušetríme veľa energie a získame dobrú duševnú pohodu. Relaxáciu treba vedome cvičiť.

Jacobsonova svalová relaxácia patrí medzi najjednoduchšie relaxačné cvičenia. V zjednodušenej forme si ju môžeme dovoliť hocikedy, napr. stačí zovrieť päšť, usilovne ju tak asi 10 sekúnd držať, a potom ju uvoľniť, Čím pevnejšie bolo zovretie, tým je väčší pocit úľavy. Cvik môžeme previesť aj tak, že ruku napneme, ohneme alebo otočíme a vždy po krátkej chvíli napätie uvoľníme.

### ***Uvoľnenie tela:***

- Zaujmem základnú polohu ležmo, prehĺbime dýchanie
- Zovrieme pravú ruku v päšť, pevne, pevnejšie najpevnejšie a vydržíme. Pomaly uvoľňujeme a opakujeme to isté aj ľavou rukou 3-krát.
- Pritlačíme plecيا o podložku, chvíľu vydržíme, pomaly povolíme a zopakujeme 3-krát.
- Vtiahneme silno brucho, chvíľu vydržíme, pomaly povolíme 3-krát.
- Svaly zadku pritiahneme k sebe, chvíľu vydržíme, povolíme 3-krát.
- Dolné končatiny napneme, vydržíme a pomaly uvoľníme 3-krát

### ***Uvoľnenie tváre:***

- Pritiahneme obočie k sebe a povolíme.
- Zatlačíme oči a povolíme.
- Zošpúlíme ústa a povolíme.

- 
- Otvoríme naširoko ústa a zatvoríme ich.
  - Pokrčíme čelo, zatlačíme oči, zošpúlíme alebo otvoríme ústa, povolíme.

Na konci cvičenia pozvoľna otvoríme oči, prezrieme si pomaly miestnosť, pričom hýbeme zatiaľ len očami. Pomaly začneme hýbať palcami na rukách a na nohách, až začneme jemne pohybovať končatinami. Pozvoľna sa vraciame do svojej činnosti, ale po celú dobu sa snažíme udržiavať pokojnú myseľ a kontakt s našim vnútrom, ktorý sme získali cvičením. Nemali by sme sa zrazu z cvičenia vytrhnúť ani psychicky, ani fyzicky, ale naopak pozvoľna obnovujeme svoju činnosť za stáleho sústredenia sa na stav pokoja, ktorý sme dosiahli.

---

## **Pár rád ako rozhybať mozog knihovníka a ako učiť iných zapamätávať si lepšie**

*Zuzana Mjartanová, Krajská knižnica v Žiline*

Knihovník nie je stroj. Možno by to bolo niekedy dobré, keby bol naprogramovaný na maximálny výkon a dokázal by perfektne poskytovať knižničné služby bez emócií a opotrebovania. Ale práve práca s tými, ktorí navštevujú knižnicu ako väčšina čitateľov a predsa na základe istého kritéria/vek, zdravie, sociálne začlenenie/predstavujú špecifickú skupinu so špecifickými nárokmi, vyžaduje od knihovníka niečo viac; hlbší osobnostný prístup, citovú zaangažovanosť, obetavosť a skúsenosti. Knihovník je rovnakou ľudskou bytosťou ako ten, ktorému poskytuje svoje služby a tak občas ho premáha únava, občas premýšľa o zmysle svojej práce a občas si vďaka tomu, čo robí, uvedomuje svoje profesijné aj osobnostné hranice.

V Krajskej knižnici v Žiline sú knihovníci skúšaní v mnohých smeroch; ako tí, ktorí hľadajú cestu k zaujatému srdcu dieťaťa, tolerantnosť a pochopenie vyžadujúcej duši seniora či k duši človeka trpiaceho duševným či telesným postihnutím. Posledná vec, ktorá v našej knižnici postavila knihovníka popri realizácii podujatí pre deti zo špeciálnych škôl, kurzov PC zručnosti, aktivít pre Univerzitu 3. veku a p. do konfrontácie s jeho možnosťami sú tréningy pamäti pre seniorov. A po začatí tréningov sa stala otáznou cieľová skupina tejto aktivity, keďže kto by nemal problémy s pamäťou? Na pracovníkov vyškolených pre realizáciu tréningov sa obracajú často aj ich kolegyne s požiadavkou o praktickú ukážku tréningov. Pretože poruchy pamäti sú všeobecne viac-menej pociťovaným handicapom,



---

niekoľko rád je určených knihovníkovi a cez knihovníka jeho čitateľovi.

Nič sa kvalitne nezapíše do našej pamäti, ak sa na to nesústredíme. Koncentráciu prioritne ovplyvňuje naša motivácia niečo si zapamätať a ak už sa vedome rozhodneme sústrediť, pomocníkom je pre nás správne dýchanie. Správne dýchať – kto o tom nepočul, kto to neskušal a kto to niekedy aj nevzdal? Napriek tomu skúsme účinnosti tohto postupu uveriť a pokúsiť sa ešte raz. Pri nádychu počítajme do 4, na 4 počítania zadržme dych a potom vydýchame na 8. Plúca sa nemôžu naplno naplniť kyslíkom, ak nie sú dostatočne vyprázdnené a nie je hlava, ktorá je schopná sa sústrediť, ak pociťuje mravčenie či bolesť z pocitu nedostatku „vzduchu“.

Základ vitality, a teda aj dobrej pamäti, je vnútorná túžba ostať aktívny. Túžba nasávať nové poznatky a umožňovať nášmu mozgu vytvárať stále nové a nové spojenia medzi nervovými bunkami vďaka novým podnetom. Knižnica nám ponúka veľa možností ako sa dostať k novým informáciám, ale nielen ich študovaním z informačných zdrojov. Skúste si spomenúť, koľko zaujímavých ľudí a netradičných osobností navštívilo vašu knižnicu za posledné dva roky. Len v prípade Krajskej knižnice v Žiline to boli cestovatelia, právnici, policajti, verejní predstavitelia, záujemcovia o astronómiu, gastronómiu ..... a všetci pripravení podeliť sa o svoje vedomosti s inými. Ale knižnicu môžu navštíviť aj najväčšie hviezdy svojho odboru, pokiaľ nevyužijeme príležitosť a nepremôžeme svoju únavu, nedostatok času, pasivitu či určitú duševnú „preplnenosť“ knižnicou. Sedí žaba na prameni a nepije z neho. Nenechávajme si vzácnych ľudí a skryté bohatstvo v nich pretieť medzi prstami.

Každý rok-dva by sa mal človek naučiť nejakú novú činnosť, čím sa nemyslí niečo gigantické, ale zoberme si napr. malú loptičku. Skúsili ste niekedy žonglovať? Stačí obyčajné prehadzovanie loptičky z

---

ruky do ruky a už nútime naše mozgové hemisféry spolupracovať navzájom. Zároveň je to dobrým relaxom a spôsobom, ako si cvičiť zápästie a predchádzať syndrómu karpálneho tunela. Koľko hodím denne niekedy namáhame naše ruky, aby neustále kládli prsty na klávesnicu a začíname to vekom pociťovať. Aj keď na druhej strane práve taká činnosť ako je prepájanie slov s ich vyjadrením je cvičením mozgu, rovnako ako čítanie, ktoré je veľmi namáhavou duševnou aktivitou. Obdobne kreslenie ležatej osmičky vo vzduchu rukou či jej prikladanie k protiľahlému uchu ponad hlavu, prepájanie malíčka na jednej ruke s palcom na druhej a následne všetkých prstov do kríža sú tými jednoduchými činnosťami, za ktoré nám je mozog vďačný. A určite jeho dobrej kondícii pomáha robenie vecí netradičným spôsobom; knihovník samozrejme nemôže zapisovať výpožičky netradičným spôsobom, ale už samotná cesta do práce môže byť objavom; iná trasa, iný dopravný prostriedok, iná spoločnosť. Zaradenie na iné pracovisko s inými požiadavkami používateľov a teda náporom na naše vedomosti sa môže realizovať len pokiaľ to organizácia práce dovoľí, ale je to pre nás pozitívna záťaž. Práve používatelia sú tí, ktorí prichádzajú do knižnice so stále náročnejšími požiadavkami a forma komunikácie s nimi sa mení; do toho patrí aj otváranie sa Slovenska svetu a rastúce využívanie verejných knižníc cudzincami. Potreba dohovoriť sa s nimi by mohla byť jedným z mnohých dôvodov, ktorý nás privedie k štúdiu cudzích jazykov, najmä angličtiny. Koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom – a prehnane povedané, každý človek má predsa mozog a pamäť.

Je pravda, že knihovníci sú často duševne unavení zo svojej práce spojenej s využívaním dokumentov a počítača a pre vyrovnanosť ich síl a správne prekrvenie mozgu je efektívnejší fyzický relax, avšak lúštenie krížoviek, sudoku, mozgový jogging predstavuje cvičenie, ktoré nás môže dlho udržať sviežimi a aktívnymi.



Školenie knihovníkov Krajskej knižnice v Žiline – budúcich trénerov pamäti pre seniorov





Tréningy pamäti pre seniorov v Krajskej knižnici v Žiline vyškolenými knihovníčkmi



---

Väčšina generácie súčasných knihovníkov bola vychovávaná v systéme, ktorý kládol dôraz na logiku a striktnosť, pričom hravosť a fantázia boli potláčané do úzadia. Hry, predstavivosť, tvorivosť sú však tými cestičkami, ktoré informácie zapisujú do mozgu nezabudnuteľným spôsobom. Prečo si nevytvoriť príbehy na zapamätávanie čísiel, prečo nehľadať asociácie so zvieratami či povolaniami pri predstavovaní a pozeraní do tváre, prečo neklásť do informácií fantáziu a nezapájať do nej všetky zmysly, ktoré máme? Ak je ťažké zapamätať si slovo mach, oveľa viac sa nám zabodne do pamäti, ak si predstavíme jeho hebkosť pod rukami, zelenú farbu či vôňu stromu, na ktorom rastie. Ak telefónnemu číslu do Krajskej knižnice v Žiline 7233090 priradíme vetu o Siedmich trpaslíkoch, z ktorých najmladší mal 2 roky, najstarší mal Kristove roky /33/, mali tučné bruchá do 0 a preto držali 90 dňovú diétu, zopakujeme si ju niekoľkokrát, číslo nezabudneme. Ak si pri zapamätávaní mena Rybárik predstavíme vtáčika, v mene Mjartanová nájdeme jar, v mene Krásnohorská si vybavíme v mysli horu, ktorá nás uchvátila, naša vizuálna predstavivosť nám to vráti a vďaka nej sa aktivuje zraková kôra v zadnej časti mozgu. Krátke započúvanie sa do zvukov okolo seba a ich rozpoznávanie nám precvičuje ďalší zo zmyslov a zmysly sú brána k našej mysli a našej pamäti. Ved' ako si môžeme niečo napr. zapamätať, ak to zle počujeme? V poslednej dobe sa otvárajú knižnice relatívne novej aktivite, akou sú tvorivé dielne; do ich priestorov prichádzajú čipkárky, šperkári, vyrábajú sa netradičné vianočné ozdoby, využívajú sa servítkové techniky, podporuje sa manuálna zručnosť a kreativita. Aj touto cestou sa rozvíja naša tvorivosť.

Ak si nenájdeme počas dňa krátke minútky na zatvorenie očí, započúvanie sa do zvukov okolo seba, hlboké nadýchnutie, pretiahnutie ramien a natiahnutie rúk, pracujeme možno účinne, ale predsa svojmu výkonu niečo odberáme. A tak... dočítali ste? Zatvorte

---

teda na chvíľku svoje oči a predstavte si pred sebou drevený plot. Zoberte bielu farbu a pekne pomaly ho celý natrite na bielo. Potom otvorte čiernu farbu, namočte štetec do nej a na biely plot napíšete pomaly písmenko za písmenko vaše meno. Cítite vôňu farby a rúčku štetca v imaginárnej ruke? Pod'akuje sa vám nielen váš mozog, ale aj vaše oči. A keď sa s novonadobudnutým elánom postavíte pred svojich používateľov, určite elánom nasiaknu aj oni.



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA

EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA



KNIOVNÍCI PRE ĽUDÍ  
ZBORNÍK PRÍKLADOV DOBREJ KNIOVNÍCKEJ PRAXE  
METODICKÁ PRÍRUČKA

© Kolektív autorov, 2013

© Vydala Krajská knižnica v Žiline

Rok vydania 2013 - Počet strán 112 - Náklad 120 exemplárov

Zodpovedný redaktor: Katarína Šušoliaková

Z príspevkov autorov zostavila Jana Eliašová

Príspevky autorov neprešli jazykovou ani štylistickou úpravou.

ISBN 978 – 80- 85148 – 76 – 3

Publikácia je nepredajná.



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



## Fond Mikroprojektov

### KNIOVNÍCI PRE ĽUDÍ ZBORNÍK PRÍKLADOV DOBREJ KNIOVNÍCKEJ PRAXE METODICKÁ PRÍRUČKA

Publikácia vydaná v rámci projektu Kniohníci pre ľudí – od učenia k poznaniu, kód projektu SK/FMP/06/026. Tento mikroprojekt je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov fondu mikroprojektov spravovaného Trenčianskym samosprávnym krajom.



ŽILINSKÝ  
samosprávny kraj



Krajská knižnica v Žiline

