

Naslov članka/Article:

Slabovidnost – spoznavanje in razumevanje v osnovni šoli

Visual Impairment – Perception and Comprehension in Primary School

Avtor/Author:

mag. Jelka Marin

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje 5-6/2016, letnik 47

ISSN 0350-5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

Mag. Jelka Marin, OŠ Martina Konšaka Maribor

SLABOVIDNOST – SPOZNAVANJE IN RAZUMEVANJE V OSNOVNI ŠOLI

*»Uporabi darove, ki jih imaš: gozdovi bi bili zelo tihi, če bi v njih prepevale samo tiste ptice, ki najlepše žvrgolijo.«
Henry Van Dyke*

Pred leti smo v prvi razred sprejeli učenko s težjo slabovidnostjo. Na naši šoli je bila prvi primer vključitve otroka s takšno vrsto primanjkljaja, ovire oz. motnje in za vse strokovne delavce precejšen izziv, prežet tudi s negotovostjo in strahom pred neznanim. Po informaciji o vpisu sem najprej poiskala razpoložljive vire in obnovila znanje ter se poučila o sami motnji, prilagoditvah, načinih dela. Med počitnicami smo se strokovni delavci, ki naj bi delali z deklico, udeležili kratkega izobraževanja na Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.

Slepota oziroma slabovidnost je senzorna motnja, ki se glede na stopnjo motnje vidne funkcije odraža kot komunikacijska in gibalna oviranost. Za poznavanje otrokovih individualnih posebnosti, ki izhajajo iz motnje, je dobro vedeti, da obstajata dve opredelitvi slepote ali slabovidnosti. Prva je medicinska, formalna, ki opredeljuje specifično stanje vida osebe, druga pa je praktična, pedagoška, ki naj bi jo upoštevali v konkretnem primeru pri pripravi in izvajanju pouka, prilagoditvah, navodilih, rabi ustreznih komunikacijskih tehnik in ocenjevanju.

MEDICINSKA OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Slabovidni so učenci ali dijaki, ki imajo na boljšem očesu od 5–30 odstotkov preostalega vida, pri čemer se razpon od 5–9,9 odstotka označuje kot težja slabovidnost, od 10 do 30 odstotkov preostalega vida pa kot slabovidnost. V skupino slabovidnih se uvrščajo tudi učenci ali dijaki, ki imajo na boljšem očesu zoženo vidno polje okrog fiksacijske točke od 5 do 20 odstotkov ne glede na ostanek ostrine vida.

PEDAGOŠKA OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Ker izvid zdravnika ne pove dosti o tem, koliko in kako posamezen učenec ali dijak v resnici vidi, kako uporablja svoj vid in kako naj mu prilagodimo gradivo, obstaja poleg medicinske tudi pedagoška opredelitev slepote in slabovidnosti, ki predvideva posebne potrebe učenca ali dijaka, raven uporabnosti ostankov vida in prilagoditve.

Po tej opredelitvi delimo motnje vida v dve skupini.

- **Slabovidnost.** Učenec ali dijak ima od 10 do 30 odstotkov preostalega vida. Ob zagotovljenih ustreznih pogojih sprejema informacije po vidni poti. Uporablja korekcijska sredstva, kot so očala ali leče, ter optične pripomočke, kot so povečala, lupe ipd. Zagotovimo mu ustrezen prostor z ustrezno osvetlitvijo delovne površine.
- **Težja slabovidnost.** Učenec ali dijak ima od 5 do 9,9 odstotka preostalega vida. Pretežni del komunikacije poteka po vidni poti, in sicer po metodi za slabovidne, ki zahteva prilagoditve, uporabo optičnih pripomočkov, pisnih gradiv v povečanem tisku in prilagojenih didaktičnih sredstev. (Jeraša, 2010: 95)

Naša učenka je po odločbi komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami opredeljena kot težko slaboviden otrok in ji pripada razširjen obseg dodatne strokovne pomoči tri ure tedensko, ki jo izvaja tiflopedagoginja, in dve uri učne pomoči, ki jo izvajajo učitelji. Strokovni tim šole, ki je bil razširjen z zunanjo sodelavko, je pripravil za učenko individualizirani program, ki smo ga sproti prilagajali in spreminjali, glede na učenčine potrebe, ki smo jih sčasoma spoznavali, in praktične ugotovitve, ki so se sproti izkazovale in nadgrajevale. Na prvem roditeljskem sestanku smo skupaj z učenkinimi starši predstavili otroka, njegovo funkcioniranje, predvidene prilagoditve in načine dela v oddelku.

Seveda smo delali timsko, vendar je največji delež prevzela razredničarka prvega triletja, saj je morala pri izvajanju celotnega procesa pouka sproti izhajati iz učenčinih značilnosti in sposobnosti. Ljudje namreč sprejemamo informacije na različne načine, z različnimi čutili. Okrog osemdeset odstotkov vseh informacij iz okolja sprejemamo z vidom. Vid je senzorna funkcija, ki omogoča proces gledanja in videnja ter kot eden izmed integralnih delov v organizaciji človeka omogoča razvoj številnih drugih funkcij. Zaradi hitrosti in natančnosti percepcije posamezne informacije imajo oči primarno funkcijo med čutili. Slep in slabovidni otroci zaradi okvare vizualne percepcije spoznavajo svet, njegove lastnosti, pojave in dogodke drugače. V obdobju zgodnjega otroštva je prevladujoči način učenja modelno učenje oz. učenje s posnemanjem. Tako so slepi in slabovidni otroci soočeni s prvo oviro – z nezmožnostjo učenja s posnemanjem in z zmanjšanim ali odsotnim vizualnim spoznavanjem okolice, v kateri živijo. Drugačen način zaznavanja okolja in drugačen – predvsem počasnejši – proces učenja zahtevata več časa in iskanje

različnih alternativnih poti poučevanja ob upoštevanju vseh specialnopedagoških načel:

- od znanega k neznanemu,
- od bližnjega k daljnemu,
- od velikega k majhnemu,
- aktivnega sodelovanja otroka v procesu poučevanja,
- postopnosti in doslednosti,
- konkretizacije in nazornosti ter načela uporabe ostankov vida, če jih otrok ima, pri vseh dejavnostih (Stipanič, 2014).

Ob vključitvi otroka z motnjami vida v program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo je bilo treba izpolniti določene pogoje.

Prostor

Prilagodili smo šolski prostor in izpolnili ustrezne prostorske pogoje za učenje in delo.

Deklica vedno sedi v bližini učitelja zaradi neovirane slušnega zaznavanja učitelja, da je zagotovljen stik z učiteljem, spremljanje njenega dela in njen neoviran pregled nad tabelskimi zapisi. Zagotovljena ji je večja odlagalna površina za odlaganje učnih pripomočkov in potrebščin.

Zagotovljen je tudi primerno opremljen prostor za individualne obravnave.

Hojo in orientacijo po šoli smo učenki olajšali z orientacijskimi točkami in z vodilnimi linijami ter kontrastno obarvanimi robovi stopnic. Na začetku smo jo po šoli vedno vodili, da je spoznala prostor in se navadila, in ji tudi pomagali pri prenašanju šolske torbe. Sedaj vse obvladuje sama in takšna pomoč ni več potrebna.

Razsvetljava

Slabovidni učenci potrebujejo primerno osvetlitev delovnega prostora – svetloba je lahko naravna ali umetna. Večina slabovidnih potrebuje dodatno osvetlitev delovne površine z namizno lučjo, ki ne se blešči in ima možnost senčenja.

Didaktični pripomočki in oprema

Učenki je šola priskrbela mizico z možnostjo dviga delovne površine, s katero približamo bralno površino in preprečujemo nepravilno držo, na njej pa uporablja tudi neдрseče podlage. Kadar pouk ne poteka v matični učilnici, učenka uporablja prenosljivo leseno bralno mizico, ki jo je izdelal naš hišnik.

Za lažje branje besedil in ogled slikovnega gradiva (že povečanega) je v tretjem razredu začela uporabljati optični pripomoček – povečevalno lupo. Teh je na tržišču več vrst, vendar so se starši odločili za ročno, s katero je učenka dokaj spretna.

Čeprav slepi ali slabovidni učenci in dijaki potrebujejo prilagojene učbenike in delovne zvezke, teh ni mogoče dobiti, saj je vsaki šoli oz. učiteljem prepuščena izbira, katere bodo uporabljali pri pouku. Zato smo prva tri leta šolanja večino pisnega gradiva povečevali (naloge

iz delovnih zvezkov, snovi iz učbenikov, učne in delovne liste, vsa besedila, tabelske slike idr.).

V drugem triletju pa je šolska knjižničarka od založb pridobila učbenike in delovne zvezke v elektronski obliki (CD) in od takrat starši (ker imajo to možnost) sproti v dogovoru z učitelji povečujejo delovne zvezke in druga učna gradiva po temah.

Drugi možni pripomočki in prilagoditve, ki jih izvajamo sedaj, ko je učenka v tretjem triletju:

- nesvetleč papir za fotokopiranje (krem barva),
- uporaba šestila s flomastrom (ga ne uporablja),
- uporaba geometrijskega pribora za slabovidne (ga ne uporablja),
- slike in zemljevidi samo z bistvenimi podatki,
- makete in modeli za ponazarjanje učnih vsebin,
- uporaba diktafona (ga ne uporablja, ima pa to možnost).

Individualizirani pristop učiteljev:

- pomoč pri pouku s spodbudami,
- nadzorovanje dela in vodenje z dodatnimi pojasnili,
- pomoč pri urejanju zapiskov,
- po potrebi priprava fotokopij snovi,
- pomoč pri organizaciji dela in načrtovanju učenja, fizična pomoč pri opravljanju različnih nalog pri športni vzgoji (hoja po klopi, preskakovanje ovir in kolebnice, igre z žogo, met žoge v cilj, poligon, štafetne igre ipd.) se izvaja, kadar se presodi, da jo potrebuje; sicer se ji pušča podaljšan čas izvajanja in se jo nadzoruje; s sošolci pri določenih štafetah, igrah, poligonu ne tekmuje, prav tako ne pri skupinskih športih,
- spodbujanje močnih področij,
- več časa za branje in za reševanje nalog,
- vsebinsko in količinsko prilagojeno domače branje (povečava besedila),
- ob učenkinih izostankih ji pripravijo učne liste (prilagojene) in tabelske slike – na računalniku, da si jih lahko shrani na svojo napravo ali pilepi v zvezke.

Metodično-didaktične prilagoditve:

- obvezna uporaba zvezkov formata A4,
- povečave vseh učnih in delovnih listov: pisava arial, tahoma 20; če je strnjenega besedila štiri vrstice ali več, je obvezen razmik med vrsticami 1,5; med odstavki je razmik vsaj 2, poravnava vrstic levo,
- učni listi so natisnjeni barvno (skice, slike le z osnovnimi podatki ipd.),
- ko dela na računalniku, si lahko besedila poveča, kolikor ji ustreza, razmik ostane 1, med odstavki je razmik vsaj 2,
- multisenzorne oblike poučevanja z aktivnim sodelovanjem,
- konkretna vizualna ponazorila in opore.

Pri preverjanju in ocenjevanju znanja:

- podaljšani čas pri pisnem preverjanju in ocenjevanju znanja za 50 odstotkov,
- povečana pisava pri preverjanju in preizkusih znanja,
- na papirju formata A4 so naloge v predpisani pisavi, velikosti, razmikih med vrsticami, poravnavi – na eni strani sta torej lahko tudi samo dve nalogi in tako pride preizkus na več straneh (npr. 6, 7), ki jih učenka rešuje posamič (ko reši enega, ga odloži in vzame drugega itn.),
- več prostora za odgovore.

S prilagoditvami so seznanjeni vsi učitelji, ki poučujejo učenko. Vseh prilagoditev, ki jih bo ta še potrebovala, ni mogoče predvideti vnaprej. Izvajajo se sproti, odvisno od okoliščin in potrebe, in se pripravljajo sproti (dnevno, nekatere tedensko). Vnesene so sproti v dnevne priprave. Učenka je z opisanimi prilagoditvami uspešno opravljala tudi nacionalni preizkus znanja v 6. razredu.

Razširjeni obseg dodatne strokovne pomoči tri ure tedensko izvajata tiflopedagoginja iz Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana, ki učenki od začetka šolanja pomaga na področju socializacije, orientacije v šolskem in domačem okolju, komunikacije, organizacije učenja, grobe in fine motorike, vsakodnevnih opravil, športnih aktivnosti, prilagojenih za slepe in slabovidne, in strokovni delavec iz službe za pomoč inkluziji, ki deklico od drugega razreda naprej računalniško opismenjuje z uporabo prilagojene strojne in programske računalniške opreme. Za to je potrebno veliko spretnosti, pomnjenja in znanja, ki ga naša učenka vztrajno sprejema in širi, da bo nekoč računalnik lahko uporabljala samostojno. Učenka vsa leta dosega temeljne standarde znanja. Pomembna prilagoditev je bila, da nismo vztrajali pri učenju pisanih črk in učenka piše z malimi tiskanimi črkami, tako da je tudi poznavanje in obvladovanje pravopisa pri pisnih preizkusih vedno korektno ocenjevano.

Takšen uspeh otroka je mogoč ob stalnem sodelovanju in zaupanju vseh deležnikov v procesu šolanja: učenke, ki ima povprečne sposobnosti brez neskladij in specifičnih učnih težav, ki je osebnostno zelo uravnotežena in zrela, zelo odgovorna, delovna, motivirana za učenje; staršev, ki ji zagotavljajo stalno oporo in pomoč, upoštevajo mnenja in navodila učiteljev in drugih strokovnjakov ter z nami redno sodelujejo; učiteljev, ki so sprejeli odgovornost in izvajajo prilagoditve, nemalokrat pa tudi opravljajo dodatno delo, pa tudi specialnih pedagogov in drugih, ki učenki pomagamo razvijati vsa potrebna področja.

Vsi udeleženi moramo pri učenju in obravnavi kot pri vseh drugih učencih izhajati iz značilnosti in sposobnosti posameznega učenca. Slabovidne otroke tako spodbujamo, da sicer tudi ob uporabi preostalih čutil pri vseh dejavnostih uporabljajo ostanke vida. Naslednja posebnost slepih in slabovidnih otrok je nagnjenost k mirovanju oz. pomanjkanje motivacije, zato potrebujejo neprestane spodbude, da



aktivno sodelujejo pri raznih dejavnostih, tudi športnih, ki zelo pozitivno vplivajo na psihično in telesno stanje.

Povzamem lahko, da je naša učenka v letih, ko jo poznamo, dobro napredovala, razvila in še razvija svoje zmožnosti, je učinkovita in učno uspešna. Ostaja pa področje, ki zaostaja za pričakovanji in pušča grenak priokus. To je socialna vključenost, saj deklica ostaja precej sama in kljub ozaveščanju drugih otrok ni sprejeta, kot bi lahko bila. Zaradi tega se je tudi sama odmaknila, čeprav si želi družbe. Tako nima dovolj vrstniških sogovornikov in možnosti za druženje, kar je žalostno glede na njeno široko splošno razgledanost ter prijetno in lepo osebnostno naravnost. Vendar je to področje, na katerem niti strokovni delavci niti starši ne moremo in ne smemo nekoga prisiljevati. Zato lahko ob tem povzamem razmišljanja dr. Dušana Rutarja, da ni nobenega dvoma, da je vključevanje otrok s posebnimi potrebami v običajno šolsko polje moralno in tudi drugače dobro, upravičeno, učinkovito in uspešno, saj temelji na idejah o enakosti, enakopravnosti in potrebi po emancipaciji vseh ljudi. To pa ne velja le za učence in dijake s posebnimi potrebami, temveč tudi za njihove »neprizadete« vrstnike. Spomni na rezultate raziskav, ki so pokazale, da se z inkluzijo zmanjšuje strah pred drugačnostjo, obenem pa se povečuje zavest o njej, kar je zelo pomembno. Spreminjajo se tudi oblike vedenja, ki jih imenujemo socialno in družbeno pripoznavanje, te pa so za razvijanje identitete in občutek pripadnosti zelo pomembne. Zveni sicer prijazno in prijetno, toda ob tem nikakor ne smemo pozabiti, da je vse zapisano mogoče doseči le, če inkluzija poteka tako, da resnično zajame vse vidike življenja in delovanja ljudi v občestvih. Samo delna inkluzija česa takega ne more zagotoviti, lahko pa se hitro spremeni v kup klišejev in lepih misli na papirju. Otroci s posebnimi potrebami so vključeni v šole, ker imajo pravico biti tam. To pa obenem pomeni, da imajo tudi pravico do dodatkov, posebnosti, podpore, prilagoditev in podpornih

storitev v smislu drugih strokovnih profilov, ki jih mora omogočiti in financirati država (Rutar, 2010: 24).

V tem segmentu pa se odpirata druge vrste nevarnost in past inkluzije, izhajajoči iz nerazumevanja, nesprejemanja ali celo odklanjanja posameznih učiteljev do drugih strokovnih delavcev, predvsem specialnih pedagogov, ki smo na šoli in otroka obravnavamo neposredno in posledično v zvezi s podpornimi storitvami, prilagoditvami in otroki samimi. Takšni posamezniki specialne pedagoge in druge, ki učence obravnavajo/-mo, jemljejo in razumejo zelo ozko, kot osebo, ki »zna« ali celo mora napisati individualizirani program, in kot nekoga, katerega delo je za nekatere »samo igranje«, kot sem že nekajkrat zasledila v člankih. Njihovo je pa »resnično garanje«, piše nekdo izmed njih. V resnici pa je oz. bi moral biti specialni, rehabilitacijski, inkluzivni pedagog mnogo več. Je človek, ki mora sodelovati prav z vsemi ljudmi na šoli, če hoče svoje delo opravljati odgovorno in kakovostno. Prilagoditve, ki jih komisija za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami predpiše za učenca, mora specialni pedagog prenesti v prakso, jih predstaviti učiteljem tako, da so razumljive, predvsem pa izvedljive. Je človek, ki mora iskati in raziskovati različne strategije pedagogik, ki bi bile za posameznega otroka primerne in učinkovite, izdelovati veliko didaktičnih pripomočkov, primernih določenemu otroku. Je strokovni delavec na šoli, ki mora poznati učni načrt vseh razredov in posamezno snov učencu z določenimi težavami predstaviti tako, da jo bo nekako razumel, hkrati pa znotraj tega izvajati vaje za premagovanje motenj, primanjkljajev in ovir oz. krepitev šibkih področij in pomoč otroku. Pomenil naj bi strokovno oporo učiteljem, predvsem pa naj bi bil njihov sodelavec. Enakovreden. Ob mnenju in dožemanju nekaterih je kar koli od tega zelo težko. Ker takšno mnenje in (ne) razumevanje ter strokovno nesodelovanje, brez katerega učenci s posebnimi potrebami sploh ne morejo biti vključeni, sodelavca razvrednoti, žali in ponižuje kot strokovnega delavca in kot človeka. In otrpneš. Zboliš. Izgoriš v delu in naporih, pri zelo zakritih, subtilnih napredkih in rezultatih. Ki jih je treba prepoznati in razumeti. Za globljo razpravo ob tej priložnosti žal ni prostora. Je pa še en vidik in dokaz, da je pri inkluziji bistvenega pomena zavedanje. In preko tega čuječnost, ki je način namenjanja pozornosti – je stanje, ko smo globoko v stiku s sabo, svojim okoljem in drugimi – vsak trenutek. Je naravno stanje uma – osredinjeno, prisotno in zavestno (Williams, Penman, 2015). Poenostavljanje in posploševanje je strašljivo, škodljivo in žalostno. Za vse.

Kot je pomembno tudi, kot navaja Rutar, zavedanje, da je inkluzija uvedena kot družbeni projekt, ne kot administrativni ali državni ukrep, s katerim naj bi država želela poskrbeti za nekatere nesrečnike na robu družbenega življenja. Inkluzija otrok s posebnimi potrebami v običajne šole zato ni le breme in dolžnost, ki ju morajo prenašati učitelji. Daleč od tega. Res je, da je učitelj odgovoren za delo v razredu, toda to še ne pomeni, da je odgovoren tudi za učenčev ali dijakov uspeh, zadovoljstvo v življenju in doseganje njegovih ciljev. Ni pa nikamor vklesano, da morajo biti otroci s posebnimi potrebami v običajnih šolah tudi uspešni. Včasih resnično tvegamo, da bodo »uspešni« za vsako ceno, saj se učitelji lahko zrušijo zaradi bremena odgovornosti, ki ga nanje prenaša družba, ali bremena, ki si ga naložijo sami. Otroci s posebnimi potrebami so vključeni v šole, ker imajo pravico biti tam. Ne more in ne sme pa biti inkluzija le breme učiteljev, specialnih pedagogov ali osebnih spremljevalcev otrok, ker lahko pripelje do zvrčanja odgovornosti in celo krivde (Rutar, 2010: 37).

Inkluzija v najširšem pomenu besede, ki je obenem tudi najožji in bistveni, je čisto nekaj drugega, neprimerno širšega in pomembnejšega. Je boj za enakost ljudi, družbeno pravičnost, solidarnost z vsemi izključenimi ljudmi, nazadnje je seveda boj za neodvisno in demokratično življenje, za emancipiranost ljudi, za družbene in kulturne kode, ki bodo omogočali različnim ljudem skupno življenje brez izključevanja (Rutar, 2010: 40–41).

Prepričana sem, da je inkluzija zaradi pravic otrok izziv za vsakogar, ki je soočen s tem. Rutar pravi, da bi učitelji in drugi delavci morali seči onkraj tega, kar je navadno, običajno, normalno, kajti njihova naloga je najti in ustvariti posebne, nove strategije za delo z učenci s posebnimi potrebami. Prej bi torej lahko rekli, da je inkluzija povezana z izvrstnostjo, ne pa z običajnostjo, z visokimi standardi, ne pa z normalnimi in temi, ki so že v navadi. Delo z otroki s posebnimi potrebami bi zato moralo biti nekaj posebnega, nadstandardnega, izvrstnega. Visoke standarde pa je mogoče dosegati z razumnimi prilagoditvami (Rutar, 2010: 24), kar je žal v nasprotju z željami nekaterih, ki se jim zdijo edino smiselne prilagoditve: »zmanjšan normativ (oddelki ne večji od 20 učencev), nemoteno izvajanje vzgojno-izobraževalnega dela, časovne prilagoditve, miren kotiček za individualno delo in sprostitev, po potrebi odhod iz razreda na umirjanje ...«

Svoje razmišljanje bi sklenila s pomembnostjo standarda, ki se v svetu vse bolj uveljavlja: neizvajanje razumnih prilagoditev ni nikoli opravičljivo.

VIRI IN LITERATURA

Jeraša, M. (2010). Slep in slabovidni dijaki. V: Inkluzija in inkluzivnost: model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potrebami, ki so integrirani v redne oddelke. Ljubljana: Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.

Rutar, D. (2010). Inkluzija. V: Inkluzija in inkluzivnost: model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potrebami, ki so integrirani v redne oddelke. Ljubljana: Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.

Rutar, D. (2010). Kriteriji za prepoznavanje izvrstnosti praks ali o inkluziji kot novi kulturi. V: Inkluzija in inkluzivnost: model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potrebami, ki so integrirani v redne oddelke. Ljubljana: Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.

Rutar, D. (2010). Model pomoči učiteljem: nekateri temeljni pojmi. V: Inkluzija in inkluzivnost: model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potrebami, ki so integrirani v redne oddelke. Ljubljana: Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.

Stipanić, J., Lah, U. in Žunič, D. (2014). Navodila za slepe in slabovidne učence z motnjami v duševnem razvoju v posebnem programu vzgoje in izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Williams, M., Penman, D. (2015). Čuječnost. Tržič: Učila International.

www.ideo.si (dostopno 15. 1. 2016).

www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/ministrstvo/Publikacije/Navodila (dostopno 25. 2. 2016).

www.ringaraja.net (dostopno 15. 1. 2016).

www.zveza-slepih.si (dostopno 15. 1. 2016).