

Stručni rad

POKRETNNO INVALIDNO DIJETE I SPORTSKI PROGRAM KRPAN

Luka Svobjšak
Osnovna šola Helene Puhar Kranj, Slovenija

Sažetak:

Moderan, brz način života, ispresijecan telekomunikacijskim sredstvima i drugim industrijskim razvojnim dobitcima, ima mnoge negativne posljedice na ljudski organizam. U nedostatku kretanja, s nezdravom prehranom, graškom iza materijalnih dobara, nedostatkom slobodnog vremena i sve većim stresom, čovjek se vrlo brzo nalazi u urušenoj ravnoteži; to rezultira širokim rasponom bolesti i općim nezadovoljstvom. Stoga je bitno da dio svakodnevice bude i tjelesna aktivnost, koja mora odgovarati interesima i sposobnostima pojedinca. To se posebno odnosi na osobe koje su hendikepi, jer ih njihova fizička ograničenja i, prije svega, njihovo neprikladno okruženje čine manje sposobnima za kvalitetan i samostalan život. Zbog svoje različitosti i još uvijek prisutnih predrasuda, te su osobe prečesto marginalizirane od drugih. Moderno društvo, međutim, treba nastojati prihvatiti pojedinca i poštivati raznolikost koja obogaćuje naš svijet. Ljudi koji su izbačeni iz zemlje trebaju i žele kretanje i društvo, ali ponekad im je potrebna samo neka prilagodba i ohrabrenje. Stoga je posao svih ljudi, a posebno zaposlenika obrazovanja, poštivati raznolikost pojedinca i omogućiti im integraciju gdje god je to moguće. Istodobno, važno je zapamtiti da su, osim pomoći i ohrabrenja, tim učenicima potrebni i teški izazovi za koje moraju raditi, jer je to jedini način na koji stječu pozitivnu sliku o sebi, a istovremeno poštuju okolinu.

Ključne riječi : djeca i adolescenti s posebnim potrebama, teškoća mobilnosti, sport, sportski program Krpan, osnovna škola.

1.Uvod

Sportski program Krpan namijenjen je učenicima drugog obrazovnog razdoblja. Svrha programa je obogatiti redoviti tjelesni odgoj, te atraktivnom likovnom slikom i načinom izvođenja potaknuti što veći broj učenika na bavljenje sportom. Uz prilagodbe ili zamjenske sadržaje program je namijenjen i učenicima s tjelesnim oštećenjima.

2.Središnji dio

Osobe s poteškoćama u kretanju ili osobe smanjene pokretljivosti imaju prirodne ili stečene nedostatke lokomotornog aparata, središnjeg ili perifernog živčanog sustava. Kao rezultat toga, imaju poteškoća u uključivanju u aktivnosti i sudjelovanju. Ovisno o smetnji u kretanju, razlikujemo djecu s lakim, umjerenim, teškim i teškim smetnjama u kretanju [1]. U nastavku ćemo riječ osoba zamijeniti sa dijete.

I. Djeca s lakšim oštećenjem kretanja

Dijete ima smetnje na području kretanja koje se očituju blago smanjenim sposobnostima: samostalno hoda i izvan zatvorenih prostora, može imati problema pri dugotrajnom trčanju i hodanju po neravnom terenu ili pri kretanju u grupi ljudi; mogu imati probleme s ravnotežom i koordinacijom pokreta; samostalan je u svim poslovima, osim onih koji zahtijevaju veću ručnu spretnost; mogu imati blage smetnje u percepciji i osjetu podražaja i senzomotornoj integraciji. Nije ovisan o pomagalima za kretanje, možda će trebati manje prilagodbe u obavljanju zadatka ili prilagodbe okolini u kojoj obavlja aktivnost. U školskim obvezama i sportu nije mu potrebna tjelesna pomoć, ali su u nekim oblicima rada nužne prilagodbe programa i pribora (npr. stolica, stol, prilagođene olovke, alati, informacijska i komunikacijska tehnologija).

II. Djeca s umjerenim oštećenjem pokretljivosti

Dijete ima smetnje na području kretanja koje se očituju umjereno smanjenim sposobnostima kretanje: samostalno hoda unutar zatvorenih prostora ili na kratkim udaljenostima; često je potrebno koristiti pomagala za kretanje (specijalne cipele, ortoze, štake); ima problema na neravnom terenu i stepenicama gdje je sporiji i treba kontrolu ili držanje. Za srednje i veće relacije za prijevoz koristi prilagođeni bicikl ili kolica, ili ručni pogon, odn pomoć i nadzor druge osobe. Potrebna mu je pomoć druge osobe za ulazak u zgrade, kretanje po sobama, hodanje po stepenicama i nošenje školske torbe. Spretnost ruku može biti umjereno smanjena ili se samo jedna ruka može koristiti za funkciju zbog oštećenja, djelomičnog ili potpunog odsustva jedne ruke. Dijete može imati umjerene smetnje percepcije i osjeta podražaja te senzomotorne integracije. Za zahtjevnije dnevne poslove potreban mu je nadzor ili pomoć, za obavljanje aktivnosti potrebna su mu pomagala ili prilagodbe obavljanju djelatnosti ili okolini u kojoj obavlja aktivnosti. Može imati poremećaj kontrole sfinktera koji se kontrolira sam ili pod nadzorom. U sportu i školskom radu povremeno mu je potrebna pomoć druge osobe, prilagodba programa i pribor (npr. stolica, stol, prilagođene olovke, alati, informatička i komunikacijska tehnologija).

III. Djeca s teškim oštećenjem kretanja

Dijete ima problema u području kretanja, što se manifestira jako smanjenom sposobnošću kretanja. Može stati na noge ili hodati na kraće udaljenosti s pomagalima, ali hodanje nije funkcionalno. Može koristiti ortoze i štulu. Može imati ozbiljnu dezorijentaciju koja ga sprječava da se samostalno kreće u prostoru. Za većinu kretanja unutar i izvan prostora potrebna su mu kolica na ručni pogon, električna invalidska kolica ili prilagođeni bicikl. Potrebna mu je pomoć ili nadzor druge osobe. Hodanje po stepenicama nije moguće. Spretnost jedne ili obje ruke uvelike je smanjena i značajno otežava izvođenje grube i fine motorike ruku. Zbog

defekta, djelomičnog ili potpunog odsustva jedne ili obje ruke, dijete je uglavnom ovisno o tjelesnoj pomoći druge osobe. Može imati teže smetnje u percepciji i osjetu podražaja i senzomotorna integracija. Potreban stalni djelomični nadzor ili pomoć u svakodnevnim zadacima. Za obavljanje djelatnosti potrebna su mu pomagala ili prilagodbe obavljanju djelatnosti ili okolini. Može imati poremećaj kontrole sfinktera koji se kontrolira sam ili pod nadzorom. U sportu i školskom radu najčešće mu je potrebna fizička pomoć druge osobe, prilagodba programa i pribor (npr. stolica, stol, prilagođene olovke, alati, informacijska i komunikacijska tehnologija).

IV. Djeca s teškim oštećenjima kretanja

Dijete ima problema na polju kretanja. Manifestiraju se kao potpuno smanjena sposobnost kretanja, uzrokujući potpunu funkcionalnu ovisnost. Samostalno kretanje nije moguće. Samostalno se može kretati samo s električnim kolicima. Ima malo funkcionalnih pokreta ruku. Može imati vrlo teške poremećaje percepcije i osjeta podražaja, orijentacije i senzomotorne integracije. Za sve dnevne poslove ovisi o fizičkoj pomoći druge osobe. Može se djelomično sam prehraniti i malo si pomoći u osnovnim dnevnim poslovima. Mogu postojati posebne prilagodbe hranjenja (sonda, gastrostoma). Svaki poremećaj kontrole sfinktera zahtijeva manipulaciju uz pomoć druge osobe. U sportskom i školskom radu potrebna mu je stalna tjelesna pomoć druge osobe, prilagodbe izvođenju zadatka ili okoline i pomagala (individualno izrađena sjedalica i stol, prilagođena informacijsko-komunikacijska tehnologija).

Sportski program Krpan namijenjen je djeci od 9 do 11 godina. Nose ga osnovne škole, au poslijepodnevnim satima i udruge ili privatnici. Suvremena odgojno-obrazovna nastojanja temelje se na Ismailovoj teoriji integriranog razvoja, prema kojoj postoji međusobna funkcionalna povezanost i međuovisnost mentalnog, motoričkog, emocionalnog i socijalnog razvoja. Stoga su za što bolji cjeloviti razvoj djeteta važni kvalitetni poticaji iz sva četiri područja. Ništa se ne smije izostaviti ili zanemariti. Kretanje ili sport razvojni psiholozi također smatraju jednom od najvažnijih dimenzija cjelokupnog razvoja djetetove osobnosti. I ta je spoznaja utkana u ideju i program Krpana.

Cilj programa je obogatiti život raznovrsnim sportskim sadržajima u svim godišnjim dobima. Program nije natjecanje, već igra, pravi cilj nije osvojiti medalju, već sama aktivnost. Važno je sudjelovanje u programu, a ne produktivnost, stoga je program osmišljen tako da bude primamljiv i izvediv i za manje sposobne polaznike. Izvođači moraju najviše pažnje posvetiti igri i vježbi koja treba biti ugodna i prilagođena djetetu. Ne bi trebalo biti neuspješne djece.

Priznavanje prvenstveno znači da je dijete uključeno u program, pa bi sva djeca trebala dobiti priznanje, ali naravno ne bez odgovarajućeg procesa za njih. Manje uspješnu djecu treba poticati, posvetiti im više pažnje i prilagoditi im zadatke. Dijete treba shvatiti da se uz volju i pomoć mnogo toga može postići, a priznanje mu treba biti poticaj za napredak. [2]

U 4. razredu učenici rješavaju sljedeće zadatke:

- DVA IZLETA;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama: Dijete ide na 2 do 3 izleta zajedno s roditeljima ili školom u tri različita godišnja doba (jesen, proljeće).

Aktivnosti treba prilagoditi njegovim sposobnostima. Doživljaj izleta treba temeljiti na iskustvenoj pedagogiji (hladnoća, vjetar, sunce te boje i mirisi prirode...). Visinska razlika izleta može biti manja od 100 m, a vrijeme hoda manje od 2 sata.

I. i II. kategorija: ako je učenik sposoban hodati treba hodati uz međuzastavke. Za veće udaljenosti hodanje se može kombinirati s korištenjem propisanih pomagala (bicikl, kolica...). Bitno je da što samostalnije i aktivnije odradi put te ga potičemo. Također postupno širimo njegovu djelatnost.

III. i IV. kategorija: učenik koji koristi elektromotorna kolica vozi samostalno uz nadzor pratitelja odn. roditelji. Završava putovanje čak i ako koristi obična kolica; po potrebi mu u vožnji pomaže roditelj ili pratitelj. Za izlet biramo pristupačno mjesto.

- SKOK U OSOLONAC ZAČEPLJEN NA GIMNASTIČKOJ SPRAVI;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od zamjenskih zadataka.

- POTISK DO STOJA NA NOGI ILI IZBACANJE U STRANU;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od alternativnih zadataka.

- DVA SPRETNIA ZADATKA S LOPTOM;

Primjeri zadataka:

BASIC PASS SA ZAMAHOM PREKO RAMENA;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama:

I. i II. kategorija: učenik rješava zadatak ako može. mogu se razmotriti prilagodbe: bliže zidu, prilagođena lopta, manje uzastopnih bacanja i položaj ruke pri zamahu može biti niži. ako to ne može učiniti, obavlja jedan od alternativnih zadataka.

BACANJE NA KOŠ;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama: I. i II. kategorija treba izvršiti zadatak ako može. koš se može spustiti i udaljenost skratiti, ali bacanje treba izvesti što je moguće pravilnije. III. i IV. kategorija: rade zamjenski zadatak.

- TRČITE 6 MINUTA TEMPOM RAZGOVORA;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama: I. i II. kategorija: trčanje 3-6 minuta razgovornim tempom III. i IV. kategorija: vožnja 3-6 minuta, naglasak na pravilnu tehniku vožnje običnih kolica. Zadatak može obaviti i vozeći prilagođeni bicikl ili električna invalidska kolica.

- TEORIJA.

Dodatne teme za učenike s tjelesnim poteškoćama:

Moje posebne potrebe i sport, Kvalitetno provođenje slobodnog vremena - posebne potrebe - priroda - aktivnost, Prilagođene sportske aktivnosti za osobe s invaliditetom, Sportske igre i poznavanje osnovnih pravila, Priprema osoba s invaliditetom za sportske treninge (higijenska oprema, pribor, pratitelj..).

Učenici 4. razreda koji riješe sve propisane zadatke dobivaju brončanu diplomu. Ukoliko učenik 4. razreda nije riješio sve zadatke za brončanu medalju, dobiva pismeno priznanje - diplomu za sudjelovanje u programu, a neriješene zadatke može riješiti u sljedećem razredu i time steći brončanu medalju. Ujedno se može natjecati i za srebrnu medalju, ali prethodno mora odraditi zadatke za brončanu medalju. Ako i u ovoj klasi nije osvojio brončanu medalju, za nju se može boriti i u 6. klasi.

U 5. razredu učenici rješavaju sljedeće zadatke:

- DVA IZLETA;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim invaliditetom: Dijete ide na dva ili tri izleta zajedno s roditeljima ili školom u tri različita godišnja doba (jesen, proljeće). Aktivnosti treba prilagoditi njegovim sposobnostima. Doživljaj izleta treba temeljiti na iskustvenoj pedagogiji (hladnoća, vjetar, sunce te boje i mirisi prirode...). Uspon na brdo može biti manji od 500 m, a vrijeme hoda manje od 4 sata.

I. i II. kategorija: ako dijete može hodati, treba hodati uz međuzastavke. Za veće udaljenosti hodanje se može kombinirati s korištenjem propisanih medicinskih pomagala (bicikl, invalidska kolica...). Bitno je da što samostalnije i aktivnije odradi put te ga potičemo. Također postupno širimo njegovu djelatnost. III i IV. kategorija: dijete u električnim invalidskim kolicima vozi samostalno uz nadzor pratitelja odn roditelji. Završava putovanje čak i ako koristi obična kolica; po potrebi mu u vožnji pomaže roditelj ili pratitelj. Za izlet biramo pristupačno mjesto.

- SKAKANJE NA KRATKI PRIVJESIC;

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama:

I. kategorija: učenik izvodi propisane aktivnosti prema programu. Zadatak se može prilagoditi tako da učenik sklopi klackalicu i okrene je tako da ručke putuju blizu tla. Vježbač ritmički korača užeom koje se okreće lijevom i desnom nogom. Zadatak se može napraviti i tako da pratitelj ili sportski pedagog zarotira klackalicu i stane ispred učenika. Ako je zadatak prezahtjevan, može izvršiti zadatak iz sljedeće kategorije.

II., III. i IV. kategorija: učenik može izvršiti zadatak tako da dva puta polagano okreću dugačku klackalicu (6 m–8 m) u smjeru učenika. Učenik pokušava na vrijeme prijeći na drugu stranu, a da se vrtuljak ne zaustavi. Učenik koji koristi normalna ili električna invalidska kolica ispunjava zadatak s kolicima. U pravo vrijeme i pravom brzinom, on vozi ispod rotirajuće dugačke ljuljačke.

- **PENJANJE NA STIJENU;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama:

I. kategorija: učenik izvodi propisane aktivnosti prema programu. Aktivnost se može izvoditi penjanjem na zid za penjanje uz pomoć sigurnosnog pojasa i zaštite.

II. kategorija: učenik se penje na ljestve, vodoravno ili okomito, ili visi u statičnom položaju najmanje 5 sekundi. Ako ne može obaviti zadatak, na vrh vuče odgovarajuće uže s utegom (3-8 kg) obješenim preko letvice. III. i IV. kategorija: učenik rješava zadatak sjedeći u kolicima ili električnim kolicima. Poteže odgovarajuće uže (dužine 2-20 m) sa ili bez utega (1-5 kg).

- **DVA SPRETNIA ZADATKA S LOPTOM;**

Primjeri zadataka:

ODBOJKA: VRHUNSKI ODSKOK

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od alternativnih zadataka.

NOGOMET: UDARSANJE LOPTE NOGOM

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od alternativnih zadataka.

- **PLIVANJE 35 M;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: Ako učenik može riješiti zadatak, on ga izvrši, u suprotnom izvršava zadatak koji mu odgovara, također prema Halliwickovu konceptu.

- **TEORIJA.**

Dodatne teme za učenike s tjelesnim poteškoćama: Učenik bira dvije do tri teme, ali ne iste kao prethodne godine: Moje posebne potrebe i sport, Kvalitetno provođenje slobodnog vremena - posebne potrebe - priroda - aktivnost, Prilagođene sportske aktivnosti tjelesnim poteškoćama, Sport igre i poznavanje osnovnih pravila, Priprema osoba s tjelesnim poteškoćama za sportske treninge (higijena, oprema, pribor, pratitelj...), Natjecanja osoba s invaliditetom, Paraolimpijski sport nekad i sad.

Ako učenik ne može riješiti neki zadatak, može ga zamijeniti jednim od sljedećih zadataka: rolanje ili klizanje, skijanje, spretnostni zadatak s biciklom. Za srebrnu diplomu natječu se učenici 5. razreda. Ako učenik 5. razreda ne može riješiti sve zadatke za srebrnu medalju, može ih zamijeniti dopunskim zadacima. Ako ni uz dopunske zadatke ne riješi uspješno propisane zadatke, dobiva pismeno priznanje – diplomu za sudjelovanje u programu, a može steći i srebrnu medalju u sljedećem razredu.

V 6. razredu učenici opravijo naslednje naloge:

- **DVA IZLETA;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim invaliditetom: Učenik ide na dva ili tri izleta zajedno s roditeljima ili školom u tri različita godišnja doba (jesen, proljeće). Aktivnosti treba prilagoditi njegovim sposobnostima. Doživljaj izleta treba temeljiti na iskustvenoj pedagogiji (hladnoća, vjetar, sunce te boje i mirisi prirode...). Uspon na brdo može biti manji od 600 m, a vrijeme hoda manje od 5 sati. I. i II. kategorija: ako je učenik sposoban hodati treba hodati uz međuzaušavke. Za veće udaljenosti hodanje se može kombinirati s korištenjem propisanih medicinskih pomagala (bicikl,

invalidska kolica...). Bitno je da što samostalnije i aktivnije odradi put te ga potičemo. Također postupno širimo njegovu djelatnost. Uspon na brdo može biti manji od 600 m. III. i IV. kategorija: učenik koji koristi elektromotorna kolica vozi samostalno uz nadzor pratitelja odn. roditelji. Završava putovanje čak i ako koristi obična kolica; ako je potrebno, pomaže mu roditelj ili pratitelj. Za izlet biramo pristupačno mjesto.

- **PREKRIŽENI NOGU PREKO GIMNASTIČKE SPRAVE I OKLIZANJE NA DORAMEN ŠTAPU;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od alternativnih zadataka.

- **POSKAKUĆA POLKA;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: ako učenik može riješiti zadatak, izvršava ga, u suprotnom rješava jedan od alternativnih zadataka.

- **TRČITE 10 MINUTA TEMPOM RAZGOVORA;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim poteškoćama: I. i II. kategorija: trčanje 6-10 minuta konverzacijskim tempom. III. i IV. kategorija: vožnja 6–10 minuta, naglasak na pravilnoj tehnici vožnje. Zadatak može obavljati i s prilagođenim biciklom ili na električnim invalidskim kolicima.

- **PLIVANJE 50 M;**

Prilagodbe za učenike s tjelesnim oštećenjima: Ako učenik može izvršiti zadatak, izvrši ga, u suprotnom izvrši zadatak koji mu odgovara. Preporučujemo: manji razmak, odmaranje u uspravnom ili ležećem položaju, kontrolu rotacije tijela u različitim osima, kontrolu disanja.

- **TEORIJA;**

Dodatne teme za učenike s tjelesnim invaliditetom: Učenik bira dvije ili tri teme koje se razlikuju od prethodnih godina: Važnost kretanja odn. sport za razvoj djece i mladih te za kasniji cjeloviti i zdrav život odraslih, Vježbe za jačanje važnih mišićnih skupina, Moje posebne potrebe i sport, Kvalitetno provođenje slobodnog vremena - posebne potrebe - priroda - aktivnost, Prilagođene sportske aktivnosti za tjelesno izazov, Sportske igre i poznavanje osnovnih pravila, GO priprema za sportske treninge (higijena, oprema, pribor, pratitelj...), Sportska natjecanja osoba s invaliditetom, Paraolimpijski sport nekad i sad.

Ako učenik ne može riješiti neki zadatak, može ga zamijeniti jednim od sljedećih zadataka: rolanje ili klizanje ili rolanje, igra s loptom (aktivan član razredne ekipe), skijanje.

Učenici 6. razreda koji riješe sve propisane zadatke dobivaju medalju KRPAN. Ako učenik 6. razreda ne može riješiti sve zadatke za medalju, može to učiniti dopunskim zadacima.

Zamjenski zadaci za učenike s tjelesnim oštećenjima:

- Različiti poligoni na tlu – korištenje zadataka izvođenjem prirodnih oblika kretanja po tlu;
- Razni poligoni s kolicima – vožnja po rampama, tjesnacima, nošenje tereta, vožnja unatrag, skretanja itd.
- Igre bez ograničenja, štafetne igre,... - učenje vožnje na stražnjim kotačima (sigurnost!),
- Atletski elementi – trčanja/vožnja i bacanja,
- Hokej u invalidskim kolicima - vođenje, dodavanje lopte, može igrati i sa zdravim vršnjacima,
- Sjedeća odbojka – igra s loptom ili balonom, - odbojka u kolicima s balonom, prilagođeni golbal (igra sa zvučnom loptom),
- Kuglanje,
- Pikado,
- Kuglanje,
- jahanje konja,
- Mali tenis/stoni tenis,

- Badminton,
- Gađanje zračnom puškom,
- Streličarstvo [3].

3.Zaključak

Redovita tjelovježba i sportska aktivnost pozitivno utječu na tjelesni i motorički razvoj, pri čemu je naglasak na razvoju koordinacije. Proces motoričkog učenja vrlo je zahtjevan, odgovoran i dugotrajan pedagoški proces, koji u osnovi nikada ne prestaje.

Sportskim programom Krpan, koji je dodatni program uz redovitu nastavu sporta, učenik se dodatno sportski aktivira i uključuje u proces socijalizacije. Ujedno, program omogućuje bavljenje tjelesnim aktivnostima za koje nema vremena tijekom nastave, a ujedno omogućuje i roditeljima ili skrbnicima da se u program uključe osim učenika. Tako je, uz odgovarajuću prilagodbu sadržaja, dostupan svima koji žele zdrav način života i sve blagodati povezane s tim.

4.Literatura

[1.] Vovk Ornik, N., Murn, T., Werdonig, A., Skamlič, N., Babnik, T., Andlovic, S., Logar, S., Klinc, A., Bečan, T., Zupančič Danko, A., Žunke-Vogrinc, S., Metljak, U., Babič, N., Kiswarday, V. R., Padežanin Lavuger, S., Filipčič, T., Groleger, K., Može, H., Uršnik, S., Grah, J. in Korošec, B. (2012). Delo z otroki s posebnimi potrebami, učnimi težavami in posebej nadarjenimi učenci. Maribor: Forum Media.

[2.] Šport mladih. URL: <https://www.sportmladih.net/interesni-programi-som/krpan/> (2.10.2022)

[3.] Šport mladih. URL: https://arhiv.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik_MS_ZS_KR_otroci_s_PP.pdf (2.10.2022)