

حیطه

رشد حرکتی، سلامت جسمانی

و مهارت‌های روزمره زندگی

ساختار حیطه رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی
پایه آمادگی مقدماتی و تکمیلی

اهداف کلی	مؤلفه	خرده حیطه	حیطه
– قدرت و هماهنگی حرکتی عضلات بزرگ	مهارت‌های حرکتی درشت	رشد حرکتی	رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی
– قدرت و هماهنگی عضلات دست (قدرت و هماهنگی حرکتی در عضلات ظریف)	مهارت‌های حرکتی ظریف		
– آگاهی نسبت به موقعیت‌ها، اشیاء و شرایط بروز خطر	ایمنی و مراقبت	سلامت جسمانی	
– تقویت مهارت‌های شخصی (خوردن و آشامیدن) – تقویت مهارت‌های شخصی (در آوردن و پوشیدن لباس) – تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت فردی)	خودباری	مهارت‌های روزمره زندگی	

افرادی که در فرایند آموزش مهارت‌های حرکتی مشارکت دارند، به‌طور طبیعی خواستار اطلاعاتی در زمینه میانگین ظرفیت‌ها و اجرای الگوهای حرکتی در سنین متفاوت می‌باشند.

این میانگین‌ها نقاط مرجعی هستند که مشخص‌کننده‌ی انتظارات از گروه‌های سنی مختلف است. با وجود این مطالعه فرایندهای رشد و عوامل تأثیرگذار بر آن ثابت کرده که هر شخصی منحصر به فرد است.

اگر چه رشد و نمو جسمی با یک الگوی همسان و پیش‌بینی شده توسط ساختار ژنتیکی به پیش می‌رود ولی عوامل متعدد محیطی در دامنه طول عمر انسان برای تغییر الگوهای رشد حرکتی و آهنگ آن وارد عمل می‌شوند. این عوامل شامل تجارب متفاوت از جمله تجارب ادراکی - شناختی و اجتماعی هستند.

رشد حسی - حرکتی و رشد اعصاب مرکزی، از اولین فرایندهای بنیادین رشدی انسان می‌باشند. برای اختلالات رشد حسی - حرکتی علل فراوانی مطرح است که یکی از آن‌ها عقب ماندگی ذهنی و مشکلات مغزی است. تشخیص و ارزیابی دقیق اختلالات حرکتی، برای هر گونه برنامه‌ریزی درمانی و آموزشی، ویژه‌ی این کودکان ضروری می‌باشد.

مهارت‌های حرکتی موجب بازخوردهای حرکتی در محیط، کنترل بر محیط، افزایش شناخت از محیط و تأثیرگذاری بر محیط می‌شوند. هم‌چنین اعتقاد بر این است که با رشد مراحل مختلف حسی - حرکتی، کودک برای مراحل بعدی رشد آماده می‌شود. ایجاد مفاهیم به ادراک صحیح نیازمند است و ادراک به احساس مناسب و احساس به حرکت و فعالیت حرکتی منوط است. بنابراین یادگیری شناختی و مفهومی با یادگیری حرکتی باید هماهنگ باشد و حرکت و یادگیری دو عامل مرتبط به هم هستند.

یکی از نخستین مواردی که همه‌ی کودکان تجربه کرده و آن را می‌آموزند حرکت بدن است. این حرکات با بازتاب‌های ابتدایی آغاز شده و به حرکات کنترل شده منتهی می‌شوند.

با توجه به تأثیر حرکت بر رشد یادگیری کودکان کم‌توان ذهنی اغلب دارای تأخیر حرکتی هستند و امکان کمی برای کسب تجارب مفید حرکتی را دارند و محتمل است به میزان بیشتری از فرصت‌های محیط محروم باشند که این امر بر تمام روند یادگیری آن‌ها در آینده تأثیر خواهد گذاشت.

مداخله به هنگام با برنامه‌ریزی حرکتی مناسب، امکان رشد بهینه و کسب مهارت‌های حرکتی لازم را افزایش می‌دهد.

سلامت جسمانی

تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌ها و فعالیت‌های پر جنب و جوش در قالب فعالیت‌های حرکتی منظم عامل مؤثری در تحریک رشد استخوان‌ها، رشد ظرفیت شش‌ها، تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. این تحقیقات، رشد حرکتی و رشد جسمانی کودکان را کمک مؤثری در جهت موفقیت و پیشرفت تحصیلی معرفی می‌کند. علت دیگر اهمیت آمادگی جسمانی تأثیر آن بر سلامت عمومی کودکان است. متخصصان به رابطه بین کمبود فعالیت‌های جسمانی و بروز نارسایی‌های مربوط به سلامتی اشاره دارند و اعلام می‌کنند که با انجام دادن تمریناتی می‌توان از بروز دردهای ناشی از نارسایی‌های عضلانی پیشگیری کرد.

عواملی که در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند شامل سلامتی فرد، وضعیت تغذیه فرد و ساختار وراثتی فرد می‌باشد.

مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه است :

۱) قدرت عضلانی

۲) استقامت عضلانی

۳) استقامت دستگاه گردش خون و تنفس

۳) انعطاف‌پذیری

بدون رعایت بهداشت و تغذیه مناسب، سلامت و تندرستی امکان‌پذیر نیست. تغذیه، بهداشت و ورزش (فعالیت‌های حرکتی منظم) سه عامل اصلی کنترل تندرستی است.

ایمنی و مراقبت

هر فعالیت و اقدامی شرایطی را فراهم می‌کند که می‌تواند منجر به حادثه و یا شادی آفرینی شود. یکی از راه‌های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن‌ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می‌شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند. از این رو معلمان باید به آن‌ها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث می‌توانند استفاده عاقلانه‌تری از فرصت‌ها را داشته باشند.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش کودکان به مراقبت است. برای مثال وقتی کسی به هنگام دویدن زمین می‌خورد، تذکر و یادآوری به سایر نوآموزان بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان به صورت «ندویدن در محل خطرناک» شکل خواهد گرفت.

با این حال، آموزش ابزار و وسایل و اماکن خطرناک و همچنین عاقبت رعایت کردن برخی موارد می‌تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند.

مهارت‌های روزمره زندگی

اکتساب این مهارت‌ها به نوآموز کمک می‌کند تا نیازهای روزانه‌ی خود را با تکیه بر توانایی‌های خود به طور مستقل انجام دهد. فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی شامل نوشیدن و خوردن، در آوردن و پوشیدن پوشاک و رعایت بهداشت فردی است. کسب مهارت‌های یاد شده برای نوآموز کم‌توان ذهنی از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا :

۱- نوآموز در انجام کارهای روزانه به خود متکی می‌شود و به نوآموز روحیه‌ی خوب و مثبتی می‌دهد.

۲- موجب افزایش شأن و منزلت نوآموز و احترام او به خود می‌شود.

۳- او را به سوی زندگی نسبتاً عادی در کنار افراد دیگر یاری می‌دهد.

۴- مسئولیت خانواده و دیگر اعضای خانواده را در نگهداری و حمایت از این نوآموزان کاهش می‌دهد.

۵- موجب پذیرش نوآموز در بین اعضای خانواده و اجتماع می‌شود. ارتباط اجتماعی وی را بهبود می‌بخشد و در مراحل

بعدی، به فرد فرصت‌هایی را در جهت کسب تجربه‌های شغلی مفید می‌دهد.

برای یادگیری فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی، توانایی ذهنی بالایی لازم نیست. لذا اگر خانواده‌ها در مورد فرزند خود از

روش‌های آموزشی مناسب سود جسته و با صرف مدت زمان بیشتری آن‌ها را در انجام کارهای ضروری شریک کرده باشند، نوآموز قبل از ورود به مراکز آموزشی از عهده‌ی انجام بیش‌تر موارد گفته شده بر می‌آید. از این رو، نقش خانواده در آموزش نوآموز بسیار مهم و تعیین کننده است. وظیفه‌ی آموزگار این است که علاوه بر این که برای آموزش نوآموز می‌کوشد نسبت به آموزش والدین نیز اقدام نماید و از آن‌ها بخواهد که موارد گفته شده را کاملاً در خانه و موقعیت‌های طبیعی انجام داده و نتیجه را به معلم گزارش دهد.

یکی از روش‌هایی که برای ایجاد رفتارهای تازه به کار می‌روند، روش زنجیره‌سازی است. در روش زنجیره‌سازی اجرای ساده‌ی رفتاری به دنبال هم قرار داده می‌شوند و از ترکیب آن‌ها یک رفتار پیچیده‌تر ظاهر می‌گردد. به رفتارهای ساده‌ای که از پیوند آن‌ها رفتار پیچیده‌تر بدست می‌آید حلقه‌های زنجیره‌ی رفتاری و به مجموعه رفتار حاصل از پیوند این حلقه‌ها زنجیره‌ی رفتاری می‌گویند. برای آموزش سه روش ارابه‌ی تکلیف کامل، زنجیره‌سازی مستقیم (رو به جلو) و زنجیره‌سازی وارونه (رو به عقب) وجود دارند.

روش ارابه‌ی تکلیف کامل: نوآموز در هر کوشش همه‌ی مراحل را از اول تا آخر عمل می‌کند و انجام این کار را تا زمان اطمینان از این که همه‌ی مراحل کار را از ابتدا تا انتها درست انجام داده، ادامه می‌دهد.

روش زنجیره‌سازی مستقیم: ابتدا نخستین حلقه‌ی زنجیره‌ی رفتاری آموزش داده می‌شود، بعد از آن دومین حلقه، سپس سه حلقه‌ی اول زنجیره‌ی رفتاری آموزش داده می‌شود و این جریان ادامه می‌یابد تا این که نوآموز تمامی زنجیره‌ی رفتاری را می‌آموزد.

روش زنجیره‌سازی وارونه: از آخرین حلقه زنجیره‌ی رفتاری شروع می‌کنیم و به تدریج به طور معکوس به عقب بر می‌گردیم.

برای مثال، پوشیدن بلوز جلو بسته را می‌توان به مراحل کوچک‌تر زیر تقسیم کرد:

- ۱- نوآموز باید بلوز را از روی میز بردارد.
- ۲- یکی از دست‌ها را داخل آستین بگذارد.
- ۳- دست دیگر را داخل آستین بگذارد.
- ۴- هر دو دست را میان آستین‌ها ببرد.
- ۵- دهانه‌ی کمر بلوز را از پشت در دست بگیرد.
- ۶- بلوز را به قسمت جلوی سر ببرد.
- ۷- بلوز را پایین بکشد.

برای آموزش مراحل بالا با استفاده از زنجیره‌سازی وارونه ابتدا باید از مرحله‌ی آخر شروع کنیم، برای این منظور، آموزگار بلوز را به نوآموز می‌پوشاند و فقط مرحله‌ی ۷ را انجام نمی‌دهد. آنگاه به او یاد می‌دهد که چگونه بلوز را پایین بکشد. وقتی این فعالیت را به خوبی یاد گرفت، یک مرحله عقب‌تر می‌رود یعنی از او می‌خواهد بلوز را به قسمت جلوی سر برده (مرحله‌ی ۶) و پایین بکشد (مرحله‌ی ۷). این کار را به همین نحو مرحله به مرحله عقب می‌برد تا این که نوآموز خود به طور مستقل یاد بگیرد که هر وقت خواست بلوزش را بپوشد.

روش زنجیره‌سازی وارونه در آموزش دادن رفتارهای پیچیده به ویژه به نوآموزان کم‌توان ذهنی از روش زنجیره‌سازی مستقیم اثر بخش‌تر است. افزون بر این، پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که روش ارابه‌ی تکلیف کامل از روش زنجیره‌سازی مستقیم و وارونه مؤثرتر است. امتیازهای آن عبارتند از: آموزگار وقت کمتری صرف می‌کند، سریع‌تر به نتیجه می‌رسد و در آغاز کار استقلال

عمل بیشتر به یادگیرنده می‌دهد. از این رو، آموزگار با توجه به شرایط و نوع تکلیف بایستی روش مناسب را انتخاب نماید. در صورت استفاده از زنجیره‌سازی وارونه پیشنهاد می‌گردد، ابتدا تکلیف مورد نظر را به طور کامل انجام دهید، سپس آموزش را از مرحله‌ی آخر شروع کنید.

در آموزش، از روش‌های مکمل دیگر مانند دستورالعمل کلامی، هدایت بدنی (دست را روی دست نوآموز گذاشته و هدایت نمود. سپس به تدریج با کاستن فشار بر روی دست نوآموز، با از بین بردن فشار وارده، بعد با بردن دست به طرف میچ، آرنج، بعد شانه کمک بدنی را کم کنید) و از تقلید نیز استفاده شود. در ضمن، نوآموز را در آخر هر مرحله تقویت کنید. سپس به نسبت پیشرفت، حاصل شده این کمک‌ها را کاهش دهید.

آمادگی

مقدماتی و

تکمیلی

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: رشد حرکتی

مؤلفه: مهارت‌های حرکتی ظریف

دوره: آمادگی (مقدمانی و تکمیلی)

هدف کلی: قدرت و هماهنگی عضلات دست (قدرت و هماهنگی حرکتی در عضلات ظریف)

هدف ۲: جابجایی اشیاء کوچک از یک دست به دست دیگر

از نکات مهم در مهارت حرکتی ظریف استفاده هم‌زمان از دو دست، به صورت هم تراز و مساوی است. نوآموز بایستی بتواند با تسلط کامل، اشیاء را در دو دست جابجا کند. انجام این فعالیت می‌تواند با چشم باز و سپس با چشم بسته باشد.

مراحل آموزش:

مرحله اول: جابجایی و انتقال دست به دست را می‌توان نخست با یک توپ کوچک و سپس با اشیاء به شکل‌ها (دارای وجه‌های متفاوت) و وزن‌های متفاوت و اندازه‌های متفاوت انجام گیرد. وسایل مورد استفاده می‌تواند: توپ تنیس، توپ پینگ‌پنگ، تراش، مداد و... باشد.

مرحله دوم: پس از مهارت در جابجایی با چشم باز، از نوآموز بخواهید تمرین مشابه را با چشم بسته انجام دهد.

مرحله سوم: جابجایی و دست به دست کردن اشیاء می‌تواند به صورت چرخش شیء به دور بدن از طریق دست به دست کردن شیء انجام گیرد؛ (چشم باز و سپس چشم بسته).

مرحله چهارم: پرتاب توپ با دو دست در جهت بالا و سپس گرفتن توپ (قبل از گرفتن توپ به نوآموز نشان دهید که می‌تواند یک دست یا دو دست بزند و سپس توپ را بگیرد).


مرحله پنجم: چرخش شیء با کمک انگشتان دو دست (مثل چرخش توپ که بیشتر نیازمند به مهارت عمومی انگشتان است).

هدف ۴: تمرین با خمیر بازی

برای تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف انگشتان دست با استفاده از خمیر می‌توانید فعالیت‌های مناسبی انجام دهید. با این شیوه می‌توانید مهارت کنترل استفاده از اشیاء (مانند مداد که وسیله‌ای جهت مهارت نوشتاری است) را توسط دستان نوآموز افزایش دهید.


دو ازرده مورد فعالیت پیشنهادی عبارتند از

۲



خمیر را به صورت توده‌ای روی میز قرار دهید. نوآموز باید انگشتان دست خود را بر روی آن قرار دهد و داخل خمیر فرو برده و تلاش کند انگشتان خود را از هم دور کند.

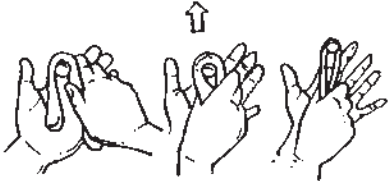
۱



خمیر را در کف دست نوآموز قرار دهید. سپس نوآموز باید مطابق شکل انگشتان خود را از ناحیه‌ی گوشتی نوک انگشت بر روی خمیر فشار وارد کند.

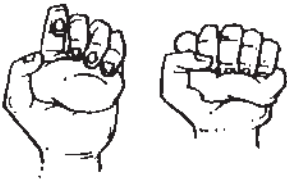
هدف کلی : قدرت و هماهنگی عضلات دست (قدرت و هماهنگی حرکتی در عضلات ظریف)

۴



در این تمرین خمیر را پشت تک تک انگشتان نوآموز قرار دهید. نوآموز باید تلاش کند هر انگشت خود را به صورت انفرادی باز کند، در این حالت مقاومت خمیر مانع از حرکت باز شدن آن می‌شود.

۳



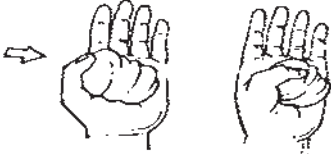
خمیر را در کف دست نوآموز قرار دهید. سپس باید با نوک انگشتان خود داخل خمیر را با حداکثر قدرت فشار وارد کند (جهت تقویت انگشتان برای عمل بستن).

۶




خمیر را به شکل نوار در آورید و دولا بر روی شست نوآموز قرار داده، بخش باقیمانده خمیر توسط چهار انگشت دیگر او ثابت نگه داشته شود، سپس نوآموز انگشت شست خود را در جهت باز شدن خمیر می‌کشد.

۵




خمیر را به صورت توده‌ای در کف دست نوآموز قرار دهید. انگشت شست او در کنار و روی خمیر، و چهار انگشت در کنار هم و جدا از شست باشد. انگشت شست باید به تنهایی بر روی خمیر قرار گیرد و حداکثر فشار را با شست خود به خمیر اعمال کند.

۸



خمیر را به شکل گلوله در آورید، سپس خمیر را بین شست و چهار انگشت نوآموز که با هم و در کنار هم هستند از ناحیه نوک پنج انگشت نگه داشته، سپس نوآموز باید برای رساندن نوک انگشتان (چهار انگشت) خود به نوک انگشت شست بر خمیر فشار وارد کند.

۷



خمیر را به شکل گلوله در آورید. آن را بر روی انگشتان (قسمت کف دستی) نوآموز قرار دهید. سپس او باید چهار انگشت خود را با هم به سمت خمیر خم کند و به آن فشار وارد آورد. البته انگشت شست باید بی‌حرکت باشد.

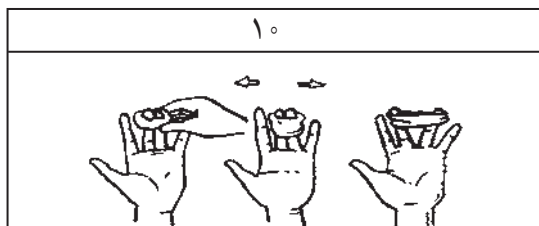
حیطه : رشد حرکتی ، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : رشد حرکتی

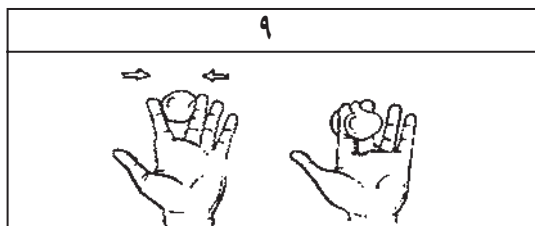
مؤلفه : مهارت‌های حرکتی ظریف

دوره : آمادگی (مقدمانی و تکمیلی)

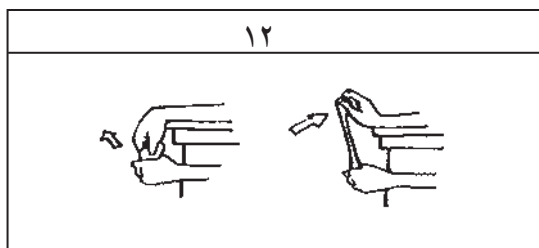
هدف کلی : قدرت و هماهنگی عضلات دست (قدرت و هماهنگی حرکتی در عضلات ظریف)



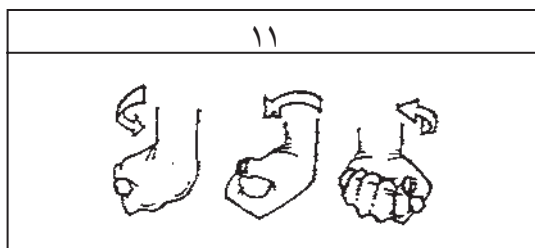
خمیر را به شکل نوار در آورده و دو به دو دور انگشتان دو تا پنج بیچید. نوآموز باید سعی کند انگشتان را از هم دور کند.



خمیر را به شکل گلوله در آورده، سپس آنرا بین انگشتان دو تا پنج به صورت دو به دو قرار داده و نوآموز باید سعی کند تا انگشتان خود را به هم نزدیک کند. در این حرکت انگشتان نباید خم شود.



نوآموز باید دست خود را از ناحیه‌ی میچ روی لبه‌ی میز قرار دهد. به طوری که میچ دست از نظر حرکت به بالا و پایین آزاد باشد. سپس با دست دیگر خمیر را به دست اول داده و دست را از ناحیه‌ی میچ به بالا حرکت دهد و هم‌زمان خمیر را با انگشتان دست دیگر به پایین بکشد.



خمیر را به صورت یک توده ساخته در کف دست نوآموز قرار دهید، نوآموز باید دست خود را محکم ببندد. سپس باید میچ دست خود را در این حالت به سمت چپ و راست حرکت دهد.

هدف ۲۸، ۲۹ و ۳۰ : مهارت قیچی کردن

قیچی کردن از جمله مهارت‌های حرکتی ظریف است که مورد استفاده زیاد دارد. لذا نیاز به هماهنگی و تسلط کامل بر حرکات انگشتان دست (به‌ویژه انگشت سبابه، شست و میانی و حرکات متقابل این انگشتان با یکدیگر)، هماهنگی و استحکام در حرکات ناحیه میچ دست، حفظ وضعیت بازوها، ثبات ناحیه شانه و آرنج و عملکرد هماهنگ دو دست به‌طور خاص دارد. این مهارت هم‌چنین هماهنگی چشم و دست را به خوبی می‌طلبد.

پیش از این نیز به نقش بسیار مهم ثبات مفاصل شانه‌ها و توانایی حفظ اندام‌های فوقانی (تحمل وزن آن‌ها) در فضا به هنگام استفاده از دو دست در فعالیت‌های ظریف اشاره کردیم. در فعالیت قیچی کردن این نقش به‌طور چشم‌گیری مشهود است.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: رشد حرکتی

مؤلفه: مهارت‌های حرکتی ظریف

دوره: آمادگی (مقدمانی و تکمیلی)

هدف کلی: قدرت و هماهنگی عضلات دست (قدرت و هماهنگی حرکتی در عضلات ظریف)

پیش‌نیاز مهارت قیچی کردن

از نوآموز بخواهید نخست با هر دو دست راست و چپ و توسط دو انگشت سبابه و میانی و حرکت «اسلحه بازی» را به نمایش در آورد. انگشتان چهارم و پنجم توسط انگشت شست باید نگه‌داشته شود.

■ از نوآموز بخواهید انگشتان سبابه و میانی را به شکل علامت پیروزی حرکت دهد. این دو انگشت را از هم دور و به هم نزدیک کند به طوری که مشابه عمل قیچی کردن باشد.

■ یک قطعه کاغذ بین انگشتان سبابه و میانی دست غالب نوآموز قرار دهید، او باید با دست دیگر (دست مغلوب) کاغذ را نگه‌داشته و سعی کند با این دست، کاغذ را از بین انگشتان رها سازد اما حرکت بسته انگشتان میانی و سبابه مانع از آزاد شدن کاغذ می‌شود و آن را به سختی نگاه می‌دارد.

■ حرکات متقابل شست با چهار انگشت دیگر را به نوبت انجام دهد (شست با سبابه، شست با میانی، شست با انگشت چهارم، شست با انگشت کوچک). برای تقویت بیشتر در این تمرین‌ها استفاده از قطره چکان جهت برداشتن آب از یک ظرف مفید است.

شیوه‌ی استفاده عملی از قیچی

- از نوآموز بخواهید که قیچی را در دستان خود بگیرد. انگشت شست در فضای انگشتی بالایی و انگشت سبابه و میانی در فضای انگشتی پایینی باید قرار بگیرد.
- از نوآموز بخواهید قیچی را باز و بسته کند.
- نوآموز با استفاده از قیچی خمیر بازی را برش دهد (البته باید خمیر بازی به شکل توده‌ی گرد در آمده باشد).
- نوآموز باید خمیر بازی را که به شکل لوله (رشته) در آمده است با قیچی قطعه قطعه کند.
- خمیر بازی را به شکل صفحه پهن کرده، سپس نوآموز باید با قیچی آن را برش دهد.
- نوآموز باید بتواند ورق کاغذ را با قیچی بدون هدف برش دهد.

هدف کلی : آگاهی نسبت به موقعیت‌ها، اشیاء و شرایط بروز خطر

هدف ۱ : پاسخ به اخطار مادر یا معلم نسبت به شرایط خطرناک

از نکات مهم آموزش این رفتار به نوآموز در خصوص خطراتی است که می‌تواند سلامت او را به خطر اندازد. نوآموز انواع خطرات را متناسب با سن بشناسد.

(الف) خطراتی که می‌تواند منجر به آسیب جسمانی شود (رعایت نکات ایمنی).

(ب) خطراتی که می‌تواند سلامت روان و اجتماعی فرد را به خطر اندازد (به تعبیر دیگر موقعیت‌های خطر را شناسایی و تشخیص دهد).

(الف) ابزارها و وسایل یا موادی که سلامت جسمانی فرد را به خطر می‌اندازد :

از نوآموز بخواهید میزان کاربرد و بهره‌وری وسایل مانند چاقو، کبریت، دارو، مواد نفتی و... را توصیف نماید. سپس ملاحظات پیش از به کارگیری از وسایل یاد شده را برشمارد و تا حد قابل قبول (متعارف) قدرت پیش‌بینی و احتمال موفقیت و عدم موفقیت در مورد استفاده از وسایل یاد شده را برای نوآموز یادآوری کنید. با افزایش قدرت پیش‌بینی، نوآموز به قابلیت‌های اجرایی خود آگاه می‌شود و یا وضعیت خود را می‌تواند تخمین بزند و با این تخمین و پیش‌بینی نوآموز می‌فهمد که احتمال موفقیت او در انجام کار حداقل در آینده‌ای نزدیک دشوار خواهد بود (استفاده از چاقو، رفتن در محیط آشنا، اعتماد به افراد غریبه، استفاده از دارو به طور مستقل و...) و با این احتمال عدم موفقیت میزان احتیاط و دست به اقدام زدن افزایش خواهد یافت و با این روش نوآموز به اخطارهای بزرگترها پاسخ مثبت می‌دهد.

(ب) خطراتی که می‌تواند سلامت روان و اجتماعی فرد را تهدید کند :

از نوآموز بخواهید که شرایط و موقعیت‌های بوجود آمده در یک داستان را که برای او خوانده شده و یا با اجرای نمایش (عروسکی و...) بازخوانی کند و فعالیت‌هایی که (مثبت یا منفی) در آن داستان یا نمایش رخ داده به صورت ساده از سوی معلم توضیح داده شود. برای آموزش موقعیت‌های خاص (برخورد با فرد ناآشنا، حضور در مناطق ناآشنا، عبور از خیابان و...) می‌توان از کارت تصاویر و نمایش عروسکی بهره گرفت.

هدف ۳ : گزارش موارد اضطراری و رفتارهای خطرناک به معلم

منظور از موارد اضطراری اتفاقی نظیر زمین خوردن نوآموز و آسیب دیدن او، زد و خورد بین نوآموزان، آتش سوزی، آسیب به اشیاء کلاس و... .

نمونه‌هایی از موارد اضطراری را برای نوآموزان تعریف کنید تا درک بهتری از این اتفاق‌ها داشته باشند و در پایان به آن‌ها بگویید که در چنین مواقعی باید به معلم یا دیگر کارکنان مدرسه یا خانه اطلاع داد. برخی از نوآموزان هر موضوعی را سریع به معلم گزارش می‌کنند. از این رو، موارد اضطراری و غیراضطراری را مشخص نمود. در سطوح بالاتر می‌توان با ارایه‌ی داستان‌هایی که در آن اتفاق‌های غیراضطراری رخ داده، نوآموزان را در موقعیت قضاوت قرار داد. از سوی دیگر بعضی از نوآموزان بسیار منفعل هستند و در مقابل اتفاق‌ها، عکس‌العملی نشان نمی‌دهند. این گروه از نوآموزان باید به انجام این کار تشویق شوند.

هدف کلی : آگاهی نسبت به موقعیت‌ها، اشیاء و شرایط بروز خطر

چند نمونه از موقعیت‌های اضطراری عبارتند از :

– علی در حیاط مدرسه بازی می‌کرد و توپ محکمی به سر حسن خورد و از دماغ او خون آمد. بچه‌ها به نظر شما علی چه

باید بکند؟

– علی می‌خواست وارد کلاس شود که حمید ناگهان به زمین افتاد و دست و پایش شروع به لرزیدن کرد. بچه‌ها علی باید چه

کار کند؟

هدف ۵ : مراقبت از وسایل شخصی خود

آموزش مراقبت از وسایل شخصی به نوآموزان کم‌توان ذهنی یکی از نکته‌های اساسی در یادگیری مهارت‌های خودیاری است که نوآموز می‌تواند با شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های عملی و آموزشی در گروه‌های هم‌سال و یا هم‌کلاس به این مهارت دست یابد.

اهداف جزئی :

الف) شناسایی وسایل شخصی از وسایل دیگران

ب) تمیز کردن و مرتب کردن وسیله

ج) شناسایی مکان‌های حفظ و نگهداری وسایل شخصی

■ نخست با استفاده از کارت تصاویر مربوط به حفظ و نگهداری وسایل، داستان‌های کوتاه برای نوآموزان تعریف کنید و

سپس از نوآموزان بخواهید در این باره نظر خود را ابراز کنند.

■ می‌توانید در قالب نمایش‌های کوتاه و با مشارکت نوآموز شیوه شناسایی وسایل شخصی و سپس تمیز کردن و مرتب کردن

وسایل شخصی را تمرین کنید.

■ می‌توانید با یادآوری مکان‌های نگهداری و حفظ وسایل شخصی در منزل و کلاس و یا با استفاده از نمونه تصاویر، شیوه

حفظ و مراقبت از وسایل را برای نوآموزان تشریح کنید.

هدف ۶ : رعایت فاصله مناسب

منظور از فاصله‌ی مناسب، فاصله‌ای است که در آن دو فرد هنگام صحبت کردن احساس راحتی و امنیت کنند تا مشکلی

در ارتباط بین آن دو به وجود نیاید و از نظر اجتماعی نیز مناسب باشد. برخی از نوآموزان هنگامی که در کنار دیگران قرار می‌گیرند

رفتارهای نامناسب نشان می‌دهند. بیش از حد به دیگران نزدیک شدن، لمس کردن بی‌مورد دیگران، تکیه دادن، هل دادن یا تنه زدن

از آن جمله است. بدیهی است که این رفتارها باید خاموش شود و رفتارهای مناسب (رعایت فاصله‌ی مناسب) جایگزین گردد. در

چنین مواردی می‌توانید با مداخله‌ی مستقیم نوآموز را در موقعیت مناسب قرار دهید.

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (خوردن و آشامیدن)

۱- خوردن و آشامیدن

پیش‌نیاز - نوآموز باید :

- روی صندلی یا روی میز کنار سفره درست بنشیند.

- توانایی جویدن و بلعیدن را داشته باشد.

- بتواند با یک دست لیوان (دسته‌ی قاشق، چنگال) را بگیرد.

- بتواند دست را به سمت دهان ببرد.

- برای استفاده از قاشق و چنگال به طور هم‌زمان بایستی مهارت دو دستی را کسب کند.

- باید ابزارهای نوشیدن و خوردن را نام ببرد و کاربرد آن‌ها را توضیح دهد.

توصیه : برای آموزش نوشیدن با لیوان و نی به کتاب آموزش والدین (ویژه‌ی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی) جلد دوم مراجعه کنید.

۱-۱- استفاده از قاشق

مراحل آموزش : شامل چهار مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - نوآموز باید قاشق را در دست برتر (غالب) بگیرد.

مرحله‌ی دوم - قاشق را از غذا پر کند.

مرحله‌ی سوم - قاشق پر را به دهان ببرد.

مرحله‌ی چهارم - قاشق خالی را به بشقاب برگرداند.

توضیح : بهتر است ابتدا یک قاشق گود در اختیار نوآموز بگذارید. سپس از قاشق‌های معمولی استفاده کنید.

۱-۲- استفاده از چنگال

مراحل آموزش : شامل دو مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - وقتی نوآموز توانست قاشق را به خوبی در دست نگه‌دارد و کنترل کند، چنگال کوچکی را در اختیار نوآموز بگذارید

و از او بخواهید که غذاهایی مانند گوشت، سیب‌زمینی یا میوه‌های مختلف را مانند ۴ مرحله‌ی استفاده از قاشق بخورد.

مرحله دوم - از نوآموز بخواهید برای خوردن غذا از قاشق و چنگال به طور هم‌زمان استفاده کند. توجه داشته باشید که قاشق

در دست برتر و چنگال در دست غیر برتر قرار گیرد.

توضیح : در صورتی که نوآموز دارای اختلال در مهارت حرکتی استفاده از قاشق و چنگال باشد، بایستی با کار درمانگر

مشورت کنید.

نکته‌ی بهداشتی : نوآموز از قاشق و چنگال دیگران استفاده نکند.

نکته‌ی ایمنی : قاشق و چنگال را به طرف دیگران پرتاب یا به صورت و چشم افراد نزدیک نکند.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی

مؤلفه: خودیاری

دوره: آمادگی (مقدماتی و تکمیلی)

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (خوردن و آشامیدن)

۳-۱- آداب غذا خوردن

- نوآموز را از نظم و آداب غذا خوردن آگاه کنید رعایت نکته‌های زیر را تذکر دهید تا به صورت عادت در آید.
- دست را قبل از غذا خوردن بشوید.
- روی صندلی یا روی زمین کنار سفره درست بنشیند.
- به غذای دیگران دست نزند.
- در صورت لزوم جهت تمیز کردن دست و صورت از دستمال استفاده نماید.
- در جای خود آرام بنشیند و تا هنگامی که غذا تمام نشده از سر میز یا سفره بلند نشود.
- به اندازه‌ی مناسب غذا دردهانش بگذارد.
- موقع جویدن غذا زبانش داخل دهان و دهانش بسته باشد.
- با دهان پر با دیگران صحبت نکند.
- غذای داخل بشقاب را تمام کند (در آغاز غذای کمتری در بشقاب بریزد، در صورت تمایل دوباره مقداری غذا بردارد).
- بعد از اتمام غذا، اجازه بگیرد و بلند شود، یا صبر کند دیگران نیز غذای خود را تمام کنند.
- دهانش را پاک کند و بلند شود.
- دست‌ها و دهان را بعد از خوردن غذا بشوید.

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (درآوردن و پوشیدن لباس)

۱- مقنعه (ویژه دختران)

ابتدا از مقنعه‌های بدون کش استفاده کنید. پس از کسب مهارت در درآوردن و پوشیدن آن توسط نوآموز، می‌توانید آموزش با مقنعه کش‌دار را شروع کنید.

۱-۱- درآوردن مقنعه : با دست برتر جلوی مقنعه را گرفته و آن را به طرف بالا بکشید و از سر درآورد.

۱-۲- پوشیدن مقنعه

مراحل آموزش : شامل چهار مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - مقنعه را روی میز پهن کنید به طوری که پشت آن به طرف نوآموز باشد.

مرحله‌ی دوم - نوآموز باید مقنعه را بردارد.

مرحله‌ی سوم - انتهای آن را بگیرد و سر را داخل مقنعه کند.

مرحله‌ی چهارم - مقنعه را روی سر مرتب کند.

۲- از پا درآوردن و سپس پوشیدن جوراب

ابتدا جورابی را که کمی بزرگتر است، به پای نوآموز ببوشانید و هم‌زمان با گرفتن دست‌های او، جوراب را از پایش خارج کنید.

پس از یافتن مهارت کافی در این امر از نوآموز بخواهید با هر دو دست بالای لنگه جورابی را که از پایش یک شماره بزرگ‌تر است بگیرد و آن را ببوشد. به او کمک کنید که با گذاشتن پایش در قسمت باز بالای جوراب و بالا کشیدن، آن را به پا کند.

۳- دستکش

ابتدا از دستکش‌های یک انگشتی، سپس از دستکش‌های پنج انگشتی برای آموزش استفاده کنید.

۳-۱- درآوردن دستکش : با دست دیگر دستکش را گرفته و از دست خارج نماید.

۳-۲- پوشیدن دستکش

مراحل آموزش : شامل دو مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - نوآموز باید دستکش را برداشته و در یک دست نگه دارد.

مرحله‌ی دوم - دست دیگر را داخل دستکش کرده و آن را تا میچ دست بالا بکشید.

توضیح : نوآموز بایستی بداند کدام دستکش مال کدام دست است. می‌توان با گذاشتن علامت روی یکی از دستکش‌ها یا قرار دادن

دستکش مقابل دست‌های او کار را شروع کرد. به طوری که هر دست وی جلوی دستکش مربوط به همان دست قرار داشته باشد. سپس

علامت را حذف نموده و خودش بتواند دستکش‌های خود را به درستی انتخاب کند.

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (درآوردن و پوشیدن لباس)

۴- بالا کشیدن شلوار و سپس از تن در آوردن آن

شلوار کمر کشدار گشادی را به نوآموز ببوشانید و آن را تا روی زانوی او بالا بکشید. کودک باید شلوارش را بالا بکشد. به تدریج که نوآموز در این امر پیشرفت کرد، از قسمت پایین (مچ پا) کار را شروع کنید.

سپس شلوار کمر کشدار گشاد را به نوآموز ببوشانید و در ابتدا از او بخواهید تا با کمک شما شلوار خود را پایین بکشد. در صورت موفقیت، به او پاداش بدهید.

۴-۱- شلوار پوشیدن : نوآموز را روی صندلی یا لبه‌ی تخت بنشانید. به او آموزش دهید کمر شلوار خیلی گشاد را با هر دو دست بگیرد، به جلو خم شود، ابتدا یک پا و سپس پای دیگرش را داخل پاچه‌ی شلوارش کند و بعد روی زمین بایستد، خم شود و شلوارش را بالا بکشد. در ابتدا از شلوار کوتاه و در صورت موفقیت، از شلوار بلند استفاده نمایید.

۵- زیپ

نوآموز باید با دست برتر قلاب زیپ و با دست غیربرتر قسمت انتهایی زیپ را بگیرد و قلاب زیپ را پایین و بالا بکشد. توضیح : ابتدا از زیبی که به لباس دوخته نشده است استفاده کنید سپس نوآموز باید بتواند زیپ لباسی را که پوشیده باز و بسته کند.

۶- دگمه

کار را با دگمه‌های نسبتاً درشت شروع کنید. اگر جنس لباس از نخ باشد، آسان‌تر است. سپس با دگمه‌های ظریف تمرین شود.

۶-۱- باز کردن دگمه

مراحل آموزش : شامل سه مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - نوآموز باید با یک دست جا دگمه را بگیرد.

مرحله‌ی دوم - با دست دیگر دگمه را بگیرد (انگشت اشاره را روی دگمه و انگشت شست زیر آن).

مرحله‌ی سوم - با انگشت شست یک دست دگمه را در جا دگمه فشار دهد و با دست دیگر جادگمه را خلاف جهت دگمه حرکت دهد.

۶-۲- بستن دگمه

مراحل آموزش : شامل پنج مرحله به این شرح می‌باشد :

مرحله‌ی اول - نوآموز باید با یک دست جا دگمه را بگیرد.

مرحله‌ی دوم - با دست دیگر دگمه را بگیرد.

مرحله‌ی سوم - دگمه را داخل سوراخ کند.

مرحله‌ی چهارم - با انگشت شست دگمه را در جادگمه فشار دهد.

مرحله‌ی پنجم : باید بتواند بدون کمک، لباس دگمه دار بپوشد.

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت فردی)

بهداشت فردی

پیش‌نیاز — نوآموز باید :

- اعضای بدن را نام ببرد و هدف از رعایت بهداشت آن‌ها را توضیح دهد.
- وسایل بهداشتی را بشناسد و کاربرد آن‌ها را توضیح دهد.
- شیر آب را بتواند باز و بسته کند.
- نوآموز باید بتواند به تنهایی وسایل بهداشتی مانند صابون، مسواک، حوله و خمیردندان و... را به دست بگیرد و نگه دارد.
- مفاهیم سرد، گرم و ولرم را بداند.

۱ — شستن دست و صورت

مراحل آموزش : شستن صورت شامل پانزده مرحله به شرح زیر است :

- مرحله‌ی اول — نوآموز جلوی دستشویی ایستاده و شیر آب را باز می‌کند.
- مرحله‌ی دوم — میزان جریان و دمای آب را تنظیم کند.
- مرحله‌ی سوم — قالب صابون را با یک دست بردارد و دست‌هایش را زیر جریان آب قرار دهد.
- مرحله‌ی چهارم — صابون به دست‌هایش مالیده و سپس صابون را در جاصابونی خود قرار دهد.
- مرحله‌ی پنجم — دست‌ها را به یکدیگر بمالد (شستن دستها با صابون)
- مرحله‌ی ششم — کف دست‌ها را به وسیله جریان آب بشوید.
- مرحله‌ی هفتم — قالب صابون را از جای صابونی برداشته و به کف دست‌هایش بمالد.
- مرحله‌ی هشتم — قالب صابون را در جاصابونی قرار دهد.
- مرحله‌ی نهم — کف صابون را به سطح صورتش بمالد.
- مرحله‌ی دهم — کف دست‌هایش را بوسیله جریان آب بشوید.
- مرحله‌ی یازدهم — کف دست‌ها را در زیر جریان آب قرار داده و به وسیله آب صورت خود را آب بکشد (کف دست‌ها به صورت گود باشد).
- مرحله‌ی دوازدهم — تمیزی صورت خود را در آینه کنترل کند.
- مرحله‌ی سیزدهم — شیر آب را ببندد.
- مرحله‌ی چهاردهم — دست‌ها و صورت را با حوله خشک کند.
- مرحله‌ی پانزدهم — حوله را در جا حوله‌ای قرار دهد.

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : مهارت‌های روزمره زندگی

مؤلفه : خودیاری

دوره : آمادگی (مقدماتی و تکمیلی)

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت فردی)

نکته‌های بهداشتی :

– هنگام کتیف شدن دست و صورت آن‌ها را شسته و خشک کند.
– موقع بیدار شدن از خواب، برگشتن از مدرسه به منزل، بعد از بازی و قبل و بعد از غذا دست و صورتش را شسته و خشک کند.

۲- شانه کردن موها

به نوآموز آموزش دهید که شانه یا برس را روی سر خود بگذارد و در جهت مدل موی خود حرکت دهد. در ابتدا از شانه‌ی دندان‌دار درشت برای آموزش استفاده کنید.

۳- مسواک زدن

مراحل آموزش : شامل یازده مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول – به کمک نوآموز یک لیوان آب آماده کنید.

مرحله‌ی دوم – نوآموز مسواک خود را براساس رنگ و اندازه از بین مسواک‌های دیگر تشخیص داده و بردارد (در صورت عدم تشخیص، می‌توانید مسواک را در اختیارش قرار دهید).

مرحله‌ی سوم – خمیردندان را برداشته، در آن را در جهت عکس عقربه‌ی ساعت چرخانده و کنار بگذارد.

مرحله‌ی چهارم – انتهای لوله خمیردندان را فشار دهد و مقداری خمیر روی مسواک بگذارد.

مرحله‌ی پنجم – خمیردندان را در جای اولش بگذارد.

مرحله‌ی ششم – آب را داخل دهان نگه داشته و فضای داخل آن را بشوید.

مرحله‌ی هفتم – دندان‌هایش را درست مسواک بزند. دندان‌های فک بالا را از بالا به پایین، دندان‌های فک پایین را از پایین به بالا، سطوح زیرین و داخلی دندان‌ها (پشت دندان) را مسواک بزند.

مرحله‌ی هشتم – مسواک را از دهان بیرون بیاورد.

مرحله‌ی نهم – مسواک را زیر آب بگیرد، آن را آب بکشد و در جای خودش بگذارد.

مرحله‌ی دهم – با آب موجود در لیوان به طور متناوب دهان خود را بشوید و لیوان را زمین بگذارد.

مرحله‌ی یازدهم – صورت و دست‌هایش را با حوله خشک کند.

توضیح : برای آگاهی خانواده، مراحل توالی رفتن را به شرح و ترتیب بالا، به والدین یادآور شوید و از آن‌ها بخواهید آموزش لازم را به نوآموز خود داده و بر عملکرد وی نظارت داشته باشند. پیشرفت نوآموز را نیز به آموزگار گزارش کنند.

نکته‌های بهداشتی : نوآموز در خانه باید همیشه بعد از غذا دندان‌هایش را مسواک بزند.

هدف کلی : تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت فردی)

۴- تمیز کردن بینی و دهان با استفاده از دستمال

نوآموز را در مقابل آینه قرار دهید. دستمال کاغذی را به او بدهید و با گرفتن دست او روی بینی‌اش، به وی کمک کنید تا بینی خود را پاک کند سپس او را نزدیک سطل آشغال ببرید تا دستمال را داخل سطل بیندازد.

۵- توالت

پیش‌نیاز - نوآموز باید :

- کنترل ادرار و مدفوع داشته باشد و توالت رفتن خود را خیر دهد.

- شلوار و لباس زیر خود را پایین و بالا بکشد.

- هدف از رفتن به توالت و شستن خود را بیان کند.

- ابزارهای مورد استفاده مانند : شیر آب، شلنگ، ... و کاربرد آن‌ها را بداند.

مراحل آموزش : شامل چهارده مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - نوآموز باید قبل از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.

مرحله‌ی دوم - شلوار و لباس زیر را به سمت پایین بکشد.

مرحله‌ی سوم - روی توالت صحیح بنشیند.

مرحله‌ی چهارم - عمل دفع را انجام دهد.

مرحله‌ی پنجم - شلنگ آب را در یک دست نگه دارد.

مرحله‌ی ششم - شیر آب را باز کند.

مرحله‌ی هفتم - محل دفع مدفوع و ادرار را با دست دیگر تمیز کند.

مرحله‌ی هشتم - شیر آب را ببندد و شلنگ آب را در محل خود قرار دهد.

مرحله‌ی نهم - بلند شود و لباس زیر را بالا بکشد.

مرحله‌ی دهم - شلوار را به سمت بالا بکشد.

مرحله‌ی یازدهم - لباس‌های خود را مرتب کند.

مرحله‌ی دوازدهم - کاسه‌ی توالت را با استفاده از شلنگ آب یا سیفون تمیز کند (قبل از خروج از توالت، نوآموز باید از

پاکیزگی توالت، درون کاسه‌ی توالت و اطراف آن اطمینان یابد).

مرحله‌ی سیزدهم - از توالت خارج شود.

مرحله‌ی چهاردهم - دست‌ها را با آب و صابون شسته و خشک کند.

توضیح : برای آگاهی خانواده، مراحل توالت رفتن را به شرح و ترتیب بالا، به والدین یادآور شوید و از آن‌ها بخواهید آموزش

لازم را به نوآموز خود داده و بر عملکرد وی نظارت داشته باشند. پیشرفت نوآموز را نیز به آموزگار گزارش کنند.