

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف دو دستی

– در تمرینات حرکتی ظریف دو دستی استفاده از دو دست (راست و چپ) به یک اندازه مهم و در موفقیت کار نقش بسزایی دارد. دست غالب نقش عملکردی و دست مغلوب نقش ثباتی (نگهدارنده) دارد.

کلاژها: چسباندن قطعات ظریف (تکه پارچه کوچک، حبوبات و...) با استفاده از چسب بر روی کاغذ تازدن: استفاده همزمان از دو دست راست و چپ برای تازدن، ابتدا بی هدف و سپس هدفمند می‌باشد، در زمان اجرای تمرین بی هدف دانش آموز کاغذ را از هر جهتی که می‌خواهد تا می‌زند و در اجرای تمرین هدفمند روی کاغذ مسیر تازدن را با ماژیک پهن مشخص می‌کنیم سپس از دانش آموز می‌خواهیم مسیر تعیین شده را تا کند. معلم در مراحل بعدی می‌تواند مسیر تازدن را با یک ماژیک نازک مشخص نماید.

فعالیت‌های ظریف سه انگشتی و دو انگشتی: استفاده از انگشتان دست (سبابه، میانه و شست) در انجام یک مهارت حرکتی ظریف دو دستی مثل نخ کردن مهره، ساخت دانه‌های تسییح گلی و... در دست راست و چپ هدف نهایی، فعالیت‌های حرکتی ظریف دو دستی است. نقش انگشتان سبابه، شست و میانی در هر دو دست راست و چپ نقش عملکردی و انگشتان حلقه (انگشت چهارم) و انگشت کوچک نقش ثباتی دارند. در مهارت‌هایی مثل نوشتن، گرفتن مداد، و یا گرفتن گچ نقش عملکردی سه انگشت (شست، میانی و سبابه) با نقش ثباتی انگشتان چهارم و پنجم کامل می‌شود.

پیچیدن و چرخاندن (استفاده از نخ و کاموا و یا سیم‌های گل‌سازی)

– عمل پیچیدن (نخ و یا کاموا) دور اشیاء می‌تواند ابتدا با پیچیدن نخ و یا کاموا دور انگشتان دست خود دانش آموز انجام پذیرد (چرخاندن نخ کاموا دور انگشت سبابه دست ثباتی) لازم است مربی نکات ایمنی برای این که نخ‌ها را محکم دور انگشت نیچد را رعایت کند. به منظور تقویت و افزایش سرعت، مربی از دانش آموز بخواهد نخ و یا کاموا را دور مداد یا میله کوچک پیچد و یا آن‌را باز کند. تشکیل گلوله‌های نخ و کاموایی می‌تواند از جمله تمرینات این بخش باشد. پیچیدن سیم‌های گل‌سازی دور مداد و یا میله برای ساخت فنر از جمله تمرینات تقویتی است.


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 دانش آموز افزایش دهید.

دوازده مورد فعالیت پیشنهادی عبارتند از:


۲

خمیر را به صورت توده‌ای روی میز قرار دهد. کودک 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 دانش آموز قرار دهید. سپس دانش آموز باید مطابق شکل انگشتان خود را از ناحیه گوشتی نوک انگشت بر روی خمیر فشار وارد کند.




هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف دو دستی




۴

در این تمرین خمیر را پشت تک انگشتان دانش آموز قرار دهید. دانش آموز 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 دانش آموز قرار دهید. سپس باید با نوک انگشت 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 دانش آموز قرار داده، بخش باقی مانده خمیر توسط چهار انگشت دیگر او ثابت نگه داشته شود، سپس دانش آموز انگشت شست خود را در جهت باز شدن خمیر می‌کشد.



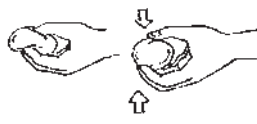
۵

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



۸

خمیر را به شکل گلوله در آورده، سپس خمیر را بین شست و چهار انگشت دانش آموز که با هم و در کنار هم هستند از ناحیه نوک پنج انگشت نگهداشته، سپس دانش آموز 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) دانش آموز 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 بی حرکت باشد.



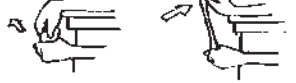
۱۰

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




۹

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



۱۲

دانش آموز باید دست خود را از ناحیه میج روی لبه میز قرار دهد. به طوری که میج دست از نظر حرکت به بالا و پایین آزاد باشد. سپس با دست دیگر خمیر را به دست اول داده و دست را از ناحیه میج به بالا حرکت دهد و هم‌زمان خمیر را با انگشتان دست دیگر به پایین بکشد.



۱۱

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

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف دو دستی

مهارت قیچی کردن

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

پیش نیاز مهارت قیچی کردن

– مربی از دانش آموز می‌خواهد نخست با هر دو دست راست و چپ و توسط دو انگشت سبابه و میانی ساخت و حرکت «اسلحه بازی» را به نمایش درآورد. انگشتان چهارم و پنجم توسط انگشت شست باید نگهداشته شود.

– مربی از دانش آموز می‌خواهد 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 دانش آموز قرار دهید، او باید به 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 قطره‌چکان جهت برداشتن آب از یک ظرف مفید است.

شیوه‌ی استفاده عملی از قیچی

- از دانش آموزان خواسته شود 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 دانش آموز خواسته شود قیچی را باز و بسته کند.
- دانش آموز با استفاده از قیچی خمیربازی را برش دهد (البته باید خمیربازی به شکل توده‌ی گرد در آمده باشد).

● دانش آموز باید خمیر بازی را که به شکل لوله (رشته) درآمده است با قیچی قطعه قطعه کند.

● خمیر بازی را به شکل صفحه پهن کرده، سپس دانش آموز باید با قیچی آن را برش دهد.

● دانش آموز باید بتواند ورق کاغذ را با قیچی برش دهد.

● از دانش آموز خواسته شود خطوط راست را با قیچی برش دهد.

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : رشد حرکتی
مؤلفه: مهارت‌های حرکتی ظریف

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف دو دستی

تمرین با توپ

در مراحل نخست تمرین می‌تواند با توپ در اندازه بزرگ (توپ فوتبال و ...) انجام پذیرد. استفاده از دو دست به طور هم‌زمان جهت حرکت دادن توپ رو به جلو الزامی است. (تمرین می‌تواند به صورت بی‌هدف و سپس هدفمند باشد) در مرحله بعد، رها کردن توپ با یک دست (توپ در اندازه کوچک) با حرکت آهسته و سپس تند به صورت بی‌هدف و هدفمند می‌باشد (حرکت توپ مشابه تمرین بولینگ به سمت استوانه‌های ردیف شده و یا ... می‌باشد).

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

۱- فعالیت‌های پیش از عمل ترسیم

این فعالیت‌ها موجب افزایش تمرکز و هماهنگی چشم و دست می‌شود و در نتیجه موجب تسهیل عمل ترسیم می‌گردند.

۱-۱- قراردادن بلوک‌ها بر روی هم و یا کنار هم جهت تشکیل برج و قطار

۱-۲- چیدن مهره‌ها کنار هم

۱-۳- چیدن سکه‌ها بر روی هم

۱-۴- برداشتن اشیای ظریف (ماش، دانه‌های نخود و ...) و ریختن آن‌ها به داخل ظروف با استفاده از انگشت شست و سبابه

۱-۵- ترسیم با انگشت. در این فعالیت‌ها از حس لامسه جهت تقویت مهارت‌های نوشتاری استفاده می‌شود مانند کشیدن تصاویر روی کف صابون. روی میز تیره مقداری کف صابون درست کنید، دانش‌آموز با دستان خود کف را روی میز پراکنده و با انگشت خود روی کف تصاویری می‌کشد.

۱-۶- استفاده ظرف شن مرطوب. ظرف بزرگ و کم عمقی را با شن مرطوب پر کنید و دانش‌آموز را تشویق کنید تا با انگشتانش روی شن نقاشی کند.

۱-۷- استفاده از سینی پر از نمک. دانش‌آموز همانند فعالیت قبلی روی لایه‌ای از نمک که در یک ظرف کم عمق ریخته شده است با انگشت خود تصویری می‌کشد.

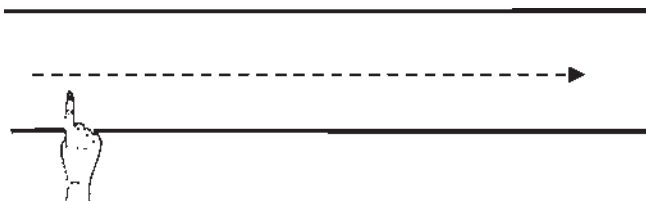
جهت کسب احساس نقاشی با انگشتان، از چاپ دست یا نوک انگشتان آغشته به رنگ (آبرنگ یا گواش) روی کاغذ یا پارچه، نقاشی با انگشت روی خطوط و شکل‌های هندسی (به ترتیب خطوط افقی، عمودی، کج، دایره، کمان) استفاده کنید.

۲- آموزش خطوط

۲-۱- آموزش خطوط افقی

۱- از دانش‌آموز بخواهید خطوط افقی محیط اطراف (خطوط راست کنار پنجره و دیوار) را لمس کند.
۲- ردگیری خطوط افقی توسط انگشتان دست (با قراردادن کاغذ شفاف بر روی کاغذی که خط افقی بر روی آن ترسیم شده است).

۱- کشیدن خط با انگشت آغشته
به رنگ بین خطوط افقی



هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

لبه‌ی کاغذی را تا کند و جای تا شده را با



کشیدن دست لمس کند.

۲- با کشیدن دست بر کناره‌های پله‌ها خط افقی



را لمس کند.

۳- پله‌های نردبان را لمس کند تا خطوط افقی



را درک کند.

۴- کشیدن خطوط افقی با استفاده از نقطه چین‌ها با فواصل فزاینده

۵- کشیدن خطوط افقی با انگشت آغشته به رنگ

۶- مری روی تخته سیاه و یا روی کاغذ دو علامت (.) می‌گذارد و بعد از دانش‌آموزان می‌خواهد با یک

خط مستقیم افقی دو علامت را به هم وصل کند.

۷- یک علامت روی کاغذ یا تخته سیاه بگذارید و از دانش‌آموز بخواهید از آن نقطه به سمت چپ یا راست

خط افقی راست بکشد.

۲-۲ آموزش خطوط عمودی: آموزش و تمرین‌های مربوط به خطوط عمودی می‌تواند مشابه الگوهای

ارایه شده در آموزش خط افقی باشد.

۲-۳ آموزش رسم خطوط مایل: این فعالیت را می‌توان با مقوایی که اشکال مختلف روی آن چسبانده

شده است، آغاز کرد. دانش‌آموز همواره خطوط مایل را با خطوط افقی و عمودی مقایسه می‌کند و سپس به فرق

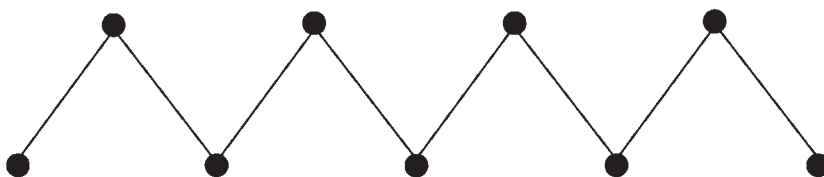
خط مایل با خطوط افقی و عمودی پی‌می‌برد. معلم دو نقطه را بر روی کاغذ یا تخته سیاه می‌گذارد و همان‌طور که

در شکل دیده می‌شود از دانش‌آموز می‌خواهد آن‌ها را به هم وصل کند.



هم‌چنین می‌توان روی کاغذ و یا تخته سیاه نقطه گذاشت و از دانش‌آموز خواست که این نقاط را به هم وصل

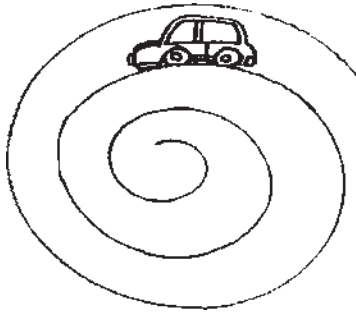
کند.



هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

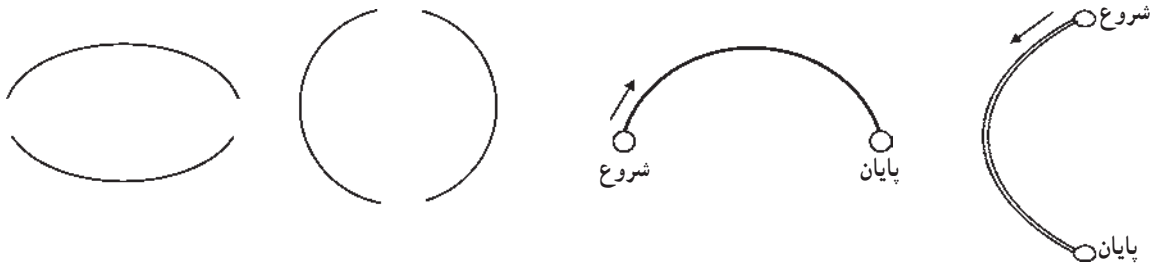
۴-۲- آموزش رسم دایره

- ۱- معلم دایره‌ای روی زمین می‌کشد و از دانش‌آموز می‌خواهد مثل عقربه‌ی ساعت روی خط دایره راه برود. بدین وسیله دانش‌آموز گرد بودن دایره را حس می‌کند.
- ۲- از دو دانش‌آموز بخواهید که دست‌های یکدیگر را بگیرند و به دور هم بچرخند.
- ۳- معلم در روی یک نقطه می‌ایستد و دو دست دانش‌آموز را می‌گیرد به طوری که دانش‌آموز دور معلم می‌چرخد، در این حالت معلم مرکز دایره است.
- ۴- معلم مقابل تخته سیاه می‌ایستد و با حرکت دست، در فضا شکل دایره را رسم می‌کند.
- ۵- معلم بر روی کاغذ و یا تخته سیاه دایره‌هایی می‌کشد و از دانش‌آموز می‌خواهد با انگشت از روی تصویر دایره حرکت کند (با انگشت سیاه).



- ۶- معلم بر روی یک کاغذ بزرگ شکل حلزون را رسم می‌کند و از دانش‌آموز می‌خواهد ماشین بازی را از روی خطوط حلزونی عبور دهد.

- ۵-۲- آموزش رسم کمان: رسم شکل کمان از رسم شکل دایره دشوارتر است. چون نیاز بیشتر به کنترل میچ و دست دارد. بنابراین از یک نقطه‌ی مشخص که دانش‌آموز کار را شروع می‌کند، باید چندین بار دستش را نگهدارید. سپس از او بخواهید دستش را حرکت دهد. ولی در رسم دایره دانش‌آموز از یک نقطه شروع می‌کند و به یک نقطه پایان می‌دهد. برای یادگیری بهتر، باید کمان‌ها را در جهات مختلف رسم کنید. دانش‌آموز از یک نقطه شروع می‌کند و در نقطه‌ی دیگر پایان می‌دهد.

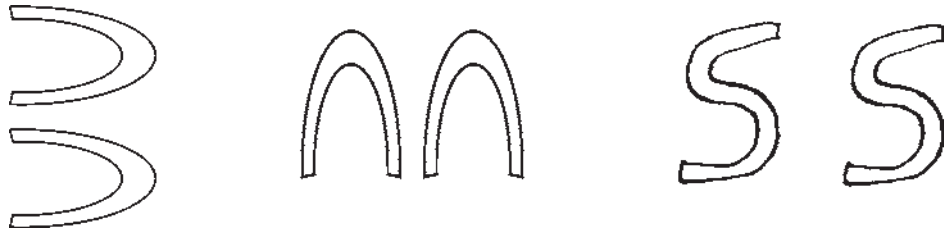


خرده حیطه : مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

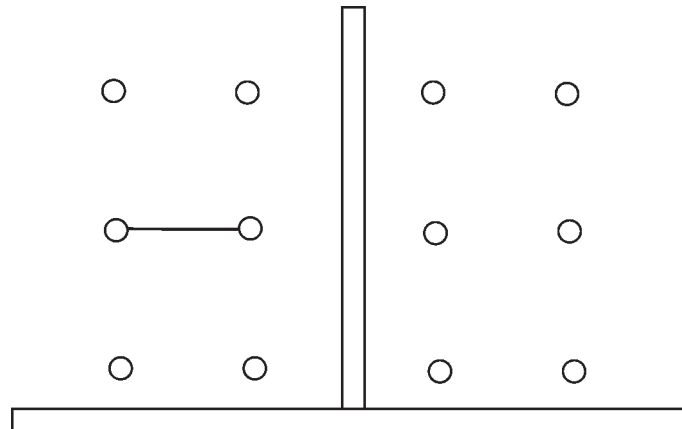
هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

جهت مهارت بیشتر در ترسیم کمان می‌توانید روی مقوا شکل حروف کمائی را مانند اشکال زیر رسم کنید و سپس ببرید. (فضای توخالی ایجاد می‌شود، مانند شابلون) و آن را بر روی کاغذی قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید فضای خالی را رنگ کند.



۳- فعالیت ردیابی

در این فعالیت دانش‌آموز باید با توجه به چوب خط سمت چپ که نقاط را به هم متصل کرده است، نقاط سمت راست را مانند آن با مداد بهم متصل کند. نمونه شکل ارائه شده می‌تواند با توجه به توان دانش‌آموز تمرین شود.



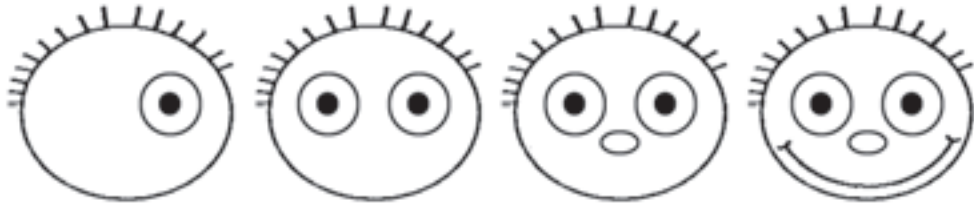
۴- تکمیل شکل‌ها

۴-۱- تکمیل اشکال ناقص مطابق الگو: چند دایره‌ی بزرگ روی کاغذ بکشید. روی دایره‌ی اول چهره‌ی یک آدمک کامل را رسم کنید. این تصویر می‌تواند به عنوان یک مدل باشد. بقیه‌ی دایره‌ها را به صورت ناقص رسم کنید. از دانش‌آموز بخواهید تا با مداد هر چهره را کامل کند.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری



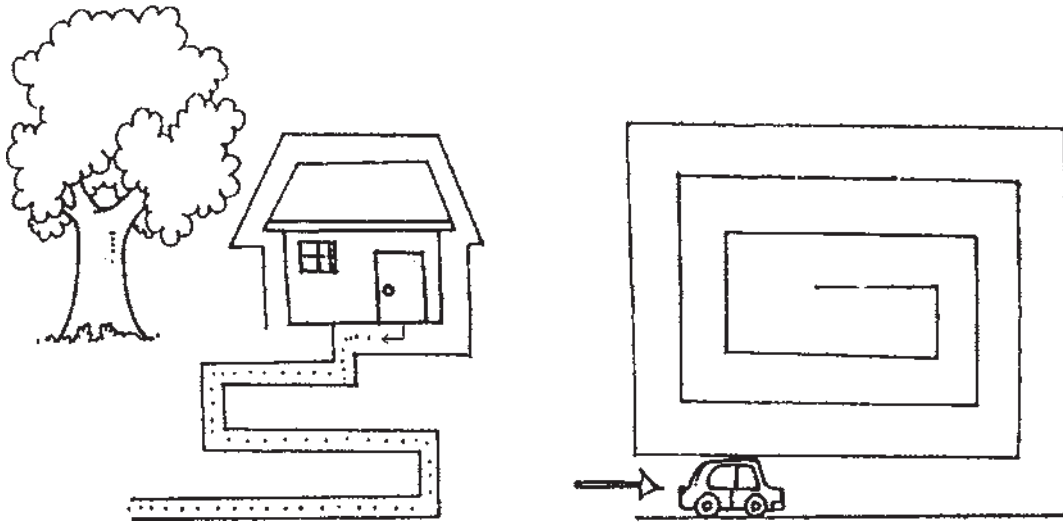
۲-۴- مازها: فعالیت بسیار مفیدی جهت هماهنگی چشم و دست و افزایش دقت و تمرکز می‌باشند. دانش‌آموز باید با مداد خطی مطابق فلش بین دو خط رسم کند. به طوری که به خطوط برخورد نکند. فاصله‌ی خطوط ابتدا بیشتر و سپس کمتر شود، و خطوط باید ابتدا پهن و سپس باریکتر باشد.



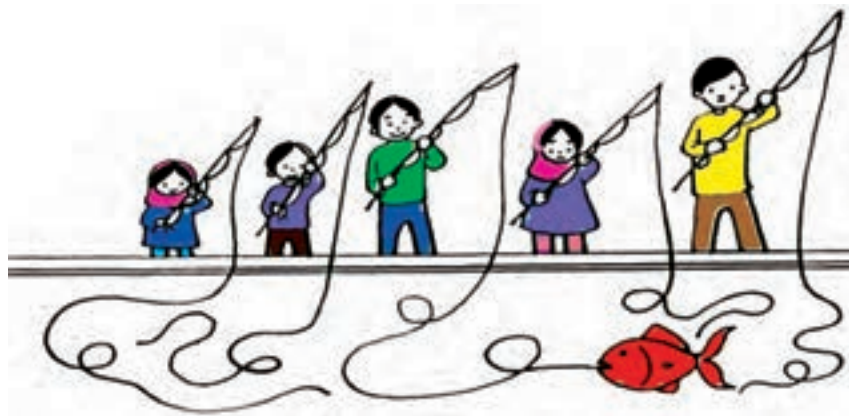
حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری



۳-۴ (بازی چه کسی ماهی را می‌گیرد): این فعالیت نمونه‌ای از بازی با ماز می‌باشد. در یک ورق کاغذ، تصویر چند آدمک را بکشید و به هر کدام یک قلاب ماهیگیری بدهید. در پایین کاغذ شکل یک ماهی را رسم کنید. سپس خطوط درهم که بارها همدیگر را قطع می‌کنند را رسم کنید و آن‌ها را از قلاب‌ها به طرف ماهی امتداد دهید، اما سعی کنید که فقط یکی از آن‌ها به ماهی برسد. از دانش‌آموز بخواهید تا ابتدا از طریق تعقیب خطوط با انگشت و سپس با مداد بگوید که کدامیک از آدمک‌ها ماهی را گرفته است.



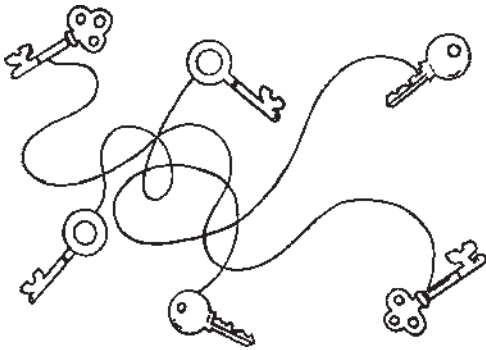
حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

۴-۴- (بازی وصل کردن کلیدهای مثل هم):

این فعالیت نیز نمونه‌ای از یک ماز می‌باشد.



۵- تشخیص تصویر از زمینه

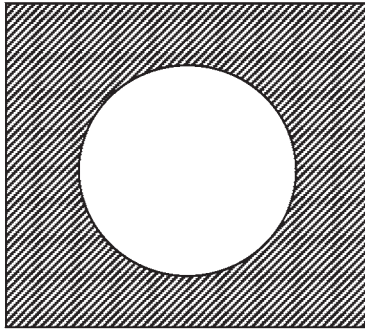
چهار مداد شمعی یا مداد رنگی به رنگ‌های قرمز، آبی، سبز، زرد پر رنگ تهیه کنید و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. این فعالیت‌ها از ساده به دشوار تنظیم شده است. بنابراین مطابق با توان دانش‌آموز می‌توانید شکل‌های متنوع‌تری را ارائه دهید و به تدریج به دشواری اشکال بیافزایید.

- پر رنگ کردن خطوط کروی با مداد شمعی یا رنگی

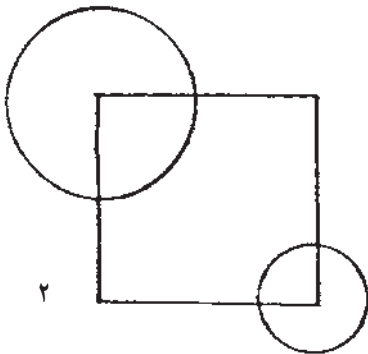
- پر رنگ کردن دایره‌های بزرگ یا کوچک

- پر رنگ کردن سه گوش

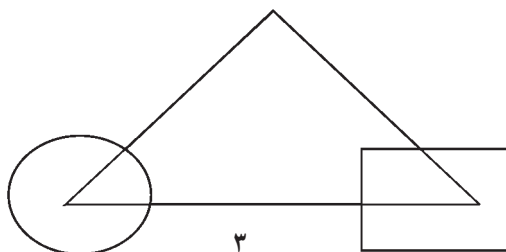
- پر رنگ کردن سیب در بین میوه‌های دیگر



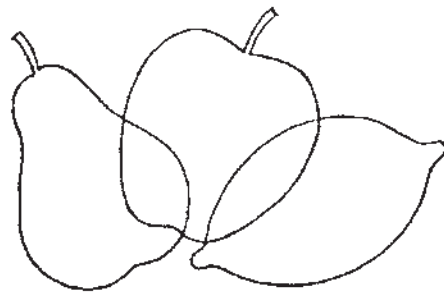
۱



۲



۳



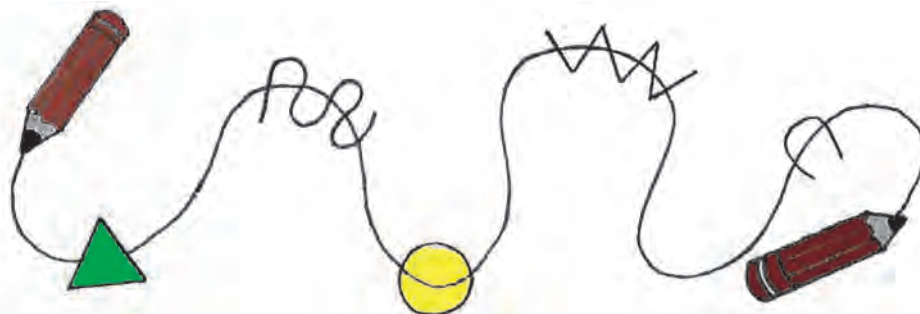
۴



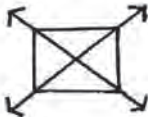
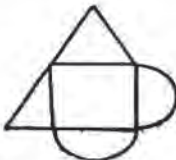
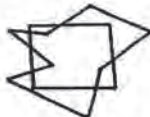
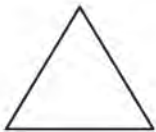
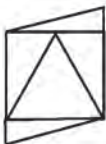

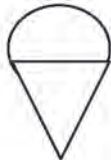
خرده حیطه : مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

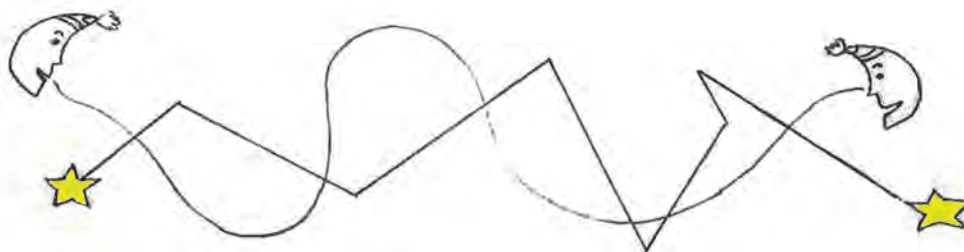
حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

چند نمونه تمرین از بازی مازها و تشخیص تصویر در زمینه





هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

۶- تجارب حسی

معلم می‌تواند در مراحل نخست اشکال هندسی ساده در کف دست دانش‌آموز ترسیم و از او بخواهد نام آن را بیان کند و مشابه آن را روی کاغذ ترسیم کند. سپس معلم بدون گذاشتن اثر بر روی کف دست دانش‌آموز، شکل هندسی را ترسیم کرده و از او می‌خواهد با تشخیص شکل، نمونه‌ی آن را بر روی کاغذ کپی کند. ادراک حس حرکت و تحریک حس لامسه به‌ویژه از طریق دست‌ها، آگاهی‌ها و شرایط لازم جهت تجربه و تمرین در این خصوص را فراهم می‌سازد. این تجربه دانش‌آموز را در بیان قابلیت‌های فردی اعم از شفاهی و یا عملی توانا تر خواهد ساخت. تجربه حس حرکت هر عضو نسبت به عضو دیگر، حرکت عضو در فضا و ادراک فضای حرکت در ابتدای زندگی فرد با درک دو جهت راست/چپ و آگاهی درونی آن حاصل می‌شود. سپس تجربه حس حرکت و جهات آن به فضای بیرون از بدن فرد یعنی جهات راست / چپ، بالا / پایین، جلو/ عقب، گسترش می‌یابد. به تدریج با رشد فرد تعیین وضعیت و تشخیص دو یا چند شیء نسبت به هم و وضعیت مکانی شیء نسبت به فرد امکان‌پذیر می‌گردد.

تمرین‌های مناسب برای تجارب حسی عبارتند از:

- الف) از دانش‌آموز بخواهید کارت و یا پارچه‌ای را که روی میز است با کارت و یا پارچه‌ای که در دست معلم است جور کند. این تمرین نخست با چشم باز و سپس با چشم بسته انجام می‌گیرد.
- ب) بازی با آب و ماسه و یافتن اشیای ظریف و درشتی که در داخل ظرف محتوی آب و یا ماسه روان، فرو رفته است. در این تمرین دانش‌آموز باید اشیاء را با دستان خود پیدا کند.
- پ) ۴ یا ۶ نوع وسیله را قبلاً به دانش‌آموز نشان دهید، تا خوب به آن‌ها نگاه کند. سپس آن‌ها را داخل جعبه گذاشته و از دانش‌آموز بخواهید بدون نگاه کردن، آن‌ها را لمس و شیء مورد نظر شما را بیابد.
- ت) چند مهره را داخل کیسه قرار داده و سپس دانش‌آموز دستش را داخل کیسه کند و تعدادی مهره بردارد و آن‌گاه بگوید چند مهره برداشته است.
- ث) تشخیص - دو پارچه از جنس‌های مختلف با چشم‌های بسته.
- ج) وقتی یک شکل هندسی در دست دانش‌آموز گذاشته شد، او با چشم‌های بسته آن را لمس کرده و سپس یک شکل هندسی مشابه شکل اول را با چشم‌های بسته از داخل کیسه خارج کند.

۷- ترسیم

استفاده از ابزارهای مختلف آموزشی (خط‌کش، مداد و ...) برای ترسیم و نوشتن با هدف تقویت مهارت‌های ظریف ترسیمی و نوشتاری با اتکا به استفاده از دو دست می‌باشد.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های حرکتی ظریف
مؤلفه: تقویت مهارت‌های نوشتاری

هدف کلی: توسعه و تقویت مهارت‌های ترسیمی و نوشتاری

۸- رنگ آمیزی

رنگ آمیزی در سطوح مختلف می‌تواند ابتدا به صورت آزاد و بی‌هدف و سپس هدفمند انجام پذیرد. معلم اشکال هندسی را بر روی دفتر ترسیم و از دانش آموز می‌خواهد آن‌ها را رنگ آمیزی کند. سپس مشابه اشکال یاد شده را به صورت کلاژ بریده و قطعات مورد نظر را در اختیار دانش آموز قرار می‌دهد، تا آن‌ها را رنگ کند. در این تمرین معلم می‌بایست مهارت‌های دو دستی دانش آموز در عمل گرفتن کلاژ با دست ثباتی و استفاده از ماژیک و یا مداد رنگی با دست عملکردی را مورد توجه قرار گیرد.*

۹- ترسیم خطوط با خط‌کش

- ۱- در مراحل اول آموزش معلم از دانش آموز می‌خواهد دو خط با اندازه بلند و کوتاه رسم کند.
- ۲- در مرحله دوم دانش آموز با دست عملکردی مداد و با دست ثباتی کاسه را روی کاغذ نگه داشته و دور کاسه را در حالی که نوک مداد مماس بر لبه کاسه است، خط بکشد.
- ۳- در مرحله سوم دانش آموز با دست عملکردی مداد و با دست ثباتی خط‌کش را نگه داشته و از کنارهای خط‌کش یک خط بدون هدف رسم می‌کند.
- ۴- در مرحله چهارم دانش آموز یک خط با طول خواسته شده و با استفاده از خط‌کش ترسیم می‌نماید.
- ۵- در مرحله چهارم دانش آموز یک خط با طول خواسته شده و با استفاده از خط‌کش ترسیم می‌نماید.

* توصیه: توجه معلمان را در مراحل اول آموزش به رعایت اندازه قطعات کلاژها که متناسب با دست‌های دانش آموز باشد جلب می‌نمایم. (قطعه کلاژها خیلی بزرگ و در صورت خط و یا رنگ آمیزی محیط بیرون از شکل با استفاده از پاک کن (گرفتن با دست عملکردی) خطوط اضافی را پاک می‌کند (محیط کار و یا اشکال را با دست ثباتی نگه می‌دارد).

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (خوردن)

۱- استفاده از کارد

پیش‌نیاز - دانش آموز باید:

- توانایی نگهداشتن دسته‌ی کارد در دست را داشته باشد.

- بتواند دست را به سمت دهان ببرد.

- برای استفاده از کارد و چنگال بایستی مهارت دو دستی را کسب کند.

- کارد را بشناسد و کاربرد آن را بگوید.

۱-۱- بریدن و تکه تکه کردن

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - دانش آموز باید دسته‌ی کارد را در دست برتر بگیرد.

مرحله‌ی دوم - میوه را روی بشقاب گذاشته و با دست غیربرتر (دست ثباتی) آن را بگیرد.

مرحله‌ی سوم - با کارد آن را ببرد یا تکه تکه کند.

در مرحله‌ی بعد، از کارد و چنگال به طور همزمان استفاده شود. کارد در دست برتر و چنگال در دست غیر برتر قرار گیرد و مانند سه مرحله‌ی بالا عمل شود. با این تفاوت که بعد از گذاشتن میوه در بشقاب، میوه را با چنگال نگهدارد.

توضیح: می‌تواند از میوه‌ی با پوست استفاده کنید یا معلم قبلاً پوست میوه را بگیرد.

۱-۲- پوست کندن

مراحل آموزش: شامل دو مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - دانش آموز باید پوست میوه را با دست غیر برتر نگهدارد. سپس با دست برتر دسته‌ی کارد

را گرفته و قسمت قسمت پوست بکند.

مرحله‌ی دوم - مانند فعالیت بالا عمل کند با این تفاوت که کارد را در دست برتر و میوه را در دست غیر برتر

بگیرد.

نکته‌ی بهداشتی: از میوه‌ی نشسته استفاده نکند.

۲- استفاده از قاشق

مراحل آموزش: شامل چهار مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - دانش آموز باید قاشق را در دست برتر (غالب) بگیرد.*

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

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودباری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (خوردن)

مرحله‌ی دوم — قاشق را از غذا پر کند.

مرحله‌ی سوم — قاشق پر را به دهان ببرد.

مرحله‌ی چهارم — قاشق خالی را به بشقاب برگرداند.

۳- استفاده از چنگال

مراحل آموزش: شامل دو مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول — وقتی دانش‌آموز توانست قاشق را به خوبی در دست نگهدارد و کنترل کند، چنگال کوچکی

را در اختیار دانش‌آموز می‌گذاریم و از او می‌خواهیم که غذاهایی مانند گوشت، سیب‌زمینی یا میوه‌های مختلف را مانند ۴ مرحله‌ی استفاده از قاشق بخورد.*

مرحله‌ی دوم — از دانش‌آموز می‌خواهیم 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.

نکته‌ی بهداشتی: دانش‌آموز 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.

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

کنید.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

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

در آوردن و پوشیدن لباس و کفش

پیش نیاز - دانش آموز باید:

- تعادل در جا داشته باشد.

- مهارت دو دستی داشته باشد.

- اعضای بدن خود را نشان داده و نام ببرد.

- لباس‌های مختلف را نشان داده و نام ببرد.

- ارتباط هر لباس با اعضای بدن را نشان داده و بگوید.

- هدف از پوشیدن لباس را توضیح دهد.*

مراحل آموزش: در آوردن و پوشیدن جوراب، شلوار و بلوز جلو بسته در کتاب آموزش والدین (ویژه کم‌توان ذهنی) جلد دوم آمده است.

۱- کفش

ابتدا از کفش‌های ساده استفاده کنید. پس از آموزش بازکردن و بستن سگک می‌توانید از کفش‌های سگک‌دار سود جویند.

۱-۱- در آوردن کفش

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - دانش‌آموز باید با دست خود پاشنه‌ی کفش را به طرف پایین حرکت دهد.

مرحله‌ی دوم - پاشنه‌ی پا را از کفش در آورد.

مرحله‌ی سوم - پا را به طور کامل از کفش در آورد.

۱-۲- پوشیدن کفش

مراحل آموزش: شامل چهار مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - دانش‌آموز باید کفش‌ها را جلوی خود بگذارد.

مرحله‌ی دوم - انگشتان پا را داخل کفش کند.

مرحله‌ی سوم - انگشتان پا را به طرف جلوی کفش ببرد.

مرحله‌ی چهارم - با فشار به پاشنه‌ی پا کفش را بپوشد.

توضیح: دانش‌آموز بایستی بدانند که کدام کفش مال کدام پاست. می‌توان از گذاشتن علامت روی کفش چپ

* توضیح: پوشاندن اعضای بدن، محافظت از سرما و گرما و ...

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

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

یا جفت کردن کفش در مقابل او کار را شروع کرد. به طوری که هر پای او جلوی یک کفش مال آن پا قرار داشته باشد. سپس علامت را حذف نموده و خودش بتواند کفش‌های خود را درست روی زمین قرار دهد.

۳-۱- بند کفش

پیش نیاز - دانش آموز باید :

- بتواند بند کفش را در دست بگیرد.

- بتواند بند کفش را از سوراخ‌های کارت دوخت عبور دهد.

۳-۱-۱- در آوردن بند کفش از سوراخ‌های کفش: برای آموزش از بندی استفاده کنید که بلندتر و ضخیم‌تر از معمول باشد. ابتدا از کارت‌های مربوط به بند کفش، کفش‌های بزرگسالان و سپس از کفش دانش‌آموزان سود جوئید. برای شروع آموزش، کفشی (یا کارت کفشی) که دارای ۴ سوراخ است را روی یک میز در جلوی دانش‌آموز بگذارید، به طوری که پاشنه‌ی کفش جلوی دانش‌آموز و قسمت سر پنجه‌ی کفش دور از دانش‌آموز باشد.*

مراحل آموزش: شامل دو مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - بند کفش را به ترتیب از سوراخ‌های ۴ و ۱ در آورد.

مرحله‌ی دوم - سر دیگر بند کفش را از سوراخ‌های ۳ و ۲ خارج نماید.

۳-۱-۲- رد کردن بند کفش از سوراخ‌های کفش

مراحل آموزش: شامل دو مرحله به شرح زیر است.

مرحله‌ی اول - بند کفش را از روی سوراخ ۴ و زیر سوراخ ۱ عبور دهد.

مرحله‌ی دوم - بند کفش را وارد سوراخ ۲ نموده و از سوراخ ۳ خارج نماید.

۳-۱-۳- باز کردن گره ساده: انگشت سبابه را از فضای بین دو بند مربوط به دو سر یک گره ساده عبور داده و ضمن کشیدن انگشت به طرف بیرون، گره را باز کند.

۳-۱-۴- بستن گره ساده

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است :

مرحله‌ی اول - بندها را به طور متقاطع روی یکدیگر قرار دهند (×).

مرحله‌ی دوم - یکی از بندها را از زیر محلی که بندها همدیگر را قطع کرده‌اند، عبور دهد و آن را به طرف

بالا بکشد.

مرحله‌ی سوم - بندها را بگیرد و دور از هم به طرفین بکشد، سپس آن‌ها را رها کند.

* توضیح: پس از کسب مهارت در کفش واجد ۴ سوراخ، کفش‌هایی با سوراخ‌های بیشتر در اختیار دانش‌آموز قرار دهید.

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودباری

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

۲- کاپشن

برای سهولت کار بهتر است از یک کاپشن گشاد استفاده کنید.

۲-۱- درآوردن کاپشن

مراحل آموزش: شامل چهار مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - کاپشن را از روی شانه به طرف بازوها حرکت دهد.

مرحله‌ی دوم - یک دست را از آستین بیرون بیاورد.

مرحله‌ی سوم - دست دیگر را از آستین بیرون بیاورد.

مرحله‌ی چهارم - کاپشن را در جای خود قرار دهد.

۲-۲- پوشیدن کاپشن

مراحل آموزش: شامل پنج مرحله به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول - کاپشن را در حالی که جلوی آن رو به بالاست (با زیپ باز) روی میز (یا صندلی) بگذارید.

مرحله‌ی دوم - دانش‌آموز باید کاپشن را بردارد.

مرحله‌ی سوم - دست دیگر را در آستین آن بگذارد.

مرحله‌ی چهارم - دست دیگر را در آستین قرار دهد.

مرحله‌ی پنجم - هر دو دست را در آستین فرو برد تا این که کاپشن روی شانه‌هایش قرار گیرد.

توضیح: درآوردن و پوشیدن پیراهن دکمه‌دار نیز مانند کاپشن است. پیراهن باید روی میز پهن شود و دکمه‌های آن باز باشد. شناخت جلو و پشت یقه‌ی پیراهن در پوشیدن به دانش‌آموز کمک می‌کند.

۳- مقنعه (ویژه دختران)

ابتدا از مقنعه‌های بدون کش استفاده کنید. پس از تبحر در درآوردن و پوشیدن آن، می‌توانید آموزش با مقنعه

کش‌دار را شروع کنید.

۳-۱- درآوردن مقنعه: با دست برتر جلوی مقنعه را گرفته و آن را به طرف بالا بکشید و از سر درآورد.

۳-۲- 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 دانش‌آموز باشد.

مرحله‌ی دوم: دانش‌آموز باید مقنعه را بردارد.

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

مرحله‌ی چهارم: مقنعه را روی سر مرتب کند.

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

۴- دستکش

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

۴-۱- درآوردن دستکش: با دست دیگر دستکش را گرفته و از دست خارج نماید.

۴-۲- پوشیدن دستکش

مراحل آموزش: شامل دو مرحله به شرح زیر است:

— مرحله‌ی اول: دانش‌آموز باید دستکش را برداشته و در یک دست نگه دارد.

— مرحله‌ی دوم: دست دیگر را داخل دستکش کرده و آن را تا مچ دست بالا بکشد.

توضیح: دانش‌آموز 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.

۵- دکمه

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

۵-۱- باز کردن دکمه

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است:

— مرحله‌ی اول: دانش‌آموز باید با یک دست جا دکمه را بگیرد.

— مرحله‌ی دوم: با دست دیگر دکمه را بگیرد (انگشت اشاره را روی دکمه و انگشت شست زیر آن).

— مرحله‌ی سوم: با انگشت شست یک دست دکمه را در جا دکمه فشار دهد و با دست دیگر جادکمه را خلاف جهت دکمه حرکت دهد.

۵-۲- بستن دکمه

مراحل آموزش: شامل پنج مرحله به شرح زیر است:

— مرحله‌ی اول: دانش‌آموز باید با یک دست جا دکمه را بگیرد.

— مرحله‌ی دوم: با دست دیگر دکمه را بگیرد.

— مرحله‌ی سوم: دکمه را داخل سوراخ کند.

— مرحله‌ی چهارم: با انگشت شست دکمه را در جادکمه فشار دهد.

— مرحله‌ی پنجم: باید بتواند بدون کمک، لباس دکمه‌دار بپوشد.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

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

۶- زیپ

دانش‌آموز باید با دست برتر قلاب زیپ و با دست غیربرتر قسمت انتهایی زیپ را بگیرد و قلاب زیپ را پایین و بالا بکشد.*

۱-۶- باز کردن زیپ کاپشن

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: زیپ کاپشن را تا پایین بکشید.
- مرحله‌ی دوم: دو قسمت قفل شده‌ی زیپ را در دست‌هایش بگیرد (هر قسمت در یک دست).
- مرحله‌ی سوم: دو قسمت زیپ را از یکدیگر جدا کند.

۲-۶- بستن زیپ کاپشن

مراحل آموزش: شامل سه مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: دو قسمت قفل نشده‌ی زیپ را در دست‌هایش بگیرد (هر قسمت در یک دست).
- مرحله‌ی دوم: دو قسمت زیپ را به هم وصل کند.
- مرحله‌ی سوم: زیپ کاپشن را به‌طور کامل بالا بکشد.**

۷- سگک کمر بند

در این قسمت مراحل آموزش باز کردن و بستن سگک رایج آورده شده است. ولی مربیان می‌توانند با توجه به نوع سگک کمر بند مورد استفاده، روند آموزش را از ساده به پیچیده تنظیم نمایند. می‌توان ابتدا از حلقه‌های بدون زبانه، سپس از حلقه‌های زبانه‌دار استفاده کرد. افزون بر این، بهتر است تمرین‌های اولیه را از کمر بندی که روی لباس نیست شروع کرد.

۱-۷- باز کردن سگک کمر بند

مراحل آموزش: شامل چهار مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: دانش‌آموز باید بتواند، کمر بند را در دست بگیرد.
- مرحله‌ی دوم: زبانه را از سوراخ درآورد.
- مرحله‌ی سوم: زیر حلقه را با دست بگیرد.
- مرحله‌ی چهارم: کمر بند را از حلقه درآورد.

* توصیه: ابتدا از زبانی که به لباس دوخته نشده است استفاده کنید سپس دانش‌آموز باید بتواند زیپ لباسی را که پوشیده باز و بسته کند.

** توصیه: در آخر باید بتواند کاپشن را پوشیده و زیپ آن را ببندد.

حیطه : رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه : مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

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

۲-۷- بستن سگک کمر بند

مراحل آموزش: شامل چهار مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: دانش‌آموز باید بتواند، زیر حلقه‌ی کمر بند را با دست بگیرد.
- مرحله‌ی دوم: با دست دیگر کمر بند را از اولین سوراخ بگیرد.*
- مرحله‌ی سوم: کمر بند را جلو بیاورد و در ابتدای حلقه فرو کند.
- مرحله‌ی چهارم: زبانه‌ی حلقه را داخل سوراخ کمر بند کند.

* توصیه: برای بستن سگک بهتر است دانش‌آموز از قرار دادن زبانه کمر بند در اولین سوراخ کمر بند شروع کند و پس از کسب مهارت، از سوراخ‌های بعدی استفاده کند. در آخر او باید بتواند کمر بند را از پل‌های شلوار عبور داده و سگک آن را ببندد.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی

مؤلفه: خودیاری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

بهداشت فردی

پیش‌نیاز - دانش آموز 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.
- دانش آموز باید بتواند به تنهایی وسایل بهداشتی مانند صابون، مسواک، حوله و خمیر دندان 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:** دانش آموز 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 به وسیله 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.

* توضیح: در صورتی که دانش آموز توانایی نگه داشتن دست‌های گود شده را ندارد، می‌توانید ابتدا دست‌هایش را با دست‌های خود تان

نگه دارید و به طرف شیر آب هدایت کنید ولی به تدریج از میزان کمک خود کم کنید تا خودش به تنهایی این کار را انجام دهد.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودباری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

- مرحله‌ی چهاردهم: دست‌ها و صورت را با حوله خشک کند.
 - مرحله‌ی پانزدهم: حوله را در جا حوله‌ای قرار دهد.
- نکته‌های بهداشتی:
- هنگام کثیف 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- مسواک زدن

- مراحل آموزش: شامل یازده مرحله به شرح زیر است:
- مرحله‌ی اول: به کمک دانش‌آموز یک لیوان آب آماده کنید.
 - مرحله‌ی دوم: دانش‌آموز 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 به‌طور متناوب دهان خود را بشوید و لیوان را زمین بگذارد.
 - مرحله‌ی یازدهم: صورت و دست‌هایش را با حوله خشک کند.
- نکته‌های بهداشتی: دانش‌آموز در خانه باید همیشه بعد از غذا دندان‌هایش را مسواک بزند.

* توضیح: اگر دانش‌آموز در باز کردن و بستن در خمیردندان مشکل دارد، ابتدا مسواک زدن را آموزش دهید، سپس باز کردن و بستن سر خمیردندان را تمرین کنید.

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

۳- توالی*

پیش‌نیاز - دانش آموز باید:

- کنترل ادرار و مدفوع داشته باشد و توالی رفتن خود را خبر دهد.
- شلوار و لباس زیر خود را پایین و بالا بکشد.
- هدف از رفتن به توالی و شستن خود را بیان کند.
- ابزارهای مورد استفاده مانند: شیر آب، شلنگ، ... و کاربرد آن‌ها را توضیح دهد.
- مراحل آموزش: شامل چهارده مرحله به شرح زیر است**:
- مرحله‌ی اول: دانش آموز باید قبل از رفتن به توالی، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- مرحله‌ی دوم: شلوار و لباس زیر را به سمت پایین بکشد.
- مرحله‌ی سوم: روی توالی 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 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 توالی را با استفاده از شلنگ آب یا سیفون تمیز کند (قبل از خروج از توالی، دانش آموز باید از پاکیزگی توالی، درون کاسه‌ی توالی و اطراف آن اطمینان یابد).
- مرحله‌ی سیزدهم: از توالی خارج شود.
- مرحله‌ی چهاردهم: دست‌ها را با آب و صابون شسته و خشک کند.

* توضیح: مراحل اولیه‌ی آموزش در کتاب آموزش والدین (ویژه‌ی کم‌توان‌ذهنی) جلد دوم آمده است.
** 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 دانش آموز خود داده و بر عملکرد وی نظارت داشته باشند. پیشرفت دانش آموز را نیز به معلم گزارش کنند.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

۴- استحمام*

پیش‌نیاز - دانش آموز باید:

- تعادل ایستایی (در جا) داشته باشد.
- شیر آب را بتواند باز و بسته کند.
- لباس های خود را در آورده و بپوشد.
- مهارت‌های دو دستی داشته باشد.
- ابزارهای موردنیاز برای حمام رفتن را بشناسد و کاربرد آن‌ها را بداند.
- حمام رفتن شامل شستن تمام بدن و شامپو زدن موها است.

۴-۱- شستن تمام بدن

مراحل آموزش: شامل چهارده مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: شیر آب گرم و سرد را باز کرده، میزان و درجه‌ی حرارت آب را تنظیم کند.
- مرحله‌ی دوم: وان یا لگن بزرگ را پر از آب کند.
- مرحله‌ی سوم: صابون را برداشته آن را داخل لیف کیسه‌ای کند.
- مرحله‌ی چهارم: در لگن کوچکی آب کف‌دار آماده کند.
- مرحله‌ی پنجم: قسمت‌های مختلف بدن مانند بازوها، تنه و شکم و پاها را با لیف بشوید.*
- مرحله‌ی ششم: تمام قسمت‌های بدن مانند صورت، گوش‌ها، گردن، پشت، زیر بغل، لای انگشتان پا و ...

را با لیف بشوید.

- مرحله‌ی هفتم: کنترل کند که تمام قسمت‌های بدن را شسته باشد.
- مرحله‌ی هشتم: صابون را روی سنگ پا بمالد.
- مرحله‌ی نهم: با سنگ پا پاشنه‌های پاها را بشوید.
- مرحله‌ی دهم: وسایل حمام را سر جایش بگذارد.
- مرحله‌ی یازدهم: خود را آبکشی کند.
- مرحله‌ی دوازدهم: کف حمام را آبکشی کند (تمیز کند).
- مرحله‌ی سیزدهم: با حوله خود را خشک کند.
- مرحله‌ی چهاردهم: حوله را آویزان کند.

* توضیح: این مبحث راهنمای معلم جهت آموزش والدین می‌باشد.

* توضیح: شستن بدن را می‌توانید مرحله به مرحله آموزش دهید. برای مثال، ابتدا شستن بازوها را به عهده‌ی دانش‌آموز بگذارید،

سپس قسمت‌های دیگر را به تدریج اضافه شود.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودیاری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

۲-۴- شستن موها

مراحل آموزش: شامل ده مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: دانش‌آموز شامپو، حوله و شانه را آماده کند.
- مرحله‌ی دوم: موهایش را خیس کند.
- مرحله‌ی سوم: در ظرف شامپو را باز کرده و مقدار کمی شامپو روی دست بریزد.
- مرحله‌ی چهارم: شامپو را به‌طور کامل به سر خود بمالد.
- مرحله‌ی پنجم: سر و موها را برای آن کف کند، چنگ بزند.
- مرحله‌ی ششم: موهایش را آبکشی کند.
- مرحله‌ی هفتم: موها را با حوله خشک کند.
- مرحله‌ی هشتم: موها را شانه کند.
- مرحله‌ی نهم: در ظرف شامپو را ببندد.
- مرحله‌ی دهم: شامپو، حوله و شانه را در محل خودشان بگذارد.*

۵- شستن تکه‌های کوچک لباس

دانش‌آموز باید بتواند تکه‌های کوچک لباس مانند دستمال و جوراب را به تنهایی بشوید.

مراحل آموزش: شامل هشت مرحله به شرح زیر است:

- مرحله‌ی اول: شیر آب را باز کند.
- مرحله‌ی دوم: تکه کوچک لباس را خیس کرده و کمی پودر لباس‌شویی روی آن بریزد.
- مرحله‌ی سوم: شیر آب را ببندد.
- مرحله‌ی چهارم: با دو دست لباس را روی هم بمالد.
- مرحله‌ی پنجم: لباس را با آب تمیز آبکشی کند.
- مرحله‌ی ششم: آن را تکان داده، روی طناب پهن کند.
- مرحله‌ی هفتم: گیره را به لباس وصل کند.
- مرحله‌ی هشتم: بعد از خشک شدن لباس آن را برداشته، تا کند.

* توضیح: پس از یادگیری مراحل استحمام، دانش‌آموز باید تشخیص دهد که به موقع به حمام برود. در صورت گرم بودن هوا، برای جلوگیری از بوی نامناسب و عرق بدن زیر دوش آب برود و لباس‌هایش را عوض کند.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی
مؤلفه: خودباری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

۶- شستن ظروف کوچک

مراحل آموزش: شامل شش مرحله به شرح زیر است:

– دانش‌آموز باید بتواند به تنهایی ظروف کوچک مانند لیوان یا بشقاب میوه‌خوری را بشوید. به همین جهت

باید:

- مرحله‌ی اول: شیر آب را باز کند.
- مرحله‌ی دوم: ظرف را خیس کند.
- مرحله‌ی سوم: کمی مایع ظرفشویی روی اسکاچ بریزد.
- مرحله‌ی چهارم: ظرف را با اسکاچ بشوید.
- مرحله‌ی پنجم: با آب ولرم آن را آبکشی کند.
- مرحله‌ی ششم: پس از این که آب حاصل از آبکشی از ظرف فرو ریخت، آن‌ها را با دستمال مخصوص پاک کرده و در جای خود قرار دهد.

۷- آراستگی ظاهر

پیش‌نیاز – دانش‌آموز باید:

- لباس‌های خود را بشناسد.
- لباس‌ها را به تنهایی در آورده و بپوشد.
- با وسایلی مانند صابون، شانه، آینه و ... آشنا بوده و کاربرد آن‌ها را بداند.
- دانش‌آموز باید برای آراستگی ظاهر به نکته‌های هشتمانی زیر توجه کند:
- دست و صورتش تمیز باشد.
- موهایش تمیز و شانه کرده باشد.
- ناخن‌هایش تمیز و کوتاه باشد.
- لباس‌هایش تمیز و مرتب باشد.
- لباس مناسب آب و هوا بپوشد.
- لباس مناسب با موقعیت بپوشد (حداقل دو نوع لباس مدرسه و منزل)*
- کفش‌هایش تمیز باشد.
- از بدن وی بوی بد استشمام نشود.

* توضیح: در صورت توانایی دانش‌آموز گروه لباس خواب، مهمانی و ... را جزء مقوله‌ی آموزشی قرار دهید.

حیطه: رشد حرکتی، سلامت جسمانی و مهارت‌های روزمره زندگی

خرده حیطه: مهارت‌های روزمره زندگی

مؤلفه: خودیاری

هدف کلی: تقویت مهارت‌های شخصی (بهداشت)

برای عادت به آراستگی ظاهر، فعالیت‌هایی را که دانش‌آموز قبلاً در بخش فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی (خودیاری) آموخته، باید به‌طور روزانه به آن‌ها عمل کند. به همین جهت بایستی موارد فوق در مدرسه و خصوصاً خانه پی‌گیری شود. بدین ترتیب که پس از یادگیری شستن دست و صورت، شانه کردن موها، در آوردن و پوشیدن لباس، استحمام و ... دانش‌آموز بایستی به‌طور روزانه دست و صورتش را بشوید؛ موهایش را جلوی آینه شانه کرده و مرتب نگهدارد؛ هر موقع لباسش کثیف شد، آن را عوض کند، به موقع حمام برود، از دوش گرفتن و لوسیون برای جلوگیری از بوی بد بدن استفاده نماید.

می‌توان با استفاده از مشاهده، پرسش و پاسخ و نشان دادن تصویر عوامل فوق را آموزش داده و ارزشیابی کرد. از طریق خانواده‌ها نیز بایستی رفتار دانش‌آموزان در منزل و میزان استقلال آن‌ها در انجام فعالیت‌های فوق پی‌گیری شود.

منابع

- ۱- آکرز، آدرین. (۱۹۹۲). ارزیابی، برنامه‌ریزی آموزشی و بازپروری کودکان از تولد تا ۵ سالگی. (ترجمه فریده‌ترابی میلانی، ۱۳۸۱). تهران: انتشارات سمت. چاپ اول.
- ۲- بهراد، بهنام. (۱۳۸۴). اهداف و شاخص‌های برنامه‌های پیش دبستانی در حیطه رشد اجتماعی - هیجانی. تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.
- ۳- بهشتیان، بهجت. (۱۳۷۰). بررسی تأثیر یاددهی کمیت پیوسته جامد - خمیر - در تحول ذهنی کودکان عقب‌مانده ذهنی آموزش پذیر. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- ۴- پورجلال، فریبا. (۱۳۷۶). تأثیر استفاده از راهبردهای یادگیری واسطه‌ای و سازمان‌دهی در عملکرد حافظه‌ی کودکان عقب‌مانده‌ی ذهنی خفیف. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی
- ۵- پورحسین، رضا. (۱۳۷۰). بررسی نگهداری ذهنی عدد و ردیف کردن عملیاتی در کودکان ۵ تا ۹ ساله. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- ۶- پیاز، ژان و اینهلدر، باربل. (۱۹۶۶). روان‌شناسی کودک. (ترجمه زینت توفیق، ۱۳۶۸). تهران: انتشارات نی
- ۷- توفیق، زینت. (۱۳۶۹). آمادگی برای خواندن. تهران: انتشارات نی. چاپ اول.
- ۸- جمعی از مؤلفین. (۱۳۸۱). مهارت‌آموزی (راهنمای معلم) ویژه کم‌توان ذهنی - قسمت اول. تهران: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور.
- ۹- جمعی از مؤلفین. (۱۳۸۱). مهارت‌آموزی (راهنمای معلم) ویژه کم‌توان ذهنی - قسمت دوم. تهران: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور.
- ۱۰- دادستان، پریخ. (۱۳۷۶). بررسی توان ذهنی و درک مفاهیم دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی به منظور تعیین استانداردهای آموزش. گزارش‌های نهایی طرح پژوهش.
- ۱۱- رایبسون، نانسو؛ رایبسون، هابرت بی. (۱۹۷۵). کودک عقب‌مانده‌ی ذهنی. (ترجمه فرهاد ماهر، ۱۳۷۴). مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۱۲- راغب، حجت‌اله. (۱۳۸۵). اهداف و شاخص‌های برنامه‌های دوره آموزش پیش‌دبستانی در حیطه رویکردها به یادگیری. تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.
- ۱۳- رومانویچ، الکساندر. (۱۹۸۲). زبان و شناخت. (ترجمه حبیب‌اله قاسم‌زاده، ۱۳۷۶). تهران: انتشارات فرزنانگان. چاپ دوم.
- ۱۴- رینی، ورنر. (۱۳۷۶). تقویت مهارت‌های ادراکی - حرکتی. (ترجمه علی حسین سازماند، سیدمهدی طباطبایی‌نیا، ۱۳۷۶). تهران: انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی. چاپ اول.
- ۱۵- سازمان آموزش و پرورش استثنایی. (۱۳۷۹). دفترچه ارزشیابی درس مهارت‌آموزی دوره ابتدایی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی.

- ۱۶- سازمان آموزش و پرورش استثنایی. (۱۳۸۵). دفترچه ارزشیابی درس مهارت آموزی دوره ابتدایی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی.
- ۱۷- سازمان آموزش و پرورش استثنایی. (۱۳۸۵). کتاب راهنمای معلم درس مهارت آموزی دوره ابتدایی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی.
- ۱۸- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۳). روان‌شناسی پرورشی، یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات آگاه. چاپ دوازدهم.
- ۱۹- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۴). تغییر رفتار و رفتار درمانی (نظریه‌ها و روش‌ها). تهران: انتشارات دوران.
- ۲۰- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۴). سنجش فرآیند و فرآورده‌ی یادگیری روش‌های قدیم و جدید. تهران: نشر دوران. چاپ اول.
- ۲۱- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۵). روش تهیه پژوهش‌نامه. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۲۲- شعبانی، حسن. (۱۳۷۷). مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس). تهران: انتشارات سمت. چاپ هشتم.
- ۲۳- ضرغام‌پور، محبوبه. (۱۳۸۱). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر بهبود عملکرد حل مسئله ریاضی دانش‌آموزان عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی.
- ۲۴- فتحعلی‌لواسانی. فهیمه. (۱۳۸۵). مهارت‌هایی برای زندگی (پایه چهارم ابتدایی). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ بیست و چهارم.
- ۲۵- فتحعلی‌لواسانی، فهیمه. (۱۳۸۵). راهنمای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی ویژه‌ی معلم (پنجم دبستان). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ دوم.
- ۲۶- فتحعلی‌لواسانی، فهیمه. (۱۳۸۶). راهنمای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی ویژه‌ی معلم (چهارم دبستان). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ دوم.
- ۲۷- فتحعلی‌لواسانی، فهیمه. (۱۳۸۶). مهارت‌هایی برای زندگی (پایه پنجم ابتدایی). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ بیست و پنجم.
- ۲۸- فرهد، مژگان. (۱۳۸۵). اهداف و شاخص‌های برنامه‌های دوره آموزش پیش دبستانی در حیطه تندرستی جسمانی، سلامت و رشد حرکتی. تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.
- ۲۹- شرکت سرگرمی‌های علمی صنایع آموزشی - کاتالوگ مجموعه وسایل کمکی آموزشی دوره‌ی پیش دبستان. تهران
- ۳۰- کله، پیترو، چان، لورنا. (۱۳۷۱). روش‌ها و راهبردها در تعلیم و تربیت کودکان استثنایی. (ترجمه فرهاد ماهر، ۱۳۷۲). تهران: انتشارات قومس. چاپ اول.
- ۳۱- متقیانی، رضا. (۱۳۸۴). اهداف و شاخص‌های برنامه‌های دوره آموزش پیش دبستانی در حیطه شناخت و دانش عمومی. تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.
- ۳۲- ملکی، حسن. (۱۳۸۲). برنامه‌ریزی درسی (راهنمای عمل). تهران: نشر پیام اندیشه. چاپ پنجم.

- ۳۳- منصور، محمود. (۱۳۶۶). روان‌شناسی ژنتیک ۱، تهران: انتشارات رز.
- ۳۴- منصور، محمود؛ دادستان، پریخ. (۱۳۷۴). دیدگاه پیاژه در گستره‌ی تحول روانی، تهران: انتشارات بعثت.
- ۳۵- نظری نژاد، محمد حسین. (۱۳۶۹). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۳۶- نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). آشنایی با برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی.
- ۳۷- نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). مهارت‌هایی برای زندگی (اول دبستان). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ بیست و سوم.
- ۳۸- نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۴). راهنمای برنامه‌ی آموزش مهارت‌هایی برای زندگی ویژه‌ی معلم اول دبستان. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی. چاپ اول.
- ۳۹- هوسپیان، آلیس. (۱۳۸۴). اهداف و شاخص‌های برنامه‌های دوره آموزش پیش دبستانی در حیطه زبان برقراری ارتباط و سواد آموزی. تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.

1- Alignment of the California desired Resuts Developmental Profile With the creative curriculum for preschool and the goals and objectives of the creative curriculum developmental continuum for Ages 3-5 (2004).

2- Alignment of the Florida Birth to Three Learning and Developmental Standards with goals and objectives of the creative curriculum developmental continuum for infants, Toddlers & Twos (2006)

3- Alignment of the Louisiana pre-kindergarten content standards with the goals and objectives of the creative curriculum developmental continuum for Ages 3-5 (2006).

4- Alignment of ghe Early Learning standards from work content standards and learning criteria for west Virginia pre-kindergarten with the creative curriculum for preschool and goals and objectives of the creative curriculum Developmental continuum for ages 3-5 (2004).

5- Neurological Rehabilitation, ed2 edited by Darcy Ann Umphred, ph.D., R.P.T. 1990 by the C.V. mosby company.

6- Motor learning and performance form principles to practice. Richard A. Schmidt; champaing illinois Human kinetics Books, 1991.