



# دليل التهيئة والتنقل للمعاق بصرياً

إعداد وتأليف/هدى صالح الغشمي



مؤسسة رمز للتنمية

# دليل التهيئة والتنقل للمعاق بصرياً

إعداد وتأليف  
هدى صالح الغشمي

الطبعة الأولى

٢٠١٩

رقم الإيداع بدار الكتب (٦٥٤) لسنة ٢٠١٠م

الطبعة الأولى

٢٠١٩م

# كل الحقوق محفوظة

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلف ولا يجوز اقتباس جزء من هذا الكتاب أو إعادة طباعته أو نسخه بأيّة صورة دون الحصول على موافقة خطية مسبقة من المؤلف، إلا في حالات الاقتباس القصير بغرض النقد أو التحليل مع وجوب ذكر المصدر.

طبع هذا الدليل على نفقة

الحاج / عبده سعيد سهوبة إلى روح والده ووالدته



## إهداء

إلى والدتي الحبيبة نبع الحب والأمان  
رحمها الله..

وفاءً وعرفاناً.....



# الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١١	المقدمة
١٢	لماذا هذا الدليل
١٤	كيف يستخدم هذا الدليل
١٥	خصائص مدرب برنامج التهيئة والتنقل للمعاق بصرياً
١٨	البرنامج التدريبي
١٩	الدليل التدريبي
٢٠	بعض القواعد العامة لإدارة الأنشطة
٢١	الجزء الأول: (مجال التهيئة)
٢٢	الفصل الأول: (الجسم- الحواس- المفاهيم)
٢٣	الوحدة الأولى: معرفة الجسم
٢٤	الجلسة/ الدرس الأول: أجزاء الجسم الرئيسية
٢٥	الجلسة/ الدرس الثاني: الرأس
٢٧	موقع أجزاء الرأس
٢٨	وظيفة أجزاء الرأس
٣٠	الجلسة/ الدرس الثالث: أجزاء الجذع
٣٢	موقع أجزاء الجذع
٣٤	وظيفة أجزاء الجذع

٣٦	الجلسة/ الدرس الرابع: الأطراف وأجزاءها
٣٧	موقع الأطراف
٣٨	وظيفة الأطراف
٣٩	الجلسة/ الدرس الخامس: المفاهيم الرئيسية المتصلة بالإحساس والجسم
٤٠	الجلسة/ الدرس السادس: اتجاهات الجسم
٤٢	الجلسة/ الدرس السابع: حركة أعضاء الجسم
٤٥	الجلسة/ الدرس الثامن: الحركة العامة للجسم
٤٨	الجلسة/ الدرس التاسع: العناية الصحية بأعضاء الجسم
٥١	الوحدة الثانية ..... التدريب الحسي
حاسة السمع	
٥٢	الجلسة/ الدرس الأول: (أ) الوعي بالأصوات
٥٤	(ب) أنواع الأصوات
٥٧	(ج) مصدر الصوت
٥٩	(د) مستوى الصوت
حاسة اللمس	
٦١	الجلسة/ الدرس الثاني: (أ) اللمس باليد
٧١	(ب) اللمس بالقدم
٧٢	(ج) الإحساس
٧٧	الجلسة/ الدرس الثالث: حاسة الشم
٨١	الجلسة/ الدرس الرابع: حاسة التذوق
٨٤	الوحدة الثالثة ..... المفاهيم المكانية

٨٥	الجلسة/ الدرس الأول	الوعي المكاني
٨٩	الجلسة/ الدرس الثاني	المسافات والأبعاد
٩٢	الوحدة الرابعة..... المفاهيم الزمانية	
٩٣	الجلسة/ الدرس الأول:	المصطلحات الزمانية
٩٦	الجلسة/ الدرس الثاني:	تقدير الزمن اللازم للأنشطة
١٠٠	الجلسة/ الدرس الثالث:	العلاقة بين الزمن والمسافة
١٠٢	الجلسة/ الدرس الرابع:	إعداد الجدول الزمني للأنشطة
١٠٣	الوحدة الخامسة ..... المفاهيم البيئية	
١٠٤	الجلسة/ الدرس الأول (أ) أسرتي	
١٠٥	(ب) أقاربي	
١٠٦	الجلسة/ الدرس الثاني:	البيئة المنزلية
١١٠	الجلسة/ الدرس الثالث:	البيئة العامة
١١٤	الجلسة/ الدرس الرابع:	البيئة الجغرافية
١١٨	الوحدة السادسة ..... المفاهيم الجغرافية	
١١٩	الجلسة/ الدرس الأول:	علاقة المعاق بصرياً بالجهات الجغرافية الأصلية (الوهمية)
١٢١	الجلسة/ الدرس الثاني:	علاقة المعاق بصرياً بالأشياء الأخرى
١٢٢	الجلسة/ الدرس الثالث:	الجهات الجغرافية الأصلية
١٢٤	الجلسة/ الدرس الرابع:	الجهات الجغرافية الفرعية
١٢٦	الجلسة/ الدرس الخامس:	الوسائل التقنية
١٢٩	الجلسة/ الدرس السادس:	الخارطة الذهنية
١٣١	الفصل الثاني: التواصل والتخاطب	

١٣٢	أولاً الاضطرابات الكلامية واللغوية
١٣٥	ثانياً : البرنامج العلاجي للاضطرابات الكلامية واللغوية
١٤٦	ثالثاً : مظاهر أخرى للمهارات اللغوية
١٤٩	رابعاً : مهارات التنشئة الاجتماعية
١٥٥	<b>الفصل الثالث: المهارات المعيشية</b>
١٥٦	الجلسة/ الدرس الأول: الشرب باستقلالية
١٥٨	الجلسة/ الدرس الثاني: الأكل بالملقعة
١٦٠	الجلسة/ الدرس الثالث: الأكل بالشوكة
١٦١	الجلسة/ الدرس الرابع: استخدام السكين في التقطيع
١٦٣	الجلسة/ الدرس الخامس: خلع البنطلون
١٦٥	الجلسة/ الدرس السادس: ارتداء البنطلون
١٦٧	الجلسة/ الدرس السابع: ارتداء الجوارب
١٦٨	الجلسة/ الدرس الثامن: ارتداء الحذاء
١٧١	الجلسة/ الدرس التاسع: ارتداء البلوفر (الفانلة)
١٧٢	الجلسة/ الدرس العاشر: ارتداء القميص والجاكيت
١٧٤	الجلسة/ الدرس الحادي عشر: لف الحزام حول البنطلون
١٧٥	الجلسة/ الدرس الثاني عشر: إدخال الحزام في التوكة
١٧٧	الجلسة/ الدرس الثالث عشر: غلق السوستة (السحاب)
١٧٨	الجلسة/ الدرس الرابع عشر: تزيير الأزوار
١٨٠	الجلسة/ الدرس الخامس عشر: غسل اليدين
١٨١	الجلسة/ الدرس السادس عشر: تجفيف اليدين

١٨٢	الجلسة/ الدرس السابع عشر: غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون
١٨٣	الجلسة/ الدرس الثامن عشر: غسل الوجه بالماء والصابون
١٨٥	الجلسة/ الدرس التاسع عشر: تمشيط الشعر
١٨٧	الجلسة/ الدرس العشرون : غسل الشعر
١٨٨	الجلسة/ الدرس الحادي والعشرون: الاستحمام
١٨٩	الجزء الثاني ( مجال التنقل )
١٩٠	الفصل الأول طريقة الحماية الذاتية
١٩١	الوحدة الأولى
١٩٢	الجلسة/ الدرس الأول: اليد المعترضة العليا
١٩٤	الجلسة/ الدرس الثاني: اليد المعترضة السفلى
١٩٥	الجلسة/ الدرس الثالث : الجمع بين اليد المعترضة العليا والسفلى
١٩٩	الوحدة الثانية
٢٠٠	الجلسة/ الدرس الرابع: أسلوب التتبع
٢٠٣	الجلسة/ الدرس الخامس: التقاط الأشياء الساقطة
٢٠٦	الفصل الثاني : طريقة القائد البشري
٢٠٧	الوحدة الأولى
٢٠٨	الجلسة/ الدرس الأول: أسلوب القائد البشري
٢١٠	الجلسة/ الدرس الثاني: أسلوب صعود ونزول السلالم
٢١٣	الوحدة الثانية
٢١٤	الجلسة/ الدرس الثالث: أسلوب الدخول عبر الأبواب
٢١٦	الجلسة/ الدرس الرابع: أسلوب ركوب السيارة

٢١٨	الجلسة/ الدرس الخامس: أسلوب الجلوس على الكرسي
٢٢٠	الجلسة/ الدرس السادس: أسلوب تغيير الموضع
٢٢١	الجلسة/ الدرس السابع: أسلوب السير في الممرات الضيقة
٢٢٢	الفصل الثالث: طريقة العصا البيضاء
٢٢٣	الوحدة الأولى
٢٢٤	الجلسة/ الدرس الأول: العصا البيضاء
٢٢٩	الجلسة/ الدرس الثاني: قبضة العصا
٢٣١	الجلسة/ الدرس الثالث: حركة مفصل الرسغ
٢٣٢	الوحدة الثانية
٢٣٣	الجلسة/ الدرس الرابع: السير باستخدام العصا
٢٣٦	الجلسة/ الدرس الخامس: العصا المستعرضة
٢٣٨	الجلسة/ الدرس السادس: التتبع بالعصا
٢٤٠	الوحدة الثالثة
٢٤١	الجلسة/ الدرس السابع: تغيير الاتجاه (سكوير اف)
٢٤٣	الجلسة/ الدرس الثامن: صعود ونزول السلالم
٢٤٥	الجلسة/ الدرس التاسع: عبور الشارع
٢٤٧	الجلسة/ الدرس العاشر: تجاوز العوائق
٢٤٨	الجلسة/ الدرس الحادي عشر: حمل العصا مع القائد البشري
٢٤٩	الملحق
٢٥٣	مصطلحات التعرف والحركة
٢٦٧	المراجع





## مقدمة الدليل :

تصدر الطبعة الأولى من هذا الدليل لتؤكد عزمًا قويًا، وإرادة راسخة على السير قدما بخطى واثقة في إنجاز برامج وخطط عملية لتطوير البرامج الخاصة بالمعاقين بصريا التي تتسم بالتجدد والتغيير المستمرين لاستيعاب التطورات المتسارعة التي تسود عالم اليوم في جميع المجالات عامة ومجال الإعاقة البصرية بصفة خاصة.

ومن هذا المنطلق يأتي إصدار هذا الدليل في طبعته الأولى الذي يعتبر خلاصة خبرة عمل تم تصميمها وإخراجها بناء على ملاحظات معلمي برنامج فن التهيئة والتنقل وأولياء الأمور في كلاً من معهد الشهيد فضل الحلالي للكيفيات ومركز الأمان للتدريب والتأهيل المجتمعي في أمانة العاصمة صنعاء مقرر عملي والمراجعات المكتبية والأدبية في ذات المجال ليخرج الدليل بصورة تناسب المستويات العمرية المختلفة للمعاقين بصريا، ولتساعد على بناء الشخصية المستقلة والمتكاملة لأبنائنا المعاقين بصريا.

وفي الختام أمل أن أكون قد ساهمت من خلال هذا الجهد في سد جزء من الحاجة الملحة لأبنائنا المعاقين بصريا في الجمهورية اليمنية إلى دليل في برنامج فن التهيئة والتنقل لطالما افتقرت إليه المكتبات ومراكز الإعاقة البصرية اليمنية.

وآخر الدعاء أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين،،،

المؤلفة /

هدى الغشمي



## لماذا هذا الدليل ؟

يتوفر الآن دليل قوي بأن المفاهيم الأساسية - كتلك المتصلة بصورة البدن والتوجه المكاني - يجب تقديمها وتعليمها في سن مبكر يمكن فيه تعلم هذه المفاهيم بسهولة وإلا فإنه يصبح تعلمها أمراً صعباً للغاية.

فإذا كان المبصر يتعلم هذه المفاهيم بصورة تدريجية منذ طفولته عن طريق حاسة البصر فإن المولود معاق بصرياً لا يتعلمها وبالتالي يتأخر بصورة خطيرة في تنمية المفاهيم إلى أن يبلغ مرحلة المراهقة .

ويعتبر مجال التوجه والحركة أكثر مجالات التعليم تأثراً بهذا النوع من الضعف والقصور، ويلاحظ مدربي التوجه والحركة الذين يقومون بتدريب المكفوفين المراهقين غالباً أن جزءاً كبيراً من وقتهم يتم تخصيصه لتهيئة المعاق بصرياً وتدريبية على توظيف جميع حواسه لتعلم مهارات التنقل.

لذا يهدف هذا الدليل إلى المساعدة على تنمية المفاهيم عند الأطفال المكفوفين وإكسابهم مهارات التوجه (التهيئة) والتنقل. وعلى هذا الأساس، فقد أشتمل هذا الدليل على جزئين رئيسيين يكمل كلاهما الآخر.

- الجزء الأول:- يتناول مجال التوجه (التهيئة) الذي يعتبر من المتطلبات السابقة للمهارات الحركية الجسدية للعمل على تنميتها وتطويرها لدى المعاق بصرياً ليصبح قادراً على إتقان الحركة والتنقل ضمن الحدود الموجودة فيها بطريقة صحيحة وآمنة، ويتضمن ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الجسم - الحواس - المفاهيم

الفصل الثاني: التواصل والتخاطب

الفصل الثالث: المهارات المعيشية



- الجزء الثاني:- يتناول مجال التنقل ((الحركة)) الذي يحتوي مهارات خاصة يقوم بها المعاق بصريا بعد تمكنه من المهارات السابقة في التوجه (التهيئة) حيث أن مهارات التوجه والحركة مترابطتان إلى حد بعيد ليتمكن المعاق بصريا من التنقل باستقلالية وأمان ولتعزيز مشاركته في المجتمع، ويتضمن ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الحماية الذاتية

الفصل الثاني: القائد البشري

الفصل الثالث: العصا البيضاء



## كيف يستخدم هذا الدليل؟

- لقد تم إعداد هذا الدليل بشكل يساعد على استخدامه من قبل فئات متعددة منها :-  
أ. الأهل :-
  - يشكل هذا الدليل برنامجاً للعمل مع الأهل لتعريف المعاق بصرياً بالبيئة التي يعيش فيها ومساعدته على فهم وإدراك المصطلحات والمفردات اللغوية المستخدمة وأداء المهارات المعيشية بإتقان بهدف تعزيز وتعميق مشاركة المعاق بصرياً في المنزل والحياة اليومية.
- ب. مصممو برامج العمل مع الأطفال المعاقين :-
  - وفقاً لمحتويات الدليل يمكننا أن نعمل مع هذه الفئة مع تخصيص وقت أطول للبرنامج الرئيسي.
- د. المدربون :-
  - عند العمل مع المدربين - ننصح بالتركيز على اكتشاف مفاهيم الأطفال المعاقين بصرياً ومن ثم التعامل معها فالجزء الأول من هذا الدليل يساعد على الإحساس بالأطفال المعاقين بصرياً ولذا يجب أن نعطي وقتاً أطول خلال العمل مع هذه الفئة.

### صديقنا المدرب :

- صمم هذا الدليل كي يساعدك على تناول موضوع تهيئة وتنقل المعاق بصرياً . وقد تشعر أنك بحاجة إلى تناول كل المواضيع الواردة في هذا الدليل مع كل الفئات . ننصحك بتصميم برنامج عمل يتناسب مع احتياجات كل فئة وإمكاناتها وظروفها على أن تتذكر دائماً أن برنامج التوجه (التهيئة ) والتنقل يجب أن يعمل بمبدأ مشاركة المعاق بصرياً أولاً.



## البرنامج التدريبي لتهيئة وتنقل المعاق بصرياً

### خصائص مدرب برنامج التهيئة والتنقل للمعاق بصرياً:

يمثل مدرب التهيئة والتنقل لبرنامج التهيئة والتنقل دوراً رئيسياً وحيوياً في إنماء شخصيات المعاقين بصرياً لذا يجدر بهذا المدرب أن يتصف بخصائص جسمية ومعرفية وانفعالية وأخلاقية وأدائية، كونه يتعامل مع فئات عمرية مختلفة لذوي الإعاقة البصرية وأهم هذه الخصائص هي:

### الخصائص الجسمية:

١. التمتع باللياقة البدنية والجسم السليم والصحي، والاتصاف بالقُدوة والحيوية.
٢. التمتع بالجسم الرياضي القادر على الحركة والنشاط بدرجة عالية من الخفة والرشاقة.
٣. الاهتمام بحسن المظهر.
٤. التمتع بالمرونة في التعامل وحلاوة الروح.
٥. سلامة الجسم والحواس وخلوهما من العاهات النطقية والسمعية والبصرية والجسدية التي تعيق الأداء.
٦. هدوء الصوت ووضوحه ولطف اللسان ولين الحركة والجانب.

### الخصائص المعرفية والإدراكية:

١. أبرز المعلومات والحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات النفسية التي تمكن المدرب من إنماء شخصيات المعاقين بصرياً العقلية والجسمية والانفعالية والأخلاقية والأدائية.
٢. إدراك حاجات المعاقين بصرياً ومتطلباتهم وميولهم واهتمامهم وما يعانونه من مشكلات لمساعدتهم على النماء السليم والاعتماد على النفس ومواجهة المشكلات التي يقابلونها في حياتهم اليومية.



٣. إدراك معنى الفروق الفردية بين المعاقين بصرياً وتطبيق هذا المفهوم على المعاقين بصرياً المتحقين ببرنامج التهيئة والتنقل ليتمكن كل معاق من التغلب على آثار الإعاقة البصرية في ضوء إمكاناته الذاتية.
٤. الإلمام بطرق وأدوات تمكن المدرب من ملاحظة سلوك المعاقين بصرياً والاستفادة منها كتغذية راجعة.
٥. معرفة وإتقان أساليب التفاعل والتواصل مع المعاقين بصرياً، وتحريك دوافعهم للتعلم وإنماء شخصياتهم بأبعادها المختلفة.

### الخصائص الانفعالية.

١. الرضا عن العمل.
٢. تقبل مشاعر المعاقين بصرياً واحترامهم وتقدير أفكارهم وحسن التواصل معهم.
٣. القدرة على التواصل مع أهالي المعاقين بصرياً وتنسيق الجهود داخل المدرسة وخارجها لصالح إنجاح برنامج التدريب.

### الخصائص الأخلاقية والمهنية:

١. إيمان المدرب أن شخصية كل معاق تختلف عن شخصية المعاقين الآخرين وأن فيها من الإمكانيات والخصائص ما تميزه عن غيره.
٢. معاملة المعاقين بصرياً بالعدل وتبنيهم جميعاً على قدم المساواة وتلبية حاجاتهم دون تمييز .
٣. التزام المدرب بمهنة التعليم.
٤. متابعة المكتشفات والجديد في المجال العلمي والمعرفي لبرنامج التهيئة والتنقل.
٥. الإلمام بكل التشريعات والقوانين الخاصة بحقوق الأطفال عموماً والمعاقين بصرياً خصوصاً.



## الخصائص الأدائية:

١. القدرة على تخطيط برنامج العمل اليومي وتنظيم النشاطات التعليمية والتدريبية داخل المدرسة.
٢. القدرة على اختيار النشاطات المتنوعة التي تتلاءم مع حاجات المعاقين بصرياً المختلفة لمواجهة الفروق الفردية.
٣. القدرة على تحفيز المعاقين بصرياً وإتقان مبدأ الثواب والعقاب وأساليب التعزيز المختلفة.
٤. القدرة على تحليل سلوك المعاقين بصرياً وتشخيص خصائصهم ووضع الخطط العلاجية لتطوير هذه السلوكيات في ضوء نتائج القياس والتقويم.



## البرنامج التدريبي

### الفئة المستهدفة :

الأطفال المعاقين بصرياً من سن خمس سنوات إلى ستة عشر سنة .

### المدة المقترحة لتنفيذ البرنامج :

١٤٤ جلسة تدريبية/ حصة دراسية بمعدل خمسة وأربعون دقيقة للجلسة/ للحصة تنفذ خلال ١٨ شهر أو عامين دراسيين، ينفذ على مرحلتين (المرحلة الأولى) مجال التهيئة (التوجه) المدة المقترحة ٩ أشهر أو عام دراسي، والمرحلة الثانية مجال الحركة (التنقل) المدة المقترحة ٩ أشهر أو عام دراسي.

بمعدل حصتين في الأسبوع زمن الحصة خمسة وأربعون دقيقة (٨ حصص شهرياً) كحد أدنى مع مراعاة الفروق الفردية للمعاقين بصرياً.

### أهداف البرنامج :

١. تدريب المعاق بصرياً وإكسابه الخبرات حول العالم المحيط به عن طريق استغلال واستخدام حواسه الأخرى الإدراكية والذهنية والحسية معاً حتى يستطيع التخطيط الصحيح لما سيفعله قبل أن يبدأ حركته .
٢. تدريب وإكساب المعاق بصرياً مهارات التخاطب للتواصل مع الآخرين .
٣. تدريب وإكساب المعاق بصرياً مهارات العناية بالذات.
٤. تدريب وإكساب المعاق بصرياً مهارات التنقل (الحركة) بحيث يحقق له نوعاً من الاستقلالية الذاتية .
٥. تنمية قدرات المعاقين بصرياً وتطوير طاقاتهم وتهيئتهم للاندماج والمشاركة الفعالة في المجتمع.

# الدليل التدريبي



# بعض القواعد العامة لإدارة الأنشطة

## بعد تطبيق النشاط

- ناقش النشاط مع المعاقين بصرياً .
- حاول استخلاص الدروس المستفادة.
- لا تطلق أحكاماً مبدئية على المعاقين بصرياً.

## قبل تطبيق النشاط

- حضر النشاط جيداً وتأكد من ملاءمته للمعاقين بصرياً.
- تأكد من إمكانية تطبيقه في الوقت والمكان المتاحين .

**صديقنا المدرب**  
من أجل تحقيق استفادة قصوى  
من الأنشطة خلال التدريب

## أثناء النشاط

- بث روح الحماس والمرح أثناء تطبيق النشاط فذلك يساعد المعاقين بصرياً على الإقبال على تطبيقه والتعلم منه .

## أثناء النشاط

- اشرح النشاط للمعاقين بصرياً بشكل مبسط واذكر القوانين المتعلقة به.
- أعط فرصة للمعاقين بصرياً كي يطرحوا أسئلة حول كيفية تطبيق النشاط قبل القيام به.

## أثناء النشاط

- لا تجبر المعاقين بصرياً على المشاركة في النشاط بل امنحهم الشعور بالحرية في المشاركة مع العمل على اجتذابهم وتشجيعهم على المشاركة.

# الجزء الأول

## مجال التهيئة



### صديقنا المدرب:

- مجال التهيئة (orientation)
- يعتبر من المتطلبات السابقة للمهارات الحركية الجسدية التي من الضروري جداً أن نعمل على تنميتها وتطويرها لدى المعاق بصرياً منذ صغره ليصبح قادراً فيما بعد على إتقان الحركة والتنقل ضمن الحدود الموجودة فيها بطريقة صحيحة وآمنة.
- ويشمل هذا المجال تدريب وتعليم المعاق بصرياً وإكسابه الخبرات حول العالم المحيط به عن طريق استغلال واستخدام جميع حواسه الأخرى الإدراكية والذهنية والحسية معاً حتى يستطيع التخطيط بطريقة صحيحة لما سيفعله قبل أن يبدأ في حركته.

# الفصل الأول

الوحدة الأولى: معرفة الجسم

الوحدة الثانية: التدريب الحسي

الوحدة الثالثة: المفاهيم المكانية

الوحدة الرابعة: المفاهيم الزمانية

الوحدة الخامسة: المفاهيم البيئية

الوحدة السادسة: المفاهيم الجغرافية



# الوحدة الأولى

## معرفة الجسم



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن :
  - - يعرف أجزاء الجسم.
  - - يستخدم اتجاهات الجسم في الحركة والتنقل.
  - - يعرف المفاهيم الأساسية المتصلة بالإحساس والجسم .
  - - يصف حركة أجزاء الجسم .
  - - يمارس العناية الصحية بأعضاء الجسم.



## الجلسة/ الدرس الأول أجزاء الجسم الرئيسة

### الهدف:

- أن يسمي المعاق بصرياً أجزاء الجسم الرئيسة .
- أن يحدد المعاق بصرياً أجزاء الجسم الرئيسة .
- أن يعدد المعاق بصرياً أجزاء الجسم الرئيسة .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجموعة دمي لجسم الإنسان .

### نشاط ١

#### الهدف : تسمية أجزاء الجسم الرئيسة.

- سم أجزاء جسمك الرئيسة ؟
- اشر إلى الأجزاء الرئيسة لجسم زميلك ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: تسمية وتحديد أجزاء الجسم الرئيسة.

- تفحص الدمية جيداً ؟
- سم الأجزاء الرئيسة لجسم الدمية ؟
- حدد الأجزاء الرئيسة لجسم الدمية ؟

أجزاء جسم الإنسان (الهيكل العظمي) الرئيسة ثلاثة أجزاء هي:-

- الرأس .
- الجذع .
- الأطراف .

### اختبر نفسك

عدد الأجزاء الرئيسة لجسم كل واحد من أفراد أسرتك ؟



## الجلسة/ الدرس الثاني

### الرأس {الأجزاء - الموقع - الوظيفة }

#### ( أ ) أجزاء الرأس

#### الهدف:

- أن يسمي المعاق بصرياً الأجزاء الخارجية للرأس.
- أن يحدد المعاق بصرياً الأجزاء الخارجية للرأس.

- ❖ الوسائل التعليمية :-
- مجسم للرأس .

#### نشاط ١

#### الهدف: تسمية أجزاء الرأس.

- سم أجزاء معينة في رأسك ؟
- سم جزء معين في رأسك ثم اشر إليه ؟
- عدد مكونات رأسك الخارجية ؟

#### نشاط ٢

#### الهدف : تحديد أجزاء الرأس.

- باستخدام مجسم للرأس استكشف أجزاءه ثم حددها وسمها ؟



نشاط ٣ ( هيا نلعب )

**الهدف : تسمية وتحديد أجزاء الرأس.**

- يقف المعاقين بصرياً في دائرة .
- يبدأ أحد المعاقين بصرياً في منتصف الدائرة بتسمية جزء معين في الرأس وعلى المعاقين بصرياً الآخرين الإشارة إليه .
- أسرع المعاقين بصرياً في الإشارة للجزء المذكور يتقدم لمنتصف الدائرة ويسمى جزء آخر وهكذا .

- أجزاء الرأس الخارجية هي :-
- الشعر - العينين (رموش العين - حاجب العين) - الأذنين - الأنف
- الفم (الشفتان - الأسنان - اللسان) - الجبين - الخدان - الذقن.



## ( ب ) موقع أجزاء الرأس

### الهدف:

- أن يحدد المعاق بصرياً موقع الرأس من الجسم.
- أن يحدد المعاق بصرياً موقع الأجزاء الخارجية في الرأس.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم للرأس .

### نشاط ١

#### الهدف: تحديد موقع الرأس من الجسم.

- يحدد مفهوم أعلى - أسفل للمعاق بصرياً من خلال المناقشة .
- يعرف المعاق بصرياً مفاهيم القمة والقاع من حيث علاقتها بأجزاء جسمه.
- أين قمة الجسم ؟ وأين قاعه ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: تحديد موقع أجزاء الرأس.

- حدد مواقع أجزاء الرأس باستخدام المفاهيم (أعلى - أسفل - قمة - قاع - وسط - الخ....).

### نشاط ٣

#### الهدف: تحديد أوجه الشبهة .

- باستخدام مجسم الرأس حدد أوجه الشبهة بين رأسك والمجسم ؟

- لكل جزء من أجزاء الرأس موقع محدد سواء بالنسبة للرأس ذاته أو بالنسبة لجزء آخر في الوجه وهو كالتالي :-
- يقع الرأس أعلى الجسم
- يقع الجبين أعلى الوجه - يقع الحاجبان أعلى العينين - تقع الرموش أطراف العينين
- تقع العينين أسفل الجبين - تقع الأنف وسط الوجه - تقع الأذنين أطراف الوجه
- تقع الفم أعلى الذقن - تقع الأسنان داخل الفم - تقع اللسان خلف الأسنان
- تقع الذقن أسفل الوجه



## ( ج ) وظيفة أجزاء الرأس

### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً وظائف أجزاء الرأس الخارجية .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- دمي - صندوق- آلة موسيقية- طبل- دف - حلوى- شوكولاته
- عطور- مرآه - علبة مرش - قنينة ماء .

### نشاط ١

#### الهدف: توضيح وظيفة الجمجمة.

- أستكشف التجويف في الجمجمة (الرأس)؟
- على ما تحتوي الجمجمة ؟
- وضح وظيفة الجمجمة ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: توضيح وظيفة الأذن.

- صفق بيدك ماذا تسمع ؟
- اضرب الأرض بقدمك ماذا تسمع ؟
- اعد العملية مره أخرى بعد سد أذنك بيديك هل تسمع الصوت ؟
- وضح وظيفة الأذن ؟

### نشاط ٣

#### الهدف: توضيح وظيفة اللسان.

- قدم نفسك لزميلك - ما العضو الذي تحرك أثناء التحدث لزميلك ؟
- تذوق قطعة الشوكولاته - ما العضو الذي تذوقت به الشوكولاته ؟
- وضح وظيفة اللسان ؟

### الهدف: توضيح وظيفة الأنف.

- رش قليلاً من العطر في الهواء ، ثم عدد الحواس التي استخدمتها للتعرف عليه ؟
- كرر العملية السابقة مع رش الماء بدلاً عن العطر - ماذا تلاحظ ؟
- وضح وظيفة الأنف ؟

### اختبر نفسك

- هل توجد مرآة في منزلك ؟
- فيما تستخدم هذه المرآة ؟
- وضح وظيفة العينين ؟

### الوظائف :-

- وظيفة الجمجمة (حفظ الدماغ، وحمايته من أي مؤثرات خارجية، خاصة في إثناء تعرض الرأس للصدمات).
- وظيفة الأذن (السمع).
- وظيفة اللسان (النطق ، التذوق).
- وظيفة الأنف (التنفس ، شم الروائح).
- وظيفة العينين (الأبصار).



## الجلسة/ الدرس الثالث الجدع (الأجزاء - الموقع - الوظيفة)

### (أ) أجزاء الجذع

#### الهدف:

- أن يسمي المعاق بصرياً الأجزاء الخارجية للجذع.
- أن يحدد المعاق بصرياً الأجزاء الخارجية للجذع .
- أن يحدد المعاق بصرياً بعض الأجزاء الداخلية للجذع ويسميها.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم للجذع - قطعة شوكلاته - مجسم للعمود الفقري .

#### نشاط ١

#### الهدف: تحديد وتسمية أجزاء الجذع الخارجية.

- ضع يدك على صدرك.
- ضع يدك على بطنك.
- ضع يدك على ظهرك .

#### نشاط ٢

#### الهدف: تحديد موقع القلب وتسميته.

- ضع أذنك على صدر زميلك ، ماذا تلاحظ؟
- اركض لمسافة بسيطة ، ثم ضع يدك على الجهة اليسر لصدرك، ماذا تلاحظ ؟



### نشاط ٣

#### **الهدف: تحديد موقع المعدة وتسميته.**

- تناول قطعة من الشوكلاته .
- بعد تناولك الشوكلاته إلى أين ذهببت قطعة الشوكلاته.

### نشاط ٤

#### **الهدف: تحديد موقع العمود الفقري وتسميته.**

- ضع يدك على ظهر زميلك وتفحص عموده الفقري.
- حدد موقع العمود الفقري.

- أجزاء الجذع الخارجية:- (الصدر- البطن- الظهر- الكتفان).
- أجزاء الجذع الداخلية:- (القلب- الرئتين- المعدة - الأمعاء الدقيقة- الأمعاء الغليظة- العمود الفقري).
- يوجد أعلى العمود الفقري الرأس ويوجد أسفل العمود الفقري الحوض والأطراف السفلية.



## ( ب ) موقع أجزاء الجذع

### الهدف:

- أن يحدد المعاق بصرياً موقع الجذع من الجسم .
- أن يحدد المعاق بصرياً موقع أجزاء الجذع .
- أن يميز المعاق بصرياً بين أجزاء الجذع الأمامية والخلفية .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم للجذع .

### نشاط ١

#### الهدف: تحديد موقع الجذع من الجسم.

- حدد موقع الجذع بالنسبة لجسمك ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: تحديد موقع أجزاء الجذع الخارجية.

- ضع يدك على صدرك؟ ضع يدك على بطنك؟
- ضع يدك على ظهرك ماذا تلاحظ ؟
- ضع يدك على كتفيك .
- أين يقع الصدر في الجذع ؟
- أين تقع البطن في الجذع ؟ أين يقع الظهر ؟

### نشاط ٣

#### الهدف: تحديد موقع أجزاء الجذع بعضها من بعض.

- ضع يدك على صدرك؟ ضع يدك على بطنك؟
- أين يقع الصدر من البطن ؟
- أين تقع البطن من الصدر؟



- لكل جزء من أجزاء الجذع موقع محدد سواءً بالنسبة للجسم أو بالنسبة لجزء آخر في الجذع وهي كالتالي:-
- الأجزاء الخارجية:-
- يقع الجذع وسط الجسم.
- يقع الصدر فوق البطن وفي الاتجاه الأمامي من الجذع.
- تقع الكتفان أعلى الجذع.
- تقع البطن أسفل الصدر وفي الاتجاه الأمامي من الجذع.
- يقع الظهر في الاتجاه الخلفي من الجذع.
- الأجزاء الداخلية:-
- يقع القلب داخل الصدر وفي الاتجاه الأيسر منه.
- تقع الرئتان داخل الصدر وفي وسطه.
- تقع المعدة داخل البطن.
- تقع الأمعاء داخل البطن وأسفل المعدة.
- يقع العمود الفقري داخل الظهر وفي وسطه.

### اختبر نفسك

- أجزاء الجذع الخارجية والأمامية هي ..... و.....
- أجزاء الجذع الخارجية والخلفية .....



## ( ج ) وظيفة أجزاء الجذع

### الهدف :

- أن يوضح المعاق بصرياً وظيفة أجزاء الجذع الداخلية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم للجذع - قطعة حلوى - مجسم للعمود الفقري .

### نشاط ١

#### الهدف: توضيح وظيفة القلب.

- ضع أذنك على صدر زميلك في منتصف الصدر أقرب للجهة اليسرى منه ماذا تسمع ؟
- وضح وظيفة القلب ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: توضيح وظيفة الرئتين والقفص الصدري.

- ضع يدك على صدرك .
- أخرج الهواء من جسمك (زفير).
- استنشق الهواء(شهيق) إلى أين يدخل الهواء ؟ ما هي وظيفة الرئتين ؟
- كرر العملية (عمليتي الشهيق والزفير).
- لاحظ حركة عظام القفص الصدري عند الشهيق والزفير .
- وضح وظيفة القفص الصدري ؟

### نشاط ٣

#### الهدف: توضيح وظيفة العمود الفقري.

- انثن للأمام ؛ هل يمكنك ذلك ؟
- انثن للخلف ؛ هل يمكنك ذلك ؟
- وضح وظيفة العمود الفقري ؟

**الهدف: توضيح وظيفة المعدة.**

- تناول قطعة من الحلوى .
- بعد تناولك للحلوى أين تذهب ؟
- وضح وظيفة المعدة ؟

**اخبتر نفسك**

- ناقش مع زملائك الآتي:
- وظيفة الأمعاء الرفيعة .
- وظيفة الأمعاء الغليظة.

**الوظائف :-**

- وظيفة عظام الصدر حماية القلب والرئتين .
- وظيفة القلب توزيع الدم المحمل بالأوكسجين لجميع أجزاء الجسم .
- وظيفة الرئتين (استخلاص الأوكسجين من الهواء المستنشق (عملية الشهيق) وطرده ثاني الكربون من الجسم (عملية الزفير) .
- عملية الشهيق: استنشاق دخول الهواء إلى الجسم.
- عملية الزفير: خروج الهواء من الجسم.
- وظيفة العمود الفقري ربط عظام الجمجمة وعظام القفص الصدري وعظام الحوض ويحدد شكل الجسم السليم من غير السليم .
- وظيفة المعدة هضم الطعام .
- وظيفة الأمعاء الدقيقة امتصاص الغذاء المهضوم .
- وظيفة الأمعاء الغليظة (سحب الماء الزائد عن حاجة الجسم وطرده الطعام غير المهضوم (الفضلات) .



## الجلسة/ الدرس الرابع الأطراف {الأجزاء - الموقع - الوظيفة}

### ( أ ) الأطراف وأجزائها

#### الهدف :

- أن يسمي المعاق بصرياً أطراف الجسم ويحددها.
- أن يسمي المعاق بصرياً أجزاء الأطراف ويحددها.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم الأطراف - دمية.

#### نشاط ١

#### الهدف: تسمية الأطراف .

- قم بلمس أطراف جسمك ثم سمها ويحددها.

#### نشاط ٢

#### الهدف: تسمية أجزاء الأطراف .

- قم بلمس أجزاء كل طرف من أطرافك ثم سمها ويحددها.

#### الأطراف تتكون من:

- الأطراف العليا (اليمنى ، اليد اليسرى).
- الأطراف السفلى (الرجل اليمنى ، الرجل اليسرى) .
- أجزاء الذراع :- (الكتف- العضد- المرفق- الساعد- الرسغ) .
- أصابع اليد :- (الخنصر- البنصر- الوسطى- السبابة- الإبهام).
- أجزاء الرجل :- (الفخذ- الركبة- الساق- الكاحل- أصابع- القدم) .

#### اختبر نفسك

قم بتركيب أطراف الدمية المفككة في أماكنها الصحيحة مع ذكر اسم كل طرف.



## (ب) موقع الأطراف

### الهدف :

- أن يحدد المعاق بصرياً موقع الأطراف العلوية في الجسم .
- أن يحدد المعاق بصرياً موقع الأطراف السفلية في الجسم .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- دمية لجسم الإنسان قابلة للفك والتركيب.

### نشاط ١

#### الهدف: تحديد موقع الأطراف العلوية والسفلية.

- حدد موقع الأطراف العلوية في جسمك ؟
- حدد موقع الأطراف السفلية في جسمك ؟

### نشاط ٢ (هيا نلعب)

#### الهدف: تحفيز سرعة الأداء.

- باستخدام مجسمين مفككي الأطراف تسابق أنت وزميلك في إعادة تركيب الأطراف في أماكنها الصحيحة خلال دقيقتين.

### نشاط ٣ (أنا اردد)

- أطرافي العلوية الأيدي والأرجل سفلية.

### موقع الأطراف :-

- تقع الذراعين في الجزء العلوي من الجسم وتسمى الأطراف العلوية.
- الذراع الأيمن يقع في الجانب الأيمن من الجذع .
- الذراع الأيسر يقع في الجانب الأيسر من الجذع .
- تقع الرجلين في الجزء السفلي من الجسم وتسمى الأطراف السفلية.
- الرجل اليمنى.
- الرجل اليسرى .



## ( ج ) وظيفة الأطراف

### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً وظيفة الأطراف.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- حقائب - كتب - طاولات - شوكولاتة - مناديل - حذاء.

### نشاط ١

#### الهدف: توضيح وظيفة الأطراف العلوية.

- امسك حقيبتك في يدك وحرك ذراعك إلى الأعلى.
- اخرج الكتاب من حقيبتك وضعه على الطاولة.
- خذ قطعة من الشوكولاتة وتناولها .
- خذ منديل وقم بتطبيقه .
- قم بخلع حذاءك ثم قم بارتدائه مرة أخرى.
- وضع وظيفة الذراعين ؟

### نشاط ٢

#### الهدف: توضيح وظيفة الأطراف السفلية.

- اضرب بقدميك على الأرض .
- اركض لمسافة معينة .
- وضع وظيفة الرجلين ؟

### الوظائف:-

- وظيفة الذراعين القيام بجميع الأعمال المختلفة والحيوية للإنسان من الكتابة وإعداد وتناول الغذاء وتنظيف وارتداء الملابس والتعلم واللعب والترفية وغيرها .
- وظيفة الرجلين المشي والركض والقفز وغيرها من الحركات للقيام بالأعمال اليومية.



## الجلسة/ الدرس الخامس

### المفاهيم الرئيسية المتصلة بالإحساس والجسم

#### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً الاتجاهات المتصلة بالإحساس والجسم.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- كتب- أسواره خرز- بالونة- كرة- شرائط دانتييل .

#### نشاط ١

#### الهدف: توضيح الاتجاه الأيسر والأيمن للجسم.

- التقط الكتاب بيدك اليسرى .
- ارفع رجلك اليمنى .
- ارتدي أسوره من الخرز حول يدك اليسرى .
- التقط البالونة بيدك اليمنى وارفعها عالياً .

#### نشاط ٢

#### الهدف: توضيح اتجاهات الجسم العلوية والسفلية.

- ضع الكتاب فوق رأسك وتحرك لمسافة بسيطة.
- ثبت الكرة تحت قدمك ثم اركلها .
- مد يدك إلى أعلى للوصول إلى الكتاب .
- مد يدك إلى أسفل و ألتقط الكرة.

#### نشاط ٣

#### الهدف: توضيح اتجاهات الجسم الأمامية والخلفية.

- انثن للأمام ثم أنثن للخلف .
- من يجلس أمامك من زملائك .
- من يجلس خلفك من زملائك .
- خذ شريط دانتييل وعلقه على صدرك .
- امسك البالونة وارمها للخلف .

للجسم ستة اتجاهات:- (أمام - خلف- يسار - يمين - أعلى - أسفل).



## الجلسة/ الدرس السادس اتجاهات الجسم

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً اتجاهات الجسم في التنقل واستكشاف الأشياء المحيطة به.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- المكتب الدراسي- الفصل الدراسي- كتاب- أثاث غرفة المكتبة .

### نشاط ١

#### الهدف: استخدام اتجاهات الجسم في التنقل.

- تحرك نحو اليسار . تحرك نحو اليمين .
- تحرك إلى الأمام . تحرك إلى الخلف .

### نشاط ٢

#### الهدف: تحديد اتجاه الأشياء.

- حدد الجانب الأيسر من مكتبك الدراسي .
- قم بالتحرك والوقوف ناحية الجانب الأيسر من مكتبك الدراسي .
- حدد الجانب الأيمن من مكتبك الدراسي .
- قم بالتحرك والوقوف ناحية الجانب الأيمن من مكتبك الدراسي .

### نشاط ٣

#### الهدف: تحديد اتجاه الأماكن والأشياء.

- اشر إلى أمامية الفصل الدراسي وخلفيته .
- أشر إلى وجه الكتاب و ظهره .

### نشاط ٤

#### الهدف: تحديد اتجاه الناس.

- (أ) قف مواجهاً لزميلك ليقابل كلاً منكما الآخر .
- امسك يد زميلك اليسرى ثم صف موقعه بالنسبة لك؟
- امسك يد زميلك اليمنى ثم صف موقعه بالنسبة لك ؟



- (ب) قف بجانب زميلك ثم اشر إلى الجانب الأيمن والأيسر لكما على التوالي.  
(ج) قف خلف زميلك .  
- ضع يدك اليسرى على كتف زميلك ثم قم بوصف حركتك ؟  
- ضع يدك اليمنى على كتف زميلك، ثم قم بوصف حركتك ؟

#### نشاط ٥

### **الهدف: استخدام اتجاهات الجسم كنقطة بداي لاستكشاف البيئة المحيطة.**

- استكشف ما هو على يسارك في الغرفة .
- استكشف ما هو على يمينك في الغرفة .

#### **اتجاهات الجسم :-**

• تستخدم أثناء التنقل والحركة من مكان إلى آخر وذلك بالاعتماد عليها كنقطة تدل على موقع معين أو وصف محدد ومثال على ذلك أن يتحرك المعاق بصرياً نحو اليسار مسافة متر ثم يتجه نحو اليمين للوصول لشئ معين على حسب الوصف المعطى له أو الخارطة الذهنية التي يكونها لنفسه.

#### **الاتجاهات :-**

- تستخدم في تحديد اتجاهية الأشياء من حولنا فإذا كانت الأشياء تقع في مكان موازي لأجسامنا فأنها تأخذ نفس اتجاهات أجسامنا فيمينها هو ذاته يميننا وأمامها أمامنا وهكذا.
- أما إذا كانت الأشياء تقع مقابلة لأجسامنا فأنها تأخذ عكس اتجاهات أجسامنا، فيمينها يقابله يسارنا ويسارها يقابله يميننا.
- تستخدم اتجاهات الجسم كنقطة بداية لاستكشاف البيئة المحيطة بنا.



## الجلسة/ الدرس السابع حركة أعضاء الجسم

### الهدف:

- أن يستكشف المعاق بصرياً حركة أجزاء الجسم.
- أن يصف المعاق بصرياً طبيعة حركة أعضاء الجسم .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- دمية لجسم الإنسان قابلة للفك والتركيب.

### نشاط ١

#### الهدف: استكشاف طبيعة حركة الرأس والرقبة.

- اسقط الرأس إلى الأمام بقدر ما يمكنك .
- احن الرأس إلى الورا .
- احن الرأس جانباً إلى اليسار . ثم احن الرأس جانباً إلى اليمين .
- اثن الرأس جانباً كما لو كنت تتحدث مع زميل يقف خلفك دون أن يستدير جسمك كله نحوه .
- أدر الرأس للخلف . هل تستطيع ذلك؟
- أدر الرأس بحيث يدور حول نفسه دورة كاملة . هل تستطيع القيام بحركة دائرية للرأس؟

### نشاط ٢

#### الهدف: استكشاف حركة الكتفين.

- اسحب الكتفين إلى الورا .
- اسحب الكتفين إلى الأمام .
- أرفع الكتفين إلى أعلى ثم أخفضهما إلى الوضع العادي .
- ضم الحركات الثلاث السابقة لتقوم بعمل دائرة كاملة إلى الأمام ثم دائرة كاملة إلى الورا .

## نشاط ٣

### الهدف: استكشاف طبيعة حركة أسفل الظهر والخصر.

- انثن للأمام بتقليص عضلات البطن (أي سحبها إلى الداخل) .
- انثن للوراء . ماذا تلاحظ ؟
- انثن جانباً إلى اليسار ثم انثن جانباً إلى اليمين .
- التوي لليسار ثم التو لليمين .
- انثن للأمام ثم التو .

## نشاط ٤

### الهدف: استكشاف طبيعة حركة أجزاء الذراع.

- قم بقبض يدك بأحكام ثم افتحها .
- امسك بيدك اليمنى معصم يدك اليسرى وقم بتحريك يدك اليسرى في شكل دائري .
- ضع اليد اليسرى بأحكام على المرفق الأيمن ؛ ثم ابسط اليد اليمنى والساعد الأيمن مع راحة الكف إلى أعلى وبدون تحريك المرفق ؛ أقلب اليد اليمنى حتى يتجه ظهرها إلى أعلى .
- اثن مفصل المرفق لجعل ساعد اليد عالياً إلى الذراع الأعلى (العضد).
- هل تستطيع ثني مفصل المرفق للخلف .

## نشاط ٥

### الهدف: استكشاف طبيعة حركة الذراع.

- ارفع الذراع جانباً حتى يكون في مستوى الكتف استمر في رفعه حتى يلامس الذراع الأعلى (العضد) الرأس .
- من موضعه الأعلى حرك الذراع قليلاً إلى الأمام واستمر بالانحدار للأسفل

## نشاط ٦

### الهدف: استكشاف طبيعة حركة أجزاء الرجل.

- قف على قدمك اليمنى وارفع قدمك اليسرى وابسطها إلى الأمام ثم قم بعمل دورة كاملة للقدم حول نفسها (كرر العملية باستخدام القدم اليمنى).
- يمكن إجراء هذه النشاط وأنت جالس على الكرسي أولاً حتى تتمكن من مهارة التوازن ثم كرر النشاط وأنت تقف على قدم واحده.



- اثن الركبتين واضعاً الثقل على القدمين .
- هل يمكنك ثني الركبة للأمام ؟

#### نشاط ٧

### الهدف: استكشاف طبيعة حركة الرجل.

- قف على القدم اليسرى وارفع رجلك اليمنى باستقامة للأمام بقدر ما يمكنك ثم أخفضها .
- كرر العملية بالرجل اليسرى يمكنك انجاز النشاط وأنت متكئاً على كرسي .
- قف على القدم اليسرى وأرفع رجلك اليمنى باستقامة للخلف .
- يمكنك انجاز النشاط وأنت متكئاً على كرسي .
- قف على القدم اليسرى وابسط رجلك اليمنى باستقامة للجانب الأيمن ثم أخفضها إلى الوضع العادي (كرر العمليات السابقة بالوقوف على الرجل اليمنى).

### طبيعة حركة الأجزاء الرئيسة للجسم

#### (أ) الرأس

- اتجاهات الحركة للرأس (الأمام- اليسار- اليمين) ولا يمكن القيام بحركة للخلف كما لا يمكن القيام بحركة دائرية للرأس. التفاصيل أنظر النشاط رقم (١).

#### (ب) الجذع

- اتجاهات الحركة للجذع (الأمام- اليسار-اليمين) ولا يمكن القيام بحركة للخلف.

التفاصيل أنظر النشاط رقم (٣).

#### (ج) الأطراف

##### - الذراع

- اتجاهات الحركة للذراع ( أعلى- أمام- أسفل- خلف- يمين- يسار )
- التفاصيل أنظر النشاط رقم (٥).

##### - الرجل

- اتجاهات الرجل ( الأمام- الخلف- اليمين- اليسار )
- التفاصيل أنظر النشاط رقم (٧).

- (د) طبيعة حركة ( الكتفين- أجزاء الذراع- أجزاء الرجل ) التفاصيل أنظر النشاط رقم (٢) (٤) (٦) على التوالي.



## الجلسة/ الدرس الثامن الحركة العامة للجسم

### الهدف:

- أن يمارس المعاق بصرياً مهارة التوازن أثناء الحركة .
- أن يمارس المعاق بصرياً مهارتي التوازن والتناسق أثناء الحركة .
- أن يمارس المعاق بصرياً مهارة التوازن والقوة أثناء الحركة.
- أن يمارس المعاق بصرياً مهارتي المرونة والتناسق أثناء الحركة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- حبلان مشدودان- كتاب- صندوق حلوى- مسجل - شريط كاسيت  
لصوت البطة والدب.

### نشاط ١

#### الهدف: ضبط حركة القدمين.

- قم بالمشي في مكانك الثابت لمدة دقيقتين .
- اركض في مكانك الثابت لمدة دقيقة.
- قم بالمشي بين حبلين مشدودين .
- قم بالجري بين حبلين مشدودين .

### نشاط ٢

#### الهدف: التوازن

- خذ كتاب وضعه على رأسك .
- قم بالمشي والتجوال في فناء المدرسة على أن تحافظ على الكتاب من السقوط .

### نشاط ٣

#### الهدف: التوازن

- ضع الصندوق المحتوي على بعض الحلوى على رأسك .
- قم بالمشي والتجوال في فناء المدرسة وحافظ على الصندوق من السقوط لتحصل على الحلوى .



نشاط ٤ (هيا نلعب)

**الهدف: التوازن والتناسق**

- انحن انحناء شديداً إلى الأمام بحيث تبدو راکعاً .
- ضع يديك فوق ركبتك .
- قم بالسير بخطى متهادية إلى الأمام مع تقليد صوت البطة الذي تسمعه الآن من شريط الكاسيت .

نشاط ٥ (هيا نلعب)

**الهدف: التوازن والقوة**

- انحن انحناء شديداً إلى الأمام حتى تضع يديك على الأرض مع المحافظة على الرأس والذراعين والرجلين في حاله مشدودة .
- أمشي كالدب بحيث تحرك كلا من الرجل اليمنى واليد اليمنى معاً، ثم حرك الرجل اليسرى واليد اليسرى معاً وهكذا مع تقليد صوت الدب الذي تسمعه الآن من شريط الكاسيت.

نشاط ٦

**الهدف: القوة**

- ارتفع واثباً على قدم واحدة ثم اهبط على القدم نفسها .
- ارتفع واثباً على كلتا القدمين ثم اهبط عليهما .

نشاط ٧

**الهدف: المرونة والتناسق**

- ابدأ بالاستعداد للتسابق مع زميلك .
- انطلق عند سماعك لصوت التصفيق .
- توقف عند انتهاء صوت التصفيق .



## تمارين التوازن والتناسق والقوة

- تعتبر تنمية حركة البدن العامة مطلباً أساسياً للعديد من الأنشطة التي سيحتاج الكفيف لأدائها طيلة عمره وستعتمد قدرة الكفيف في إنجاز هذه التمارين على سيطرته وتمكنه مما تعلمه سابقاً.

**لذا:-** فإن هذه التمارين تتطلب وقتاً طويلاً للتمكن من أدائها.  
التفاصيل أنظر النشاط رقم (١) (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧).

## مديقنا المدرب :

- التقدم أمر أساسي لتحقيق النجاح لذا ينبغي البدء بالأنشطة السهلة والانتقال منها تدريجياً إلى التدريبات الأكثر صعوبة لذا:
- كن على وعي لمقتضيات الأمن والسلامة للمعاقين بصرياً.
- أبدأ دائماً بالأنشطة التسخين .
- تجنب الاندفاع أثناء الأنشطة وحاول تنمية قدرة المعاقين بصرياً على التوازن وضبط النفس .
- أعط اهتماماً فردياً لكل معاق بصرياً. على حدة كلما أمكن ذلك.
- ليس بالضرورة تطبيق جميع الأنشطة الواردة في الدروس ويمكن الاكتفاء بنشاط في حالة تحقيق الهدف التعليمي فتنوع الأنشطة صمم لتناسب مع قدرات المعاقين بصرياً المختلفة.



## الجلسة/ الدرس التاسع العناية الصحية بأعضاء الجسم

### الهدف :

- أن يوضح المعاق بصرياً أنواع الأغذية.
- أن يصف المعاق بصرياً أهمية العناية الصحية بأعضاء الجسم .
- أن يمارس المعاق بصرياً مهارات العناية الذاتية بالجسم .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أغذية مختلفة (فول- بيض- زبده- سمن- عسل- مربى- خبز- لحم-
- أرز- موز- عنب- طماطم- خيار- جزر- بامية- بطاطس- خس)
- أغراض مختلفة للعناية بنظافة الجسم (ماء- مناديل- أعواد قطن
- للأذان- فرشاة ومعجون أسنان- صابون ملابس- صابون للجسم-
- شامبو - ليف للجسم - أمشاط شعر - كريم فازلين للبشرة).

### نشاط ١

#### الهدف: إدراك أهمية الغذاء المتوازن للجسم.

- كون مما يأتي وجبة غذائية مناسبة (للإفطار- للغداء- للعشاء) - فول ، بيض ، حليب ، زبده ، سمن ، عسل ، مربى ، خبز ، لحم ، أرز ، موز ، عنب ، طماطم ، خيار ، جزر ، باميا ، بطاطس ، خس .
- وضح فائدة الغذاء ؟

### فكر ثم أجب

- هل يستفيد الجسم من المواد الغذائية بدون الماء ؟

## نشاط ٢

### الهدف: توضيح الطريقة السليمة للعناية الذاتية بنظافة بالجسم .

باستخدام الأغراض المختلفة للعناية بنظافة الجسم الموجودة أمامك وضح الآتي:-

- كيف تعتني بعينيك ؟
- كيف تعتني بأذنيك ؟
- كيف تعتني بنظافة الأسنان ؟
- كيف تعتني بنظافة شعرك ؟
- كيف تعتني بنظافة جسمك ؟
- كيف تعتني بنظافة ملابسك ؟

## نشاط ٣

### الهدف: ممارسة التمارين الرياضية .

- قم يومياً بأداء تمارين الصباح في الطابور المدرسي بنشاط .

## نشاط ٤

### الهدف: إدراك نتائج إهمال العناية الذاتية بغذاء الجسم ونظافته .

ماذا يحدث إذا:

- لم تستخدم الفرشاة والمعجون لتنظيف أسنانك .
- أكثرت من تناول الحلوى .
- لعبت تحت أشعة الشمس لفترة طويلة .
- قمت بفرك عينيك بيدك .
- استخدمت أدوات حادة لتنظيف أذنيك .
- لم تقص أظفرك لفترة طويلة .
- لم تغسل يديك قبل تناول الطعام وبعده .



- يحصل الإنسان على الغذاء من مصادر نباتية ومصادر حيوانية.
- أنواع الأغذية.
- الحبوب والخضروات واللحوم والألبان والفواكه.
- الوجبة الغذائية المتوازنة تحتوي على حاجة الجسم من المواد النشوية، والسكرية، والدهنية، والبروتينية، والفيتامينات، والأملاح المعدنية والماء.
- الغذاء الجيد يساعد على النمو ويزودنا بالقوة والنشاط ويقي من الأمراض.
- من آداب الطعام غسل اليدين قبل الأكل وبعد الأكل.
- الجسم لا يهضم المواد الغذائية ولا يستفيد منها إلا مع الماء.
- يجب العناية الصحية بغذاء الجسم ونظافته.
- هنا يتم مناقشة المعاق بصرياً لإقناعه بأهمية الغذاء المتوازن للجسم وأن الصحة تبدأ من الداخل، ثم تدريب المعاق بصرياً على العناية بأعضاء الجسم وإقناعه بأهمية ذلك للجسم. ويتم التأكيد على ذلك طول فترة البرنامج التدريبي للتهيئة والتنقل حتى تصبح العناية الصحية بغذاء الجسم ونظافته سلوك لدى المعاق بصرياً.

### اختبر نفسك

أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة : (بسم الله ، مضغ ، الحركة ، يدي ، الأمراض)(الغذاء يقي الجسم من ..... الغذاء يساعد على ..... والنشاط.  
يجب ..... الطعام جيداً .  
قبل الأكل أقول..... أغسل..... قبل الأكل وبعده.

# الوحدة الثانية

## التدريب الحسي



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن :
- يستخدم جميع حواسه الإدراكية والذهنية والحسية معاً حتى يستطيع التخطيط بطريقة صحيحة لما سيفعله قبل أن يبدأ في حركته.



## الجلسة/ الدرس الأول

### حاسة السمع

#### ( أ ) الوعي بالأصوات

#### الهدف :

- تنمية القدرة السمعية للمعاق بصرياً.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- جميع الأصوات الصادرة في البيئة المحيطة بالمعاق بصرياً .
- أشرطة كاسيت لأصوات (سيارات- حيوانات- أناس- صوت أغصان الأشجار- صوت السير على الأقدام) - مسجل .

#### نشاط ١

- أغلق عينيك مدة (٤) دقائق و أنصت للأصوات الخافتة.
- أعد المحاولة مرة أخرى ثم سم الأصوات التي سمعتها.

#### نشاط ٢

- أنصت لمدة (٥) دقائق إلى الأصوات الصادرة من داخل الغرفة وخارجها ثم قدم قائمة بها .

#### نشاط ٣

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :-
  - شريط كاسيت لأصوات مختلفة (سيارات، حيوانات، أصوات أناس، صوت أغصان الأشجار، صوت السير على الأقدام، وغيرها) - مسجل .
- ب- تنفيذ النشاط :-
  - أجلس أنت وزملاؤك في اتجاه واحد ؛ وأفتح شريط الكاسيت
  - أصغ أنت وزملاؤك للأصوات الصادرة من الكاسيت لمدة خمس دقائق .
  - قم أنت وزملاؤك بإعداد لائحة بالأصوات المسموعة كلاً على حده .
  - قارن بين الأصوات التي أدركتها والأصوات التي أدركها زملاؤك .

#### نشاط ٤

- قم بالتجول في أنحاء المدرسة لتقدم قائمة بالأصوات التي سمعتها وأدركتها .

- أغلب الأشياء والكائنات من حولنا لها صوت ومن أمثلتها:
- الرياح ، مياه الشلالات، موج البحر، أغصان الأشجار، السيارات، الحيوانات، الناس صوت السير على الأقدام، ...الخ.
- هناك أصوات خافتة يختلف مستوى إدراكها من شخص لأخر حسب تركيزه وقدرته السمعية.

- من المعلوم أن المعلم حين يقوم بإدارة الصف فأنة يكون في وضع مثالي يمكنه من ملاحظة سلوك الكفيف واستخدامه لحاسة السمع فيلاحظ الأتي:-
  ١. هل يظهر على الكفيف ما يشير إلى وجود مشكلة سمعية؟
  ٢. إذا كان نعم ففي أي أذن؟
  ٣. هل الضعف السمعي شديد الوضوح؟
  ٤. هل سبق اختبار الكفيف وفحصه سمعياً؟
  ٥. هل تم اتخاذ إجراءات علاجية تصحيحية؟
- بعد انتهاء المعلم من اتخاذ الإجراءات التقويمية ينبغي عليه تشجيع ودفع الكفيف لأن ينمي حاسة سمعه بأكبر قدر ممكن إذا أراد لنفسه النجاح في الحركة والتنقل بأمان وكفاءة واستقلال.
- وعليه يمكن تقسيم استخدام الأصوات إلى أربعة مجالات مهمة ومتساوية وهي:-
  - إيقاظ وعي الكفيف بالصوت وإدراكه .
  - التعرف على الأصوات وتسميتها.
  - تحديد مصدر الصوت.
  - التقاط صوتاً معيناً من بين مجموعة أصوات أخرى لا تحمل قيمة بالنسبة للكفيف.
- باختصار يتحتم على الكفيف أن يتعلم استخدام الأصوات بذكاء.



## (ب) أنواع الأصوات

### الهدف :

- أن يميز المعاق بصرياً الأصوات المألوفة وغير المألوفة .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أشرطة كاسيت لأصوات مختلفة (الإنسان في مراحل عمره المختلفة- الحيوانات- المركبات)- مسجل.

### نشاط ١

#### الهدف: تمييز الأصوات المختلفة.

- أ - أدوات تنفيذ النشاط :-
- شريط كاسيت لأصوات مختلفة (الإنسان- حيوانات- أنواع المركبات)- مسجل.
- ب - تنفيذ النشاط :-
- أفتح الشريط في المسجل .
- أصغ جيداً للأصوات المختلفة .
- هل تستطيع تمييز أنواع الأصوات.
- أصغ مرة أخرى إلى الأصوات وميز كل صوت .

### نشاط ٢

#### الهدف: تمييز أصوات الحيوانات.

- أ - أدوات تنفيذ النشاط :-
- شريط كاسيت لأصوات حيوانات مختلفة (هديل الحمام - زقزقة العصافير - صوت الدجاج - صوت الديك - صوت الخروف - صوت البقرة - مواء القطّة - نباح الكلب - نهيق الحمار - صهيل الخيل - زائير الأسد - عواء الذئاب) - مسجل.



- ب- تنفيذ النشاط :-
- أفتح الشريط في المسجل .
- أصغ جيداً للأصوات وميزها ثم سم هذه الحيوانات.

### نشاط ٣

#### **الهدف: تمييز صوت الانسان في مراحلہ المختلفة .**

- أ - أدوات تنفيذ النشاط :
- شريط كاسيت لصوت الإنسان في مراحلہ العمرية المختلفة (طفل رضيع - طفل في الخامس من العمر تقريباً - شاب - رجل مسن) مسجل.
- ب- تنفيذ النشاط :-
- أفتح الشريط في المسجل.
- اصغ جيداً للأصوات وميزها ثم سم المراحل العمرية المختلفة للإنسان باستخدام الصوت.

### نشاط ٤

#### **الهدف: تمييز أصوات المركبات.**

- أ - أدوات تنفيذ النشاط :
- شريط كاسيت لأصوات مركبات مختلفة (سيارات - حافلات - دراجات نارية - طائرات - قطارات) - مسجل .
- ب- تنفيذ النشاط :-
- أفتح الشريط في المسجل .
- اصغ جيداً للأصوات المختلفة وميزها ثم سم كل نوع من المركبات باستخدام الصوت.



- يحدث الصوت عندما تهتز الأجسام ويتوقف عندما يتوقف الاهتزاز.
- يزداد مستوى (شدة) الصوت بزيادة سرعة اهتزاز الجسم.
- يوجد في الحنجرة حبلان صوتيان.
- يحدث الصوت عند الإنسان نتيجة اهتزاز الحبلين الصوتيين.
- ينتقل الصوت في الهواء وفي الأجسام الصلبة والسائلة.
- الهواء يجعل الصوت ينتشر في جميع الاتجاهات.

- أغلب الأشياء والكائنات من حولنا لها صوت ومن أمثلتها:
- الإنسان (طفل رضيع - طفل في الخامسة من العمر تقريباً - شاب - رجل مسن).
- الحيوانات (هديل الحمام - زقزقة العصافير - صوت الدجاج - صوت الديك - صوت الخروف - صوت البقرة - مواء القطاة - نباح الكلب - نهيق الحمار - صهيل الخيل - زائير الأسد - عواء الذئاب).
- أنواع المركبات (سيارات - حافلات - دراجات نارية - طائرات - قطارات).



## (ج) مصدر الصوت

### الهدف :

- أن يحدد المعاق بصرياً مصدر الصوت .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- كرة الجرس- آلة موسيقية- أصوات المعاقين بصرياً .

### نشاط ١

#### الهدف : تحديد مصدر الصوت.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:-
  - كرة الجرس- آلة موسيقية .
  - ب- تنفيذ النشاط:-
    - ضع كرة الجرس والآلة الموسيقية على الطاولة .
    - اتفق مع اثنين من زملائك على أن يأخذ كل منهما كرة الجرس والآلة الموسيقية وأن يقوما بالتجول داخل المدرسة في اتجاهين مختلفين وتحريك الكرة والآلة حتى يصدر الصوت دون إعلامك بالاتجاه الذي يسلكه كل واحد منهما .
    - اصغ جيداً للأصوات . ثم حدد اتجاه مصدر صوت الكرة أولاً .
    - حدد مصدر صوت الآلة الموسيقية ثانياً .
    - توجه نحو مصدر صوت كرة الجرس .
    - كرر الخطوات السابقة بتبادل الأدوار مع زملائك .



## نشاط ٢

### الهدف : تحديد مصدر الصوت.

- قف أنت وزملاؤك في دائرة كبيرة.
- ابدأ أنت وتقدم حتى منتصف الدائرة.
- اطلب من أحد زملائك أن يصدر صوتاً. أشر إلى مصدر الصوت.
- عند تحديده الصائب لمصدر الصوت اتجه إلى مصدر الصوت لتأخذ موقع زميلك ويأخذ هو موقعك بمنتصف الدائرة وهكذا.

- للأصوات أهمية كبيرة كوننا نستطيع عن طريقها تحديد موقع الأشياء (مصدر الصوت) وذلك بتتبع الصوت وإتقان هذه المهارة يجب علينا أولاً معرفة الأصوات من حولنا وتمييزها ومن ثم تتبع الأصوات لتحديد مصدرها.



## (د) مستوى الصوت

### الهدف :

- أن يميز المعاق بصرياً مستويات الصوت.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- بوق مصنوع من الورق المقوى- ميكرفون الإذاعة المدرسية.

### نشاط ١

#### الهدف: تمييز مستوى الصوت.

- قف في مقدمة الصف بينما يقف زميلك في آخر الصف.
- اطلب من زميلك أن يصفق بيده، واصغ إلى الصوت.
- اطلب من زميلك التحرك والتقدم إليك مع استمراره في التصفيق بيديه.
- قارن بين الصوت الذي سمعته قبل تقدم زميلك إليك وبعده.

### نشاط ٢

- أ - أدوات تنفيذ النشاط :-
- بوق (يمكنك صنعه بمساعدة معلمك من الورق المقوى).
- ب- تنفيذ النشاط :-
- أولاً: قف في مقدمة الصف وتحدث إلى زملائك دون استخدام البوق.
- ثانياً: خذ البوق وضع الفتحة الضيقة أمام فمك وتحدث إلى زملائك.
- ثالثاً: قارن بين مستوى صوتك قبل استخدام البوق وبعده.
- ما فائدة البوق؟



## اختبر نفسك

- قم بالمشاركة مع زملائك في الإذاعة المدرسية لطابور الصباح.

- مستويات الأصوات المختلفة (شدة الصوت):
- - تتميز الأصوات من حيث القوة والضعف ما يسمى مستوى (شدة) الصوت:
  - أ- المرتفعة
  - ب- المتوسطة
  - ج- المنخفضة
- - كلما ابتعدت عن مصدر الصوت ضعفت شدته.
- - الأصوات العالية والمزعجة تضر بالصحة وتسبب أذى للجسم وتسمى ضوضاء أو ضجيج.



## الجلسة/ الدرس الثاني

### حاسة اللمس ( باليد- بالقدم - الإحساس )

( أ ) اللمس باليد (الأشكال- الأحجام - الأسطح المختلفة)

#### الهدف:

- تنمية حاسة اللمس لدى المعاق بصرياً.
- أن يميز المعاق بصرياً الأشكال المختلفة.
- أن يميز المعاق بصرياً الأحجام المختلفة.
- أن يميز المعاق بصرياً ملمس أسطح الأشياء المختلفة.
- أن يميز المعاق بصرياً مادة الأشياء المختلفة.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- حبات خرز مختلفة الأشكال والأحجام- خيط.
- أنواع حبوب مختلفة (فول- فاصوليا- قمح- ذرة- شعير- عتر).
- مجسمات لأشكال هندسية مختلفة (دائرة- مربع- مثلث- مستطيل- حلزون- أسطوانة- مكعب- بيضاوي- خماسي).
- طاولتان (كبيرة- صغيرة)- كتابان (كبير- صغير).
- أشياء مختلفة الحجم (مكاتب بلاستيكية- كرات- أقلام برايل- كتب).
- حقيبة فارغة- حقيبة مليئة بالكتب- كرسي- مقعد دراسي ثنائي.
- لفت حبل صغيرة- لفت حبل كبيرة.
- طبق زجاجي- طبق قش- قطن- قطعة رخام- قطعة خشب- كرة صوف- قماش مبلل- ملعقة عسل- ملعقة مربي.
- كوب زجاجي- قبة من القش- مرآة- ورق صنفرة- صمغ- قطعة حرير- مجسم لثمرة الأناناس- مجسم لثمرة التفاح.
- دبائيس- سكين- غصن من نبات الشوك.
- مكعبات ثلج- ماء- بالونة مملوءة بالهواء- قارورة عطر.



- طاولة خشبية- كوب شاي- ملعقة طعام- كتاب- مكتبة برايل- طبق قش- ملابس (زي مدرسي).

### نشاط ١

#### **الهدف: تنمية حاسة اللمس.**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - (خرز- خيط) .
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص حبات الخرز لتمييز موقع الثقوب.
  - شك حبات الخرز في الخيط.

### نشاط ٢

- احضر مجموعة من أنواع الحبوب (فول- فاصوليا- قمح).
- تفحص كل نوع من أنواع الحبوب ثم سمها .
- اخلط الحبوب مع بعضها .
- افصل الحبوب عن بعضها .

### نشاط ٣

- احضر مجموعة من أنواع الحبوب (ذرة- شعير- عتر).
- تفحص كل نوع من الحبوب ثم سمها .
- اخلط الحبوب مع بعضها .
- افصل الحبوب عن بعضها .



## حاسة اللمس (الجلد)

- تعمل حاسة اللمس لدى الكفيف (المعاق بصرياً) على تنظيم أدراك شكل الأشياء وأحجامها ولمسها وأوضاعها في الفضاء المحيط به. ويعتمد عليها بالتعاون مع حواسه الأخرى المتبقية في الحصول على معلومات تتعلق بما يلي:-
- التركيب النسيجي للأشياء من حيث حجمه ووزنه وشكله وطوله وعرضه.
- علاقة الأشياء بعضها ببعض , وأوجه التشابه والاختلاف بينها .
- تغيرات درجة الحرارة , وحالة الجو.
- التعرف على الأشياء , والتعرف بالمقارنة .

## صديقنا المدرب :

- يتم التدرج في استخدام الحبوب من الحبوب الأكبر حجماً إلى الحبوب الأصغر حجماً خصوصاً إذا كانت الفئة العمرية صغيرة.

## نشاط ٤

### الهدف: تمييز الأشكال المختلفة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - مجسمات لأشكال هندسية (دائرة- مربع- مثلث).
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص الأشكال الهندسية ثم سمها .
  - عدد أشياء من بيئتك المحيطة مشابهة للأشكال السابقة .
  - اطلب من زميلك أن يغير مواقع هذه الأشكال .
  - استخراج المجسم الهندسي للمربع .

## نشاط ٥

- أ - أدوات تنفيذ النشاط:
  - مجسمات لأشكال هندسية (مستطيل- حلزون- أسطوانة).
- ب- تنفيذ النشاط:



- تفحص الأشكال الهندسية ثم سمها .
- عدد أشياء من بيئتك المحيطة مشابهة للأشكال السابقة .
- اطلب من زميلك أن يغير مواقع هذه الأشكال .
- استخرج المجسم الهندسي الحلزوني .

### نشاط ٦

- أ - أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسمات لأشكال هندسية (مكعب- بيضاوي- خماسي).
- ب - تنفيذ النشاط:
- تفحص الأشكال الهندسية ثم سمها .
- عدد أشياء من بيئتك المحيطة مشابهة للأشكال السابقة .
- اطلب من زميلك أن يغير مواقع هذه الأشكال .
- استخرج المجسم الهندسي للمكعب .

### نشاط ٧

#### الهدف: تمييز الأشكال الهندسية المتشابهة.

- أ - أدوات تنفيذ النشاط:
- بطاقات لأشكال هندسية بارزة (مربع- مثلث- دائرة- مستطيل- مكعب).
- مجسمات لأشكال هندسية (مربع- مثلث- دائرة- مستطيل- مكعب).
- ب - تنفيذ النشاط:
- تفحص الأشكال الهندسية البارزة على البطاقات ثم سمها .
- تفحص مجسمات الأشكال الهندسية ثم سمها .
- وزع البطاقات ذات الأشكال البارزة على المجسمات المشابهة لها في الشكل .



- الأشكال الهندسية تختلف عن بعضها البعض نذكر هنا منها:
  - الدائرة، المربع، المثلث
  - المستطيل، الحزوني، الأسطواني.
  - المكعب، البيضاوي، الخماسي.
- هناك أشياء من حولنا تختلف في الشكل.
- هناك أشياء من حولنا متشابهة في الشكل.

## نشاط ٨

### **الهدف: تمييز الأحجام المختلفة.**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - طاولتان (كبيرة- صغيرة).
  - كتابان (كبيرة- صغيرة).
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك الطاولتين ثم سم حجمها.
  - تفحص بيدك الكتابين ثم سم حجمها.
  - ضع الكتاب الأكبر حجم على الطاولة الأكبر حجم.
  - ضع الكتاب الأصغر حجم على الطاولة الأصغر حجم.

## نشاط ٩

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - أشياء مختلفة الحجم (مكاتب بلاستيكية- كرات- أقلام برايل- كتب).
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك الأشياء ثم سمها.
  - تفحص أحجام الأشياء ثم سمها.
  - افصل الأشياء ذات الحجم الكبير في مجموعة مستقلة عن الأشياء ذات الحجم الصغير.



## اختبر نفسك

- تفحص حجم جسمك.
- تفحص حجم جسم أخيك الصغير.
- أيكما أكبر حجماً؟

- الأحجام
- - الكبير
- - الصغير
- تختلف الأشياء من حولنا في الحجم.

## نشاط ١٠

### الهدف: تمييز الأوزان المختلفة والمقارنة بينهما.

- أ - أدوات تنفيذ النشاط:
- حقيبة فارغة- حقيبة مليئة بالكتب.
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص الحقائق جيداً.
- امسك الحقيبة الفارغة وأرفعها للأعلى. هل يمكنك ذلك؟
- امسك الحقيبة المملوءة وأرفعها للأعلى. ماذا تلاحظ؟

## نشاط ١١

- أ - أدوات تنفيذ النشاط:
- مقعد دراسي ثنائي- كرسي.
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص بيدك المقعد الدراسي والكرسي، ثم ميز حجمها.
- قم بنقل الكرسي من مقدمة الصف إلى آخر الصف. هل يمكنك ذلك؟
- قم بنقل المقعد الدراسي من مقدمة الصف إلى آخر الصف. هل يمكنك ذلك؟



## اختبر نفسك

- عدد أشياء من البيئة المحيطة مختلفة الأوزان ؟

- الأوزان
- - ثقيل
- - خفيف
- تختلف الأشياء من حولنا في الأوزان.

### نشاط ١٢

**الهدف: تمييز الأطوال المختلفة والمقارنة بينهما.**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - لفت حبل صغيرة- لفت حبل كبيرة.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص لفات الحبل ثم سم حجمها.
  - فك لفات الحبل وميز الحبل الأكثر طولاً.

### نشاط ١٣

- قارن بين طول شعرك وشعر أختك؟

## اختبر نفسك

- قف بجانب أخيك الصغير.  
- أيكما أكثر طولاً ؟

- الأطوال
- طويل
- قصير
- تختلف الأشياء من حولنا في الأطوال.



#### نشاط ١٤

##### الهدف: تمييز ملمس الاسطح المختلفة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - طبق زجاجي- طبق قش- قطن- قطعة رخام- قطعة خشب- كرة صوف - قماش مبلل- ملعقة عسل- ملعقة مربي.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك بلطف أسطح الأشياء المختلفة.
  - سم الأسطح المختلفة.

#### نشاط ١٥

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - كوب زجاجي- قبة من القش- مرآة- ورق صنفرة- صمغ- قطعة حرير-
  - مجسم لثمرة الأناناس- مجسم لثمرة التفاح.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك بلطف أسطح الأشياء المختلفة. ثم سمها.
  - صنف الأشياء إلى مجموعات حسب نوعيه ملمس السطح.

#### نشاط ١٦

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - دبابيس- سكين- غصن من نبات الشوك- منشار.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك بحذر رأس الدبابيس. ثم سم الملمس.
  - تفحص بيدك بحذر حافة السكين. ثم سم الملمس.
  - تفحص بيدك بحذر حافة المنشار. ثم سم الملمس.
  - تفحص بيدك بحذر نبات الشوك. ثم سم الملمس.



## احذر

إن العبث بالأدوات الحادة والشائكة قد يسبب مخاطر كثيرة منها حدوث الجروح.

- تختلف أسطح الأشياء من حيث اللمس وهنا نذكر الآتي:
- السطح الأملس مثل سطح الزجاج، السطح الخشن مثل الطبق المصنوع من القش، الناعم مثل ملمس القطن، اللزج مثل ملمس العسل.
- السطح الشائك مثل رأس الدبوس، الحاد مثل السكين، الحاد المدرج مثل المنشار.

### نشاط ١٧

#### الهدف: تمييز حالات المادة الثلاث.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مكعبات ثلج- ماء- بالونة مملوءة بالهواء.
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص بيدك مكعبات الثلج. ثم سم حالة الثلج.
- تفحص بيدك الماء. ثم سم حالة الماء.
- تفحص بيدك البالونة. ماذا يوجد بداخل البالونة؟
- أفرغ البالونة من الهواء. ثم سم حالة الهواء.

### نشاط ١٩

#### الهدف: الاستدلال على وجود الهواء.

- احضر قارورة عطر ورش قليلاً من العطر في الغرفة. ماذا تلاحظ ؟
- كيف انتشرت رائحة العطر في الغرفة ؟



### نشاط ٢٠

#### الهدف: تمييز نوع المادة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - طاولة خشبية- كوب شاي- ملعقة طعام- كتاب- مكتبة برايل- طبق قش.
  - ملابس (زي مدرسي).
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص الأشياء المختلفة ثم سمها.
  - تفحص الأشياء مره أخرى وحدد نوع المواد التي صنعت منها.
  - هل يختلف ملمس الأشياء باختلاف المادة المصنوعة منها؟ وضح ذلك ؟

#### اختبر نفسك

- ما الذي يحرك العلم؟
- ما الذي يحرك أغصان الأشجار؟

- حالات المادة ثلاث (الصلبة، السائلة، والغازية) يوجد الهواء في كل مكان على سطح الكرة الأرضية ونستدل على وجوده من تحريكه للأشياء مثل العلم وأغصان الأشجار.
- تنتشر رائحة العطور عبر جزيئات الهواء.
- أنواع المادة: تختلف المواد من حيث النوع وهنا نذكر:
- الخشب، الزجاج، الحديد، الورق، البلاستيك، سعف النخيل، القماش.



## ( ب ) اللمس بالقدم

### الهدف:

- أن يميز المعاق بصرياً الأسطح المختلفة التي يسير عليها.
- أن يسمي المعاق بصرياً الأسطح التي يسير عليها.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أرض اسفلتية - أرض اسمنتية - أرض ترابية - أرض مغطاة بالحشائش.

### نشاط ١

#### الهدف: تمييز الأسطح المختلفة بالقدم.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- أرض اسفلتية- أرض اسمنتية- أرض ترابية- أرض مغطاة بالحشائش.
- ب- تنفيذ النشاط:
- أذهب برفقة معلمك في رحلة ميدانية.
- تفحص بقدمك سطح الأرض الاسفلتية. ثم سمها.
- تفحص بقدمك سطح الأرض الاسمنتية. ثم سمها.
- تفحص بقدمك سطح الأرض الترابية. ثم سمها.
- تفحص بقدمك سطح الأرض المغطاة بالحشائش. ثم سمها.

### نشاط ٢

- قم أنت وزملاؤك بالتجول داخل المدرسة.
- تفحص أنت وزملاؤك الأسطح التي تسيرون عليها.
- عدد الأسطح التي سرت عليها وقارنها مع زملائك ؟

- تختلف أسطح الأرضيات ونذكر هنا منها : (الأرض الاسفلتية، الأرض الاسمنتية، الأرض الترابية، الأرض المغطاة بالحشائش).
- يمكننا أثناء السير تمييز أسطح الأرضيات المختلفة بالقدم.



## (ج) الإحساس

### (العلاقة بين الأشياء- الطقس- درجة الحرارة- التعرف على الأشياء)

#### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً العلاقة بين الأشياء.
- أن يميز المعاق بصرياً حالات الطقس.
- أن يعدد المعاق بصرياً حالات الطقس.
- أن يصف المعاق بصرياً حالات الطقس المختلفة.
- أن يميز المعاق بصرياً درجة حرارة المواد والأجسام.
- أن يقارن المعاق بصرياً بين أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- شريط كاسيت لأصوات (الرياح - الرعد- المطر)- مسجل- مرش به ماء.
- دلو به ماء دافئ- دلو به ماء بارد- دلو به ماء معتدل.
- كأس به مكعبات ثلج- كأس به ماء معتدل- كأس به ماء ساخن.
- مجموعة مجسمات لأثاث المنزل (سرير- مجلس عربي- أدوات المطبخ- مغسلة- غسالة).
- أكوام من الأوراق مختلفة الأحجام- مجموعة كتب مختلفة الجسم- مروحة ورقية.

#### نشاط ١

#### الهدف: توضيح العلاقة بين الأشياء.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- شريط كاسيت لأصوات (الرياح- الرعد- المطر)- مسجل.
- ب- تنفيذ النشاط:
- أفتح الشريط في المسجل.
- أصغ جيداً للأصوات الصادرة من الكاسيت. ثم سمها.
- هل هناك علاقة بين حدوث العواصف والرعد ونزول المطر؟
- وضع ذلك ؟



## نشاط ٢

### الهدف: العلاقة بين الأشياء.

- أخرج إلى فناء المدرسة وأجلس تحت أشعة الشمس لفترة. ماذا تشعر؟
- انتقل إلى الجلوس في الظل لفترة. ماذا تشعر؟
- هل هناك علاقة بين ارتفاع درجة الحرارة (الحر) والشمس؟ وضح ذلك؟

## نشاط ٣

### الهدف: تمييز وتسمية حالة الطقس الممطر.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- شريط كاسيت لأصوات (الرياح- الرعد- المطر) - مسجل- مرش به ماء.
- ب- تنفيذ النشاط:
- افتح الشريط في المسجل.
- أصغ للأصوات ثم سمها.
- باستخدام المرش رش الماء في الهواء. ماذا تشعر؟ سم حالة الطقس هذه؟

## نشاط ٤

### الهدف: تمييز وتسمية حالة الطقس المشمس.

- اخرج إلى فناء المدرسة وقت الظهيرة.
- أجلس تحت أشعة الشمس لفترة. ماذا تشعر؟ سم حالة الطقس هذه؟

## اختبر نفسك

- صف حالة الطقس الممطر.
- صف حالة الطقس المشمس.
- صف حالة الطقس المعتدل.

## نشاط ٥

### الهدف: تسمية المصدر الطبيعي للحرارة.

- اخرج إلى فناء المدرسة وقت الظهيرة؟
- قف تحت أشعة الشمس لفترة. ماذا تشعر؟



- ماذا يحدث عندما تسقط أشعة الشمس على أجسامنا ؟
- سم المصدر الطبيعي للحرارة ؟

### اخذ

- أن الجلوس تحت أشعة الشمس لفترة طويلة قد يسبب مخاطر كثيرة منها ضربة الشمس .

### نشاط ٦

#### الهدف: تمييز مستويات درجات الحرارة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - ماء حار- ماء بارد- ماء معتدل.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - اغمس يدك اليمنى في الماء الحار، ثم اغمس يدك اليسرى في الماء البارد.
  - انتظر لمدة دقيقة، بماذا تشعر ؟
  - أخرج يديك اليمنى واليسرى ثم ضعها مباشرة في الماء المعتدل.
  - بماذا تشعر يدك اليمنى؟ وبماذا تشعر يدك اليسرى ؟
  - هل تشعر يدك اليمنى بنفس الشعور الذي أحسست به عندما كانت موضوعة في الماء الحار ؟
  - هل تشعر يدك اليسرى بنفس الشعور الذي أحسست به عندما كانت موضوعة في الماء البارد ؟
  - ماذا تستنتج ؟
  -

### اختبر نفسك

- أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة: (حار- بارد- معتدل)
- في الصيف يكون الجو .....
- في الشتاء يكون الجو .....
- في الربيع يكون الجو .....



## نشاط ٧

### الهدف: تمييز مستويات درجة الحرارة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - كأس به مكعبات ثلج- كأس به ماء معتدل- كأس به ماء ساخن .
- ب- تنفيذ النشاط:
  - المس بيدك كأس الثلج وانتظر لحظات . بماذا تشعر ؟
  - المس بيدك كأس الماء الساخن وانتظر لحظات . بماذا تشعر ؟
  - المس بيدك كأس الماء المعتدل وانتظر لحظات . بماذا تشعر ؟
  - ماذا تستنتج ؟

### اختبر نفسك

- أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة: منخفضة- مرتفعة
- الأجسام الباردة تكون درجة حرارتها.....
- الأجسام الساخنة تكون درجة حرارتها.....

## نشاط ٨

### الهدف: تحديد أوجه التشابه والاختلاف.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - أكوام من الأوراق مختلفة الأحجام- مجموعة كتب مختلفة الجسم- مروحة ورقية.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - تفحص بيدك أكوام الأوراق. ماذا تلاحظ ؟
  - تفحص بيدك مجموعة الكتب. ماذا تلاحظ ؟
  - تفحص بيدك المروحة الورقية. ماذا تلاحظ ؟
  - ما أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء السابقة ؟



- يمكن أن نوضح العلاقة بين الأشياء على النحو التالي:
- الرياح، الرعد، سقوط المطر: بفعل أشعة الشمس تتبخر مياه البحار (تحول الماء من الحالة السائلة إلى الحالة الغازية بسبب حرارة الشمس ما يسمى بعملية التبخر) فيرتفع البخار عالياً في السماء ويشكل سحباً كثيفة تسوقها الرياح وتختلف شحنات السحب وحين تنتقل هذه الشحنات من سحابة إلى أخرى مختلفة معها في الشحنة يحدث البرق وصوت الرعد ويسقط المطر على الجبال، ثم تسير مياه الأمطار على التلال فالوديان فالمحيطات أو البحار مرة ثانية وتكرر مرة آخر دورة المياه وهكذا.
  - أشعة الشمس وارتفاع درجة حرارة الأجسام: عند سقوط أشعة الشمس على الأجسام فإنها ترفع درجة حرارة هذه الأجسام.
  - الطقس: (وصف حالة الجو لفترة زمنية قصيرة تمتد من يوم وحتى أسبوع)
    - أ- الطقس الغائم والطقس الممطر. يطلق على حالة الطقس قبل حدوث المطر وأثناء تجمع السحب التي تحجب أشعة الشمس بالطقس الغائم ويطلق على حالة الطقس أثناء نزول المطر بالطقس الممطر.
    - ب- الطقس المشمس. يطلق على حالة الطقس أثناء سطوع أشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة بالطقس المشمس.
    - ج- الطقس المعتدل: يطلق على حالة الطقس أثناء اعتدل درجة الحرارة والضغط الجوي بالطقس المعتدل.
  - المصدر الطبيعي للضوء والحرارة: الشمس هي المصدر الطبيعي للضوء والحرارة.
  - مستويات درجة الحرارة: هناك ثلاث مستويات للحرارة (المستوى الحار، المستوى البارد، و المستوى المعتدل).
  - أوجه التشابه والاختلاف بين الأشياء: تتشابه الأشياء في بعض الصفات، وتختلف في البعض الآخر، ومن بين تلك الصفات
  - نوع المادة واللون والشكل: وجه التشابه بين أكوام الورق والكتب والمروحة الورقية هو نوع المادة أي أن الجميع مصنوع من الورق، تتشابه بعض الأشياء في الشكل واللون وتختلف في نوع المادة المصنوعة منها.



## الجلسة/ الدرس الثالث حاسة الشم

### الهدف:

- تنمية قدرة المعاق بصرياً على الإحساس بالروائح.
- أن يميز المعاق بصرياً الروائح المختلفة ويسميها.
- أن يحدد المعاق بصرياً موقع مصدر الرائحة .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قارورة عطر- علبه مبيد حشري- قطعة قماش مبللة بالماء .
- مجموعة خضار (بصل- ثوم- فلفل) - مجموعة نباتات (نعناع- كزبرة- شمر).
- مجموعة فواكه (برتقال- شمام- مانجو)- مشتقات نفطية (بترو- ديزل).
- مجموعة مواد (صابون- معجون- عطور- صمغ- دهان).

### نشاط ١

#### الهدف: تنمية الإحساس بالروائح.

- احضر قارورة عطر ورش قليلاً من العطر في الغرفة. ماذا تلاحظ ؟
- ما هي وظيفة الأنف ؟

### نشاط ٢

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- ب- تنفيذ النشاط:
- علبه مبيد حشري- قطعة قماش مبللة بالماء .
- ضع قطعة القماش المبللة على أنفك وفمك ؟
- رش قليلاً من المبيد الحشري في الغرفة وأخرج من الغرفة ؟
- اخلع قطعة القماش وادخل الغرفة ماذا تلاحظ ؟
- ماذا يجب عليك تجاه الروائح السامة الضارة ؟



## احذر

تجنب الروائح السامة والضارة بما فيها المبيدات الحشرية لأنها تسبب مخاطر كثيرة للجهاز التنفسي والجسم بشكل عام .

### نشاط ٣

#### الهدف: تمييز روائح الخضروات.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجموعة خضار (بصل- ثوم- فلفل ) .
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص مجموعة الخضار ثم سمها ؟
- تعرف إلى روائح الخضار وميزها ؟
- هل تختلف روائح الخضروات باختلاف أنواعها ؟

### نشاط ٤

#### الهدف: تمييز روائح بعض النباتات.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجموعة نباتات (نعناع- كزبرة- شمر) .
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص مجموعة النباتات ثم سمها ؟
- تعرف إلى روائح النباتات وميزها ؟
- هل تختلف روائح النباتات باختلاف أنواعها ؟

### نشاط ٥

#### الهدف: تمييز روائح بعض الفواكه.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجموعة فواكه (برتقال- شمام- مانجو) .
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص مجموعة الفواكه ثم سمها ؟
- تعرف إلى الفواكه وميزها عن طريق رائحتها ؟
- هل تختلف روائح الفواكه باختلاف أنواعها ؟



## نشاط ٦

### **الهدف: تمييز روائح المواد المختلفة.**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
مجموعة مواد (صابون- معجون- عطور- صمغ- دهان).
- ب- تنفيذ النشاط:  
- تعرف إلى المواد المختلفة وميزها عن طريق رائحتها ؟

## نشاط ٧

### **الهدف: تمييز المشتقات النفطية.**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
مشتقات نفطية (بتروول- ديزل).
- ب- تنفيذ النشاط:  
- تعرف إلى المشتقات النفطية وميزها عن طريق رائحتها ؟

## نشاط ٨

### **الهدف: تحديد مصدر الروائح.**

- أذهب برفقة معلمك وزملائك في رحلة ميدانية وقم بالآتي:-
- استكشف الروائح التي تلاحظها أثناء الرحلة ؟
- حدد مواقع مصدر الروائح ؟
- قدم قائمة بالروائح التي تميزها ؟

## **اختبر نفسك**

- هل يمكنك الحكم على حالة الأطعمة والمشروبات من رائحتها ؟



### حاسة الشم

- الأنف: هو العضو الذي تتنفس عن طريقه، فعن طريق الأنف يدخل الهواء إلى جسمك، ويخرج منه.

تعتبر حاسة الشم من أقل الحواس الأخرى التي تلقى اهتماماً بتنميتها وتطورها لدى المعاقين بصرياً في حين أنه يمكن لهذه الحاسة تزويد الكفيف المعاق بصرياً بكثير من المعلومات النافعة كما يمكنها مساعدته بصفة خاصة في تحديد مواقع الأشياء أو الأهداف المعينة وتعيين المواقع في البيئة من خلال استخدام مصدر الروائح. ونتيجة ذلك فقد بدأ مؤخراً الاهتمام بتنمية هذه الحاسة وإفراد تدريبات لها ضمن برامج التهيئة للمعاقين بصرياً.

- تتميز بعض المواد بالرائحة التي تكون إحدى خصائصها ونذكر هنا:
- مواد مصنعة (العطور - المبيدات الحشرية- الصابون- المعجون- الصمغ- الدهان)
- مواد طبيعية الخضار (البصل- الثوم- الفلفل )
- مواد طبيعية النباتات (النعناع- الكزبرة- الشمر).
- مواد طبيعية الفواكه (البرتقال- الشمام- المانجو)
- المشتقات النفطية (البتروول- الديزل).
- تمييز نوع المادة بدلالة رائحتها:
- يمكن تمييز المواد عن طريق شم رائحتها.
- يجب تجنب شم روائح المواد الضارة بصحة الإنسان كالمبيدات الحشرية.
- يمكن تحديد مواقع الأشياء أو الأهداف في البيئة باستخدام مصدر الروائح.



## الجلسة/ الدرس الرابع حاسة التذوق

### الهدف:

- أن يميز المعاق بصرياً مذاق الأغذية والمشروبات المختلفة.
- أن يسمي المعاق بصرياً الأغذية والمشروبات المختلفة بعد تذوقها.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- سكر- ملح- شريحة ليمون- فلفل حار- مشروب بن بدون سكر .
- تمر- مكسرات (فستق أو بذور)- شراب المانجو - شراب الليمون.

### نشاط ١

#### الهدف : تمييز المذاق الحلو والمالح .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
سكر- ملح .
- ب- تنفيذ النشاط:  
تذوق قليلاً من السكر. ثم سم مذاق السكر ؟  
تذوق قليلاً من الملح. ثم سم مذاق الملح ؟

### اختبر نفسك

- عدد بعض الأطعمة و المشروبات ذات المذاق الحلو و المالح .

### نشاط ٢

#### الهدف : تمييز المذاق الحامض والحار .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :  
شريحة ليمون- فلفل حار .
- ب- تنفيذ النشاط:  
تذوق شريحة الليمون. ثم سم مذاق الليمون ؟  
تذوق الفلفل الحار. ثم سم مذاق الفلفل الحار ؟



## اختبر نفسك

عدد بعض الأطعمة أو المشروبات ذات المذاق الحامض و الحار ؟

### نشاط ٣

#### الهدف : تمييز المذاق المر .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :  
مشروب بن بدون سكر .
- ب- تنفيذ النشاط :  
تذوق البن . ثم سم مذاق البن بدون السكر ؟

## اختبر نفسك

- عدد بعض الأطعمة أو المشروبات ذات المذاق المر ؟

### نشاط ٤

#### الهدف : تمييز المذاقات المختلفة .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :  
تمر- شريحة ليمون- مكسرات (فستق أو بذور).
- ب- تنفيذ النشاط :
  - تناول التمر . ثم سم مذاقه ؟
  - تذوق الليمون- ثم سم مذاقه ؟
  - تناول الفستق- ثم سم مذاقه ؟

### نشاط ٥

#### الهدف : تمييز مذاق المشروبات .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :  
شراب المانجو - شراب الليمون - مشروب البن ( بدون سكر ) .
- ب- تنفيذ النشاط :
  - تناول شراب المانجو ، ثم سم مذاقه ؟



- تناول شراب الليمون، ثم سم مذاقه ؟
- تناول مشروب البن، ثم سم مذاقه ؟

## اختبر نفسك

( أ ) أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة : (حامض- حلو - حار )

- مذاق الحلوى .....
- مذاق الليمون .....
- مذاق الفلفل .....

(ب) هل يختلف مذاق الأغذية و المشروبات باختلاف أنواعها؟ وضح ذلك ؟

## احذر

إن تناول الأطعمة والمشروبات المكشوفة أو المجهولة قد يسبب مخاطر كثيرة منها حالات التسمم .

### حاسة التذوق

- اللسان: نسيج عضلي به نتذوق الطعام.  
تعتبر حاسة التذوق من أقل الحواس التي تلقى اهتماماً بتنميتها وتطورها لدى المعاقين بصرياً في حين أنه يمكن لهذه الحاسة تزويد المعاق بصرياً بالمعلومات النافعة عن بعض صفات الأطعمة والمشروبات (نوع المذاق) ونتيجة ذلك فقد بدأ مؤخراً الاهتمام بتنمية هذه الحاسة وإفراد تدريبات لها ضمن برامج التهيئة للمعاقين بصرياً.  
أنواع المذاق (الحلو، المالح، الحامض، الحار، والمر).

# الوحدة الثالثة

## المفاهيم المكانية



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن :
- يستخدم المفاهيم المكانية.
- يدرك مفاهيم المسافات والأبعاد.
- يقارن بين المسافات والأطوال المختلفة.



## الجلسة/ الدرس الأول الوعي المكاني

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً المفاهيم المكانية في تحديد مواقع الأشياء.
- أن يستخدم المعاق بصرياً المفاهيم المكانية في تحديد مواقع الأشياء بالنسبة للجسم .
- أن يميز المعاق بصرياً مواقع الأشياء بالنسبة لأشياء أخرى ثم يسميها .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- طاولات- كتب- حقائب- كرات- كراسي- بالونات مملوءة- قبعات- بطائق تعريف
- شرائط- (إدراج - دواليب - نوافذ - باب) - علب أقلام- مكعبات.

### نشاط ١

#### الهدف : استخدام المفاهيم المكانية (فوق \_تحت ) .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
طاولة- كتاب- حقيبة.
- ب- تنفيذ النشاط:  
- ضع الكتاب فوق الطاولة. ثم سم موقع الكتاب.  
- ضع الحقيبة تحت الطاولة. ثم سم موقع الحقيبة.

### نشاط ٢

#### الهدف : استخدام المفاهيم المكانية (داخل \_خارج ) .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
كرة- كرسي.
- ب- تنفيذ النشاط :  
- ضع الكرسي داخل غرفة الصف. ثم سم موقع الكرسي.  
- ضع الكرة خارج غرفة الصف. ثم سم موقع الكرة.



### نشاط ٣

#### الهدف : استخدام المفاهيم المكانية (يسار\_يمين ) .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
كرسيان- طاولة .
- ب- تنفيذ النشاط :
  - ضع الكرسي الأول يمين الطاولة. ثم سم موقع الكرسي الأول.
  - ضع الكرسي الثاني يسار الطاولة. ثم سم موقع الكرسي الثاني.

### نشاط ٤

#### الهدف : استخدام المفاهيم المكانية (امام\_خلف ) .

- ضع الكرسي أمام النافذة. ثم سم موقع الكرسي .
- ضع الكرسي خلف الطاولة. ثم سم موقع الكرسي .

### نشاط ٥

#### الهدف : استخدام المفاهيم المكانية (أعلى\_أسفل ) .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :  
بالونة مملوءة - كرة
- ب- تنفيذ النشاط :
  - علق البالونة أعلى الحائط . بقدر ما يمكنك .
  - ضع الكرة أسفل الحائط .

### نشاط ٦

#### الهدف :استخدام المفاهيم (فوق\_تحت ) لتحديد موقع الاشياء بالنسبة للجسم .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
قبعة - كرة
- ب- تنفيذ النشاط :
  - ضع القبعة فوق رأسك . ثم سم موقع القبعة .
  - ضع الكرة تحت قدمك . ثم سم موقع الكرة .

### نشاط ٧

#### الهدف : استخدام المفاهيم (يمين\_يسار ) لتحديد موقع



## الاشياء بالنسبة للجسم .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط :
- بطائق تعريف شخصية - شرائط .
- ب- تنفيذ النشاط :
- ضع البطاقة جهة اليمين من صدرك. ثم سم موقع البطاقة.
- اربط الشريط على يد زميلك اليسرى. ثم سم موقع الشريط .

### نشاط ٨

## الهدف : استخدام المفاهيم (أمام\_خلف ) لتحديد موقع الأشياء بالنسبة للجسم .

- قف أمام زميلك - ثم سم موقعك ؟
- قف خلف زميلك - ثم سم موقعك ؟

### نشاط ٩

## الهدف : استخدام المفاهيم المكانية لتحديد موقع الأشياء بالنسبة للجسم .

- باستخدام المفاهيم المكانية حدد مواقع الأشياء (الإدراج - الدواليب - النوافذ - الباب) داخل غرفة الصف بالنسبة لموقع جسمك .

### نشاط ١٠

## الهدف : تمييز مواقع الأشياء من بعضها .

- هيا نلعب
- أ- أدوات تنفيذ النشاط :
- طاولة - كرسي- كتاب -كرة- بالونة- علبة أقلام- مكعبات.
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص الأشياء ثم اطلب من زميلك أن يغير مواقع الأشياء بالنسبة لبعضها ؟
- استكشف مواقع الأشياء من بعضها ثم سم مواقعها ؟

### نشاط ١١

## الهدف : تمييز مواقع الأشياء .

- استكشف غرفة المكتبة بالمدرسة ثم سم مواقع الأشياء فيها .



## يقصد بالوعي المكاني :

- صياغة المعاق بصرياً وتكوينه للمفاهيم المتعلقة بوضعه الجسماني ووضع الشيء وترتيبه في مكان معين، كذلك المفاهيم المتعلقة بمواقع الأشياء واتجاهاتها وإبعادها ومسافاتهما. ويعتبر مجال الوعي المكاني أحد المجالات التي يتضح فيها إخفاق المكفوفين في تنمية المفاهيم وتطويرها فإذا كان المعاق بصرياً عاجزاً عن التفاعل مع بيئته فإن ذلك سيؤثر تأثيراً سلبياً على تربيته واندماجه وإمكانية استقلاله ، لذا يجب على المعلم تعريف المعاق بصرياً على خمسة مجالات لتعليم المفاهيم المتعلقة بالحيز المكاني وهي:
- ١ - مكان أو حيز النشاط والعمل ( ويقصد به المواقع التي يثبت فيها المعاق بصرياً حركاته وأنشطته التي يقوم بها ).
  - ٢ - مكان أو حيز البدن ( ويقصد به إدراك المعاق بصرياً ووعيه للاتجاهات والمسافات والأبعاد التي تتعلق ببدنه وجسمه ).
  - ٣ - مكان أو حيز الشيء أو الموضوع ( ويقصد به أمكانية تحديد مواقع الأشياء أو حدودها من حيث صلتها ببعض فيما يتعلق بالجهات والأبعاد أو المسافات ).
  - ٤ - مكان أو حيز الخريطة ( ويقصد به إتقان الخبرات المكانية المادية، الملموسة وتوحيدها في (خرائط عقلية) اعتماداً على أنظمة من الإحداثيات أو الجهات الأصلية التي تنطبق على الحجرات أو الأقاليم أو المدن.
  - ٥ - المكان أو الحيز التجريدي النظري ( ويتضمن تصوراً أو تخيلاً محددًا بالنسبة لبعض الناس ولكن ليس لبعضهم الأخر).
- ومن أهم المفاهيم المكانية التي يتوجب على المعاق بصرياً معرفتها وتسميتها :-
- ( فوق - تحت - داخل - خارج - يمين - يسار - أمام - خلف - أسفل - أعلى - بين شيئين - بجانب ) . ويمكن هنا للمعلم أن يتوسع في المفاهيم المكانية التي يُدرب المعاق بصرياً على معرفتها وتسميتها وذلك حسب فهم المعاق بصرياً وقدراته، على أن يراعي المعلم الفروق الفردية بين المعاقين بصرياً.



## الجلسة/ الدرس الثاني المسافات والأبعاد

### الهدف:

- أن يميز المعاق بصرياً الفرق بين أطوال المسافات المختلفة.
- أن يصف المعاق بصرياً طول المسافة لأماكن معينة بالمقارنة بينها.
- أن يصف المعاق بصرياً المسافات بين بعض أجزاء الجسم.
- أن يستخدم المعاق بصرياً المتر لقياس المسافات والأطوال.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- المتر- طوابع لاصقة- مقاعد مزدوجة- دواليب- نوافذ .

### نشاط ١

#### الهدف : تمييز أطوال المسافات المختلفة .

- اذهب لفتح باب الصف ؟
- اذهب لفتح باب المركز/ المدرسة؟
- أيهما أطول (المسافة من مقعدك إلى باب الصف أم المسافة إلى باب المركز/ المدرسة) ؟
- أيهما اقصر (المسافة من مقعدك إلى باب الصف أم المسافة إلى باب المركز/ المدرسة) ؟

### نشاط ٢

#### الهدف : وصف المسافات والمقارنة بينها .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
طوابع لاصقة
- ب- تنفيذ النشاط:  
- تسابق أنت وزميلك للصق الطوابع .  
- اذهب أنت للصق الطوابع على باب غرفة المكتبة- ثم صف طول المسافة ؟  
- يذهب زميلك للصق الطوابع على باب غرفة الطباعة -ثم يصف طول المسافة ؟  
- قارن بين المسافة إلى غرفة المكتبة والمسافة إلى غرفة الطباعة ؟



### نشاط ٣

#### الهدف : وصف المسافة بين أجزاء الرأس .

- أيهما أصغر المسافة بين مقدمة الرأس والضم أم بين مقدمة الرأس والأنف ؟
- أيهما أصغر المسافة بين الرأس والأنف أم بين مقدمة الرأس والحاجبين ؟
- أيهما أكبر المسافة بين مقدمة الرأس والضم أم بين مقدمة الرأس والأنف ؟
- أيهما أكبر المسافة بين مقدمة الرأس والأنف أم بين مقدمة الرأس والحاجبين ؟

### اختبر نفسك

- أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة : ( قصيرة - الأقصر منها ) .  
المسافة ..... بين مقدمة الرأس والضم والمسافة ..... بين مقدمة الرأس والحاجبين.

### نشاط ٤

#### الهدف : مقارنة طول الأطراف العلوية والسفلية .

- قارن بين أطوال أطرافك العلوية والسفلية ؟

### نشاط ٥

#### الهدف : مقارنة أطوال أجسامنا .

- قارن بين طولك و طول زميلك .

### نشاط ٦

#### الهدف : استخدام المتر لقياس المسافة .

- باستخدام المتر قم بأخذ قياس المسافات الآتية:
- المسافة بين الباب والنافذة لغرفة الصف .
- مسافة الطارود/ الممر المدرسي .

## الهدف : استخدام المتر لقياس الطول .

- باستخدام المتر خذ طول الأشياء الآتية:-
- المقاعد المزدوجة - الدولاب - النافذة .

هنا يتم تدريب المعاق بصرياً على تمييز المسافات والأبعاد الواقعة في البيئة الصغيرة (المدرسة) ثم يتم التدرج للبيئة الأكبر كالحى والمدينة .

الخطوة الأولى

- تدريب المعاق بصرياً يكون بشكل عام وغير دقيق كأن نقول مثلاً المسافة من كذا إلى كذا طويلة أو كبيرة، والمسافة من كذا إلى كذا قصيرة أو صغيرة.

الخطوة الثانية

- يتم تدريب المعاق بصرياً على تحديد المسافات والأبعاد بشكل دقيق باستخدام أداة القياس (المتر) بأخذ قياس (غرفة الصف، الممر، ساحة المدرسة) .

يمكن أيضاً للمدرب إسقاط مفهوم المسافة على أجزاء الجسم وتدريب المعاق بصرياً على ذلك .

# الوحدة الرابعة

## المفاهيم الزمانية



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن :
- يستخدم المفاهيم المكانية.
- يدرك مفاهيم المسافات والأبعاد.
- يقارن بين المسافات والأطوال المختلفة.



## الجلسة/ الدرس الأول المصطلحات الزمانية

### الهدف:

- أن يسمى المعاق بصرياً أيام الأسبوع.
- أن يعيد المعاق بصرياً ترتيب أشهر السنة الهجرية والميلادية.
- أن يستخدم المعاق بصرياً المصطلحات (الساعة- الدقيقة- الثانية).

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- ساعة حائطية ذات صوت مرتفع- ساعة لمسية.

### نشاط ١

#### الهدف : تسمية أيام الاسبوع .

- أكمل  
أيام الأسبوع سبعة هي ( السبت، الأحد، ..... ، ..... ، ..... ، ..... )

### نشاط ٢

#### الهدف : تسمية أيام الاسبوع .

- أنا أردد:  
أيام الأسبوع سبعة نبدأها من يوم الجمعة  
سبت أحد والاثنين يقسم أسبوعي نصفين  
ثم يكون الثلاثاء ياصحبي فالأربعاء  
ثم خميس ثم جمعة أيام الأسبوع سبعة

### نشاط ٣

#### الهدف : ترتيب أشهر السنة الهجرية .

أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
- (١٢) بطاقة شكل ورقة الزهرة (البتلة) مكتوب عليها بالبرائل أسماء أشهر السنة الهجرية.



- بطاقة دائرية (سداة) الزهرة كبيرة مكتوب عليها بالبرائل عنوان أشهر السنة الهجرية.
- ب- تنفيذ النشاط:
- أنصت إلى معلمك عند قراءته البطائق لأوراق زهرة السنة الهجرية.
- تفحص الأوراق وتأكد من اكتمال الأنثى عشر ورقة لزهرة السنة الهجرية.
- قم بالتعاون مع زملائك في تركيب أوراق الزهرة حول البطاقة الدائرية (سداة) الزهرة لتكونوا زهرة السنة الهجرية. ثم أعرضها على معلمك.

### نشاط ٤

#### الهدف : ترتيب اشهر السنة الميلادية .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- (١٢) بطاقة شكل ورقة الزهرة (البتلة) مكتوب عليها بالبرائل أسماء أشهر السنة الميلادية.
- بطاقة دائرية (سداة) الزهرة كبيرة مكتوب عليها بالبرائل عنوان أشهر السنة الميلادية.
- ب- تنفيذ النشاط:
- أنصت إلى معلمك عند قراءته البطائق لأوراق زهرة السنة الميلادية.
- تفحص الأوراق وتأكد من اكتمال الأنثى عشر ورقة لزهرة السنة الميلادية.
- قم بالتعاون مع زملائك في تركيب أوراق الزهرة حول البطاقة الدائرية (سداة) الزهرة لتكونوا زهرة السنة الميلادية. ثم أعرضها على معلمك.

### نشاط ٥

- هيا نلعب
- بالتعاون مع زملائك قم بإقامة مسابقة بين فريقين الفريق الأول يرتب أوراق زهرة السنة الهجرية والفريق الثاني يرتب أوراق زهرة السنة الميلادية.

### نشاط ٦

#### الهدف : استخدام المصطلحات (الساعة\_الدقيقة) .

- كم ساعة في اليوم ؟
- كم دقيقة في الساعة ؟

### الهدف : تمييز الثانية .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط: ساعة حائطية.
- ب- تنفيذ النشاط:
- أنصت إلى دقات عقارب الساعة وميز الثانية.
- عد مصاحباً لعقارب الساعة حتى الستين لتحصل على دقيقة.

### اختبر نفسك

- كم تبلغ من العمر؟ كم شهر في السنة ؟
- كم يوم في الشهر؟ كم يوم في الأسبوع ؟
- كم ساعة في اليوم؟ كم دقيقة في الساعة ؟ كم ثانية في الدقيقة ؟

### المصطلحات الزمانية

- الأسبوع (٧) سبعة أيام وهي كالتالي:
- السبت- الأحد- الاثنين- الثلاثاء- الأربعاء- الخميس- الجمعة.
- السنة الهجرية (١٢) اثني عشر شهر وهي كالتالي:
- محرم- صفر- ربيع أول- ربيع ثاني- جماد أول- جماد ثاني- رجب- شعبان- رمضان- شوال- ذو القعدة- ذو الحجة.
- السنة الميلادية (١٢) اثني عشر شهر وهي كالتالي:
- يناير- فبراير- مارس- أبريل- مايو- يونيو- يوليو- أغسطس- سبتمبر- أكتوبر- نوفمبر- ديسمبر.
- السنة (١٢) اثني عشر شهر، السنة (٣٦٠) ثلاثمائة وستون يوم، الشهر (٤) أسابيع، الشهر (٣٠) ثلاثون يوم، اليوم (٢٤) ساعة ، الساعة (٦٠) دقيقة ، الدقيقة (٦٠) ثانية.

### اختبر نفسك

- خذ الساعة اللمسية وتفحص أجزائها ثم سمها.



## الجلسة/ الدرس الثاني تقدير الزمن اللازم للأنشطة

### الهدف:

- أن يقدر المعاق بصرياً الزمن الذي يستغرقه لتأدية الأنشطة اليومية.
- أن يقارن المعاق بصرياً بين الزمن المقدر (الشخصي) والزمن الفعلي.
- أن يعدد المعاق بصرياً الأنشطة اليومية بمعلومة الزمن اللازم لتأديتها.
- أن ينفذ المعاق بصرياً بعض الأنشطة في زمن محدد.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- منبه- مكاتب برايل - أقلام برايل- مسائل رياضيات مكتوبة - خرز- خيوط- طوابع
- لاصقة- كتب- مكعبات - خضار بلاستيكية مختلفة- فواكه بلاستيكية مختلفة حقيبتان
- مجسم لوسائل المواصلات - مجسمات لحيوانات مختلفة - آلات موسيقية مختلفة.

### نشاط ١

#### الهدف : تقدير الازم لتأدية بعض الانشطة اليومية .

- قدر الزمن الذي تستغرقه لارتداء الملابس وتناول الفطور يومياً .
- قدر الزمن الذي تستغرقه منذ خروجك من المنزل وحتى وصولك المدرسة .
- قدر الزمن الذي تستغرقه منذ وصولك المدرسة وحتى نهاية الدوام المدرسي .
- قدر الزمن الذي تستغرقه وأنت تعمل الواجب المدرسي .

### نشاط ٢

#### الهدف : مقارنة الزمن الشخصي والزمن الفعلي .

- بالاستعانة بساعة التنبيه قم بالأنشطة الواردة في النشاط السابق رقم (١) وحدد الوقت الفعلي اللازم للقيام بهذه الأنشطة .
- قارن بين الوقت المقدر سابقاً والوقت الفعلي لكل نشاط ؟



## اختبر نفسك

- ما هو النشاط الذي تؤديه يومياً في نصف ساعة ؟
- ما هو النشاط الذي تؤديه يومياً في ساعة ونصف ؟
- ما هو النشاط الذي تؤديه يومياً في ثلاث ساعات ؟

### نشاط ٣

#### الهدف : تقدير الزمن اللازم لتأدية الأنشطة .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - منبه - (٥) مكاتب برايل- (٥) ورق برايل- (٥) أقلام برايل- (٥) بطائق لتمارين رياضية مكتوبة بالبرايل (٨+٥=، ١٠-٦=، ٢٠|٥=، ٤×٤=) - (٥) لوحة تيلر- أرقام تيلر - (٥) متسابقون.
- ب- تنفيذ النشاط:
  - وزع المكاتب والأوراق والأقلام والتيلر وبطائق التمارين الرياضية على زملائك المتسابقين .
  - اضبط المنبه ليدق جرسه بعد (١٥) دقيقة وأطلب من المتسابقين حل المسائل.
  - بعد دق جرس المنبه قارن الزمن الذي استغرقه كل واحد من المتسابقين في حل المسائل.
  - احسب متوسط الزمن لجميع المتسابقين لتحصل على الزمن اللازم لتأدية هذا النشاط .

### نشاط ٤

#### الهدف : تقدير الزمن اللازم لتأدية الأنشطة .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
  - منبه - (١٠٠) حبة خرز - (٥) خيوط - خمسة متسابقون .
- ب- تنفيذ النشاط:
  - وزع حبات الخرز والخيوط على المتسابقين الخمسة بالتساوي عشرون حبة خرز وخيوط لكل واحد منهم.
  - اضبط المنبه ليدق جرسه بعد (٥) دقائق ثم أطلب من المتسابقين شك الخرز.
  - بعد دق جرس المنبه قارن بين الزمن الذي استغرقه كل واحد من المتسابقين لشك الخرز في الخيوط.
  - احسب متوسط الزمن لجميع المتسابقين لتحصل على الزمن اللازم لتأدية هذا النشاط .



### نشاط ٥

#### الهدف : تقدير الزمن اللازم لتأدية الأنشطة .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- (٢) طوابع لاصقة - متسابقان
- ب- تنفيذ النشاط:
- وزع الطوابع اللاصقة على المتسابقين.
- أضبط المنبه ليدق جرسه بعد (٥) دقائق.
- أطلب من المتسابقين الخروج من الصف والتسابق للصق الطوابع على باب المدرسة.
- بعد دق جرس المنبه قارن بين الزمن الذي استغرقه كل واحد من المتسابقين .
- احسب متوسط الزمن للمتسابقين لتحصل على الزمن اللازم لتأدية هذا النشاط .

- متوسط الزمن : هو الزمن اللازم لأداء النشاط.
- متوسط الزمن = مجموع الزمن المستغرق للمتسابقين مقسوماً على زمن المسابقة.

### نشاط ٦

#### الهدف : تنفيذ الأنشطة في زمن محدد .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- خضار- فواكه- سلة خضار - سلة فواكه - أربعة متسابقون
- ب- تنفيذ النشاط:
- وزع المتسابقون إلى فريقين كل فريق يتكون من متسابقين يجلسا على طاولتين مختلفتين.
- ضع على الطاولة الأولى الخضار والسلة، وعلى الطاولة الثانية الفواكه والسلة، واطلب من الفريقين التعرف على ما يوجد على الطاولة.
- اطلب من الفريقين التسابق في إدخال الخضار والفواكه إلى السلة خلال مدة خمس دقائق .

## الهدف : تنفيذ الأنشطة في زمن محدد .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجموعة فواكه - مجموعة وسائل للموصلات- مجموعة حيوانات- مجموعة آلات موسيقية - أربعة متسابقون.
- ب- تنفيذ النشاط:
- وزع المتسابقون على الأربع المجموعات (الفواكه- الموصلات- الحيوانات- آلات موسيقية).
- اطلب من كل متسابق التعرف على محتويات مجموعته.
- حدد أربعة أركان داخل الغرفة لكل مجموعة ركن خاص بها، ثم عرف كل متسابق بركنه الخاص.
- اطلب من المتسابقين نقل محتويات المجموعات إلى الأركان الخاصة بها خلال مدة خمس دقائق.

- هناك نوعان من الزمن (الزمن المقدر(الشخصي) - الزمن الحقيقي)
- فالزمن الشخصي هو الزمن الذي يرتبط بما نشعر به ، أنه إحساسنا الشخصي بالوقت فإذا كنا نقوم بفعل شيء ثقيل أو ننتظر وقوع حدث معين فالثانية مثلاً قد تبدو وكأنها ساعة بينما قد تبدو الساعة كأنها ثواني حينما نكون مسرورين بفعل شيء محبوب لنا.
- أما الزمن الحقيقي هو ذلك الزمن الذي نقيسه بالساعة.
- وينبغي على المدرب شرح هذا الفارق المهم للمعاقين بصرياً بأسلوب بسيط وسهل حتى يستطيع المعاقين بصرياً التعامل مع الوقت وتنظيم الأنشطة اليومية التي يمارسونها يومياً كارتداء الملابس تناول الفطور وعمل الواجبات المدرسية وغيرها.

## صديقنا المدرب :

- يمكنك تعديل الزمن اللازم لتأدية كل نشاط حسب ما تراه مناسباً لظروف واحتياجات المعاق بصرياً.



## الجلسة/ الدرس الثالث العلاقة بين الزمن والمسافة

### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً العلاقة بين الزمن والمسافة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم لوسائل المواصلات (سيارات - حافلات- طائرات- قطارات- سفن )

### نشاط ١

- اذهب إلى غرفة المكتبة وقدر الزمن الذي تستغرقه لذلك.
- اذهب إلى بوابة المدرسة الرئيسية ، ثم قدر الزمن الذي تستغرقه لذلك.
- قارن بين الزمن الذي استغرقته في الحالتين ؟
- هل هناك علاقة بين الزمن والمسافة ؟ وض ذلك ؟

### نشاط ٢

- هل تسافر إلى القرية ؟
- ما هي وسيلة المواصلات التي تستخدمها في السفر للقرية ؟
- كم من الزمن تستغرق أثناء السفر للقرية ؟
- هل يمكنك السفر للقرية سيراً على الأقدام ؟ ولماذا ؟

### نشاط ٣

- هل سافرت إلى خارج الدولة ؟
- ما هي وسيلة المواصلات التي استخدمتها ؟
- كم من الزمن تستغرق أثناء سفرك بالطائرة إلى خارج الدولة ؟



## اختبر نفسك

- تفحص وسائل المواصلات الآتية:  
(سيارات- حافلات- طائرات- قطارات- سفن) ثم سمها.
- أجب عن الأسئلة الآتية:
- ما هي أسرع وسيلة مواصلات ؟
- أيهما أسرع الطائرة أم السفينة ؟
- أيهما أسرع السفينة أم السيارة ؟
- أيهما أسرع السفينة أم القطار ؟

### العلاقة بين المسافة والزمن

- هناك علاقة بين المسافة والزمن فالمعاق بصرياً قد لا يكون مدركاً وواعياً لذا يجب على المدرب أن يوضح له هذه العلاقة، فعندما يطلب من المعاق بصرياً أن يقطع مسافة معينة مثلاً فأنة قد يركز إدراكه ووعيه على طول المسافة ولا يدرك أن هناك زمن يستغرق لقطع هذه المسافة.
- لذلك يمكن للمدرب هنا أن يناقش المعاق بصرياً حول علاقة الزمن والمسافة وأن يُخضع المعاق بصرياً لأنشطة توضح وتؤكد ذلك كأن يطلب من المعاق بصرياً السير لمسافة معينة خلال فترة زمنية محددة وهكذا.
- قطع المسافات الطويلة يستغرق زمن طويل بينما قطع المسافات القصيرة يستغرق وقت قصير.



## الجلسة/ الدرس الرابع إعداد الجدول الزمني للأنشطة

### الهدف:

- أن يعد المعاق بصرياً جدولاً زمنياً للأنشطة اليومية التي يؤديها.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مكتبة برايل - ورقة برايل - قلم برايل.

### نشاط ٤

- أكمل الفراغات بالأزمنة المناسبة .
- أصلي الفجر الساعة .....
- أتناول الفطور الساعة .....
- اعود للمنزل الساعة .....
- أتناول الغداء الساعة.....
- العب الساعة .....
- أصلي المغرب الساعة.....
- أصلي العشاء الساعة.....
- أذهب للنوم الساعة.....
- ارتدي ملابس المدرسة الساعة .....
- أذهب للمدرسة الساعة .....
- أصلي الظهر الساعة.....
- أصلي العصر الساعة.....
- اذاكر دروسي الساعة.....
- أشاهد برامج الأطفال الساعة.....
- اتناول العشاء الساعة.....

### اختبر نفسك

- أعد جدولاً زمنياً للأنشطة اليومية التي تؤديها .

# الوحدة الخامسة

## المفاهيم البيئية



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
- يوضح مكونات الأسرة.
- يعرف مفهوم الأقارب.
- يوضح أجزاء المنزل.
- يذكر الخدمات التي تقدمها مكونات البيئة العامة.
- يوضح أقسام التضاريس الجغرافية.



## الجلسة/ الدرس الأول (أ) أسرتي

### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً مكونات الأسرة.
- أن يسمي المعاق بصرياً مكان معيشة أسرته.

### نشاط ١

#### الهدف : توضيح مكونات الأسرة .

- وضح من من تتكون أسرتك.

### نشاط ٢

#### الهدف : تسمية مكان معيشة الأسرة .

- سمي مكان معيشة أسرتك.

### نشاط ٣

- أنا أردد  
بابا وماما يحبوني علموني وربوني  
يا رب خلي بابا وماما نور عيوني

### الأسرة

- الأسرة تتكون من الأب والأم والأبناء.
- مكان معيشة الأسرة يسمى المنزل.



## (ب) أقاربي

### الهدف:

- أن يعرف المعاق بصرياً مفهوم الأقراب.
- أن يعدد المعاق بصرياً أقاربه.

### نشاط ١

#### الهدف : تعريف مفهوم الأقراب .

- من هم الأقراب؟

### نشاط ٢

#### الهدف : تحديد الأقراب .

- عدد أقاربك من جهة والدك؟
- عدد أقاربك من جهة والدتك؟

### الأقارب

- الأقراب هم كل الأفراد الذين لهم صلة قرابة بالأب والأم.
- الأقراب (الجد ، الجدة ، العم ، العمة ، الخال ، الخالة ، أولاد العم ، أولاد العمة ، أولاد الخال ، أولاد الخالة ، ... الخ).



## الجلسة/ الدرس الثاني البيئة المنزلية

### الهدف:

- أن يعرف المعاق بصرياً مفهوم المنزل.
- أن يوضح المعاق بصرياً أجزاء المنزل.
- أن يذكر المعاق بصرياً مكونات أجزاء المنزل.
- أن يبين المعاق بصرياً أهمية المحافظة على نظافة المنزل.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مجسم للمنزل.
- مجسمات لأثاث غرفة النوم- مجسمات لأثاث غرفة المعيشة
- مجسمات لأثاث غرفة الاستقبال- مجسمات لمكونات وأدوات المطبخ .

### نشاط ١

#### الهدف : تعريف مفهوم المنزل .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط: مجسم للمنزل.
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص بيدك مجسم المنزل.
- عرف المنزل؟
- وضح أجزاء المنزل ؟

### نشاط ٢

#### الهدف : ذكر مكونات غرفة النوم .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسمات لأثاث غرفة النوم.
- ب- تنفيذ النشاط:



- هل يوجد في منزلك غرفة نوم؟ اذكر مكوناتها ؟
- تفحص بيدك مجسمات الأثاث في غرفة النوم. ثم سمها ؟

### نشاط ٣

#### **الهدف : ذكر مكونات غرفة المعيشة .**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسمات لأثاث غرفة المعيشة.
- ب- تنفيذ النشاط:
- هل يوجد في منزلك غرفة معيشة. اذكر مكوناتها ؟
- تفحص بيدك مجسمات الأثاث في غرفة المعيشة. ثم سمها ؟

### نشاط ٤

#### **الهدف : اذكر مكونات غرفة الاستقبال .**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسمات لأثاث غرفة الاستقبال.
- ب- تنفيذ النشاط:
- هل يوجد في منزلك غرفة استقبال؟ اذكر مكوناتها ؟
- تفحص بيدك مجسمات الأثاث في غرفة الاستقبال. ثم سمها ؟

### نشاط ٥

#### **الهدف : ذكر مكونات وأدوات المطبخ .**

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسمات لمكونات وأدوات المطبخ.
- ب- تنفيذ النشاط:
- هل يوجد في منزلك مطبخ؟ اذكر مكوناته وأدواته ؟
- تفحص بيدك مكونات وأدوات المطبخ. ثم سمها ؟



## اختبر نفسك

(أ) اذكر مكونات كلاً مما يأتي: (الحمام - حديقة المنزل- فناء المنزل -سطح المنزل) ؟  
(ب) قم أنت وزملائك بلعب الأدوار لأجزاء المنزل المختلفة بحيث يمثل كل واحد منكم إحدى الأدوار الآتية مع ذكر فوائدها (غرفة النوم ، غرفة المعيشة، غرفة الاستقبال، فناء المنزل، المطبخ، الحمام، الصالة، سطح المنزل).

### نشاط ٦

- من أنا ... ؟ (أنتكون من سرير ودولاب وتسريحة وكل ليله يأتي الناس ليأخذوا قسطاً من الراحة ويناموا حتى الصباح) فمن أنا ؟

### نشاط ٧

- من أنا ... ؟ (أنتكون من ثلاجة وبوتاجاز ودولاب ملئ بالأواني المختلفة والملاعق والشوك والسكاكين وكل يوم يأتي إلي الناس لطهي الطعام) فمن أنا ؟

### نشاط ٨

- بالتعاون مع زملائك بين أهمية المحافظة على نظافة المنزل.



## المنزل

- المنزل هو : المكان الذي تعيش فيه الأسرة.
- أجزاء المنزل هي: (غرفة النوم، غرفة المعيشة، غرفة الاستقبال، المطبخ، الحمام، فناء المنزل، سطح المنزل).
- مكونات المنزل:
  - غرفة النوم ( السرير، الدولاب، التسيريحة، الفرش، البطانيات، ...الخ).
  - غرفة المعيشة (المجلس العربي، الكنب، التلفزيون، الدولاب، ...الخ)
  - غرفة الاستقبال (المجلس العربي، الكنب، التلفزيون، الدولاب، ...الخ).
  - المطبخ (البوتاجاز، الثلاجة، التنور، الدولاب، الأواني والأدوات، ...الخ).
  - الحمام (السخان، المغسلة، الغسالة، التوليت، ...الخ).
  - فناء المنزل (موقف السيارة، أشجار، ...الخ).
  - سطح المنزل (خزانات المياه، صحن الدشات، ...الخ).
- أهم فوائد أجزاء المنزل
  - غرفة النوم للنوم والراحة.
  - غرفة المعيشة للاجتماع مع أفراد الأسرة وتناول الطعام والترفيه بمشاهدة التلفاز.
  - غرفة الاستقبال لاستقبال الضيوف.
  - المطبخ لإعداد وجبات الطعام.
  - الحمام للاستحمام والنظافة وقضاء الحاجة.
  - فناء المنزل للعب وموقف للسيارة.
  - سطح المنزل لنشر الملابس المراد تجفيفها تحت أشعة الشمس وموقع مميز لأطباق الدش.
- المنزل هو: المكان الذي نعيش فيه لذا نحافظ على نظافته وذلك بالمشاركة اليومية في أعمال تنظيفه.



## الجلسة/ الدرس الثالث البيئة العامة

### الهدف:

- أن يصف المعاق بصرياً مكونات البيئة العامة.
- أن يعدد المعاق بصرياً أجزاء مكونات البيئة العامة.
- أن يذكر المعاق بصرياً الخدمات التي تقدمها مكونات البيئة العامة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مبنى الروضة ، مبنى المدرسة ، مجسم للمسجد

### نشاط ١

#### تعريف مفهوم الروضة .

- هل ذهبت إلى الروضة ؟ لماذا ؟
- صف الروضة ؟ ثم عدد مكوناتها ؟
- اذكر الخدمة التي تقدمها الروضة للأطفال ؟

### نشاط ٢

- أنا أردد  
روضتي روضتي حبها شيمتي  
دارها منزلي أرضها منبتي  
روضتي أهلها كلهم أخوتي  
دمتي يا روضتي صافي الموردي  
أنتِ نور به للعلا اهتدي

### نشاط ٣

#### تعريف مفهوم المدرسة .

- هل تذهب إلى المدرسة ؟ لماذا ؟
- صف مدرستك ؟ ثم عدد مكوناتها ؟
- اذكر الخدمة التي تقدمها المدرسة للمعاقين بصرياً ؟



## نشاط ٤

### تعريف مفهوم المستشفى .

- هل ذهبت يوماً إلى المستشفى ؟ لماذا ؟
- هل توجد رائحة مميزة للمستشفيات ؟
- صف المستشفى ؟ ثم عدد مكوناتها ؟
- اذكر الخدمة التي تقدمها المستشفى للمرضى ؟

## نشاط ٥

### تعريف مفهوم الحديقة .

- هل ذهبت يوماً إلى الحديقة ؟ لماذا ؟
- صف الحديقة. ثم عدد مكوناتها ؟
- اذكر الخدمة التي تقدمها الحديقة للمتزهين ؟

## نشاط ٦

### تعريف مفهوم المسجد .

- من أنا ... ؟ مكاني واسع ولي قبة كبيرة ومئذنة طويلة، يصعد إلى منبري المؤذن خمس مرات في اليوم لإعلان وقت الصلاة، فيأتي المسلمون من كل مكان لأداء فريضة الصلاة. فمن أنا ؟

## اختبر نفسك

- بالمشاركة مع زملائك قم بالآتي:
- صف الشوارع من حيث: (المساحة- الطول- الأبنية- الاتجاهات).
- اذكر أهم الآداب العامة للمحافظة على مكونات البيئة العامة.



### الروضة:

- مبنى يتكون من مجموعة الفصول التعليمية والتربوية، والأقسام الترفيهية والتأهيلية وصالة طعام، ودورات المياه، بالإضافة للإدارة والسكرتارية كما توجد بها ساحة واسعة تتوفر فيها الألعاب.
- الخدمة التي تقدمها الروضة للأطفال هي خدمة التمهيد لمرحلة التعليم وإنماء شخصية الأطفال بأبعادها المختلفة.

### المدرسة:

- مبنى يتكون من مجموعة الفصول التعليمية والتربوية، والأقسام المختلفة (المكتبة، المعمل، الأنشطة والأشغال، العيادة الصحية، الأخصائي الاجتماعي والنفسي) والإدارة والسكرتارية، وصالة طعام، ودورات المياه، والكافتيريا كما توجد بها ساحة واسعة .
- الخدمة التي تقدمها المدرسة للمعاقين بصرياً هي خدمة التعليم .

### المستشفى:

- مبنى يتكون من مجموعة أقسام مختلفة ( قسم المعاينة ، قسم المختبرات ، قسم الأشعة والكشافات ، قسم العمليات ، قسم الرقود ، الصيدلية ) والإدارة والسكرتارية، بالإضافة إلى دورات المياه، والمطبخ ، والكافتيريا والفناء .
- الخدمة التي تقدمها المستشفى للمرضى هي خدمة المعاينة والرعاية الصحية.



## الحديقة:

- هي عبارة عن ساحة كبيرة تملأها الأشجار والأزهار ، وتوجد بها مجموعة العاب ترفيهية وطاولات للجلوس أثناء التنزه ، بالإضافة للكفتيريا ، ودورات المياه.
- الخدمة التي تقدمها الحديقة للمتزهين هي توفير أماكن ملائمة للتنزه والترفيه.

## المسجد:

- مبنى واسع سقفه عبارة عن قبة كبيرة ، وتوجد به مئذنة طويلة يعلوها ميكرفون ، ويوجد فيه دورات المياه ، بالإضافة لساحة واسعة تسمى الصرح.
- الخدمة التي يقدمها المسجد للناس هي إعلام الناس بمواقيت الصلوات الخمس ، وتوفير المكان المناسب لأداء الصلوات والذكر وتعليم الناس تعاليم وآداب الشريعة الإسلامية.

## الشوارع:

- هي مجموعة الطرق المختلفة التي تربط مكونات البيئة العامة ببعض ، وتختلف من حيث الطول والمساحة والأبنية المحيطة بها ، فهناك شارع ذو اتجاه واحد ، وآخر ذو اتجاهين وشارع تتوسطه جولة لثلاث شوارع أخرى ، ... الخ.
- تختلف تسمية الشوارع باختلاف مواقعها وأبرز مكونات البيئة العامة التي تقع فيها.
- أهمية الشوارع في كونها تربط مكونات البيئة العامة ببعض و والشوارع المعبدة منها تيسر لوسائل المواصلات والمارة التنقل من مكان للأخر .

## أهم الآداب العامة للمحافظة على مكونات البيئة العامة.

- المحافظة على نظافة مكونات البيئة العامة والمشاركة الفعلية في أعمال النظافة .
- المحافظة على سلامة محتويات مباني مكونات البيئة العامة .
- الالتزام بالقواعد والنظم التي تنظم إجراءات الحصول على الخدمات العامة.
- إفساء السلام.



## الجلسة/ الدرس الرابع البيئة الجغرافية

### الهدف:

- أن يوضح المعاق بصرياً أقسام التضاريس الجغرافية في الجمهورية اليمنية.
- أن يذكر المعاق بصرياً أهم الجزر اليمنية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- الخرائط البارزة لأقسام التضاريس.

### نشاط ١

#### الهدف : معرفة اليابسة والمياه .

- أين يعيش الإنسان ؟
- أين تعيش الأسماك ؟
- ماذا تسمى الأرض التي لا تغطيها المياه ؟
- ماذا تسمى الأرض التي تغطيها المياه ؟

### نشاط ٢

#### الهدف : تعريف مفهوم التضاريس الجغرافية .

- ما المقصود بالتضاريس الجغرافية ؟

### نشاط ٣

#### الهدف : أقسام التضاريس الجغرافية في الجمهورية اليمنية .

- هل سافرت لزيارة قريتك ؟
- ما المناطق الأكثر ارتفاعاً ؟
- ما المناطق الأكثر انخفاضاً ؟
- ما المناطق التي تغطيها المياه ؟



#### نشاط ٤

##### **الهدف : تسمية الجبال .**

- من أنا : أشبه شكل المثلث ولي قمة مرتفعة وعالية ، وتربتي خصبة لذا أتميز بالمدرجات الخضراء. فمن أنا ؟

#### نشاط ٥

##### **الهدف : تسمية القيعان .**

- من أنا : أقع وسط المرتفعات الجبلية وأرضي مستوية ، وتربتي خصبة. فمن أنا ؟

#### نشاط ٦

##### **الهدف : توضيح السهول الساحلية الغربية .**

- من أنا : أرضي مستوية وقليلة الارتفاع وأمتد بجوار البحر الأحمر من الشمال إلى الجنوب ، تربتي رملية. فمن أنا ؟

#### نشاط ٧

##### **الهدف : توضيح السهول الساحلية الجنوبية .**

- من أنا : أرضي مستوية وقليلة الارتفاع وأمتد بجوار البحر العربي من الشرق إلى الغرب، تربتي رملية. فمن أنا ؟

#### نشاط ٨

##### **الهدف : تسمية الهضاب الشرقية .**

- من أنا : أقل ارتفاعاً من الجبال وأنحدر تدريجياً باتجاه صحراء الربع الخالي . فمن أنا ؟

#### نشاط ٩

##### **الهدف : تسمية السهول الشرقية و صحراء الربع الخالي .**

- من أنا : سهول داخلية مستوية قليلة الارتفاع واقع في الجهة الشرقية ، تربتي رملية وغير صالحة للزراعة. فمن أنا ؟



### نشاط ١٠

#### الهدف : تسمية الجزر .

- من أنا: أقع وسط البحار والمحيطات ويحيط بي الماء من كل الجهات . فمن أنا ؟

#### اختبر نفسك

- سم أشهر المرتفعات الجبلية ؟
- سم أشهر القيعان ؟
- سم أشهر الجزر اليمنية ؟

### اليابسة والماء

- تنقسم الكرة الأرضية إلى يابسة وماء ويعيش الإنسان وبعض الحيوانات على اليابسة ، بينما تعيش الأسماك وبعض الحيوانات المائية تحت سطح الماء.

### التضاريس

- تعني الاختلافات في الارتفاع أو الانخفاض لأي جزء من سطح الأرض.
- أقسام التضاريس الجغرافية في الجمهورية اليمنية أربعة أقسام رئيسية هي:  
(١) المرتفعات الجبلية (٢) السهول الساحلية (٣) الهضاب الشرقية  
(٤) السهول الشرقية وصحراء الربع الخالي (٥) الجزر

#### (١) المرتفعات الجبلية :

يقع معظمها في الجهة الغربية من اليمن، وتمتد من الشمال إلى الجنوب ، وفيها جبال عالية مثل جبل النبي شعيب بصنعاء ، وجبل صبر بتعز، وجبل اسبيل بدمار، وجبل المنار باب. وتوجد في وسط هذه المرتفعات بعض الأراضي المستوية ، التي تسمى قيعاناً مثل قاع صعدة وقاع البون وقاع صنعاء وقاع جهران وقاع الحقل وقاع الجند وتتميز تربة المرتفعات الجبلية والقيعان بالخصوبة.



### (٢) السهول الساحلية :

- هي سهول مستوية قليلة الارتفاع وترتبتها رملية أهمها:
- السهول الساحلية الغربية تمتد بجوار البحر الأحمر من الشمال إلى الجنوب.
  - السهول الساحلية الجنوبية تمتد بجوار البحر العربي من الشرق إلى الغرب.

### (٣) الهضاب الشرقية :

تقع إلى الشرق من المرتفعات الجبلية الغربية ، وهي أقل ارتفاعاً من الجبال وتتصل بهضبة حضرموت ، وتنحدر تدريجياً باتجاه صحراء الربع الخالي.

- الأودية:

- تخترق السهول والمرتفعات العديد من الوديان من أبرزها التالي:
- (وادي مور ، وادي الجوف ، وادي حضرموت ، وادي بيحان ، وادي المناهيل).

### (٤) السهول الشرقية وصحراء الربع الخالي :

هي سهول داخلية مستوية قليلة الارتفاع تقع في الجهة الشرقية ، تربتها رملية وغير صالحة للزراعة.

### (٥) الجزر :

تمتلك الجمهورية اليمنية عدد كبير من الجزر في البحر الأحمر والبحر العربي والمحيط الهندي، ويزيد عدد الجزر في البحر الأحمر عن (١١٢) جزيرة أكبرها جزيرة كمران.

- أكبر الجزر اليمنية هي جزيرة سقطرى وتقع في المحيط الهندي ، وجزيرتا سقطرى وكمران مأهولتان بالسكان.ومن الجزر الهامة جزيرة ميون الواقعة في مضيق باب المندب.
- للجزر أهمية بالغة حيث يوجد على بعضها فنارات لإرشاد السفن ، كما أنها مهمة من الناحية العسكرية لحماية حدود الدولة مثل جزيرة ميون ، وجزر حنيش ، وجزيرة زقر.

# الوحدة السادسة

## المفاهيم الجغرافية



### الهدف :

يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن :-

- يحدد الجهات الجغرافية الأصلية.
- يسمي الجهات الفرعية.
- يستخدم أسلوب الساعة التقنية.
- يكون الخارطة الذهنية للأماكن المحيطة به.



## الجلسة/ الدرس الأول

### علاقة المعاق بصرياً بالجهات الجغرافية الأصلية (الوهمية)

#### الهدف:

- أن يسمي المعاق بصرياً الجهات الجغرافية الأصلية.
- أن يحدد المعاق بصرياً الجهات الجغرافية الأصلية بالنسبة لجسمه.

- ❖ الوسائل التعليمية :-
- جدران غرفة الصف .

#### نشاط ١

##### الهدف : تسمية وتحديد جهة الشمال والجنوب .

- قف في الوسط وأطلب من زملائك أن يقف أحدهم أمامك والآخر يقف خلفك .
- سم زميلك الذي يقف أمامك . ثم حدد موقعة منك .
- أشر إلى جهة الشمال من حيث علاقتها بجسمك .
- سم زميلك الذي يقف خلفك . ثم حدد موقعة منك .
- أشر إلى جهة الجنوب من حيث علاقتها بجسمك .

#### نشاط ٢

##### الهدف : تسمية وتحديد جهة الشرق والغرب .

- قف في الوسط وأطلب من زملائك أن يقف أحدهم يمينك والآخر يقف يسارك .
- سم زميلك الذي يقف يمينك . ثم حدد موقعه منك .
- أشر إلى جهة الشرق من حيث علاقتها بجسمك .
- سم زميلك الذي يقف يسارك . ثم حدد موقعه منك .
- أشر إلى جهة الغرب من حيث علاقتها بجسمك .



### الجهات الجغرافية الاصلية أربعة جهات هي :-

- شمال- جنوب - شرق - غرب
- الجهات الجغرافية (الوهمية) بالنسبة لاجسامنا:
- امام اجسامنا شمال
- خلف اجسامنا جنوب
- يمين اجسامنا شرق
- يسار اجسامنا غرب
- وتسمى بالجهات الوهمية لاننا نعتمد على اجسامنا كاساس لتحديدنا بينما في الواقع تستخدم البوصلة لتحديد الجهات الجغرافية الحقيقية.

### نشاط ٣

#### الهدف : تسمية وتحديد الجهات الجغرافية الأصلية .

- قف وسط غرفة الصف ثم سم جدران الغرفة بمناظرتها بالجهات الجغرافية.



## الجلسة/ الدرس الثاني علاقة المعاق بصرياً بالأشياء الأخرى

### الهدف :

- أن يحدد المعاق بصرياً مواقع الأشياء وعلاقتها به مستخدماً الجهات الجغرافية الشخصية الوهمية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- محتويات غرفة الصف - محتويات المبنى المدرسي .

### نشاط ١

#### الهدف : استخدام الجهات الجغرافية الشخصية لتحديد مواقع الأشياء .

- حدد مواقع الأشياء من حولك مستخدماً الجهات الجغرافية الشخصية (الوهمية) .

### نشاط ٢

- قم بجولة في المدرسة، ثم صف مواقع الأشياء التي مررت بها مستخدماً الجهات الجغرافية الشخصية (الوهمية).



## الجلسة/ الدرس الثالث الجهات الجغرافية الأصلية

### الهدف:

- أن يحدد المعاق بصرياً الجهات الجغرافية الأصلية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أشعة الشمس - محتويات المبنى المدرسي .

### نشاط ١

- قف في ساحة المدرسة في الساعات الأولى من الصباح لمدة خمس دقائق.
- بماذا تشعر ؟
- حدد الجهة الأكثر إحساساً بالحرارة من جسمك . ثم أشر إلى جهة الشرق ؟
- بالاعتماد على جهة الشرق كنقطة أساس . أشر إلى باقي الجهات الجغرافية الأصلية وسمها ؟

### صديقنا المدرب :

- ليقوم المعاق بصرياً بانجاز مهمة تحديد الجهات الجغرافية الاصلية الحقيقية يجب ان يعرف جهة واحدة على الاقل وفي نشاط ١ تم استخدام جهة شروق الشمس كنقطة اساس لذا بعد تحديد جهة الشرق اطلب منه الوقوف متجهاً بجانب جسمه الايمن نحو الشرق ، ثم اطلب منه تحديد باقي الجهات الجغرافية.



## نشاط ٢

- في اليمن يتجه المصلين نحو جهة القبلة باتجاه الشمال.
- قف متجهاً نحو القبلة. ثم سم هذا الاتجاه ؟
- بالاعتماد على جهة الشمال كنقطة أساس. أشر إلى باقي الجهات الجغرافية الأصلية وسمها ؟

## اختبر نفسك

- سم اتجاه شروق الشمس ؟
- سم اتجاه غروب الشمس ؟
- سم اتجاه القبلة في الجمهورية اليمنية ؟



## الجلسة/ الدرس الرابع الجهات الجغرافية الفرعية

### الهدف:

- أن يسمي المعاق بصرياً الجهات الجغرافية الفرعية.
- أن يحدد المعاق بصرياً الجهات الجغرافية الفرعية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أربع عصي متساوية الأطوال (متر أو متر ونصف) - جدران غرفة الصف وأركانها - لوحة التيلر .

### نشاط ١

#### الهدف : تسمية وتحديد الجهات الجغرافية الفرعية .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- أربع عصي متساوية الأطوال (متر أو متر ونصف).
- ب- تنفيذ النشاط:
- وزع العصي على زملائك. وقف أنت في الوسط.
- اطلب منهم أن يقف الأول أمامك، والثاني خلفك، والثالث يمينك، والرابع يسارك .
- يحمل كل واحد من زملائك العصا بشكل معترض ليكونوا حولك شكل المربع .
- أشر إلى جهة العصا التي أمامك ثم سمها بمناظرتها بالجهات الجغرافية، كرر العملية مع العصا التي خلفك والتي على يمينك ثم التي على يسارك .
- أشر إلى اتجاهات الزوايا الأربع للمربع ثم سمها .

### نشاط ٢

#### الهدف : تسمية وتحديد الجهات الجغرافية والفرعية

- قف في الوسط وأطلب من أربعة من زملائك كل واحد منهم على التوالي الوقوف (أمامك- خلفك- يمينك- يسارك) .
- أشر إلى اتجاه كل زميل. ثم سمه بمناظرته بالجهات الجغرافية .



- أطلب من أربعة من زملائك الآخرين أن يقف كل واحد منهم بين كل اثنين من زملائك في الخطوة السابقة ليكونوا أربع زوايا .
- أشر إلى اتجاه كل زميل في الزوايا الأربع. ثم سمها .

### نشاط ٣ ( هيا نلعب )

- بمشاركة زملائك سم جدران الغرفة وأركانها بمناظرتها بالجهات الجغرافية الأصلية والفرعية .

### نشاط ٤

#### **الهدف : تسمية وتحديد الجهات الجغرافية الفرعية .**

- سم زوايا لوحة التيلر وزواياها بمناظرتها بالجهات الجغرافية والفرعية.
- سم اتجاه الأرقام الحسابية من الرقم ( ١ ، ٢، ٥، ٧ ) على لوحة التيلر بمناظرتها بالجهات الفرعية .

#### **الجهات الجغرافية الفرعية أربعة هي :-**

- شمال شرق
- شمال غرب
- جنوب شرق
- جنوب غرب



## الجلسة/ الدرس الخامس الوسائل التقنية

### الهدف:

- أن يعرف المعاق بصرياً الساعة للمسية.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب الساعة التقنية.
- أن يعرف المعاق بصرياً البوصلة.
- أن يذكر المعاق بصرياً فائدة البوصلة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- الساعة للمسية - البوصلة .

### نشاط ١

#### الهدف : معرفة الساعة للمسية .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:  
مجسم للساعة للمسية - ساعة لمسية.
- ب- تنفيذ النشاط:  
- تفحص مجسم الساعة للمسية ثم عقارب الساعة وأرقامها .  
- تتبع بلطف حركة عقارب الساعة للمسية . ثم حدد اتجاه دوران عقارب الساعة . لماذا نستخدم الساعة ؟

### نشاط ٢

#### الهدف : استخدام الساعة التقنية .

- شكل أنت وزملاؤك خارطة للساعة بحيث:  
- تقف أنت في الوسط (أي مكان عقارب الساعة).
- يقف كل واحد من زملاؤك كالاتي ( الأول أمامك (أي مكان الساعة ١٢)، الثاني خلفك (أي مكان الساعة ٦)، الثالث يمينك (أي مكان الساعة ٣)، الرابع يسارك (أي مكان الساعة ٩).
- أشر إلى كل جهة من الجهات الأربع التي حولك، ثم سمها بمناظرتها بالساعة التقنية .



## اختبر نفسك

أكمل الفراغات بالساعة المناسبة (١٢، ٣، ٦، ٩):

- كل ما هو أمامي الساعة .....
- كل ما هو خلفي الساعة.....
- كل ما هو يميني الساعة.....
- كل ما هو يساري الساعة .....

### نشاط ٣

#### الهدف : استخدام أسلوب الساعة التقنية .

- حدد مواقع الأشياء المحيطة بك باستخدام أسلوب الساعة التقنية .

### نشاط ٤

#### الهدف : استخدام أسلوب الساعة التقنية على المائدة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- كرسي، طاولة عليها (طبق بسكويت، فنجان شاي، كوب ماء، علبة مناديل).
- ب- تنفيذ النشاط:
- اجلس أمام الطاولة .
- تفحص ما على الطاولة من أشياء، ثم قم بتسميتها .
- سم مواقع الأشياء على الطاولة بأسلوب الساعة التقنية
- (كأن تقول البسكويت في الطبق على الساعة «٦»)، وهكذا .

## اختبر نفسك

- باستخدام أسلوب الساعة التقنية حدد موقع الطعام على مائدتك في المنزل .

### نشاط ٥

#### الهدف : معرفة البوصلة .

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- مجسم للبوصلة - بوصلة.
- ب- تنفيذ النشاط:



- تفحص مجسم البوصلة، ثم سم مكوناتها .
- تتبع حركة الإبرة المغناطيسية، ثم حدد اتجاه تطابقها .
- لماذا نستخدم البوصلة ؟

### الساعة اللمسية :-

- هي ساعة يد صممت للمكفوفين لتساعدهم على معرفة الوقت، وتشبه ساعة اليد للمبصرين غير انها تتميز بان ارقامها مكتوبة بطريقة برايل وغطاؤها ينفتح ليتمكن الكفيف من لمس عقربها وقرأت الرقم ومعرفة الوقت.
- البوصلة هي أداة ملاحية لتحديد الاتجاه بالنسبة الى قطبي الارض شكلها دائري وتتألف من مؤشر مغناطيسي عادة يكون علامة على النهاية الشمالية ويعدل من وضعه تبعاً للحقل المغناطيسي للارض، وتوفر البوصلة الأمن للمسافر خاصة لو كان السفر عبر البحار والمحيطات.

### صديقنا المدرب :

- أسلوب الساعة التقنية: يساعد المعاق بصرياً للقيام ببعض الأنشطة الحياتية وللاستخدام هذا الأسلوب نحاول أن نصور للمعاق بصرياً العالم من حوله على شكل ساعة، فكل ما هو أمامه الساعة (١٢) وكل ما هو خلفه الساعة (٦) وكل ما هو على يمينه الساعة (٣) وكل ما هو على يساره الساعة (٩).. والعبرة من استخدم هذا التكنيك هو تنظيم الأشياء حسب الوضع الحسي للشخص المعاق بصرياً وللأشياء المحيطة به.



## الجلسة/ الدرس السادس الخارطة الذهنية

### الهدف:

- أن يكون المعاق بصرياً الخارطة الذهنية أثناء تنقله وحركته.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- أجزاء منزل المعاق بصرياً - أجزاء المدرسة - الحي الذي يسكن فيه المعاق بصرياً .

### نشاط ١

#### الهدف : تكوين الخارطة الذهنية للمنزل .

- صف منزلك مستخدماً الجهات الجغرافية في تحديد مواقع الغرف .
- صف كيف يمكن الوصول إلى غرفة الاستقبال ابتداءً من باب المنزل .

### نشاط ٢

#### الهدف : تكوين الخارطة الذهنية للمدرسة .

- قم بوصف مدرستك .
- ثم قم بوصف كيف يمكن الوصول إلى غرفة المكتبة ابتداءً من باب المدرسة .

### نشاط ٣

#### الهدف : تكوين الخارطة الذهنية للحي .

- صف الخارطة الذهنية للحي الذي تسكن فيه .



### نشاط ٤

#### الهدف : تكوين الخارطة الذهنية للأماكن غير المألوفة .

- اذهب برفقة معلمك في رحلة ميدانية إلى مكان معين (محل بيع الفطائر، أو محل بيع البوظة أو المخبز) .
- قدم وصفاً للخارطة الذهنية التي كونتها عن الطريق.

#### صديقنا المدرب :

- الخارطة الذهنية تساعد المعاق بصرياً على التنقل والقيام بجميع الأنشطة اليومية وتوفر الشعور بالثقة والاستقلال والأمان إلى حدٍ كبير.
- لذا : يحتاج التدريب على كيفية تكوينها إلى وقتاً طويلاً ويبدأ منذ التحاق المعاق بصرياً بالمركز / المدرسة.
- ويراعى التدرج في التدريب من الأسهل إلى الأصعب ومن الأهم إلى المهم إلى الأقل أهمية، وأول ماينصح به من التدريبات الآتي:
  - ١- الذهاب من غرفة الصف إلى دورة المياه ثم العودة إلى غرفة الصف.
  - ٢- الذهاب من غرفة الصف إلى صالة الطعام ثم العودة إلى غرفة الصف.
  - ٣- الخروج من غرفة الصف إلى ساحة المدرسة ثم العودة إلى غرفة الصف.
  - ٤- الدخول من موقف الباص المدرسي إلى غرفة الصف.
  - ٥- الخروج من غرفة الصف إلى موقف الباص المدرسي.وهكذا...

# الفصل الثاني

## التواصل والتخاطب



### صديقنا المدرب:

يهدف هذا الفصل إلى:

- معالجة الاضطرابات الكلامية واللغوية البسيطة.
- إكساب المعاق بصرياً بعض المهارات اللغوية والاجتماعية.



## أولاً: الاضطرابات الكلامية واللغوية

### التمهيد:

أن المشكلات التربوية التي يعاني منها الأطفال ذوي الاضطرابات الكلامية واللغوية تتطلب اشتراك عدد من اختصاصيين (وبخاصة اختصاصي العلاج النطقي ومعلم غرفة الصف) في العملية التشخيصية والعلاجية، ويتمثل دور المعلم بمساعدة اختصاصي العلاج النطقي في تنفيذ البرامج العلاجية الفردية للأطفال.

وعليه ينبغي على المعلم أن يسمع بانتباه للطفل عندما يتكلم وأن يقدم له نماذج كلامية/ لغوية سليمة وأن يشجعه على استخدام مهارات التواصل المناسبة.

قد تكون الاضطرابات الكلامية واللغوية مرافقة لإعاقة ما (كاشلل الدماغ، الإعاقة السمعية، الإعاقة الذهنية، الإعاقة البصرية)، وقد تكون منفصلة عنها.

وإذا حاولنا وصف أداء هؤلاء الأطفال كمجموعة فلا بد من الإشارة إلى أنهم ليسوا كالأطفال العاديين من حيث التحصيل أو الذكاء فثمة مؤشرات موثوقة على تدني قدراتهم لذا فإن هذه الفئة من الأطفال تدفع ثمناً باهظاً لعجزها عن التواصل الفعال مع الآخرين وهذا الثمن قد يكون الرفض أو السخرية أو الحماية الزائدة.

ولعل ردود الفعل هذه كافية ليشعر المعاق بصرياً صغير السن بالقلق والإحباط أو أن يتصرف بعدوانية نحو الآخرين.



## التربية الكلامية في مراحل النمو اللغوي:

لتجنب الاضطرابات الكلامية واللغوية للمعاق بصرياً وجب على الأسرة أولاً ومعلم الصف ثانياً الاهتمام بالتربية الكلامية في مراحل النمو اللغوي والعناية بحواس المعاق بصرياً صغير السن المتبقية وبخاصة حاسة السمع واللمس.

المظهر اللغوية	المرحلة و سن المعاق بصريا
<ul style="list-style-type: none"><li>- فهم بعض الألفاظ والأسئلة.</li><li>- النطق عدة كلمات.</li><li>- الإشارة إلى الأنف أو العين أو الشعر.</li></ul>	١٨ شهراً
<ul style="list-style-type: none"><li>- تسمية بعض الأشياء (كرسي، باب، الخ).</li><li>- استعمال بعض الجمل البسيطة.</li></ul>	سنتان
<ul style="list-style-type: none"><li>- تعريف الأشياء (فيما تستعمل الكرسي- لنجلس عليها).</li><li>- فهم بعض كلمات المزاح.</li><li>- استعمال الضمائر والماضي.</li></ul>	٣ سنوات
<ul style="list-style-type: none"><li>- فيها ترسخ العادات ويستقر النطق.</li></ul>	مرحلة الاستقرار اللغوي (٤ - ٧) سنوات



## معالجة المشكلات الكلامية واللغوية :

- هناك العديد من البرامج العلاجية المعروفة لمعالجة الاضطرابات الكلامية واللغوية و من هذه البرامج (البرامج الذي قامت نيكولا نيلسون بتطويره عام ١٩٧٩).
- من المفيد هنا أن نذكر عناصر هذا البرنامج بالإضافة لبعض الأنشطة المقترحة:
  - (أ) تذكر دائماً انه بإمكانك تعديل وتكييف هذه الأنشطة بالشكل الذي تراه مناسباً لكي تصبح أكثر ملامسة لحاجات وقدرات المعاقين بصرياً.
  - (ب) في حالة الاضطرابات اللفظية ، يجب التركيز على تطوير الأصوات الكلامية التي تسهم بشكل واضح في تحسين مستوى وضوح كلام المعاق بصرياً.
  - (ج) في حالة الاضطرابات اللغوية ، يجب الاهتمام بتطوير المفاهيم اللفظية واللغوية التي تسهم بشكل واضح بتحسين مستوى قابلية المعاق بصرياً للتعلم.
  - (د) في حالة الاضطرابات التي تؤثر سلباً على التواصل مع الآخرين يجب الاهتمام بتطوير المهارات التي تزيد من احتمالات قبول الآخرين للمعاق بصرياً.
  - (هـ) في حالة المعاقين بصرياً الذين تختلف مهاراتهم الكلامية واللغوية عن الطبيعي قم بإحالتهم إلى اختصاصي أمراض الكلام واللغة من أجل الكشف والتقييم.



## ثانياً: البرنامج العلاجي للاضطرابات الكلامية واللغوية.

### نيكولا نيلسون (Nelson – 1979)

- أ- مهارات ما قبل التطور اللفظي (مكونة من (٣) نقاط):  
١- المهارات الفمية الحركية والمهارات التنفسية اللازمة لانبثاق المهارات اللفظية ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال الآتي:

#### نشاط ١

##### الهدف : تصحيح التنفس .

- درب المعاق بصرياً على التنفس عن طريق الأنف .
- اطلب من المعاق بصرياً أن يغلق فمه ويستنشق الهواء عن طريق الأنف .
- اطلب من المعاق بصرياً أن يخرج الهواء من الأنف (قدم المساعدة عند الحاجة بإغلاق شفتي المعاق بصرياً ، شجعه على عمل ذلك وكافئه).

#### نشاط ٢

##### الهدف : تنمية المهارات الفمية الحركية .

- ضع أمام المعاق بصرياً كوب عصير يحبه .ضع فيه مصاصة .
- اطلب من المعاق بصرياً شرب العصير بالمصاصة (قدم المساعدة عند الحاجة بإمسك المصاصة وإغلاق شفتي المعاق بصرياً حول المصاصة وإذا كان لدى المعاق بصرياً صعوبة في مص العصير اجعل المصاصة أقصر).

#### نشاط ٣

##### الهدف : تنمية المهارات الفمية الحركية .

- ضع أمام المعاق بصرياً فنجان فيه حليب .
- اطلب من المعاق بصرياً شرب الحليب .
- درب المعاق بصرياً على الشرب دون إراقة الحليب (قدم المساعدة عند الحاجة بإمسك الفنجان).



### نشاط ٤

#### الهدف : تنمية المهارات الفمية الحركية .

- ضع أمام المعاق بصرياً سندوتش يحبه .
- اطلب من المعاق بصرياً تناول السندوتش .
- ارشد المعاق بصرياً إلى أن يمضغ الطعام جيداً وفمه مغلق وأن لا يتكلم وفمه مملوء بالطعام .

#### ٢- المهارات ذات العلاقة بإبداء الاهتمام باللغة الجسمية (غير اللفظية):

- بما فيها الانتباه إلى الأصوات، وإصدارها، وتغيير طبقة الصوت، وتقليد أصوات الآخرين والمبادرة إلى إظهار الأصوات والحركات الجسمية الهادفة إلى التواصل مع الآخرين.

#### • مهارة الوعي بالأصوات والانتباه إليها.

### نشاط ١

#### الهدف : الوعي بالأصوات والانتباه إليها .

- ضع أشياء مختلفة تصدر أصوات متنوعة في سرير المعاق بصرياً أو في مكان اللعب (يمكن استخدام ألعاب تصدر الأصوات تلقائياً أو ألعاب يقوم المعاق بصرياً بتحريكها فتحدث أصوات).

#### • المهارة اللغوية الاستقبالية.

### نشاط ٢

#### الهدف : استجابة المعاق بصرياً لما يقوله المعلم .

- أعط المعاق بصرياً كرة أو مكعباً أو لعبة ،انتظر فترة قصيرة .
- بعد ذلك قل للمعاق بصرياً: (أعطني الكرة)، وفي نفس الوقت افتح يديك إذا أعطاك الكرة خذها وكافئ المعاق بصرياً .
- إذا لم يستجيب المعاق بصرياً كرر الأمر ومد يديه نحوك وخذ الكرة، كافئ المعاق بصرياً واستخدم أشياء مختلفة .



### نشاط ٣

#### الهدف : تطوير سلوك اتباع المعلومات لدى المعاق بصريا .

- أعطي المعاق بصرياً كرة أو لعبة، أنتظر فترة قصيرة.
- بعد ذلك قل للمعاق بصرياً: (أرم الكرة - أركل الكرة - ضع اللعبة على الطاولة)، إذا استجاب المعاق بصرياً كافئه.
- أما إذا لم يستجب المعاق بصرياً كرر الأمر ومد يديه نحوك وخذ الكرة، وكافئ المعاق بصرياً واستخدم أشياء مختلفة.

#### صديقنا المدرب :

كل مهارة من المهارات هذه يجب ممارستها (٣) أو (٤) مرات في كل جلسة ويجب أن يكون هناك عدة جلسات يومياً، عندما يؤدي المعاق بصرياً السلوك جيداً لا حاجة للتدريب المكثف بل يكفي تكرارها مره أو مرتين في اليوم.



## ٣- المهارة اللغوية التعبيرية:

### نشاط ١

#### الهدف : تشجيع المعاق بصريا على اصدار أية أصوات غير البكاء .

- عزز كل الأصوات التي يخرجها المعاق بصرياً غير البكاء.
- تحدث مع المعاق بصرياً عندما يبادر إلى إصدار الأصوات أو عانقه أو تفاعل معه بشكل أو بآخر.

### نشاط ٢

#### الهدف : اصدار الأصوات .

- استخدام شريط كاسيت لأصوات بعض الحيوانات الأليفة.
- دع المعاقين بصرياً يستمعوا إلى أصوات الحيوانات.
- دع بعض المعاقين بصرياً يقلدون صوت إحدى الحيوانات.
- دع المعاقين بصرياً الآخرين يحزروا ما هو الحيوان، شجع المعاقين بصرياً وكافئهم.
- كرر العملية مع كل المعاقين بصرياً.

### نشاط ٣

#### الهدف : تقليد الأنماط الصوتية .

- استخدام دف أو طبلية.
- اضرب عليها بإيقاعات سريعة وبطيئة، عالية وخفيفة.
- اطلب من المعاق بصرياً تقليد الصوت الصادر عن الدف والطبلية.

### نشاط ٤

#### الهدف : تقليد أصوات الآخرين .

- استخدام شريط كاسيت لأصوات مختلف الفئات العمرية للإنسان.
- دع المعاق بصرياً يستمع للأصوات.
- اطلب من المعاق بصرياً تقليد صوت الطفل الرضيع، صوت الرجل المسن.



## نشاط ٥

### **الهدف : الدمج بين الدراما اللفظية والجسمية .**

- دع المعاق بصرياً يقلد حيواناً .
- دع المعاقين بصرياً الآخرين يجزروا ما هو الحيوان .
- شجع المعاقين بصرياً على التحرك وإصدار أصوات الحيوانات الأليفة .

## **(ب) اللغة المبكرة:**

## نشاط ١

### **الهدف : تعلم التعبير بكلمة واحدة .**

- أعط المعاق بصرياً قطعة شوكولاتة ولعبة يحبها انتظر فترة قصيرة .
- اسأل المعاق بصرياً :
- هل تحب تناول الشوكولاتة ؟
- هل أنت سعيد الآن ؟

## نشاط ٢

### **الهدف : تعلم التعبير بكلمتين .**

- أعط المعاق بصرياً حلوى يحبها وبالونه .
- انتظر فترة قصيرة وفجر البالونة بالدبوس .
- اسأل المعاق بصرياً :
- هل تحب تناول الحلوى ؟ لماذا ؟
- هل أنت حزين الآن ؟ لماذا ؟

## نشاط ٣

### **الهدف : تعلم ترتيب الكلمات في جملة مفيدة .**

- ردد على مسامع المعاق بصرياً الكلمات الآتية ثم أطلب منه ترتيبها في جملة مفيدة :
- ١- السمك ، في الماء ، يعيش .
- ٢- سمين ، الخروف ، حيوان .



## (ج) اللفظ :

### نشاط ١

#### الهدف : إصدار الأصوات ولفظ الكلمات لطفل في المراحل العمرية المبكرة .

- استخدم شريط كاسيت لأصوات طفل في مرحلة المناغاة والكلمات بابا - ماما
- دع المعاق بصرياً يستمع إلى الشريط .
- أطلب من المعاق بصرياً تقليد أصوات الطفل الصغير وكلماته .

### نشاط ٢

#### الهدف : إصدار كل الأصوات الكلامية بوضوح .

- اطلب من المعاقين بصرياً الوقوف في دائرة.
- اطلب من أحد المعاقين بصرياً الوقوف في منتصف الدائرة.
- اطلب من أحد المعاقين بصرياً في الدائرة أن يغني أو ينشد والمطلوب من المعاق بصرياً الذي في منتصف الدائرة أن يعرف من الذي غنى.
- بادل الأدوار بين جميع المعاقين بصرياً.

### نشاط ٣

#### الهدف : إصدار كل الأصوات الكلامية بوضوح .

- أعط أحد المعاقين بصرياً كره وأطلب منه الخروج من غرفة الصف للعب بالكرة .
- أحك للمعاقين بصرياً الآخرين في غرفة الصف قصة قصيرة.
- اطلب من المعاق بصرياً الذي خرج العودة إلى غرفة الصف.
- اطلب من أحد المعاقين بصرياً أن يحكي القصة لزميله الذي لم يسمعها .
- يمكن فتح المجال لمشاركة المعاقين بصرياً الآخرين في حكاية القصة، كرر التمرين مع تبادل الأدوار بين المعاقين بصرياً .



## (د) اللغة:

### الهدف العام :

- اكتساب ذخيرة لفظية تكفي لاستيعاب وإرسال الرسائل اللغوية.

#### نشاط ١

##### الهدف : الإجابة عن الأسئلة بالزمان .

- سل المعاق بصرياً الأسئلة الآتية:
- متى تستيقظ في الصباح ؟
  - متى موعد نشرة الأخبار ؟
  - كم من الوقت تستغرق لاستذكار دروسك ؟
  - متى تذهب للنوم ؟

#### نشاط ٢

##### الهدف : الإجابة عن الأسئلة بالمكان .

- سل المعاق بصرياً الأسئلة الآتية:
- أين يقع منزلك ؟
  - أين تقع مدرستك ؟
  - أين تقع الجمهورية اليمنية ؟

#### نشاط ٣

##### الهدف : الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمفاهيم المكانية .

- سل المعاق بصرياً الأسئلة الآتية:
- أين نحفظ الملابس ، الطعام ؟
  - أين تعيش الأسماك ؟

#### نشاط ٤

##### الهدف : تنمية استخدام اللغة في التواصل مع الآخرين .

- أطلب من المعاقين بصرياً القيام بإعداد وتمثيل قصة قصيرة توضح حق المعاق بصرياً في الاندماج والمشاركة داخل مجموعات الأطفال الآخرين.



### نشاط ٥

#### الهدف : تطوير مهارة التعبير والتواصل بالكتابة .

- دع المعاق بصرياً يكتب رسالة قصيرة ذات معنى لأي شخص يريد .

### نشاط ٦

#### الهدف : تطوير مهارة التعبير والتواصل بالكتابة .

أدوات النشاط:-

- استخدام بطائق مكتوب عليها بالخط البارز الكلمات الآتية:  
(أ) بالاجنحه - تطير - الطيور .  
(ب) النشيط - المعاق بصرياً - من - النوم - يصحو - مبكراً .
- أطلب من المعاقين بصرياً:
  - قراءة الكلمات المكتوبة على البطائق، ثم ترتيبها جملاً مفيدة .
  - سل المعاقين بصرياً الأسئلة الآتية:  
بماذا تطير الطيور؟  
متى يصحو المعاق بصرياً النشيط ؟

### نشاط ٧

#### الهدف : تطوير مهارة القراءة والاستيعاب .

- (أ) استخدام قصة قصيرة (مكتوبة بالخط البارز).
- (ب) أطلب من المعاقين بصرياً قراءة القصة (قصة الأسد والفار).

يحكى أنه كان هناك أسد وقع في شبكة صياد، وعندما حاول الأسد بكل قوته الخروج من الشبكة فشل وبعد تكرار المحاولة فشل الأسد المسكين ، وبينما هو يفكر في المصير المحتوم الذي ينتظره اقترب منه فار، نظر الأسد جلياً إلى الفار ثم نهره، إلا أن الفار اقترب من الأسد أكثر وقال له (أرى أنك في مشكلة كبيرة يا صديقي وحيث أنك كثيراً ما ساعدتنا في مشاكلنا فجاء دورنا لنساعدك). نظر الأسد إلى الفار نظرة كلها أسى واستهزاء، وقال له (أفار يساعد أسداً وبماذا يمكنك أن تساعدني أيها المسكين الضعيف ؟ فأننا بكل قوتي لم أستطيع تمزيق الشبكة، فكيف لك أنت هذا ؟) .  
تتاقش الاثنان لمدة ثلاث دقائق ثم بدأ الفار في قرص الشبكة حتى جعل بها فتحه تكفي لهروب الأسد وهكذا نجا الأسد من المآزق.



ج) سل المعاقين بصرياً الأسئلة الآتية:

- ما هي المشكلة في هذه القصة ؟
- كيف تم حلها ؟
- كيف سيكون مصير الأسد إن رفض مساعدة الفار ؟
- ماذا نستفيد من هذه القصة ؟

**(هـ) معالجة المعلومات السمعية مكونة من ( ٤ ) نقاط :**

### **١- التمييز السمعي:**

#### **نشاط ١**

**الهدف : تنمية القدرة على تحديد الفرق بين الأصوات .**

- اطلب من المعاقين بصرياً الوقوف في دائرة.
- اطلب من أحد المعاقين بصرياً الوقوف في منتصف الدائرة.
- اطلب من أحد المعاقين بصرياً في الدائرة أن يقول شيئاً ما .
- اطلب من المعاق بصرياً الذي في منتصف الدائرة أن يعرف المعاق بصرياً الذي تكلم .  
(بعد ذلك يتبادل المعاقين بصرياً الأدوار).

#### **نشاط ٢**

**الهدف : تمييز الحيوانات من الدلالات الصوتية .**

- اطلب من أحد المعاقين بصرياً تقليد صوت حيواناً أليف .
- دع المعاقين بصرياً الآخرين يحزرُوا ما هو الحيوان .

#### **نشاط ٣**

**الهدف : تمييز الأصوات المختلفة .**

- استخدام شريط كاسيت لأصوات مختلفة  
(صوت الإنسان، صوت الحيوان، صوت المركبات) .
- دع المعاقين بصرياً يستمعوا للأصوات ويميزوها .



### ٢- الذاكرة السمعية المتسلسلة:

#### نشاط ١

#### الهدف : تذكر التعليمات المتسلسلة .

- اطلب من المعاق بصرياً الآتي:
- أفتح الحقيبة .
- اخرج الكتاب، وضعه فوق الطاولة، أغلق الحقيبة وضعها تحت الطاولة .

### ٣ - تذكر الكلمات بالسرعة المناسبة:

#### نشاط ٢

#### الهدف : تذكر الكلمات بالسرعة المناسبة .

- استخدم كلمات يتم اختيارها عشوائياً مثل (نمر، أمير، كرسي، قلم، مصباح).
- ردد هذه الكلمات على مسمع المعاق بصرياً لمدة خمس دقائق.
- اطلب من المعاق بصرياً أن يذكرها بدون الالتزام بترتيبها .
- إذا لم ينجح المعاق بصرياً في ذلك كرر العملية .

#### نشاط ٣

#### الهدف : تذكر الكلمات بالسرعة المناسبة .

- استخدم كلمات يتم اختيارها عشوائياً مثل (مائدة، مكتب، سيارة، صورة، خريطة).
- ردد هذه الكلمات على مسمع المعاق بصرياً لمدة ثلاث دقائق.
- اطلب من المعاق بصرياً أن يذكرها بدون الالتزام بترتيبها .
- إذا لم ينجح المعاق بصرياً في ذلك كرر العملية .

### ٤- الذاكرة طويلة المدى.

#### صديقنا المدرب :

أثناء العمل مع المعاقين بصرياً ركز على تنمية الذاكرة طويلة المدى للمعاقين بصرياً بتذكيرهم بأشياء مر عليها أزمان مختلفة وتحفيز المعاقين بصرياً لتذكر بعض تفاصيلها البارزة.



## (و) الصوت:

### صديقنا المدرب :

أثناء تطبيق الأنشطة السابقة واللاحقة مع المعاقين بصرياً ركز على تدريب المعاقين بصرياً على الآتي:

- ١- الاستخدام الصحيح للصوت.
- ٢- استخدام الصوت بوضوح وبذبذبة وشدة مناسبين.
- ٣- استخدام الصوت المسموع في كافة المواقف.
- ٤- استخدام الصوت دون تداخلات أنفية غير مناسبة.

### (ز) الطلاقة مكونة من (٢) نقاط :

#### ١ - التكلم بمستوى مقبول من الطلاقة:

##### نشاط ١

#### **الهدف : تعلم التكلم بمستوى مقبول من الطلاقة .**

- دع المعاق بصرياً يقوم بسرد قصة سمعها من قبل زملاءه في غرفة الصف .

##### نشاط ٢

- دع المعاق بصرياً يقوم بسرد قصة سمعها من قبل زملاءه في المدرسة في أي صف آخر .

#### ٢ - التكلم في كل المواقف بدون التلعثم والتردد:

##### نشاط ١

#### **الهدف : التكلم في كل المواقف بدون التلعثم والتردد .**

- اطلب من المعاق بصرياً المشاركة في الإذاعة المدرسية وشجعه على ذلك وكافئه .

##### نشاط ٢

- اطلب من المعاق بصرياً المشاركة في الاحتفالات المدرسية وشجعه على ذلك وكافئه .



## ثالثاً: مظاهر أخرى للمهارات اللغوية

### (أ) المناقشة:

- من هو، من هي.

### الهدف:

- اكتساب مهارات توجيه الأسئلة والرابط بين المعلومات واستخلاص النتائج .

### الخطوات:

- يطلب من أحد المعاقين بصرياً الخروج من غرفة الصف.
- يختار المعاقين بصرياً أحد الأفراد دخل غرفة الصف.
- يعود المعاق بصرياً الذي خرج إلى غرفة الصف ويوجه (٦) أسئلة لستة أفراد داخل الغرفة على أن تكون الإجابة نعم أو لا .
- على المعاق بصرياً أن يحزر من هو/ هي الشخص المختار.

### (ب) العمل في مجموعات.

#### ١- القصة الكاملة.

### الهدف:

- اكتساب بعض العمل الجماعي .
- مساعدة الآخرين على القيام بدورهم .

### الخطوات:

- يقسم المعاقين بصرياً إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد .
- يجلس المعاقين بصرياً من كل مجموعة في صف واحد أمام طاولة عليها ورقة بيضاء ومكتبة وقلم برايل .
- عندما يعطي المدرب إشارة الانطلاق .



- يكتب من يجلس في أول الصف جملة على الورقة، يقوم المعاق بصرياً الذي يليه بكتابة جملة أخرى وهكذا دواليك. في النهاية تكون كل مجموعة قد كتبت قصة متكاملة.
- بعد الانتهاء من الكتابة وفق وقت يحدده المدرب مسبقاً، تقرأ كل مجموعة قصتها ومن ثم يناقش الجميع أسباب انسجام أو عدم انسجام القصة.

## ٢- أعواد الكبريت.

### الهدف:

- مساعدة المعاقين بصرياً على الإنصات للمتكلم وعدم مقاطعته وتحسين الأداء أثناء العمل الجماعي

### الخطوات:

- يقسم المعاقين بصرياً إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد، يعطي المدرب كل معاق بصرياً (٥- ١٠) أعواد كبريت (حسب كبر المجموعة والوقت المطلوب لإنجاز عملها).
- يطلب من كل مجموعة القيام بعمل مجسم للمنزل.
- يطلب من كل معاق بصرياً أن يضع عود الكبريت في الدائرة (حيث تلتقي المجموعة) في كل مره يتكلم فيها.
- على المعاق بصرياً أن يعبر في كل مره عن فكره واحده ثم ينتظر دوره للتعبير عن الفكرة الثانية.
- على المعاق بصرياً الذي يقاطع زميله وهو يتحدث أن يضع عوداً في الدائرة.
- عندما يستنفذ المعاق بصرياً كل الأعواد التي يمتلكها عليه أن يمتنع عن الكلام ولا يحق لأي معاق بصرياً أن يتنازل عن عود كبريت لرفيقه.
- بعد الانتهاء من عرض عمل المجموعات: يطلب المدرب من المعاقين بصرياً التعبير عن مشاعرهم وآرائهم عند استخدام أعواد الكبريت لطلب الكلام، ويناقشهم حول الدروس المستفادة من هذه الآلية في عمل المجموعات.



### ٣- تشكيل المجموعات.

#### الهدف:

- تقدير العمل في المجموعات .

#### الخطوات:

- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً عدم الكلام نهائياً حتى انتهاء النشاط.
- يربط المدرب على الذراع اليسرى لبعض المعاقين بصرياً شرائط، ويعطي البعض الآخر بالونات مملوءة، ويضع قبعة على رأس معاق بصرياً واحد فقط.
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً أن يكونوا مجموعات مجموعة الشرائط، مجموعة البالونات، مجموعة القبعات.
- تعتبر المجموعة التي تشكل أولاً هي الفائزة. وعلى المدرب أن يناقش أسباب فوزها.
- يطلب المدرب من صاحب القبعة أن يعبر عن إحساسه وكيف عاملة الآخرون عند تشكيل المجموعات.



## رابعاً: مهارات التنشئة الاجتماعية

### التعاون.

#### الهدف:

- تنمية روح التعاون عند المعاقين بصريا .

#### ١- تكوين حديقة الحيوان:

##### الخطوات:

- يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول مفهوم حديقة الحيوان .
- يقسم المدرب المعاقين بصرياً إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد .
- يعطي المدرب لكل مجموعة الآتي:
  - المجموعة الأولى: دمي للحيوانات الأليفة .
  - المجموعة الثانية: دمي للحيوانات غير الأليفة .
  - المجموعة الثالثة: مجسم لسور الحديقة وأشجارها وصخورها .
- يطلب المدرب من المجموعات تكوين حديقة متكاملة للحيوان .
- في حالة نجاح عمل المجموعات يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول أسباب النجاح .
- في حالة فشل عمل المجموعات يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول أسباب الفشل .

#### ٢- تكوين الطعام:

- يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول مكونات بعض الأطعمة مثل (السلطة، البطاطس باللحم).
- يعطي المدرب لكل معاق بصرياً بطاقة مكتوب عليها أسم شيء يؤكل مثل (لحم، بطاطا، زيت، خيار، خس، جزر، بصل، طماطم، أرز، ثوم، ملح، ليمون).
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً تكوين بعض الأطعمة (سلطة، بطاطس باللحم) بحيث يتجمع كل خمسة أو ستة معاقين بصرياً معاً ليكونوا الطعام الملائم لبطاقتهم .
- في نهاية النشاط يسأل المدرب من هي مجموعة السلطة؟ (فيقوم أحد أفرادها ويعرفها وهكذا).
- يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول أسباب نجاح المجموعات .



## تقدير الآخرين.

### الهدف:

- تقدير واحترام مهن الآخرين ودورهم في المجتمع .

### ١- مهنة عامل النظافة:

#### الخطوات:

- أ) يناقش المدرب المعاقين بصرياً حول النقاط الآتية:
- ١- لمن يعود الفضل في نظافة شوارعنا ؟
  - ٢- أهمية مهنة عامل النظافة .
  - ٣- واجبنا جميعاً تجاه عامل النظافة .
- ب) يطلب المدرب من المعاقين بصرياً أعداد وتمثيل تمثيلية تعرض دور عامل النظافة وواجبنا جميعاً نحوه .

### ٢- مهنة النجار:

- أ) ناقش المدرب المعاقين بصرياً حول النقاط الآتية:
- ١- من الذي يصنع الأثاث ؟
  - ٢- واجبنا جميعاً نحو مهنة النجارة والنجار .
- ب) يطلب المدرب من المعاقين بصرياً أعداد وتمثيل تمثيلية تعرض دور النجار وواجبنا جميعاً نحوه .



## ج) حب الآخرين.

### الهدف:

- تحقيق الهدوء .
- تفريغ الطاقة المكبوت

### ١- البالون:

#### الخطوات:

- يعطي المدرب كل معاق بصرياً بالونة مملوءة بالهواء .
- يطلب المدرب من كل معاق بصرياً المحافظة على البالونة من الانفجار حتى نهاية اليوم .
- في نهاية اليوم يكافئ المدرب المعاقين بصرياً المحافظين على بالوناتهم ، ويطلب منهم تفجيرها لتفريغ طاقتهم المكبوتة .

## د) التفاعل مع الآخرين.

### - الإذاعة المشتركة:

### الهدف:

- تنمية قدرات المعاقين بصريا للتفاعل مع الآخرين في النشاطات .

#### الخطوات:

- يطلب من المعاقين بصرياً القيام بإعداد الإذاعة المشتركة مع جميع الصفوف الدراسية بالمدرسة حول أحد المواضيع الآتية:
  - ١- أهمية الرياضة للجسم .
  - ٢- بر الوالدين .
  - ٣- تقدير الآخرين .



## هـ) الآداب:

### أ) طرح السلام والتحية على الآخرين:

#### أ- أدوات تنفيذ النشاط :

- مسجل - شريط كاسيت عليه عبارات التحايا التي يستخدمها المجتمع (السلام عليكم ، صباح الخير ، مساء الخير ، أهلاً وسهلاً ، تصبحون على خير ، وداعاً).
- ب- تنفيذ النشاط :
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً الجلوس على شكل حلقة أمامه ليحدثهم عن أهمية التحايا بين الناس ، ويبين لهم أن التحايا كلمات مفتاحية للاتصال وكسب ثقة الآخرين.
- يفتح المدرب المسجل ويضع شريط عبارات التحايا ليسمع المعاقين بصرياً العبارات ، ويوضح للمعاقين بصرياً كيفية استخدامها وما لها من قواعد وآداب مثل : يسلم الصغير على الكبير، والماشي على الجالس ، والقادم على الداخل ، وإذا حُيِّي شخص بتحية فعلية أن يحيي بمثلها أو يرد بأحسن منها .
- يسأل المدرب المعاقين بصرياً عن عبارات التحايا التي يستخدمها أفراد أسرته ويطلب منهم أن يقوموا بقولها لزملائهم .

#### ب) آداب الاستئذان والزيارة.

- يقوم المدرب بقراءة الآية:
- قال تعالى: (يأيتها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتاً غير بيوتكم حتى تستأنسوا وتسلموا على أهلها ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون). النور (٢٧).
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إكمال الفراغات بكلمة مناسبة:
- ١- أنا أزور أصدقائي في الوقت -----.
- ٢- أنا لا أدخل بيوت الآخرين حتى -----.
- ٣- أنا أجلس في المكان المخصص -----.
- ٤- إذا دخلت بيتاً أقول -----.
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إعداد وتمثيل تمثيلية تعرض آداب الاستئذان والزيارة.



### ج) آداب الطريق.

- يقوم المدرب بمناقشة المعاقين بصرياً حول السلوكيات الآتية:
  - ١- طفل يقف في الطريق ويؤذي المارة.
  - ٢- مجموعة من الأطفال يلعبون في الشارع.
  - ٣- طفل يرمي المخلفات في الطريق.
  - ٤- مجموعة من الأطفال يقومون بقطع أشجار الزينة التي على جانبي الطريق.
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إكمال الفراغات بالكلمة المناسبة:
  - ١- لا أَلعب في ----- .
  - ٢- أزيل --- عن الطريق.
  - ٣- أَرِد ----- على من في الطريق.
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إعداد وتمثيل تمثيلية تعرض آداب الطريق.

### د) آداب الحديث:

- يقوم المدرب بمناقشة المعاقين بصرياً حول السلوكيات الآتية:
  - ١- معاق بصرياً يتحدث في غرفة الصف دون الاستئذان من معلمه.
  - ٢- معاق بصرياً يرفع صوته عند الحديث مع أبيه وأمه.
  - ٣- معاق بصرياً يتحدث بصوت واضح معتدل ومسموع.
  - ٤- معاق بصرياً يقاطع زملاءه أثناء كلامهم.
  - ٥- معاق بصرياً عندما يطلب المساعدة يقول: (عفواً لو سمحت).
  - ٦- معاق بصرياً يرفض المساعدة الغير الضرورية بلطف فيقول (شكراً -----).
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إكمال الفراغات بالكلمة المناسبة:
  - ١- لا أرفع صوتي وأنا --- .
  - ٢- أستأذن من معلمتي إذا رغبت في --- .
  - ٣- لا أقاطع زملائي وهم --- .
  - ٤- عندما أطلب المساعدة أقول --- .
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً إعداد وتمثيل مشهد يعرض آداب الحديث.



### و) الأعياد

#### أ) الأعياد الوطنية والقومية :

أ- أدوات تنفيذ النشاط :

تلفزيون - فيديو - شريط فيديو مسجل عليه الاحتفالات بعيد الثورة ، وعيد الاستقلال ، وعيد الأم ، وعيد المعلم - مسجل وشريط كاسيت للنشيد الوطني .

ب- تنفيذ النشاط :

- يذكر المدرب المعاقين بصرياً بمناسبة الأعياد الوطنية ، عن طريق عرض أشرطة الفيديو والنشيد الوطني .
- يوضح المدرب للمعاقين بصرياً معنى العيد الوطني ، وأهمية الاحتفال به على مستوى الوطن كله ودور المدارس والمعاقين بصرياً في هذه المناسبات الوطنية والقومية .
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً المشاركة في هذه الأعياد الوطنية والقومية بتزيين المدرسة وإلقاء الأناشيد الوطنية والمشاركة في تنظيم حفل داخل المدرسة .

#### ب) الأعياد الدينية :

أ- أدوات تنفيذ النشاط :

تلفزيون - فيديو - شريط فيديو مسجل عليه احتفالات المسلمين بعيد الأضحى المبارك ، وعيد الفطر السعيد .

ب- تنفيذ النشاط :

- يحدث المدرب المعاقين بصرياً عن الأعياد الدينية في أوقاتها ، وهي للمسلمين عيدين: عيد الأضحى المبارك ، وعيد الفطر ، ويبين لهم أن عيد الفطر يأتي في نهاية رمضان (شهر الصيام) وأن عيد الأضحى يأتي في شهر ذي الحجة أثناء موسم الحج .
- يسمي المدرب للمعاقين بصرياً الأعياد الدينية الأخرى عيد رأس السنة الهجرية والمولد النبوي الشريف إلى جانب عيد الأضحى وعيد الفطر ، ويوضح لهم معاني هذه الأعياد وما ترمي إليه من غايات توحد مشاعر المسلمين وأحاسيسهم المشتركة .
- يشرك المدرب المعاقين بصرياً في هذه الأعياد الدينية بعمل احتفال ديني في المدرسة ، أو عمل تمثيلات مناسبة لهذه الأعياد ويحدثهم عن الهجرة النبوية ، ولماذا هاجر النبي عليه الصلاة والسلام من مكة إلى المدينة ، ولماذا نحتفل بهذه المناسبة الدينية .
- يطلب المدرب من المعاقين بصرياً أن يلبسوا أجمل ثيابهم في الأعياد الدينية ، وأن يرافقوا آباءهم إلى المساجد لأداء صلاة العيد ، وأن يرافقوهم للسلام على الأقارب والأرحام ، وأن يحافظوا على آداب وأخلاقيات العيد من حيث السلوك و عبارات المجاملة ( عيد سعيد ، كل عام وأنتم بخير ، ... الخ ) .

# الفصل الثالث

## المهارات المعيشية



### صديقنا المدرب:

يهدف هذا الفصل إلى:

- إكساب المعاق بصرياً أهم المهارات المعيشية التي تمكنه من الاستقلال الذاتي إلى حد ما.



## الجلسة/ الدرس الأول الشرب باستقلالية

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من الشرب من الكوب باستقلال .
- أن يتمكن المعاق بصرياً من الشرب من الفنجان باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- طاولة وكروسي مناسبين لحجم جسم المعاق بصرياً -كوب بلاستيكي بدون يد حجمه مناسب لحجم كف المعاق بصرياً حتى يستطيع الإمساك به جيداً - مشروب بارد (عصير) مفضل لدى المعاق بصرياً - مشروب ساخن مفضل لدى المعاق بصرياً - فنجان والطبق التابع له .

### نشاط ١

#### الهدف : الشرب من الكوب باستقلال (المشروبات الباردة).

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة .
- ضع يدك اليمنى على الكوب بحيث تلتف الأصابع الأربع (السبابة، والوسطى، والبنصر، والخنصر) حول الكوب من جهة وأصبع الإبهام من الجهة الأخرى .
- أرفع الكوب حتى يصل إلى فمك .
- اشرب رشفة من الشراب (العصير)، ثم أعد الكوب إلى الطاولة .
- كرر الخطوات السابقة حتى ينتهي الشراب (العصير) .

### نشاط ٢

#### الهدف : الشرب من الكوب باستقلال (المشروبات الدافئة).

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة .
- ضع يدك اليمنى على الكوب بحيث تلتف الأصابع الأربع ( السبابة، والوسطى، والبنصر، والخنصر) حول الكوب من جهه وأصبع الإبهام من الجهه الأخرى .
- ارفع الكوب حتى يصل إلى فمك .
- اشرب رشفة من المشروب الساخن ثم أعد الكوب إلى الطاولة .
- كرر الخطوات السابقة حتى ينتهي المشروب .

### نشاط ٣

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة.
- ضع يدك اليسرى على جانب الطبق التابع للفنجان حتى تثبت الفنجان.
- ضع يدك اليمنى على يد الفنجان بحيث تدخل أصبع السبابة داخل فتحة يد الفنجان وتضع أصبع الإبهام فوق يد الفنجان ، وتكون الأصبع الوسطى أسفل يد الفنجان من الخارج ، بينما تلتف أصبعي البنصر والخنصر إلى داخل باطن يدك.
- أرفع الفنجان حتى يصل إلى فمك.
- أشرب رشفة من المشروب الساخن ثم أعد الفنجان إلى الطبق التابع له.
- كرر الخطوات السابقة حتى ينتهي المشروب.

### صديقنا المدرب :

- احرص على أن يكون ارتفاع الكرسي مناسب لارتفاع الطاولة حتى يتمكن المعاق بصرياً من تنفيذ خطوات النشاط بسهولة ويسر.
- أثناء تدريب المعاق بصرياً على خطوات النشاط قف خلف المعاق بصرياً لتقديم المساعدة.
- استمر في تقديم المساعدة للمعاق بصرياً أثناء تطبيق الخطوات بمسك يد المعاق بصرياً الممسكة بالكوب أو الفنجان حتى يتمكن المعاق بصرياً من القيام بالشرب من الكوب أو الفنجان باستقلال.
- احرص على أن لا يكون الكوب أو الفنجان مملوء ويمكن أن تكتفي بأن يكون مملوء للنصف فقط حتى لا ينعكب على المعاق بصرياً أو الطاولة أثناء التدريب.
- يحتاج التدريب لمثل هذه الأنشطة للوقت فقد يستغرق التدريب للنشاط الواحد من أسبوع لأسبوعين.



## الجلسة/ الدرس الثاني الأكل بالملقعة

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من الأكل بالملقعة باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- طاولة وكروسي مناسبين لحجم جسم المعاق بصرياً - طبق بلاستيكي - ملقعة .
- أطعمة مختلفة (بطاطس مهروسة ، أرز ، مهلبيه).

### نشاط ١

#### الهدف : أكل البطاطس المهروسة باستقلال .

- اجلس على الكروسي أمام الطاولة.
- امسك الملقعة بحيث تكون أصبعي السبابة والإبهام فوق يد الملقعة والأصابع (الوسطى، والبنصر، والخنصر) تلتف إلى داخل باطن يدك تحت يد الملقعة.
- امسك بيدك الأخرى جانب الطبق حتى يثبت.
- أدخل الملقعة في طبق واملأها بالطعام (بطاطس مهروسة) بتحريك الملقعة من اليمين إلى اليسار.
- أرفع الملقعة إلى فمك وتناول الطعام.
- كرر الخطوات السابقة حتى تنتهي البطاطس المهروسة في الطبق.
- عند الانتهاء من الأكل ضع الملقعة على الطاولة بجانب الطبق.

### نشاط ٢

#### الهدف : أكل الأرز باستقلال .

- اجلس على الكروسي أمام الطاولة.
- امسك الملقعة بحيث تكون أصبعي السبابة والإبهام فوق يد الملقعة والأصابع (الوسطى، والبنصر، والخنصر) تلتف إلى داخل باطن يدك تحت يد الملقعة.
- امسك بيدك الأخرى جانب السلطانية حتى يثبت.
- أدخل الملقعة في الطبق واملأها بالطعام (الأرز) بتحريك الملقعة من اليمين إلى اليسار.
- ارفع الملقعة إلى فمك وتناول الطعام.



- كرر الخطوات السابقة حتى ينتهي الأرز في الطبق.
- عند الانتهاء من الأكل ضع الملعقة على الطاولة بجانب الطبق.

### نشاط ٣

#### الهدف : أكل المهلبية باستقلال .

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة.
- امسك الملعقة بحيث تكون أصبعي السبابة والإبهام فوق يد الملعقة والأصابع (الوسطى، والبنصر، والخنصر) تلتف إلى داخل باطن يدك تحت يد الملعقة.
- امسك بيدك الأخرى جانب الطبق حتى يثبت.
- أدخل الملعقة في الطبق وإملاءها بالطعام (المهلبية) بتحريك الملعقة من اليمين إلى اليسار.
- ارفع الملعقة إلى فمك وتناول الطعام.
- كرر الخطوات السابقة حتى تنتهي المهلبية في الطبق.
- عند الانتهاء من الأكل ضع الملعقة على الطاولة بجانب الطبق.

#### صديقنا المدرب :

- احرص على أن يكون ارتفاع الكرسي مناسب لارتفاع الطاولة حتى يتمكن المعاق بصرياً من تنفيذ خطوات النشاط بسهولة ويسر.
- أثناء تدريب المعاق بصرياً على خطوات النشاط قف خلف المعاق بصرياً لتقديم المساعدة.
- استمر في تقديم المساعدة للمعاق بصرياً أثناء تطبيق الخطوات بمسك يد المعاق بصرياً الممسكة بالملعقة حتى يتمكن من القيام بالأكل باستقلال.
- احرص على أن تكون كمية الطعام بسيطة حتى يستطيع المعاق بصرياً إتمام أكلها فيشعر بإنجاز المهمة.
- قد يكون المعاق بصرياً أعسر لذا راعي أن تكون حركة الملعقة داخل الطبق من اليسار إلى اليمين.
- يحتاج التدريب لمثل هذه الأنشطة للوقت فقد يستغرق التدريب للنشاط الواحد من أسبوع إلى أسبوعين لذا جزئ الأنشطة في عدد مناسب من الحصص التدريبية.



## الجلسة/ الدرس الثالث الأكل بالشوكة

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من أكل شرائح الموز بالشوكة باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- طاولة وكروسي مناسبين لحجم جسم المعاق بصرياً - طبق بلاستيكي - شوكة .
- شرائح موز سميكة .

### نشاط ١

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة .
- أمسك الشوكة بيدك اليمنى بحيث تكون أصبعي السبابة والإبهام فوق يد الملعقة والأصابع (الوسطى ، والبنصر، والخنصر) تلتف إلى داخل باطن يدك تحت يد الشوكة .
- امسك بيدك اليسرى جانب الطبق حتى يثبت .
- اغرس الشوكة فوق شريحة الموز الموجودة داخل الطبق .
- ارفع الشوكة إلى فمك وتناول شريحة الموز .
- كرر الخطوات السابقة حتى تنتهي شرائح الموز في الطبق .
- عند الانتهاء من الأكل ضع الشوكة على الطاولة بجانب الطبق .

### مديقنا المدرب :

- أثناء تدريب المعاق بصرياً على خطوات النشاط قف خلف المعاق بصرياً لتقديم المساعدة .
- استمر في تقديم المساعدة للمعاق بصرياً أثناء تطبيق الخطوات بمسك يد المعاق بصرياً الممسكة بالشوكة حتى يتمكن من غرسها في شريحة الموز .
- قد يكون المعاق بصرياً أعسر لذا راعي أن تكون الشوكة في اليد اليسرى .



## الجلسة/ الدرس الرابع استخدام السكين في التقطيع

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من استخدام السكين في تقطيع الفاكهة بأمان .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- طاولة وكرسي مناسبين لحجم جسم المعاق بصرياً - طبق بلاستيك مسطح.
- مجسم بلاستيكي للسكين المنشاري - مجسم بلاستيكي للسكين الأملس - مجسمات الفاكهة التفاح.
- سكين منشاري - سكين أملس - فاكهة التفاح.

### نشاط ١

#### الهدف : التعرف على السكين المنشاري والسكين الأملس باستخدام المجسمات.

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة.
- امسك مقبض المجسم البلاستيكي للسكين المنشاري وتفحص حافتي السكين.
- حدد الحافة المنشارية الخاصة بالتقطيع.
- امسك مقبض المجسم البلاستيكي للسكين الأملس وتفحص حافتي السكين.
- حدد الحافة الحادة الخاصة بالتقطيع.

- في السكين المنشاري الحافة المنشارية (المسننة) هي الحافة الخاصة بالتقطيع.
- في السكين الأملس الحافة الرفيعة الحادة هي الحافة الخاصة بالتقطيع.



### نشاط ٢

#### الهدف : تدريب المعاقين بصريا صغار السن على مسك السكين وحركة السكين أثناء التقطيع .

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة .
- امسك مقبض الجسم البلاستيكي للسكين بيدك اليمنى .
- امسك مجسم فاكهة التفاح الموجودة فوق الطبق بيدك اليسرى لتثبيت الفاكهة .
- ضع السكين فوق التفاحة وحركها بالدفع للأمام والسحب للخلف .

### نشاط ٣

#### الهدف : استخدام السكين في تقطيع التفاح .

- اجلس على الكرسي أمام الطاولة .
- امسك مقبض السكين بيدك اليمنى .
- امسك فاكهة التفاح الموجودة فوق الطبق بيدك اليسرى لتثبيت الفاكهة .
- ضع السكين فوق التفاحة وحركها بالدفع للأمام والسحب للخلف مع الضغط بالسكين على التفاحة واستمر في ذلك حتى تقسم التفاحة إلى قطعتين .
- امسك القطعتين وأجمعهما مرة أخرى بيدك اليسرى وكرر عملية القطع على الجزء الغير مقطوع لتقسم التفاحة إلى أربع قطع .

### صديقنا المدرب :

- الأنشطة رقم (١) (٢) تطبق للمعاقين بصرياً صغار السن حتى لا يتعرضوا للأذى أثناء تطبيق الأنشطة.
- قد يكون المعاق بصرياً أعسر لذا راعي أن تكون السكين في اليد اليسرى .
- يمكن التنوع في استخدام الفواكه مثل البرتقال والموز كما يمكن استخدام فاكهة يجبها المعاق بصرياً ليأكلها بعد التقطيع فيشعر بالانجاز والتحفيز .



## الجلسة/ الدرس الخامس خلع البنطلون

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصريا من خلع البنطلون باستقلال

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- سروال قصير (شورت) حزامه مطاطي - بنطلون رياضي حزامه مطاطي.
- بنطلون ذو زر وسوسته (سحاب).

### نشاط ١

#### الهدف : خلع السروال الشورت .

- وأنت واقف أمسك جانبي الحزام المطاطي للسروال وأدفعه (أنزله) للأسفل.
- عندوصول السروال إلى منطقة الكاحل أخرج قدمك اليمنى بسحبها من فتحة السروال ، ثم أخرج قدمك اليسرى.

### نشاط ٢

#### الهدف : خلع البنطلون الرياضي .

- وأنت واقف أمسك جانبي الحزام المطاطي للبنطلون الرياضي وأدفعه ( أنزله) للأسفل.
- عند وصول البنطلون إلى منطقة الكاحل أخرج قدمك اليمنى بسحبها من فتحة البنطلون ، ثم أخرج قدمك اليسرى.



### نشاط ٣

#### الهدف : خلع البنطلون ذو الزر والسوسته .

- وأنت واقف أفتح زر البنطلون بضغط الزر إلى داخل الفتحة الخاصة به ، ثم أمسك طرف السوسته (السحاب) بيدك اليمنى وأمسك حزام البنطلون بيدك اليسرى للثبيت ، وقم بإنزال السوسته (السحاب) إلى أسفل.
- بعد فتح السوستة (السحاب) امسك جانبي حزام البنطلون وادفعه (أنزله) للأسفل.
- عند وصول البنطلون إلى منطقة الكاحل أخرج قدمك اليمنى بسحبها من فتحة البنطلون ، ثم أخرج قدمك اليسرى.

#### صديقنا المدرب :

- قف أمام المعاق بصرياً لتقديم المساعدة أثناء تطبيق الأنشطة.
- قد يحتاج المعاق بصرياً للمساعدة في فتح الزر والسوستة للبنطلون لذا يمكن مساعدته بداية التطبيق للنشاط، حتى يتمكن من القيام بذلك بمفرده.
- يجب عليك أن تنبه المعاق بصرياً بعدم خلع البنطلون أمام أحد وأن هذا يتم للتعليم فقط.
- يجب عليك ان تكرر الأنشطة حتى تتأكد أن المعاق بصرياً أتقن المهارة.



## الجلسة/ الدرس السادس ارتداء البنطلون

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصريا من ارتداء البنطلون باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- سروال قصير (شورت) حزامه مطاطي - بنطلون رياضي حزامه مطاطي.
- بنطلون ذو زر وسوستة (سحاب).

### نشاط ١

#### الهدف : ارتداء السروال الشورت .

- حدد الجهة الأمامية للسروال.
- وأنت جالس/أو واقف امسك جانبي الحزام المطاطي للسروال وأدخل قدمك اليمنى في الفتحة اليمنى للسروال، ثم أدخل قدمك اليسرى في الفتحة اليسرى للسروال.
- الآن قف وارفع السروال بسحبه إلى أعلى حتى منطقة الخصر.

### نشاط ٢

#### الهدف : ارتداء البنطلون الرياضي .

- حدد الجهة الأمامية للبنطلون.
- وأنت جالس/أو واقف امسك جانبي الحزام المطاطي للبنطلون وأدخل قدمك اليمنى في الفتحة اليمنى للبنطلون، ثم أدخل قدمك اليسرى في الفتحة اليسرى للبنطلون.
- الآن قف وارفع البنطلون بسحبه إلى أعلى حتى منطقة الخصر.

### نشاط ٣

#### الهدف : ارتداء البنطلون ذو الزر والسوستة (السحاب).

- افتح زر البنطلون بضغط الزر إلى داخل الفتحة الخاصة به ، ثم امسك طرف السوستة (السحاب) بيدك اليمنى وامسك حزام البنطلون بيدك اليسرى للثبيت ، وقم بإنزال السوستة (السحاب) إلى أسفل.
- حدد الجهة الأمامية للبنطلون.



- وأنت جالس/ أو واقف بحسب ما يناسبك امسك جانبي حزام البنطلون وأدخل قدمك اليمنى في الفتحة اليمنى للبنطلون، ثم أدخل قدمك اليسرى في الفتحة اليسرى للبنطلون.
- الآن قف وارفع البنطلون بسحبه إلى أعلى حتى منطقة الخصر.
- أغلق السوستة (السحاب) وذلك بمسك طرف السوستة بيدك اليمنى وأسفل (قاعدة) السوستة بيدك اليسرى ثم اسحب طرف السوستة إلى أعلى حتى نهاية السوستة .
- أغلق الزر وذلك بمسك فتحة الزر بيدك اليمنى ومسك الزر بيدك اليسرى وإدخاله في الفتحة.
- كرر ما سبق مرتين.

### اختبر نفسك

- (أ) ارتدي الشورت وأنت واقف.
- (ب) ارتدي البنطلون الرياضي وأنت واقف.

### صديقنا المدرب :

- قف أمام المعاق بصرياً لتقديم المساعدة أثناء تطبيق الأنشطة.
- ساعد المعاق بصرياً في معرفة الجهة الأمامية للسروال أو البنطلون.
- قد يحتاج المعاق بصرياً للمساعدة في غلق الزر والسوستة للبنطلون لذا يمكن مساعدته بداية التطبيق للنشاط حتى يتمكن من القيام بذلك بمفرده.
- قد يتذمر المعاق بصرياً من النشاط، شجعه وحفزه بمكافأة لإتمام النشاط.
- التطبيقات الخاصة بلف حزام البنطلون ، وإغلاق السوستة ، وتزوير الأزرار ستعرض لاحقاً لأنها أكثر صعوبة.
- يجب عليك ان تكرر الأنشطة حتى تتأكد أن المعاق بصرياً أتقن المهارة.



## الجلسة/ الدرس السابع ارتداء الجوارب

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من ارتداء الجوارب باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- جوارب أكبر من مقياس قدم المعاق بصرياً .
- جوارب تناسب مقياس قدم المعاق بصرياً .

### نشاط ١

#### الهدف : تعريف المعاق بصرياً بكيفية ارتداء الجوارب .

- اجلس المعاق بصرياً على الكرسي واجلس أنت على الأرض .
- اطلب من المعاق بصرياً مد قدمه اليمنى نحوك .
- أدخل فرجة الجوارب اليمنى في قدم المعاق بصرياً و اشرح له كيفية ذلك أثناء التطبيق .
- اطلب من المعاق بصرياً مد قدمه اليسرى نحوك .
- أدخل فرجة الجوارب اليسرى في قدم المعاق بصرياً و اشرح له كيفية ذلك أثناء التطبيق .

### نشاط ٢

#### الهدف : ارتداء الجوارب الأكبر بمقاس لسهولة ارتدائها .

- اجلس على الأرض .
- خذ فرجة الجوارب اليمنى وافتحها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل .
- أدخل فرجة الجوارب اليمنى في قدمك اليمنى ابتداءً من الأصابع و اسحبها حتى منطقة الكاحل، ثم اسحبها فوق منطقة الكاحل .
- خذ فرجة الجوارب اليسرى وافتحها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل .
- أدخل فرجة الجوارب اليسرى في قدمك اليسرى ابتداءً من الأصابع و اسحبها حتى منطقة الكاحل ثم اسحبها فوق منطقة الكاحل .



### نشاط ٣

#### الهدف : ارتداء الجوارب المناسبة لمقاس قدم المعاق بصريا .

- اجلس على الأرض.
- خذ فردة الجوارب اليمنى وافتحها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل.
- أدخل فردة الجوارب اليمنى في قدمك اليمنى ابتداءً من الأصابع واسحبها حتى منطقة الكاحل، ثم اسحبها فوق منطقة الكاحل.
- خذ فردة الجوارب اليسرى وافتحها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل.
- أدخل فردة الجوارب اليسرى في قدمك اليسرى ابتداءً من الأصابع واسحبها حتى منطقة الكاحل، ثم اسحبها فوق منطقة الكاحل.

#### صديقنا المدرب :

- في التمهيد للنشاط أجلس المعاق بصرياً على الكرسي وألبسه أنت الجوارب واطرح له كيفية ذلك حتى يستطيع هو القيام بذلك فيما بعد.
- عند تطبيق المعاق بصرياً للنشاط باستقلال فإن الأرض هي المكان المناسب والمريح للتطبيق لذا اجلس المعاق بصرياً على الأرض واجلس أنت معه.
- استخدم الجوارب الأكبر بمقاس بداية التطبيق لسهولة ارتدائها.
- قد يحتاج المعاق بصرياً للمساعدة عند تطبيق النشاط قدم له المساعدة المطلوبة.
- يحتاج المعاق بصرياً في بعض أنواع الجوارب لمعرفة الفردة اليمنى من اليسرى لذا ساعد المعاق بصرياً في ذلك.



## الجلسة/ الدرس الثامن ارتداء الحذاء

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من ارتداء الحذاء باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- حذاء بدون رباط أكبر من مقاس قدم المعاق بصرياً .
- حذاء بدون رباط مناسب لمقاس قدم المعاق بصرياً .

### نشاط ١

#### الهدف : تعريف المعاق بصرياً بكيفية ارتداء الحذاء .

- اجلس المعاق بصرياً على الكرسي واجلس أنت على الأرض .
- اطلب من المعاق بصرياً مد قدمه اليمنى نحوك .
- أدخل فردة الحذاء اليمنى في قدم المعاق بصرياً و اشرح له كيفية ذلك أثناء التطبيق .
- اطلب من المعاق بصرياً مد قدمه اليسرى نحوك .
- أدخل فردة الحذاء اليسرى في قدم المعاق بصرياً و اشرح له كيفية ذلك أثناء التطبيق .

### نشاط ٢

#### الهدف : ارتداء الحذاء الأكبر بمقاس لسهولة ارتدائه .

- اجلس على الأرض .
- خذ فردة الحذاء اليمنى وامسكها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل .
- أدخل مشط قدمك اليمنى (منطقة الأصابع) داخل الحذاء حتى تصل إلى مقدمة الحذاء .
- خذ فردة الحذاء اليسرى وامسكها من الجوانب بيدك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل .
- أدخل مشط قدمك اليسرى (منطقة الأصابع) داخل الحذاء حتى تصل إلى مقدمة الحذاء .
- الآن قف وأضغط بقدميك على الأرض لتتأكد من دخول الحذاء بشكل صحيح .



### نشاط ٣

#### الهدف : ارتداء الحذاء المناسب لمقاس قدم المعاق بصريا .

- اجلس على الأرض.
- خذ فردة الحذاء اليمنى وامسكها من الجوانب بيديك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل.
- أدخل مشط قدمك اليمنى (منطقة الأصابع) داخل الحذاء حتى تصل إلى مقدمة الحذاء.
- خذ فردة الحذاء اليسرى وأمسكها من الجوانب بيديك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل.
- أدخل مشط قدمك اليسرى (منطقة الأصابع) داخل الحذاء حتى تصل إلى مقدمة الحذاء.
- الآن قف واضغط بقدميك على الأرض لتتأكد من دخول الحذاء بشكل صحيح.

### اختبر نفسك

#### - ارتدي حذاء ذو رباط.

#### صديقنا المدرب :

- في التمهيد للنشاط، اجلس المعاق بصرياً على الكرسي وألبسه أنت الحذاء وشرح له كيفية ذلك حتى يستطيع هو القيام بذلك فيما بعد.
- عند تطبيق المعاق بصرياً للنشاط باستقلال فأنت الأرض هي المكان المناسب والمريح للتطبيق لذا اجلس المعاق بصرياً على الأرض واجلس أنت معه.
- استخدم الحذاء الأكبر بمقاس بداية التطبيق لسهولة ارتدائه.
- قد يحتاج المعاق بصرياً للمساعدة عند تطبيق النشاط قدم له المساعدة المطلوبة.
- يحتاج المعاق بصرياً لمعرفة الفردة اليمنى من اليسر لذا ساعد المعاق بصرياً في ذلك.
- ساعد المعاق بصرياً في تنفيذ نشاط اختبار نفسك وذلك بفك رباط الخيط للحذاء ورفع لسان الحذاء للأعلى، ثم ساعده في ربط الخيط.



## الجلسة/ الدرس التاسع ارتداء البلوفر (الفانلة)

### الهدف:

- أن يتمكن المعاق بصرياً من ارتداء البلوفر باستقلال

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- بلوفر (فانلة) ذات أكمام قصيرة وياقة (فتحة العنق) واسعة.

### نشاط ١

#### الهدف : ارتداء البلوفر .

- حدد الجهة الأمامية للبلوفر (الفانلة).
- امسك أسفل البلوفر من الجوانب بيديك بحيث تكون أصبعي الإبهام إلى الداخل.
- ارفع البلوفر إلى فوق وأدخل رأسك ، ثم أدخل يدك اليمنى ، ثم اليد اليسرى.
- امسك أسفل البلوفر مره أخرى وأنزله حتى وسطك.

### صديقنا المدرب :

- الطريقة المتبعة في النشاط رقم (١) لارتداء البلوفر اعتمدت على إدخال الرأس أولاً ، هناك طريقة أخرى تعتمد أولاً على إدخال اليدين ثم الرأس كلاهما مناسبتين عدا أن الأولى أكثر سهوله للمعاقين بصرياً من صغار السن.
- ساعد المعاق بصرياً في تحديد الجهة الأمامية للبلوفر.
- قف أمام المعاق بصرياً وقدم له المساعدة الحركية.



## الجلسة/ الدرس العاشر ارتداء القميص والجاكيت

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من ارتداء القميص باستقلال .
- أن يتمكن المعاق بصرياً من ارتداء الجاكيت باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قميص ذو أزرار من الأمام مفتوحة - جاكيت ذو أزرار من الأمام مفتوحة.

### نشاط ١

#### الهدف : ارتداء القميص .

- حدد الجهة الأمامية للقميص.
- امسك بيدك اليسرى طرف ياقة القميص من الجهة اليسرى، وفي نفس الوقت أدخل يدك اليمنى داخل فتحة الكم الأيمن مع سحب يدك اليسرى المسكدة بالياقة جانباً من خلف رأسك.
- الآن أدخل يدك اليسرى داخل فتحة الكم اليسرى.
- أمسك طرف ياقة القميص اليمنى بيدك اليمنى وطرف ياقة القميص اليسرى بيدك اليسرى وقربهما من بعض لتضبط القميص عليك.
- ابدأ بتزوير الأزرار ابتداءً من الزر العلوي وذلك بمسك الزر بإحدى اليدين بإصبعي السبابة والإبهام وفتحة الزر باليد الأخرى ، ثم أدخل الزر في الفتحة.



## نشاط ٢

### الهدف : ارتداء الجاكيت .

- حدد الجهة الأمامية للجاكيت.
- امسك بيدك اليسرى طرف ياقة الجاكيت من الجهة اليسرى، وفي نفس الوقت أدخل يدك اليمنى داخل فتحة الكم الأيمن مع سحب يدك اليسرى المسك بالياقة جانباً من خلف رأسك.
- الآن أدخل يدك اليسرى داخل فتحة الكم اليسرى.
- امسك طرف ياقة الجاكيت اليمنى بيدك اليمنى وطرف ياقة القميص اليسرى بيدك اليسرى وقربهما من بعض.

### صديقنا المدرب :

- ساعد المعاق بصرياً في تحديد الجهة الأمامية للقميص.
- قف أمام المعاق بصرياً وقدم له المساعدة الحركية.
- في حالة عدم استطاعة المعاق بصرياً تزيير الأزرار قدم له المساعدة المطلوبة.



## الجلسة/ الدرس الحادي عشر لف الحزام حول البنطلون

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من لف الحزام حول البنطلون .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- بنطلون ذو حلقات (فتحات) واسعة للحزام - حزام (يسرة) ذو عرض مناسب لحجم يد المعاق بصرياً .

### نشاط ١

- حدد الجهة الأمامية للبنطلون .
- امسك بيدك اليسرى طرف حزام البنطلون من جهة الزر ، وخذ بيدك اليمنى طرف الحزام (اليسرة) وأدخله في الحلقة الأولى للبنطلون ، ثم اسحبه من الجهة الأخرى للحلقة ، ثم أدخل طرف الحزام (اليسرة) مرة أخرى في الحلقة الثانية وهكذا حتى نهاية الحلقة الأخيرة .

### صديقنا المدرب:

- ساعد المعاق بصرياً في تحديد الجهة الأمامية للبنطلون .
- استخدم بنطلون تكون فيه حلقات الحزام واسعة .
- قد لا يستطيع المعاق بصرياً التحكم في مسك حلقات حزام البنطلون والحزام (اليسرة) لذا قدم له المساعدة المطلوبة .



## الجلسة/ الدرس الثاني عشر إدخال الحزام في التوكة

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصريا من إدخال الحزام في التوكة .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- حزام (يسرة) طويلة ذو توكة كبيرة- بنطلون ذو حلقات (فتحات) واسعة للحزام.

### نشاط ١

#### الهدف : إدخال طرف الحزام في التوكة بدون ارتداء البنطلون .

- امسك التوكة بيدك اليمنى واسحب سن التوكة للخلف .
- ادخال طرف الحزام الآخر بيدك اليسرى في التوكة ، ثم اسحبه من الجهة الأخرى حتى أقرب ثقب .
- أدخل سن التوكة في أحد الثقوب بدفعة نحو الأمام مع الضغط .
- الآن ادخل طرف الحزام في أول حلقة للحزام وأسحبه من الجهة الأخرى .

### نشاط ٢

#### الهدف : إدخال طرف الحزام في التوكة مع ارتداء البنطلون .

- والحزام ملفوف حول البنطلون الذي ترتديه قم بالآتي:
- امسك التوكة بيدك اليمنى واسحب سن التوكة للخلف .
- ادخال طرف الحزام الآخر بيدك اليسرى في التوكة ، ثم اسحبه من الجهة الأخرى حتى تضيق الحزام حول وسطك بما يناسبك وحدد الثقب المناسب .
- أدخل سن التوكة في الثقب المناسب بدفعة نحو الأمام مع الضغط .
- الآن ادخل طرف الحزام في أول حلقة للحزام وأسحبه من الجهة الأخرى .
- في حالة زيادة في طول طرف الحزام ادخله في أول حلقة للبنطلون ، ثم الحلقة الثانية وهكذا حتى نهاية الحزام .



### مديقتنا المدرب :

- بداية التدريب اجعل المعاق بصرياً يطبق النشاط على الحزام (اليسرة) فقط بدون استخدام البنطلون حتى يتقن التعامل مع التوكة.
- استخدم حزام ذو توكة كبيرة.
- ساعد المعاق بصرياً في معرفة مسك توكة الحزام وسحب سن التوكة للخلف.
- عند تطبيق المعاق بصرياً للنشاط رقم (٢) قدمه له المساعدة المطلوبة خصوصاً عند سحب الحزام لتضييقه بما يناسب وسطه.



## الجلسة/ الدرس الثالث عشر غلق السوستة (السحاب)

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من غلق السوستة (السحاب)

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- جاكيت ذو سوستة (سحاب) أمامية.

### نشاط ١

- اطلب من مدريك أن يوفق بدايتي السوستة معاً.
- امسك بيدك اليسرى بداية السوستة من أسفل لتثبيتها.
- امسك بيدك اليمنى سحابة السوستة وارفعها (اسحبها) لأعلى لغلق السوستة.
- عند وصول سحابة السوستة لنهاية السوستة العليا اثني سحابة السوستة لأسفل.

### صديقنا المدرب :

- لصعوبة التوفيق بين بدايتي السوستة قم أنت صديقي المدرب بعملية التوفيق حتى يتمكن المعاق بصرياً ويتقن غلق السوستة ، ثم في مرحلة متقدمة قم بتدريبه على ذلك.
- استخدم الجاكيت أو السترات ذات السوستة (السحابات) الأمامية كونها أسهل من السوستة الجانبية أو سوستة البنطلونات لأنها قصيرة.



## الجلسة/ الدرس الرابع عشر تزرير الأزرار

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من تزرير الأزرار .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قميص ذو أزرار أمامية.

### نشاط ١

#### الهدف : تزرير الزر الأوسط فقط .

- قم بتزرير جميع الأزرار لقميص المعاق بصرياً الذي يرتديه ما عدا الزر الأوسط.
- اطلب من المعاق بصرياً أن يمسك الزر بإصبعي السبابة والإبهام ليده اليمنى.
- اطلب من المعاق بصرياً أن يمسك بيده اليسرى فتحة الزر وذلك بالضغط بأصبع الإبهام داخل الفتحة.
- اطلب من المعاق بصرياً أن يدخل الزر داخل الفتحة.

### نشاط ٢

#### الهدف : تزرير أزرار القميص .

- امسك طرف ياقة القميص اليمنى بيدك اليمنى وطرف ياقة القميص اليسرى بيدك اليسرى وقربهما من بعض لتضبط القميص عليك.
- امسك الزر الأول بإصبعي السبابة والإبهام ليدك اليمنى.
- امسك بيدك اليسرى فتحة الزر وذلك بالضغط بأصبع الإبهام داخل الفتحة.
- أدخل الزر داخل الفتحة.
- أعد الخطوات السابقة لغلق الزر الثاني ، ثم الثالث ، وهكذا حتى نهاية الأزرار.



## مديقنا المدرب:

- كلما كان حجم الأزرار المستخدمة في التدريب أكبر ، وكلما كانت فتحات هذه الأزرار مناسبة لحجمها كان التدريب أسهل.
- درب المعاق بصرياً على غلق الزر الأوسط للقميص الذي يرتديه كونه أسهل.
- في حالة القمصان الولادي فإن الأزرار تكون في جهة اليد اليمنى وفتحات الأزرار تكون في جهة اليد اليسرى ، أما في البلوزات البناتي فإن الأزرار تكون في جهة اليد اليسرى وفتحات الأزرار تكون في جهة اليد اليمنى ، لذا انتبه عند تدريب الفتاة لذلك.



## الجلسة/ الدرس الخامس عشر غسل اليدين

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من غسل يديه باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مغسلة (حوض) - قطعة صابون حجمها مناسب ليد المعاق بصرياً - حامل للصابون
- صنبور ماء (حنفيه) - مقعد صغير.

### نشاط ١

- افتح صنبور (حنفيه) الماء البارد وضع كلتا يديك تحت الماء لتبللها ، ثم أغلق الصنبور.
- امسك قطعة الصابون الموجودة على الحامل فوق المغسلة (الحوض) بكلتا يديك.
- حرك قطعة الصابون بين راحتي يديك للأمام والخلف حتى يرغب الصابون .
- أعد الصابون لمكانها السابق فوق الحامل.
- ذلك ظهر يدك اليسرى براحة يدك اليمنى ، ثم ذلك ظهر يدك اليمنى براحة يدك اليسرى .
- افتح صنبور (حنفيه) الماء البارد وضع كلتا يديك تحت الماء واشطفهما بتدليكهما معا حتى تتخلص تماما من رغوة الصابون.

### صديقنا المدرب :

- في حالة كانت المغسلة مرتفحة وغير مناسبة لطول المعاق بصرياً استخدم المقعد الصغير ليقف عليه المعاق بصرياً أثناء تطبيق النشاط.
- في حالة كانت قطعة الصابون المتوفرة كبيرة ولا تناسب حجم راحة يد المعاق بصرياً قم بقطعها لتناسب راحة يد المعاق بصرياً.
- قم بوضع علامة مميزة على مقبض الصنبور البارد حتى يميزه المعاق بصرياً أثناء التطبيق.
- قف خلف المعاق بصرياً أثناء التطبيق للإرشاد وتقديم المساعدة.



## الجلسة/ الدرس السادس عشر تجفيف اليدين

### الهدف:

- أن يتمكن المعاق بصريا من تجفيف يديه باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- منشفة

### نشاط ١

- امسك المنشفة بكلتا يديك.
- باستخدام يدك اليسرى امسح راحة وظهر يدك اليمنى بالمنشفة.
- باستخدام يدك اليمنى امسح راحة وظهر يدك اليسرى بالمنشفة.

### صديقنا المدرب:

- في حالة تدريب أكثر من معاق بصرياً قم باستخدام مناشف بعدد المعاقين بصرياً أو استخدم المناديل لتجفيف اليدين وقاية للمعاقين بصرياً من العدوى لبعض الأمراض التي تنتقل عبر استخدام المنشفة الواحدة لأكثر من شخص.
- نبه المعاقين بصرياً على ضرورة أن تكون لهم منشفتهم الخاصة في المنزل.



## الجلسة/ الدرس السابع عشر غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات - معجون أسنان ذو طعم مستساغ (حلو)
- مغسلة (حوض) - صنبور ماء (حنفيه) - كوب بلاستيكي - مقعد صغير.

### نشاط ١

- ضع قليلاً من المعجون على شعيرات الفرشاة.
- أدخل الفرشاة فمك وقم بتدليك أسنانك الأمامية من أسفل إلى أعلى للفك السفلي ومن أعلى إلى أسفل للفك العلوي.
- انتقل للجزء الأيسر من الفم واستمر في تدليك الأضراس من أسفل إلى أعلى للفك السفلي ومن أعلى إلى أسفل للفك العلوي ، ثم أنقل الفرشاة للجزء الأيمن من الفم واستمر في تدليك الأضراس من أسفل إلى أعلى للفك السفلي ومن أعلى إلى أسفل للفك العلوي .
- أخرج الفرشاة من فمك ، وضعها جانباً فوق المغسلة.
- افتح صنبور الماء وأملئ الكوب بالماء ، ثم تناول رشفه من الماء وتمضمض به ، ثم أبصق الماء في المغسلة ثم تناول رشفة أخرى وتمضمض ، ثم أبصق الماء في المغسلة هكذا حتى تتخلص من رغوة المعجون.
- الآن أغسل الفرشاة من أثر المعجون بالماء جيداً .

### صديقنا المدرب:

- في حالة كانت المغسلة مرتفعة وغير مناسبة لطول المعاق بصرياً استخدم المقعد الصغير ليقف عليه المعاق بصرياً أثناء تطبيق النشاط.
- قف خلف المعاق بصرياً أثناء التطبيق للإرشاد وتقديم المساعدة.



## الجلسة/ الدرس الثامن عشر غسل الوجه بالماء والصابون

### الهدف:

- أن يتمكن المعاق بصرياً من غسل الوجه بالماء باستقلال .
- أن يتمكن المعاق بصرياً من غسل الوجه بالماء والصابون لاستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مغسلة (حوض) - صابون للوجه - صنوبر ماء (حنفيه)- منشفة - مقعد صغير.

### نشاط ١

#### الهدف : غسل الوجه بالماء فقط .

- توجه إلى المغسلة (الحوض) وأفتح صنوبر الماء وقم بالآتي:
- ذلك وجنتك اليمنى بالماء .
- ذلك وجنتك اليسرى بالماء .
- ذلك ذقنك بالماء .
- ذلك أنفك بالماء .
- ذلك شفتيك العليا والسفلى بالماء .
- ذلك جيھتك بالماء .
- الآن املاً كفيك بالماء وامسح وجهك كاملاً ، ثم خذ المنشفة وجفف وجهك .

### نشاط ٢

#### الهدف : غسل الوجه بالماء والصابون .

- توجه إلى المغسلة (الحوض) وافتح صنوبر الماء وقم بالآتي:
- بلل يديك بالماء ، ثم خذ قطعة الصابون من الحامل الموجود فوق المغسلة (الحوض) وذلك قطعة الصابون بين يديك لتتكون الرغوة ، ثم أعد الصابون إلى الحامل .
- ذلك وجنتك اليمنى برغوة الصابون الموجودة على يديك .
- ذلك وجنتك اليسرى برغوة الصابون الموجودة على يديك .



- ذلك ذقنك برغوة الصابون الموجودة على يديك.
- ذلك أنفك برغوة الصابون الموجودة على يديك.
- ذلك شفتيك العليا والسفلى برغوة الصابون الموجودة على يديك.
- ذلك جبهتك برغوة الصابون الموجودة على يديك.
- الآن أملاً كفيك بالماء وأغمض عينيك وذلك وجهك كاملاً عدت مرات حتى تختفي رغوة الصابون تماماً من وجهك .
- خذ المنشفة وجفف وجهك.

### صديقنا المدرب:

- ابدأ بتدريب المعاق بصرياً على غسل الوجه بالماء فقط حتى يتمكن من ذلك ثم انتقل إلى استخدام الصابون.
- في حالة كانت المغسلة مرتفعه وغير مناسبة لطول المعاق بصرياً استخدم المقعد الصغير ليقف عليه المعاق بصرياً أثناء تطبيق النشاط.
- قف خلف المعاق بصرياً أثناء التطبيق للإرشاد وتقديم المساعدة.
- في حالة كانت قطعة الصابون المتوفرة كبيرة ولا تناسب حجم راحة يد المعاق بصرياً قم بقطعها لتناسب راحة يد المعاق بصرياً.



## الجلسة/ الدرس التاسع عشر تمشيط الشعر

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصريا من تمشيط شعره باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- فرشاة شعر

### نشاط ١

#### الهدف : تمشيط الشعر للبنين .

- امسك الفرشاة بيدك اليمنى .
- ابدأ بتمشيط شعرك من مقدمة الرأس متجهاً بالفرشاة إلى الخلف .
- مشط الجزء الأيمن من الرأس متجهاً بالفرشاة إلى الخلف .
- مشط الجزء الأيسر من الرأس متجهاً بالفرشاة إلى الخلف .

### نشاط ٢

#### التمهيد (يقوم المدرب بتحديد شعر المعاق بصرياً صغير السن بفرقه من الجانب الأيسر)

- امسك الفرشاة بيدك اليمنى .
- ابدأ بتمشيط الجزء الأعلى من شعرك بتحريك الفرشاة من عند الفرق ثم النزول بالفرشاة إلى الجزء الأيمن من الشعر ، كرر ذلك عدة مرات حتى يكون الشعر مرتب وجميل .
- ثم مشط الجزء الأيسر من شعرك بتحريك الفرشاة من عند الفرق ثم النزول بالفرشاة إلى أسفل الشعر ، كرر ذلك عدة مرات حتى يكون الشعر مرتب وجميل .
- ثم مشط الجزء الخلفي من شعرك بتحريك الفرشاة من أعلى خلفية الشعر ثم النزول بالفرشاة إلى أسفل الشعر ، كرر ذلك عدة مرات حتى يكون الشعر مرتب وجميل .



### نشاط ٣

#### الهدف : تمشيط الشعر للبنات .

التمهيد (يقوم المدرب بتقسيم شعر المعاق بصرياً صغير السنة إلى قسمين بفرقه من الوسط)

- امسكي الفرشاة بيدك اليمنى.
- ابدئي بتمشيط الجزء الأيسر من شعرك بتحريك الفرشاة من عند الفرق ثم النزول بالفرشاة إلى أسفل الشعر ، كرري ذلك عدة مرات حتى يكون الشعر مرتب وجميل.
- ثم مشطي الجزء الأيمن من شعرك بتحريك الفرشاة من عند الفرق ثم النزول بالفرشاة إلى أسفل الشعر ، كرري ذلك عدة مرات حتى يكون الشعر مرتب وجميل.

#### صديقنا المدرب:

- في حالة كان المعاق بصرياً أيسر أجعله يمسك الفرشاة بيده التي يرتاح في استخدامها.
- قف خلف المعاق بصرياً أثناء التطبيق للإرشاد وتقديم المساعدة.
- قم بفرق الشعر للبنين من الجانب الروتيني الذي قد يكون الطفل معتاد عليه عند تمشيط شعره.
- في حالة وجود تشابكات في شعر الطفلة ساعدها ودربها على مسك المنطقة الموجودة أعلى تشابك الشعر مباشرة بإحدى يديها ثم تمشيط المنطقة بالفرشاة والنزول بها إلى أسفل وذلك حتى تتجنب الجذب المؤلم للشعر.



## الجلسة/ الدرس العشرون غسل الشعر

### الهدف :

- أن يتمكن المعاق بصرياً من غسل شعره باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- شامبو للأطفال (من نوع الذي لا يؤلم العينين) - دش (مرش ماء للاستحمام)
- منشفة .

### نشاط ١

- بلل شعرك بالكامل بالماء بوضع رأسك تحت الدش .
- ضع الشامبو على يدك ، ثم أمسح بيدك على شعرك .
- ذلك الشامبو على فروة الرأس حتى تتكون رغوة وفيرة .
- اشطف رغوة الشامبو بوضع رأسك تحت الدش عدة مرات مع التدليك باليد حتى تزال الرغوة تماماً .
- جفف الشعر بالمنشفة .

### مديقنا المدرب:

- كن بجوار المعاق بصرياً خارج الدش حتى تقدم له المساعدة المطلوبة.
- قد تواجه مشكلة مع بعض المعاقين بصرياً الذين لا يحبون الماء لذا يمكنك التمهيد باللعب مع المعاقين بصرياً بالماء لفترة زمنية مناسبة قبل تنفيذ الجلسة/ الدرس.



## الجلسة/ الدرس الحادي والعشرون الاستحمام

### الهدف:

- أن يتمكن المعاق بصرياً من الاستحمام باستقلال .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- شامبو للأطفال ( من نوع الذي لا يؤلم العينين ) - دش (مرش ماء للاستحمام) - منشفة .
- مغطس للاستحمام (بانيو) - مفرش مطاطي صغير - قطعة صابون للجسم - ليفه للجسم .

### نشاط ١

- أدخل المغطس ، ثم بلل جسمك كاملاً بالماء .
- ضع الشامبو على يدك ، ثم أمسح بيدك على شعرك .
- ذلك الشامبو على فروة الرأس حتى تتكون رغوة وفيرة .
- اشطف رغوة الشامبو بوضع رأسك تحت الدش عدة مرات مع التدليك باليد حتى تزال الرغوة تماماً .
- بلل يديك بالماء ، ثم خذ قطعة الصابون ودلكها بين يديك لتتكون الرغوة .
- اغمض عينيك وذلك وجهك .
- اشطف رغوة الصابون من على وجهك بالماء .
- خذ الليفة وبللها بالماء ثم دلكها في الصابون حتى تتكون الرغوة الوفيرة .
- ذلك جسمك كاملاً بالليفة ، وعندما تنتهي الرغوة من الليفة أعد تدليكها في الصابون ثم استمر في تدليك جسمك .
- اشطف رغوة الصابون من على جسمك بالماء وذلك بفتح صنوبر الدش والدخول تحته .
- أخرج من المغطس .
- (د) - خذ المنشفة وقم بتجفيف جسمك كاملاً من أعلى الرأس وحتى قدميك .

### صديقنا المدرب:

- كن بجوار المعاق بصرياً خارج الدش حتى تقدم له المساعدة المطلوبة.
- قد تواجه مشكلة مع بعض المعاقين بصرياً الذين لا يحبون الماء لذا يمكنك التمهيد باللعب مع المعاقين بصرياً في الماء لفترة زمنية مناسبة قبل تنفيذ الجلسة/ الدرس مثلاً بوضع بعض الألعاب المطاطية في مغطس (بانيو) مملوء حتى ربعه بالماء وترك المعاق بصرياً يلعب .

# الجزء الثاني

## مجال التنقل



### صديقنا المدرب:

- في مجال التنقل فن الحركة (mobility)
- يقوم بمجموعة مهارات بعد تمكنه من المهارات السابقة في التهيئة (orientation) حيث أن مهارات التهيئة وفن الحركة مترابطتان إلى حد كبير، وللتنقل باستقلالية يجب أن يكون المعاق بصرياً ماهراً لكلا الجانبين، فالحركة تعني القدرة والاستعداد والسهولة في الانتقال في البيئة المحيطة، ويعتمد فن الحركة بالأساس على استخدام الحواس من أجل أن يدرك ويعرف المعاق بصرياً موضعه وعلاقته والصلة مع كل الأشياء المهمة من حوله في البيئة. وسيتم تدعيم هذا الجزء بصور توضيحية كونها أساليب ومهارات قد تكون غير معروفة ومن الصعب فهمها لذلك تحتاج إلى مزيد مع التوضيح بالصور.

# الفصل الأول

طريقة الحماية الذاتية



# الوحدة الأولى

أسلوب اليد  
(العليا ، السفلى)  
الجمع بين العليا والسفلى)



- يتوقع من المعلق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
- يوفر الحماية الذاتية للجزء العلوي والجزء السفلي من جسمه أثناء التنقل داخل المباني .



## الجلسة/ الدرس الأول

### اليد المعترضة العليا

#### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب اليد المعترضة العليا لحماية الجزء العلوي من الجسم (حماية الوجه والرأس والصدر).
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب اليد المعترضة العليا أثناء تنقله داخل المباني المألوفة وغير المألوفة.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مبنى المدرسة ومحتوياته من أثاث.



#### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب اليد المعترضة العليا.

- أثن ذراعك أمام وجهك ورأسك بحيث يبتعد العضد عن جسمك داخلاً باتجاه مركز جسمك مكوناً زاوية قائمة مركزها المرفق على أن تراعي الآتي:
- (أ) أن تكون نهاية أصابع اليد العليا موازية للكتف الآخر.
- (ب) أن يكون وضع الكف بشكل عمودي على الوجه والرأس .

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة رقم (١) لتوضيح أسلوب اليد المعترضة العليا.

#### نشاط ٢

#### الهدف: المحافظة على وضعية اليد العليا.

- طبق خطوات النشاط رقم (١) ثم ثبت وضعية ذراعك لمدة ثلاث دقائق.



### نشاط ٣

- طبق خطوات النشاط رقم (١) ثم ثبت وضعية ذراعك لمدة خمس دقائق.

### نشاط ٤

#### **الهدف: استخدام أسلوب اليد المعترضة العليا.**

- استخدم أسلوب اليد المعترضة العليا وقم بالتنقل داخل المباني المدرسة.

### **اختبر نفسك**

طبق أسلوب اليد المعترضة العليا وقم بالتنقل داخل منزلك.

### نشاط ٥

#### **الهدف: اكتشاف أخطاء الوضعية وتصحيحها.**

- اطلب من زميلك أن يستخدم أسلوب اليد المعترضة العليا ثم قم أنت بتصحيح وضعية ذراعه العليا.
- أعد العملية بأن تستخدم أنت أسلوب اليد المعترضة العليا بينما يقوم زميلك بتصحيح وضعية ذراعك العليا.



## الجلسة/ الدرس الثاني اليد المعترضة السفلى

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب اليد المعترضة السفلى لحماية الجزء السفلى من الجسم (منطقة البطن).
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب اليد المعترضة السفلى داخل المباني المألوفة وغير المألوفة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مبنى المدرسة ومحتوياته من أثاث.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب اليد السفلى.

- قم بمد ذراعك باستقامة وبشكل مائل إلى أسفل الجسم على أن تراعى الآتي:
- أن تقابل أطراف أصابع اليد السفلى الركبة الأخرى.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة رقم (٢) لتوضيح أسلوب اليد المعترضة السفلى

### نشاط ٢

#### الهدف: المحافظة على وضعية اليد السفلى.

- طبق خطوات النشاط رقم (١) ثم ثبت وضعية ذراعك لمدة ثلاث دقائق.

### نشاط ٣

- طبق خطوات النشاط رقم (١) ثم ثبت وضعية ذراعك لمدة خمس دقائق.

### نشاط ٤

#### الهدف: استخدام أسلوب اليد السفلى.

- استخدام أسلوب اليد السفلى وقم بالتنقل داخل مباني المدرسة.





## الجلسة/ الدرس الثالث

### الجمع بين اليد المعترضة العليا والسفلى

#### الهدف:

- أن يحافظ المعاق بصرياً على الوضعية الصحيحة لليد العليا والسفلى معاً.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب الجمع بين اليد العليا والسفلى داخل المباني المألوفة وغير المألوفة.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مبنى المدرسة ومحتوياته من أثاث.

#### نشاط ١

#### الهدف: المحافظة على وضعية اليد العليا والسفلى.

- طبق أسلوب اليد العليا.
- طبق أسلوب اليد السفلى.
- ثبت وضعية ذراعيك لمدة ثلاث دقائق.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة رقم (٢) لتوضيح أسلوب الجمع بين اليد العليا والسفلى.



#### نشاط ٢

- طبق أسلوب اليد العليا.
- طبق أسلوب اليد السفلى.
- ثبت وضعية ذراعيك لمدة خمس دقائق.



## اختبر نفسك

- طبق أسلوب اليد العليا والسفلى وثبت وضعية ذراعيك لمدة ربع ساعة.

### نشاط ٣

#### الهدف: استخدام طريقة الحماية الذاتية.

- استخدم طريقة الحماية الذاتية وقم بالتنقل داخل مدرستك.

## اختبر نفسك

- استخدم طريقة الحماية الذاتية وقم بالتنقل داخل منزلك.

### نشاط ٤

#### الهدف: اكتشاف أخطاء الوضعية وتصحيحها.

- اطلب من زميلك أن يطبق أسلوب الحماية الذاتية.
- ثم قم أنت بتصحيح وضعية ذراعيه العليا والسفلى.
- أعد العملية بأن تطبق أنت أسلوب الحماية الذاتية بينما يقوم زميلك بتصحيح وضعية ذراعيك العليا والسفلى.

### نشاط ٥

#### الهدف: استخدام طريقة الحماية الذاتية لاستكشاف المباني.

- قم برفقة معلمك بالذهاب إلى مباني غير مألوفة بالنسبة لك واستخدام طريقة الحماية الذاتية أثناء استكشاف المباني.



## صديقنا المدرب:

- من البديهيات أنك منذ بداية استقبالك للمعاق بصرياً يجب أن تكون قد عرفتته بالمبنى المدرسي وأهم المرافق التي يحتاج التردد إليها مثل دورة المياه ، وصالة الطعام ، والمقصف ، وموقف الباصات ، ... الخ.
  - ولتوفير الحماية الذاتية درب المعاق بصرياً على استخدام أسلوب مد ذراعية إلى الأمام.
  - أما عند مرفقته للقائد البشري فدربه على استخدام أسلوب باترينق رام والذي يطبق وفق الخطوات التالية:
    - أ- ينبغي أن تكون المسكة بيد واحدة أو اثنتين على كتف القائد متمكنة وليست مرتخية.
    - ب- ينبغي المشي ببطء.
- هناك بعض الأمور الهامة التي يجب أن يدركها المعاق بصرياً قبل أن يبدأ حركته معتمداً على ذاته وهي:
- ١- يجب أن يفهم جسمه فهماً تاماً.
  - ٢- استخدام حواسه الأخرى بدقة.
  - ٣- اعتماد جسده المركز أو الركن الأساسي للتحرك، لأن تحديد الأشياء من حوله يعتمد على حسب وضع الجسم.
- بداية تدريب المعاق بصرياً ألتزم التدرج في الأنشطة كما هو واضح في الأنشطة. يمكنك تطبيق الأنشطة الخاصة بالمحافظة على الوضعية بعمل مسابقة بين المعاقين بصرياً لتحديد من يستطيع المحافظة على وضعية اليد العليا . وبالنسبة للمعاقين بصرياً الذين سيشعرون بالتعب السريع أمتدح انجازهم وأتركهم يرتاحون لفترة وواصل المسابقة مع بقية المعاقين بصرياً.
- هناك نشاط للتخفيف عن آلام الذراعين وذلك بالوقوف وفتح القدمين قليلاً ، ثم انحناء الجذع (الظهر) إلى الأمام حتى تتكون زاوية قائمة، ثم أرجحة الذراعين يميناً ويساراً لفترة بسيطة.
- استعن بالصور في فهم أعمق للطريقة أو الاسلوب المطلوب.



### طريقة الحماية الذاتية

- تستخدم هذه الطريقة عادة لتنقل الكفيف داخل المباني المألوفة وغير المألوفة ، وذلك لتوفير الحماية الذاتية لجسم الكفيف وتوفير أسلوب الأمان والثقة والاستقلالية في التحرك من مكان إلى آخر سواء داخل منزله أو مكان دراسته أو عمله.
- أسلوب اليد المعترضة العليا:
- يستخدم لحماية الجزء العلوي من الجسم " حماية الوجه والرأس والصدر".
- أسلوب اليد المعترضة السفلى:
- يستخدم لحماية الجزء السفلي من الجسم " منطقة البطن".
- أسلوب الجمع بين اليد المعترضة العليا والسفلى:
- يستخدم لحماية الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

# الوحدة الثانية

أسلوب التتبع  
التقاط الأشياء الساقطة



يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يوفر الحماية الذاتية لجسمه أثناء التنقل والاستكشاف داخل المباني.



## الجلسة/ الدرس الرابع أسلوب التتبع

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب التتبع.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب التتبع للاستدلال.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب التتبع لتحديد المواقع.
- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب الجمع بين التتبع واليد العليا.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب التتبع في الاستكشاف.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- مبنى المدرسة ومحتوياته من أثاث.



### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب التتبع

- مد ذراعك إلى الوسط الأمامي من جسمك بزاوية ٩٠ درجة من جهة الجدار بحيث يكون ظهر الكف جهة الجدار المتبع.
- المس الجدار أثناء التنقل بالأظافر بدون ضغط.
- مع كل خطوة تخطوها قم بلمس الجدار لمسة استكشافية.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة رقم (١) لتوضيح أسلوب التتبع.

### نشاط ٢

#### الهدف: استخدام أسلوب التتبع للاستدلال.

- استخدم مهارة التتبع للاستدلال على باب غرفة المكتبة في المدرسة.



### نشاط ٣

- استخدم مهارة التتبع للاستدلال على باب غرفة الإدارة في المدرسة.

### نشاط ٤

#### الهدف: استخدام أسلوب التتبع لتحديد المواقع

- استخدم مهارة التتبع وحدد موقع باب صالة الطعام.

### اختبر نفسك

- استخدم مهارة التتبع لاستكشاف الأماكن الغير مألوفة لك.

### نشاط ٥

#### الهدف: الجمع بين أسلوب التتبع واليد العليا.

- مد ذراعك إلى الوسط الأمامي من جسمك بزاوية ٩٠ درجة من جهة الجدار بحيث يكون ظهر الكف جهة الجدار المتتبع.
- المس الجدار أثناء التقل بالأظافر بدون ضغط.
- لحماية الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) أثن ذراعك الأخرى أمام وجهك ورأسك بحيث يبتعد العضد عن جسمك داخلاً باتجاهه مكوناً زاوية ٩٠ درجة مركزها المرفق. على أن تكون نهاية أصابع اليد العليا موازية للكثف الأخر.
- مع كل خطوه تخطوها قم بلمس الجدار لمسة استكشافية.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة رقم (٢) لتوضيح أسلوب الجمع بين التتبع واليد المعترضة العليا.





### نشاط ٦

#### الهدف: استخدام أسلوب التتبع في الاستكشاف.

- تتبع جدران الحجرة الأربعة بطريقة نظامية. ثم حدد مواقع الأشياء الموجودة فيها وتعرف عليها موضعاً علاقتها ببعضها البعض من حيث كونها متجاورة أو متقابلة .

#### صديقنا المدرب:

- أثناء تطبيق أسلوب التتبع إذا حدث وإن وجدت في وسط الحجرة أشياء ما فإرشد المعاق بصرياً إلى أن يدور حولها إلى الجانب المقابل ثم يواصل سيره إلى الحائط المقابل أو الجانب الآخر من الحجرة.



## الجلسة/ الدرس الخامس

### التقاط الأشياء الساقطة

#### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب التقاط الأشياء الساقطة لتوفير الحماية الذاتية للجسم.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب التقاط الأشياء الساقطة لتوفير الحماية الذاتية للجسم.

#### ❖ الوسائل التعليمية :-

- اسقط سلسلة المفاتيح - قلم - طاولة - ورقة برايل.

#### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب التقاط الأشياء الساقطة.

- لتطبيق أسلوب التقاط الأشياء الساقطة على الأرض قم بالآتي:



(أ) حدد موقع صدور صوت السقوط بواسطة حاسة السمع صورة رقم (١) .

(ب) أنزل بشكل عمودي واجلس على قدميك صورة رقم (٢) .





(ج) ابحث بشكل دائري بحيث تبدأ من مركز الدائرة ثم تتجه للخارج على أن تلمس بيدك الأرض لمسات متقاربة خفيفة صورة رقم (٣) و صورة رقم (٤).

(د) عند الوقوف قف بشكل عمودي كما في النزول.

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور رقم (١،٢،٣،٤) لتوضيح أسلوب التقاط الأشياء الساقطة على الأرض.

### نشاط ٢

#### الهدف: التقاط الأشياء الساقطة ذو الصوت المرتفع عند السقوط.

- اسقط سلسلة المفاتيح ثم اتبع الصوت وقم بالتقاطها متبع كافة الخطوات السابقة.



### نشاط ٣

- اطلب من زميلك أن يسقط سلسلة المفاتيح بقربك.

- حدد اتجاه سقوط المفاتيح.

- التقط المفاتيح.

### نشاط ٤

#### الهدف: التقاط الأشياء الساقطة ذو الصوت الأقل ارتفاع عند السقوط.

- دحرج القلم فوق الطاولة وأسقطه على الأرض.

- حدد اتجاه سقوط القلم.

- قم باتباع كافة الخطوات في عملية التقط القلم.



## نشاط ٥

### الهدف: التقاط الأشياء الساقطة ذو الصوت المنخفض (الخافت) عند السقوط.

- وأنت تجلس على الكرسي اسقط ورقة برايل.
- حدد اتجاه سقوط ورقة برايل. هل لسقوط الورقة صوت.
- التقط الورقة.

### اختبر نفسك

- عدد خطوات التقاط الأشياء الساقطة.
- استخدام مهارة التقاط الأشياء الساقطة عند التقاط أي شيء يسقط في منزلك .

### صديقنا المدرب

- ابدأ بتدريب المعاق بصرياً على التقاط أشياء ذات صوت مرتفع ورنان كسلسلة المفاتيح أو أي معدن آخر وأحرص على أن تكون الأرضية رخام (بلاط) وغير مفروشة حتى يتمكن المعاق بصرياً من المهارة ثم ابدأ بالتدرج في استخدام الأشياء الساقطة واختيار الأرضية المفروشة أو الترابية.
- ابتعد في بداية التدريب عن استخدام الأشياء المتدرجة كالكرة مثلاً حتى يتمكن المعاق بصرياً من إتقان المهارة.

تذكر أن طريقة الحماية الذاتية: تتكون من خمسة أساليب وهي :

- ١- أسلوب اليد المعترضة العليا.
- ٢- أسلوب اليد المعترضة السفلى.
- ٣- أسلوب الجمع بين اليد المعترضة العليا والسفلى.
- ٤- أسلوب التتبع.
- ٥- أسلوب التقاط الأشياء الساقطة على الأرض.

# الفصل الثاني

طريقة القائد البشري



# الوحدة الأولى

أسلوب القائد البشري  
أسلوب صعود  
ونزول السلالم



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
- يستخدم أسلوب القائد البشري.
  - يستخدم أسلوب صعود ونزول السلالم مع القائد البشري.



## الجلسة/ الدرس الأول أسلوب القائد البشري

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب القائد البشري (المسكة).
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب القائد البشري (المسكة).

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- مبنى المدرسة.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب القائد البشري.

بالاستعانة بالقائد البشري، طبق الخطوات الآتية:

- قف إلى جانب القائد البشري بحيث يكون القائد متقدماً عنك بخطوة وتكون الزاوية بين عضدك وذراعك ٩٠ درجة.
- موضع القبضة يكون فوق مرفق أو تحت مرفق القائد حسب طولك وذلك بوضع الأصابع الأربع لكفك إلى الداخل باتجاه جسم القائد والإبهام للخارج.
- يمكن للقائد المبصر إبقاء ذارعه ممدودة للأسفل أو مثنية حسب راحته.
- ينبغي أن يختفي نصف جسمك خلف القائد البشري.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور رقم (١، ٢) لتوضيح أسلوب القائد البشري.





## نشاط ٢

### الهدف: استخدام أسلوب القائد البشري.

- بالاستعانة بالقائد البشري قم بالتنقل داخل المدرسة.

## نشاط ٣:

### الهدف: استخدام أسلوب القائد البشري.

- بالاستعانة بالقائد البشري قم بجولة في الحي المحيط للمدرسة.

## اختبر نفسك

- اذكر خطوات تطبيق أسلوب القائد البشري ؟

### طريقة القائد البشري:

- يتطلب هذا الأسلوب وجود مرافق مبصر يسير مع المعاق بصرياً أثناء تحركه وانتقاله من مكان إلى آخر، ويمكن أن يستخدم هذا الأسلوب لوحدة وممكن أن يشترك معه أساليب أخرى مثل العصا الطويلة، ولا يستطيع أي شخص مرافقة الشخص المعاق بصرياً إلا إذا تعلم الإستراتيجية والخطوات اللازمة لتنفيذ هذا الأسلوب ومن أهم الخصائص التي يجب توفرها في القائد البشري ما يلي:-
- أن يكون القائد على علم ودراية بكيفية مرافقة وقيادة الشخص المعاق بصرياً عند التنقل من مكان إلى آخر
- أن تتوفر لديه دافعيه في هذا العمل وأن يكون ذكياً في القدرة على تفسير المواقف والأشياء التي يمر بها أثناء مرافقته للشخص المعاق بصرياً.
- أن يكسب ثقة الشخص المعاق بصرياً وإشعاره بالأمان والطمأنينة عند مرافقته له.
- يجب أن يعطي حق الاختيار للشخص المعاق بصرياً من ناحية استخدام اليد اليمنى أو اليسرى عند التنقل.



## الجلسة/ الدرس الثاني أسلوب صعود ونزول السلالم

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب صعود السلالم مع القائد البشري.
- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب نزول السلالم مع القائد البشري.



### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- سلالم- مبنى المدرسة.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب صعود السلالم مع القائد.

بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات الآتية:

- يتوقف القائد لحظة قبل الصعود وعند حافة أول درجة من السلم أستعن بالصورة (١) .

- يقوم القائد بصعود أول درجة من السلم ومن ثم الوقوف لتتمكن أنت من تغيير موضع قبضتك له بما يتناسب وعملية الصعود، هذا بالإضافة إلى تقدمك حتى تلامس قدمك حافة السلم أستعن بالصورة (٢).





- صعود القائد البشري للسلمة الثانية يتزامن معه صعودك بإحدى قدميك للسلمة الأولى أستعن بالصورة (٣).

- ينبغي أن يرتقي القائد وأنت السلالم الآتية قدماً لكل سلمة وبشكل متناغم بحيث يكون القائد متقدم عليك أستعن بالصورة (٤).

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور رقم (١، ٢، ٣، ٤) لتوضيح أسلوب صعود الدرج مع القائد البشري .



## نشاط ٢

### الهدف: استخدام أسلوب صعود الدرج مع القائد البشري

- بالاستعانة بالقائد البشري اصعد السلالم مطبقاً خطوات الصعود مع القائد.

### اختبر نفسك

- اذكر خطوات صعود السلالم مع القائد البشري.



### نشاط ٣

#### الهدف: تطبيق نزول السلالم مع القائد البشري.

- بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات الآتية:
- يتوقف القائد لحظة قبل النزول عند حافة أول درجة من السلم.
- يقوم القائد بنزول أول درجة من السلم ومن ثم الوقوف لتتمكن أنت من تغيير موضع قبضتك له بما يتناسب وعملية النزول هذا بالإضافة إلى تقدمك حتى حافة السلم.
- نزول القائد للسلمة الثانية يتزامن معه نزولك بإحدى قدميك للسلمة الأولى.
- ينبغي أن ينزل القائد وأنت السلالم الآتية قدماً لكل سلمة وبشكل متناغم بحيث يكون القائد متقدماً عليك بسلمة واحدة.

### نشاط ٤

#### الهدف: استخدام أسلوب القائد البشري عند نزول السلالم.

- بالاستعانة بالقائد البشري انزل السلالم مطبقاً خطوات النزول مع القائد البشري.
- طبق خطوات نزول السلالم مع القائد البشري .

### اختبر نفسك

- طبق خطوات نزول السلالم مع القائد البشري .

## الوحدة الثانية

أسلوب القائد البشري  
الدخول عبر الأبواب  
ركوب السيارة  
الجلوس على الكرسي  
تغيير الموضع  
السير في الممرات الضيقة



يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يستخدم أسلوب الدخول عبر الأبواب.
- يستخدم أسلوب ركوب السيارة.
- يستخدم أسلوب الجلوس على الكرسي.
- يستخدم أسلوب تغيير الموضع.
- يستخدم أسلوب السير في الممرات الضيقة.



## الجلسة/ الدرس الثالث أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد البشري

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد البشري.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد البشري.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- الأبواب- مبنى  
المدرسة.



### نشاط ١

### الهدف: تطبيق أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد.

بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات  
الآتية:

- يقوم القائد بالإمساك بمقبض الباب  
باليدي التي تمسكه بها أنت ثم قم أنت  
بالمسح على ذراع القائد التي يمسك بها  
الباب بيدك الحرة حتى تصل إلى مقبض  
الباب صورة رقم (١).
- عندما تمسك أنت مقبض الباب يترك  
القائد الباب صورة رقم (٢).
- قم أنت بفتح الباب مع استمرار الإمساك  
به صورة رقم (٣).
- يبدأ القائد بالخروج أولاً ، وتقوم أنت  
بنقل يدك لتمسك بمقبض الباب من  
الخارج صورة رقم (٣).





- اتبع القائد في الخروج وأغلق الباب ومن ثم عدل وضعية جسمك لتتمكن من الاستمرار في السير صورة رقم (٤).



- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢، ٣، ٤) لتوضيح أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد البشري .

## نشاط ٢

### الهدف: استخدام أسلوب الدخول عبر الأبواب مع القائد.

بالاستعانة بالقائد البشري قم بالدخول عبر الأبواب مطبقاً خطوات الدخول عبر الأبواب مع القائد البشري.

### صديقنا المدرب :

- يمكنك إرشاد المعاق بصرياً لتغيير موضعه أي الانتقال من اليد التي يمسك بها الشخص المبصر إلى اليد الأخرى ليتناسب وضعه مع اتجاه فتح الباب بحيث يسهل عليه تطبيق الخطوات السابقة أنظر الصور السابقة لتحديد الموقع الأنسب لفتحة الباب.



## الجلسة/ الدرس الرابع أسلوب ركوب السيارة

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصريا أسلوب ركوب السيارة مع القائد البشري .
- أن يستخدم المعاق بصريا أسلوب ركوب السيارة مع القائد البشري .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- سيارة.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب ركوب السيارة

بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات الآتية:

- يقوم القائد بإمساك مقبض السيارة بيده التي تمسك بها أنت صورة رقم (١).

- امسح بيدك الحرة ذراع القائد الممسكة بالمقبض إلى أن تصل لمقبض الباب صورة رقم (٢).

- أترك القائد البشري بعد أن تمسك مقبض باب السيارة صورة رقم (٣).

- قم بفتح باب السيارة بإحدى يديك واستخدام اليد الأخرى لتلامس الزاوية العليا لإطار الباب صورة رقم (٤،٥).

- أدخل السيارة مع إبقاء يدك على إطار الباب والأخرى على الباب حتى تدخل رأسك بأمان صورة رقم (٦).

- بعد جلوسك على المقعد أنقل يدك الممسكة بباب السيارة لتمسك بمقبض الباب من الداخل وأغلق الباب صورة رقم (٧).

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧) لتوضيح أسلوب ركوب السيارة مع القائد البشري.





## نشاط ٢

### الهدف:

### استخدام أسلوب ركوب السيارة .

- بالاستعانة بالقائد البشري قم بركوب السيارة مطبقاً الخطوات.

## اختبر نفسك

- اذكر خطوات ركوب السيارة مع القائد البشري ؟



## الجلسة/ الدرس الخامس أسلوب الجلوس على الكرسي

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب الجلوس على الكرسي بالاستعانة بالقائد البشري.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب الجلوس على الكرسي بالاستعانة بالقائد البشري.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- كرسي - طاولة.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب الجلوس على الكرسي .

بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات الآتية:

- يقوم القائد بوضع يده التي تمسك بها على ظهر الكرسي ويخبرك باتجاه موضع الجلوس صورة رقم (١).



- امسح بيدك الحرة على ذراع القائد التي يمسك بها الكرسي حتى تمسك ظهر الكرسي صورة رقم (٢).



- أتركك القائد بعد أن تمسك ظهر الكرسي صورة رقم (٣).

- قم بالتحرك بمحاذاة الكرسي لتحديد ارتفاع واتجاه موضع الجلوس، ثم اجلس على الكرسي صورة رقم (٤، ٥).





- بعد الجلوس قم بتعديل وضع الكرسي ليتناسب مع وضع الطاولة.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لتوضيح أسلوب الجلوس على الكرسي مع القائد البشري.

## نشاط ٢

### الهدف: استخدام أسلوب الجلوس على الكرسي .

بالاستعانة بالقائد البشري قم بالجلوس على الكرسي مطبقاً خطوات الجلوس على الكرسي.

## اختبر نفسك

- اذكر خطوات الجلوس على الكرسي مع القائد البشري ؟

## صديقنا المدرب :

ارشد المعاق بصرياً إلى ضرورة تعديل وضعية الكرسي ليتناسب مع الطاولة وليس العكس.



## الجلسة/ الدرس السادس أسلوب تغيير الموضوع

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب تغيير الموضوع أثناء مرافقة القائد البشري.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- مبنى المدرسة.



### نشاط ١

قد يحتاج المعاق بصرياً إلى تغيير موقعه بالنسبة للقائد البشري ليكون أكثر أماناً لذلك عليه اتباع الخطوات الآتية:  
- يقف القائد عن السير لتتمكن أنت من السير خلفه ماسحاً على ظهره حتى تصل للذراع الأخرى صورة رقم (١).



- امسك باليد اليمنى للقائد البشري صورة رقم (٢).
- قم بتغيير موضعك و امسك باليد اليسرى للقائد البشري.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢) لتوضيح أسلوب تغيير الموقع مع القائد البشري.



## الجلسة/ الدرس السابع أسلوب السير في الممرات الضيقة

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب تغيير الموضع أثناء مرافقة القائد البشري.



قد يتعرض الشخص المعاق بصرياً للسير في ممر ضيق جداً مع القائد البشري بحيث لا تسمح لهم المساحة المتاحة من السير معاً، أو عند السير في وسط الزحام لذلك هو في حاجة لهذه الطريقة ليكون أكثر أماناً.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- قائد بشري- مبنى المدرسة - ممرات ضيقة.

### نشاط ١

بالاستعانة بالقائد البشري طبق الخطوات الآتية:

- يقوم القائد بتحريك ذراعه التي تمسك بها أنت للخلف وسط ظهره صورة رقم (١).
- في هذه اللحظة أدخل أنت لتقف خلف القائد تماماً وعلى بعد خطوه منه أستمر في السير بهذه الوضعية حتى نهاية الممر حيث يقوم القائد بإعادة ذراعه للجانب ومن ثم تقوم أنت بتعديل وضعك والخروج حتى يختفي نصف جسمك خلف القائد فقط صورة رقم (٢).
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢) لتوضيح أسلوب السير في ممر ضيق مع القائد البشري.



### نشاط ٢

بالاستعانة بالقائد البشري قم بالسير في الممرات الضيقة لتتمكن من هذه الطريقة بشكل أفضل.

# الفصل الثالث

## طريقة العصا البيضاء



# الوحدة الأولى

العصا البيضاء  
(قبضة العصا، حركة مفصل  
الرسغ)



يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يعرف العصا البيضاء.
- يطبق القبضة الصحيحة للعصا عند استخدام العصا.
- يطبق الحركة الصحيحة لمفصل الرسغ عند استخدام العصا.



## الجلسة/ الدرس الأول العصا البيضاء

### الهدف:

- أن يسمى المعاق بصرياً أجزاء العصا البيضاء.
- أن يسمى المعاق بصرياً نوع المواد المصنوعة منها أجزاء العصا.
- أن يقارن المعاق بصرياً بين أجزاء العصا الصلبة والعصا المطوية.
- أن يوضح المعاق بصرياً مميزات وعيوب العصا الصلبة والمطوية.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة- عصا بيضاء مطوية.

### نشاط ١

#### الهدف: تسمية أجزاء العصا البيضاء الطويلة.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- العصا البيضاء (الطويلة).
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص العصا، ثم سم أجزاءها .
- تفحص المواد المصنوعة منها العصا ثم سمها .

### نشاط ٢

#### الهدف: تسمية أجزاء العصا البيضاء المطوية.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- العصا البيضاء (المطوية).
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص العصا، ثم سم أجزاءها .
- تفحص المواد المصنوعة منها أجزاء العصا ثم سمها .



### نشاط ٣

#### الهدف: المقارنة بين أجزاء العصا الطويلة والعصا المطوية.

- أ- أدوات تنفيذ النشاط:
- العصا البيضاء (الطويلة)، العصا البيضاء (المطوية).
- ب- تنفيذ النشاط:
- تفحص العصا الطويلة .
- تفحص العصا المطوية .
- قارن بين العصا الطويلة والعصا المطوية من حيث الأجزاء .

#### اختبر نفسك

- بالتعاون مع زملاءك وضح مميزات وعيوب كلاً من العصا الطويلة والعصا المطوية ؟



### العصا البيضاء :

يستخدم ذوو الإعاقة البصرية أي نوع من العصي كوسيلة في تحركهم لتساعدهم في جانبيين مهمين في حياتهم وهما:

- لحماية الأجزاء السفلية من الجسم .
- إمدادهم بالمعلومات عن ما يوجد على الأرض في خط سيرهم.

### لون العصا:

اتفق عالمياً على استخدام اللون الأبيض كلون لعصا المعاق بصرياً بصرف النظر عن نوعية العصا ، كون اللون الأبيض يمكن رؤيته عن بُعد، كما يمكن تمييزه في الأجواء المظلمة وهذا ضمن لسلامة الشخص الحامل لها.

### أنواع العصي:

#### ١. العصا الرمزية:

هذه العصا يستخدمها ذوو الإعاقة البصرية البسيطة بحيث يكون الشخص قادراً على إبطار ما يقرب منه في محيطه. إن الغرض الرئيسي من استخدام هذه العصا هو إعلام الآخرين أن حاملها ذو إعاقة بصرية. إن هذه العصا لا تحمل أي ميزات خاصة غير اللون الأبيض.

#### ٢. العصا الصلبة:

هذه العصا أيضاً مصنوعة من الألمنيوم وبيضاء اللون إلا أنها متكونة من قطعة واحدة لا يمكن طيها، وهي ذات طول مناسب.

#### ٣. العصا المطوية ( المستخدمة في تدريباتنا للمعاقين بصرياً ):

تصنع هذه العصا من أنبوب من الألمنيوم بقطر ٢,٥ سم وذات لون أبيض، هذه العصا مقسمة إلى قطع (٢ - ٥ قطعة) يمكن طيها إلى طول مناسب يمكن معه وضعها في حقيبة اليد، كما يمكن مدها لتصير قطعة واحد بفضل خيط مطاطي يوجد في تجويفها.

#### ٤. العصا الطويلة ( المستخدمة في تدريباتنا للمعاقين بصرياً ):

إن العصا الطويلة هي المعنية التي تتبادر إلى الذهن عند الحديث عن تدريب معاقين البصر على التحرك. و كان طبيب العيون الأمريكي (د.ريتشاردز هوفر) أول من صمم العصا الطويلة وكان ذلك خلال الحرب العالمية الثانية، كما أنه هو الذي وضع الطرق والمهارات لاستخدامها.



و تعتبر العصا الطويلة حتى الآن هي أفضل ما صمم للإنسان من آلة لمعاقبي البصر في تحركهم المستقل والآمن. فهي الأكثر فائدة، كونها تمد المستخدم بمعلومات كافية عن سطح الأرض التي يسير عليها، كما توفر له الحماية الكافية للأجزاء السفلى من جسمه حتى خصره من العوائق في طريقه. و مما يميز العصا الطويلة عن غيرها أن المستخدم يمكنه تعديل المسافة بين قدمه وطرف العصا بتغيير وضعية قبضه يده على مقبض العصا حسب الحالة، كما أن العصا الطويلة تساعد المستخدم بدرجة كبيرة على المحافظة على وضعية جسمه وتوازنه وسرعته وهذه ميزات لا توفرها أي عصا أخرى ، كما أنها متوفرة و بأسعار مناسبة لمعاقبي البصر.

الطول: إن طول العصا يختلف حسب طول المستخدم بحيث يكون الطول المناسب ممتدا من مستوى قدم المستخدم إلى أسفل عظمة القفص (عظمة الصدر).  
الأجزاء والوظائف للعصا الطويلة ثلاثة وهي:

#### ١. المقبض: ( grip )

هو الجزء العلوي من العصا الذي يقبض المستخدم العصا منه و هذا الجزء يصنع عادة من المطاط أو البلاستيك وهي المواد التي تتميز بخفة الوزن وعدم توصيل الكهرباء ودرءة توصيل الحرارة. والطول المناسب للمقبض هو ٥ إلى ٢٥ سم. وينبغي أن يكون أحد أوجه المقبض مسطح كما ينبغي أن يكون المقبض مريحا في حالات السير لمسافات طويلة.

#### ٢. الساق: ( shaft )

(ويسمى الجسد) وهو الجزء الرابط بين القمة (الطرف) والمقبض وهو الجزء الأكبر من العصا، هذا الجزء مصنوع من أنبوب الألمنيوم مجوف وذو قطر ٢٥, ١ سم. فالألومنيوم هو المعدن المناسب للساق نظرا لخفة وزنه وكونه ذا صلابة مناسبة. والتجويف في العصا أساسي حيث يمتلئ هذا التجويف بالهواء وهو الوسط الناقل (عبر جزيئات الهواء) للذبذبات الحاصلة من قمة (طرف) العصا إلى المقبض موضع أصابع المستخدم التي تستقبل هذه الذبذبات كمعلومات عن مسار المستخدم وأي عوائق قد تواجهه في مشية.



وينبغي أن يكون الساق قطعة واحدة غير مقسم لضمان عدم تسرب الهواء اللازم لنقل المعلومات من القمة (الطرف) إلى المقبض، وهذا العيب موجود في العصا المطوية التي ساقها مقسم إلى عدة أقسام مما يسمح بتسرب الهواء من خلال أطراف هذه الأقسام فيقل الإحساس بالسطح والعوائق في طريق المستخدم. والساق يوفر الحماية المطلوبة ضد العوائق للجزء الأسفل من الجسم حتى مستوى الخصر.

٣. القمة (الطرف): (Tip)

وهو الجزء من العصا الأكثر حساسية وعلى اتصال بشكل منتظم بالأرض التي يمشي عليها المستخدم في حالة استخدامه للعصا. والوظيفة الوحيدة لطرف العصا هو ملامسة الأرض واستكشاف مسار المستخدم. ولهذا لا بد أن يكون هذا الطرف ذا حساسية عالية ومن أجل ذلك فإن طرف العصا يصنع من قطعة من النايلون ذات الحساسية العالية، و الطول المناسب لطرف العصا من ٥ إلى ١٠ سم.

مميزات وعيوب كلاً من العصا المطوية والعصا الطويلة:

١- العصا المطوية كونها عدة قطع يمكن طيها إلى طول مناسب يمكن معه وضعها في حقيبة اليد، كما يمكن مدها لتصير قطعة واحد بفضل الخيط المطاطي الموجود في تجويفها.

أما العصا الطويلة المكونة من قطعة واحدة فلا يمكن طيها لذا قد تسبب للمعاق بصرياً مشكلة خصوصاً عند يكون داخل وسائل المواصلات.

٢- العصا الطويلة كونها قطعة واحدة وغير مقسمة تحتفظ بالهواء الموجود في تجويفها والذي ينقل الذبذبات الحاصلة من قمة (طرف) العصا إلى المقبض موضع أصابع المستخدم التي تستقبل هذه الذبذبات كمعلومات عن مسار المستخدم وأي عوائق قد تواجهه في مشية.

بينما ساق العصا المطوية المقسم إلى عدة أقسام يسمح بتسرب الهواء من خلال أطراف هذه الأقسام فيقل الإحساس بالسطح والعوائق في طريق المستخدم. كما أن الخيط المطاطي الموجود في التجويف يتلف في مدة قصيرة بسبب كثرة الاستخدام.



## الجلسة/ الدرس الثاني قبضة العصا

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً القبضة الصحيحة للعصا.
- أن يحافظ المعاق بصرياً على وضعية الذراع عند استخدام العصا.

تنويه: إن التدريبات الخاصة بقبضة العصا البيضاء بشكل خاص ومهارات التنقل بالعصا البيضاء بشكل عام تتطلب وقتاً طويلاً وتكراراً حتى يصل المعاق إلى درجة الاتقان لها، ففي بداية التدريب لا بد من تقوية عضلات الساعد للثبات في المستوى المطلوب، كما أنه لا بد من إتقان حركة الرسغ ورسم القوس لذلك أعطي المعاق بصرياً الوقت الكافي للتدريب والممارسة.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة.



### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق قبضة العصا.

أ- أدوات تنفيذ النشاط:

العصا البيضاء الطويلة.

ب- تنفيذ النشاط:

- باستخدام العصا مد أصبع السبابة باتجاه ساق

العصا لاستقبال المعلومات، ولف بقية الأصابع

حول العصا بحيث تكون قبضتك حازمة.

- مد ذراعك مقابل وسط جسمك بدون ارتخاء

أو انعطاف حتى أقصى امتداد لها على أن

تراعي الآتي:

(أ) أن تحافظ على ارتفاع ذراعك من أجل

حماية أفضل ضد العوائق.

(ب) أن تمد ذراعك وسط جسمك بحيث تتمكن من رسم القوس أمام جسمك بما يتناسب

مع محيط جسمك.



- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة (١) لتوضيح قبضة العصا البيضاء.

### نشاط ٢

#### الهدف: المحافظة على وضعية الذراع مده قصيرة.

- باستخدام العصا، طبق خطوات النشاط رقم (١) وحافظ على وضعية ذراعك مده ثلاث دقائق.

### نشاط ٣

#### الهدف: المحافظة على وضعية الذراع مده أطول.

- باستخدام العصا طبق خطوات النشاط رقم (١) وحافظ على وضعية ذراعك مده خمس دقائق.

### نشاط ٤

#### الهدف: المحافظة على وضعية الذراع مده أطول قليلاً.

- باستخدام العصا، طبق خطوات النشاط رقم (١) وحافظ على وضعية ذراعك مده عشر دقائق.

### صديقنا المدرب

تطبيق النشاط رقم ١ يتم مع كل معاق بصرياً على حدا، بينما تطبيق تمارين المحافظة على وضعية الذراع يمكن تطبيقها مع جميع المعاقين بصرياً في آن واحد وذلك بخروج الجميع إلى صالة واسعة محمية من أشعة الشمس ووقوف الجميع إلى جوار الحائط بحيث يكون اتجاه ظهر المعاقين بصرياً للحائط ويتم تطبيق الأنشطة بحسب التدرج الموضح فيها.

تطبيق المعاقين بصرياً للأنشطة يتم وهم واقفين في أماكنهم دون التنقل.



## الجلسة/ الدرس الثالث حركة مفصل الرسغ

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً حركة الرسغ عند استخدام العصا.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة- المبنى المدرسي - البيئة المحيطة بالمبنى المدرسي .

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق حركة الرسغ ورسم القوس عند استخدام العصا.

- اقبض العصا وحافظ على وضعية ذراعك المناسبة.
- حرك العصا وذلك بتحريك مفصل الرسغ فقط مع إبقاء ذراعك والمرفق في ثبات على أن تراعي الآتي:
  - أ) أن تكون الحركة ناعمة باتجاه الجانبيين (اليمين واليسار).
  - ب) أن تحافظ على رسم ثلاث نقاط في ذهنك لمثلث خيالي على الأرض فقدميك ترسمان نقطتان وطرف العصا ترسم النقطة الثالثة لكل خطوة تخطوها.
  - ج) أن لا يزيد حجم القوس عن حدود جسمك.
- كرر تطبيق حركة الرسغ إلى أن تتكون لديك صورة ذهنية عن الوضعية الصحيحة للحركة.

# الوحدة الثانية

السير بالعصا  
العصا المستعرضة  
التتبع بالعصا



- يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
- يستخدم أسلوب السير بالعصا.
  - يستخدم أسلوب العصا المستعرضة.
  - يستخدم أسلوب التتبع بالعصا.



## الجلسة/ الدرس الرابع السير باستخدام العصا

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب السير باستخدام العصا بالمسح.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب السير باستخدام العصا بالمسح.
- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب السير باستخدام العصا باللمستين.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب السير باستخدام العصا باللمستين.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - المبنى المدرسي - البيئة المحيطة بالمبنى المدرسي .

### نشاط ١

#### الهدف: السير باستخدام العصا بأسلوب المسح.

- باستخدام العصا قم بالسير والتنقل داخل مبنى المدرسة مطبقاً الخطوات الآتية:
  - اقبض العصا بالصورة الصحيحة.
  - قبل التحرك قم بالمسحة الاستكشافية للمنطقة الواقعة بين قدميك وقمة (طرف) العصا وذلك بسحب العصا مسحاً على الأرض من النقطة الثالثة للمثلث الخيالي وحتى القدمين.
  - الآن أبدأ التحرك برسم القوس بالمسح على الأرض يميناً ويساراً محافظاً على تبادل الخطوات مع انتقال العصا بحيث عندما تنقل العصا لليمين تنقل معها الرجل اليسرى والعكس.
  - أثناء التنقل حافظ على ملاسة قمة (طرف) العصا للأرض.

### نشاط ٢

#### الهدف: السير باستخدام العصا بأسلوب اللمستين.

- باستخدام العصا قم بالسير والتنقل داخل فناء المدرسة مطبقاً الخطوات الآتية:
  - اقبض العصا بالصورة الصحيحة.



- قبل التحرك قم بالمسحة الاستكشافية للمنطقة الواقعة بين قدميك وقمة (طرف) العصا وذلك بسحب العصا مسحاً على الأرض من النقطة الثالثة للمثلث الخيالي وحتى القدمين.
- الآن ابدأ التحرك برسم القوس باللمستين على الأرض لمسّه للجانب الأيمن للقوس ولمسه للجانب الأيسر للقوس محافظاً على تبادل الخطوات مع انتقال العصا بحيث عندما تنقل العصا لليمين تنقل معها الرجل اليسرى والعكس.

### نشاط ٣

#### الهدف: السير باستخدام العصا بأسلوب المسح وأسلوب اللمستين.

- باستخدام العصا قم بالسير داخل فناء المدرسة في خط مستقيم بمحاذاة الرصيف بأسلوب المسح.
- باستخدام العصا قم بالسير داخل فناء المدرسة في خط مستقيم بمحاذاة الرصيف بأسلوب اللمستين.

### نشاط ٤

#### الهدف: السير باستخدام العصا في البيئة.

- باستخدام العصا وبرفقة معلمك قم بالسير والتنقل في البيئة المحيطة بالمدرسة.



## صديقنا المدرب :

### المسح بالعصا □

- هذا الأسلوب يستخدم داخل المباني في الأسطح الملساء قليلة العوائق المعروفة من قبل معاق البصر.
- هذا الأسلوب يستخدم للتدريب على إحداث القوس ويسبق القوس ذا اللمستين.

### السير بالعصا □

- إن السير بالعصا لابد أن يسبقه تدريب مكثف على قبضة العصا ووضع اليد وحركة الرسغ لتكوين القوس والمحافظة على الخطوات.
- إن المشية المطلوبة الصحيحة هي التي يكون فيها التناغم فيما بين هذه المهارات لإحداث السير الذي يحقق للمعاق بصرياً الفوائد الأكثر.
- يمكنك تدريب المعاقين بصرياً صغار السن في البداية باستخدام العصا المطوية نظراً لخفة وزنها عن العصا الطويلة .
- حاول أن لا تصر على تبادل الخطوات بداية التدريب خصوصاً للمعاقين بصرياً صغار السن وتدرجياً أطلب منهم ذلك.
- قد يشعر المعاقين بصرياً صغار السن بتعب الذراع أو عدم القدرة على المحافظة على وضعيتها المرتفعة لذا أسمح لهم بمسكها وإسنادها بكف اليد الأخرى الحرة تحت منطقة المرفق للذراع الممسكة بالعصا للتخفيف من التعب أثناء التدريب و ستتقوى عضلة ذراعه مع الوقت والتدريب.



## الجلسة/ الدرس الخامس العصا المستعرضة

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب العصا المستعرضة.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب العصا المستعرضة.

تنويه: يمكن استخدام أسلوب العصا المستعرضة للتنقل داخل المباني لحماية الجسم من العوائق.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - المبنى المدرسي.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب العصا المستعرضة.

أ- أدوات تنفيذ النشاط:

العصا الطويلة

ب- تنفيذ النشاط:

- اقبض العصا على أن تكون وضعية

الذراع مستنده على أعلى الفخذ.

- ارفع طرف العصا عن سطح الأرض

قليلاً.

- احرص على أن يغطي اعتراض

العصا جسمك من الجانب الآخر.

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة (١)

لتوضيح أسلوب العصا المستعرضة.





## نشاط ٢

استخدم أسلوب العصا المستعرضة وتنقل داخل المدرسة.  
- كرر تطبيق أسلوب العصا المستعرضة وتنقل داخل المدرسة.

### صديقنا المدرب :

- في العصا المستعرضة ( الجسم المعترض )
- ينبغي عدم مد اليد أو الذراع بل الإبقاء عليها في الوضع الطبيعي مستندة على أعلى الفخذ.
- ينبغي رفع طرف العصا عن سطح الأرض قليلاً.
- ينبغي المحافظة على اعتراض العصا للجسم بحيث يغطي عرض الجسم من الجانب إلى الآخر.
- ينبغي استخدام اليد التي يعتمد عليها المعاق بصرياً غالباً لحمل العصا ولا بأس باستخدام اليد الأخرى.



## الجلسة/ الدرس السادس التتبع بالعصا

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب التتبع العصا .
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب التتبع العصا .

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - المبنى المدرسي.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب التتبع بالعصا.

- اقبض العصا على أن تكون ذراعك مستنده على أعلى الفخذ بحيث لا تمد ذراعك للخارج.
- ثبت طرف العصا على مسار واحد بحيث يكون ملامس للجدار أو الرصيف المتتبع ولا تقوم برفعها.



- استخدام الذراع اليمنى لتتبع الجدار عن يسارك واستخدام الذراع اليسرى لتتبع الجدار عن يمينك في عملية التتبع بالعصا.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصورة (١) لتوضيح أسلوب التتبع بالعصا.

### نشاط ٢

#### الهدف: استخدام

#### أسلوب التتبع بالعصا

#### داخل مبنى المدرسة.

- باستخدام العصا تتبع الجدار الداخلي لمبنى المدرسة ابتداءً من الباب وحتى تصل لغرفة صفك.



## نشاط ٣

### الهدف: استخدام أسلوب التتبع بالعصا داخل ساحة المدرسة.

- باستخدام العصا تتبع الرصيف الخارجي لساحة المدرسة.

#### صديقنا المدرب :

□ في التتبع باستخدام العصا:

- ينبغي عدم مد اليد والذراع خارج مستوى الجسم بل الإبقاء عليها مستندة على أعلى الفخذ.
- ينبغي تثبيت طرف العصا على مسار واحد على الجدار وعدم رفع العصا.
- ينبغي عدم انقطاع التلامس بين طرف العصا والسطح المراد اكتشاف فتحات الأبواب فيه.
- ينبغي أن يستخدم المعاق بصرياً اليد اليمنى للجدار على يساره واليد اليسرى للجدار على يمينه.

# الوحدة الثالثة

تغيير الاتجاه (سكويراف)  
صعود ونزول السلالم  
عبور الشارع  
تجاوز العوائق  
حمل العصا مع القائد البشري



يتوقع من المعاق بصرياً بعد الانتهاء من هذه الوحدة أن يكون قادراً  
على أن:

- تغيير الاتجاه (سكويراف)
- استخدام أسلوب صعود ونزول السلالم بالعصا .
- استخدام أسلوب عبور الشارع بالعصا .
- استخدام أسلوب تجاوز العوائق بالعصا .
- استخدام أسلوب حمل العصا مع القائد البشري .



## الجلسة/ الدرس السابع تغيير الاتجاه (سكويراف)

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب سكويراف لتغيير اتجاهه أثناء تنقله.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب سكويراف لتغيير اتجاهه أثناء تنقله.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - رصيف المبنى المدرسي.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب سكويراف.

- قف قريباً من الرصيف.
- استخدام خلف قدميك أو جانب قدميك للامسة الرصيف.
- لتغيير الاتجاه لجهة اليمين أو اليسار أحدث أولاً زاوية ٩٠ درجة مئوية ثم قم بتغيير الاتجاه.
- لتغيير الاتجاه إلى الخلف أحدث زاوية ١٨٠ درجة مئوية (٩٠+٩٠) ثم قم بتغيير الاتجاه.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢) لتوضيح أسلوب سكويراف لتغيير الاتجاه.



### نشاط ٢

#### الهدف: استخدام أسلوب سكويراف لتغيير الاتجاه لليمين واليسار.

- باستخدام الرصيف قم بتغيير اتجاهك أولاً:
- نحو اليمين .
- ثانياً:
- نحو اليسار.





### نشاط ٣

#### الهدف: استخدام أسلوب سكويراف لتغيير الاتجاه للخلف.

- باستخدام الرصيف قم بتغيير اتجاهك للخلف.

#### صديقنا المدرب :

□ تغيير الاتجاه (سيكور أوف):

- هذا الأسلوب يستخدم لتغيير الاتجاه عند عبور الشارع فإذا كان المعاق البصر يسير موازياً لرصيف أو شارع و أراد عبور ذلك الشارع فإن اتجاه العبور ينبغي أن يكون غالباً متعامداً مع اتجاه السير. (بزاوية ٩٠ درجة) وهذا يتطلب ما يسمى بسكوير أوف.
- عند تدريب المعاقين بصرياً نفذ ذلك داخل ساحة المبنى المدرسي حتى لا تعرض المعاقين بصرياً للخطر.



## الجلسة/ الدرس الثامن صعود ونزول السلالم

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب صعود السلالم بالعصا.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب صعود السلالم بالعصا.
- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب نزول السلالم بالعصا.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب نزول السلالم بالعصا.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - سلالم المبنى المدرسي.

### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب صعود السلالم بالعصا.



(أ) باستخدام العصا، قف بالقرب من حافة الدرج الأولى وعدل من وضعية قبضة العصا لتتوسط إصبع السبابة والإبهام وقم بالآتي:  
- قياس طول الدرج محركاً العصا يميناً ويساراً.  
- قياس ارتفاع الدرج.

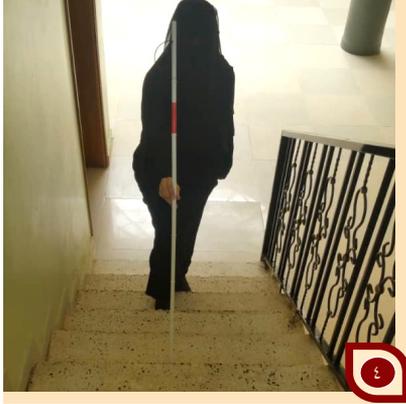
- قياس عرض الدرج بمسحها بالعصا من الداخل للخارج ومن الخارج للداخل.

(ب) ارفع العصا إلى حافة الدرج الثالثة.

(ج) ابدأ بصعود الدرج محافظاً على امتداد يدك أمامك بمقدار درجتين بحيث يكون وضع العصا متعامداً على السلالم وستدرك من العصا عند انتهاء الدرج.

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١، ٢، ٣، ٤) لتوضيح أسلوب صعود الدرج بالعصا البيضاء.





## نشاط ٢

### الهدف: استخدام أسلوب صعود السلالم بالعصا.

- اصعد السلالم باستخدام العصا مطبقاً خطوات النشاط رقم (١).



## نشاط ٣

### الهدف: تطبيق أسلوب نزول السلالم بالعصا.

- قف على حافة الدرج وقم بقبض العصا بحيث تتوسط إصبع السبابة والإبهام بدون إحداث ضغط ومدها أمامك بحيث تلامس قمة العصا حافة الدرج الثانية بوضع مائل قليلاً أمامك. (أي أن وضعية يدك تكون باتجاه النزول).
- ابدأ بالنزول مسقطاً قمة العصا على حافة الدرج واستمر في النزول.
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (٥، ٦) لتوضيح أسلوب نزول الدرج بالعصا البيضاء.



## نشاط ٤

### الهدف: استخدام أسلوب نزول السلالم بالعصا.

- أنزل السلالم باستخدام العصا مطبقاً خطوات النشاط رقم (٣).



## الجلسة/ الدرس التاسع عبور الشارع

### الهدف:

- أن يطبق المعاق بصرياً أسلوب عبور الشارع بالعصا.
- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب عبور الشارع بالعصا.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - شارع ذو أربع اتجاهات (جولة) أمن للتدريب.



### نشاط ١

#### الهدف: تطبيق أسلوب عبور الشارع بالعصا.

- قف قريباً من حافة الرصيف بعد تغيير اتجاهك بطريقة أسكوير أف.
- اقبض العصا بالطريقة الصحيحة، ثم اقلب ذراعك ماداً لها أمامك على أن تكون موضع قمة العصا بين قدميك لتعطي إشارة لمن حولك بأنك معاق بصرياً وجاهزاً للعبور صورة رقم (١).

- عند سماعك لبدء حركة الخط الموازي لك أعبّر الشارع بخطوات سريعة وفي خط مستقيم صورة رقم (٢).
- عند وصولك للرصيف المقابل فإنك ستدركه من خلال ملامستك لحافته.
- عملية انطلاقك يجب أن تكون من موضع خط المشاة وعملية وصولك إليه ستكون من





خلال استفادتك من الخارطة الذهبية والعلامات التي تحددها للوصول لهدفك .  
- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور ( ١ ، ٢ ) لتوضيح أسلوب عبور الشارع بالعصا البيضاء .

### نشاط ٢

#### الهدف: استخدام أسلوب عبور الشارع بالعصا .

- باستخدام العصا وبرفقة معلمك قم بعبور الشارع .

#### صديقنا المدرب :

- في أسلوب عبور الشارع بالعصا:
  - إذا وجد تقاطع بإشارات ضوئية قريباً من معاق البصر فإنه المكان المناسب للأمن للعبور.
  - ينبغي لمعاق البصر عدم الاعتماد على نفسه في عبور الشوارع ما لم يكن العبور في التقاطعات ذات الإشارات الضوئية وينبغي عليه لسلامته طلب العون في ذلك.
  - وجود مركبات ذات أصوات ناعمة يصعب سماعها عن بعد وظهرت طغيان أصوات مركبات بعيدة على أصوات مركبات قريبة هما السببان الرئيسيان في خطورة عبور معاق البصر للشوارع بدون قائد بشري.
  - ينبغي تدريب معاق البصر على استماع حركة السير المتعامدة مع اتجاهه والمتوازية مع اتجاهه حينها يكون قادراً على الاهتداء بهذه الأصوات في عبوره وتحركه.
  - يتم تدريب المعاقين بصرياً صغراً السن داخل ساحة المدرسة ، ويجب التأكيد عليهم بعدم عبور الشارع إلا بمساعدة قائد بشري لحمايتهم من الخطر.
  - ينبغي الوقوف وسط منطقة عبور المشاة بعيداً عن المركبات المتحركة وعن تلك الواقفة انتظاراً لإشارة المرور.



## الجلسة/ الدرس العاشر تجاوز العوائق

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب تجاوز العوائق بالعصا.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - رصيف - سيارة.

### نشاط ١



- أثناء سيرك بمحاذاة الرصيف وعند مواجهتك لعائق ما (سيارة مثلاً) فإن عليك أن تتبع الآتي:
- تجاوز العائق وذلك بأن تدور حوله إلى الجانب المقابل ثم تواصل سيرك.
- تأكد من تأمين موضع قدمك أما بالرجوع خطوات للخلف ومن ثم تعديل الموقع أو بمسح المنطقة قبل وضع قدمك.



- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (٢٠١) لتوضيح أسلوب تجاوز العوائق في الشوارع عند السير بالعصا البيضاء.



## الجلسة/ الدرس الحادي عشر حمل العصا مع القائد البشري

### الهدف:

- أن يستخدم المعاق بصرياً أسلوب حمل العصا مع القائد البشري.

### ❖ الوسائل التعليمية :-

- عصا بيضاء طويلة - قائد بشري.

### نشاط ١



قد تحتاج للسير مع القائد البشري وأنت تحمل العصا عندها اتبع الآتي:

- اقبض العصا من منتصفها تقريباً بحيث تمد أصبع السبابة باتجاه ساق العصا ، ولف بقية الأصابع حول العصا ، ثم مد ذراعك بشكل موازي لجسمك صورة رقم (١).



- احمل العصا بحيث ترتفع عن الأرض وتكون ملاصقة لجسمك وتعتمد اعتماداً كلياً على القائد صورة رقم (٢).

- يمكن للمدرب أن يستعين بالصور (١ ، ٢) لتوضيح أسلوب حمل العصا مع القائد البشري.



## الملحقات

### الملحق (١): اختبار صورة الجسم للمعاقين بصرياً صغار السن

#### أولاً: مستويات الجسم.

##### (أ) التعرف على مستويات الجسم:

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو واقف أن:
- يلمس قمة رأسه .
  - يلمس أسفل قدمه .
  - يلمس جانب جسمه .
  - يلمس مقدمة جسمه (أو معدته).
  - يلمس ظهره .

##### ب) مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية: ( الأفقية والعمودية)

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو راقد أو واقف على بساط تنفيذ الآتي:
- انبطح على البساط حتى يلامس جنبك البساط .
  - تحرك الآن ليلامس البساط بطنك أو مقدمة جسمك .
  - تحرك الآن لكي يلامس ظهرك البساط .
  - المس الحائط بيدك ثم تحرك لكي يلامس جنبك الحائط .
  - المس الحائط بيدك، ثم تحرك لكي يلامس ظهرك الحائط .

##### ج) الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم:

- يجلس المعاق بصرياً صغير السن على كرسي ومعه صندوق و يطبق الآتي:
- ضع الصندوق بحيث يلامس جنبك .
  - ضع الصندوق بحيث يلامس مقدمتك أو (بطنك).
  - ضع الصندوق بحيث يلامس ظهرك .
  - ضع الصندوق بحيث يلامس رأسك .
  - ضع الصندوق بحيث يلامس أسفل قدمك .



## ثانياً: أجزاء الجسم:

### (أ) التعرف على أجزاء البدن البسيطة:

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو جالس على كرسي أن ينفذ الآتي:  
(المس ذراعك - المس يدك- المس رجلك- المس مرفقك- المس ركبتك).

### (ب) أجزاء الوجه:

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو جالس على كرسي أن ينفذ الآتي:  
(المس أذنك - المس أنفك-المس فمك - المس عينك- المس خدك).

### (ج) أجزاء الجسم (المعقدة): أجزاء الأطراف

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو جالس على كرسي أن ينفذ الآتي:  
(المس رسغك-المس فخذك-المس ساعدك-المس عضدك-المس كتفك).

### (د) أجزاء الجسم (الأبدي والأصابع):

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن بينما هو جالس على كرسي أن ينفذ الآتي:  
(ارفع إصبعك الإبهام-ارفع إصبعك السبابة-ارفع إصبعك الخنصر-ارفع إصبعك  
الوسطى-ارفع إصبعك البنصر)

## ثالثاً: حركات الجسم:

### أ- حركات البدن:

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:  
١- اثن جسمك ببطء للخلف.  
٢- احن جسمك ببطء للأمام.  
٣- اثن جسمك ببطء جانبياً.  
٤- اثن ركبتك واجلس القرفصاء ببطء.  
٥- ارفع نفسك على أطراف أصابع قدميك.

### ب- حركة الجسم الكلية بالنسبة لمستويات البدن:

يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:  
١- سر للأمام.  
٢- سر للخلف.  
٣- اقفز عالياً.



- ٤- حرك جسمك جهة اليمين.
- ٥- حرك جسمك جهة اليسار.

### **ج) حركات الأطراف:**

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:
- ١- اثن ذراعك من عند المرفق.
  - ٢- ارفع ذراعك في الهواء عالياً.
  - ٣- اثن إحدى الركبتين.
  - ٤- اثن أحد الذراعين.
  - ٥- اضرد ذراعك.

### **رابعاً: الجانبية:**

#### **أ- جانبية الجسم: الاتجاهات البسيطة:**

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:
- ١- المس ركبتك اليمنى.
  - ٢- المس ذراعك الأيسر.
  - ٣- المس رجلك اليمنى.
  - ٤- أنحني ببطء والمس قدمك الأيسر.
  - ٥- المس أذنك اليسرى.

#### **ب - الجانبية بالنسبة للأشياء:**

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:
- ١- ضع الصندوق بحيث يلمس جانبك الأيمن.
  - ٢- ضع الصندوق بحيث يلمس ركبتك اليمنى.
  - ٣- انحن ببطء وضع الصندوق بحيث يلمس قدمك اليمنى.
  - ٤- امسك الصندوق بيدك اليمنى.

#### **ج- جانبية الجسم (الاتجاهات المعقدة):**

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن أن ينفذ الآتي:
- ١- المس يدك اليمنى بيدك اليسرى.
  - ٢- المس ركبتك اليسرى بيدك اليمنى.
  - ٣- المس أذنك اليمنى بيدك اليسرى.
  - ٤- المس مرفقك الأيسر بيدك اليمنى.
  - ٥- المس رسغك الأيمن بيدك اليسرى.



### خامساً: الاتجاهية:

#### أ- الاتجاهية نحو الآخرين:

- يطلب من المعاق بصرياً صغير السن (بينما هو واقف) يجلس الممتحن مواجهاً للمعاق بصرياً صغير السن ويضع يده فوق أجزاء جسمه ثم يطلب منه أن ينفذ الآتي:
- 1- اربت على كتفي.
  - 2- اربت على يدي اليسرى.
  - 3- اربت على يدي اليمنى.
  - 4- اربت على أذني اليمنى.
  - 5- اربت على الجانب الأيسر من رقبتني.

#### ب- يسار الأشياء ويمينها:

- يجلس المعاق بصرياً صغير السن على مقعد ومعه صندوق ثم يطلب منه أن ينفذ الآتي:
- 1- المس الجانب الأيمن من الصندوق.
  - 2- المس الجانب الأيسر من الصندوق.
  - 3- المس بيدك اليسرى الجانب الأيمن من الصندوق.
  - 4- المس بيدك اليسرى الجانب الأيسر من الصندوق.

#### ج- جانبية حركة الآخرين :

1. يجلس الممتحن مع المعاق بصرياً صغير السن، بينما يضع المعاق بصرياً صغير السن يديه على كتفي الممتحن، ويقوم الممتحن بالانحناء إلى اليمين سائلاً المعاق بصرياً صغير السن هل أنا منحني الآن إلى يميني أم إلى يساري؟
2. يجلس الممتحن مع المعاق بصرياً صغير السن، بينما يضع المعاق بصرياً صغير السن يديه على كتفي الممتحن ويقوم الممتحن بالانحناء إلى اليسار سائلاً المعاق بصرياً صغير السن هل أنا منحني الآن إلى يميني أم إلى يساري؟
3. يجلس الممتحن معطياً ظهره للمعاق بصرياً صغير السن ويضع يديه على كتفيه ثم يقوم الممتحن بالانحناء إلى اليسار سائلاً المعاق بصرياً صغير السن هل أنا منحني الآن إلى يميني أم إلى يساري؟
4. يجلس الممتحن معطياً ظهره للمعاق بصرياً صغير السن ويضع يديه على كتفيه ثم يقوم الممتحن بالانحناء إلى اليمين سائلاً المعاق بصرياً صغير السن هل أنا منحني الآن إلى يميني أم إلى يساري؟

المصدر: (اختبار فرز، برايان ج. كراتي وتريزا ا. سامر)



## ملحق (٢): مصطلحات التعرف والحركة

### ١- التتبع:

هو القيام باستخدام ظهر أصابع اليد بخفة سطحا مستويا كحائط أو خزانات أو مكاتب أو مناضد --- الخ.  
وذلك لواحد من الأسباب الآتية:  
(أ) أن يحدد الشخص موقعه في الفراغ المحيط به.  
(ب) أن يحدد الشخص موقع أهداف معينة.  
(ج) أن يهتدي بخط مواز لخط سيره.

### ٢- التوجه:

هو عملية الحصول على تصور لخط أو مسار وذلك بالاستعانة بشيء ما أو صوت لتسهيل السير بصورة أفضل في خط مستقيم نحو الهدف المقصود.

### ٣- محددات الاتجاه (direction takers):

يشير هذا المصطلح إلى أي شيء له سطح مستو، بحيث إذا أبرز في الفضاء فإنه يعطي مساراً معيناً أو خط سير في اتجاه معين أو هدف محدد.

### ٤- حد المسار:

حدود أو حافة الرصيف أو حشائش والأعشاب.

### ٥- العلامات:

أي شيء مألوف كالصوت أو الرائحة أو درجة الحرارة أو دليل لمسي يسهل التعرف عليه بحيث يكون موقعه دقيقاً ومعروفاً في البيئة.

### ٦- خط السير (run):

يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى مسار أو طريق مخطط ثم قطعة إلى هدف أو نقطة معينة، مثل (خط السير إلى المخبز).

### ٧- تحديد موقع الصوت (sound localization):

تحديد الاتجاه الدقيق لموقع المصدر الصوتي.

### ٨- التعامد (الارتكاز) (squaring off):

هو عملية الاصطفاف ووضع البدن بالنسبة لشيء بهدف أخذ الاتجاه وبناء خط اتجاه مسار محدد في البيئة.



### ٩- طريقة تتبع المبصر:

يمسك الفرد المعاق بصرياً بمرفق المرشد المبصر متتبعاً خطواته في السير.

### ١٠- مصطلحات يجب فهمها واستخدامها :

الشمال الجنوب، الشرق، الغرب، اليمين، اليسار، زاوية قائمة، موازي الانحراف إلى أحد الجانبين، أركان مربعة.

### ١١- التوجه (orientation):

يعرف التوجه (التهيئة) بأنه عملية استخدام الحواس المتبقية لتحديد العلاقة المكانية بين موقع الشخص ومواقع الأشياء المهمة في البيئة.

### ١٢- الحركة:

يستخدم هذا المصطلح للدلالة على قدرة الشخص على الحركة من النقطة الثابتة التي يوجد بها حالياً إلى النقطة التي يرغب في الانتقال إليها في مكان آخر من البيئة.

### ١٣- الإشارة (clue) :

أي صوت أو رائحة، أو درجة حرارة، أو مؤثر لمسي يؤثر في الحواس ويمكن نقله توا للاستفادة منه في تحديد موقع الشخص أو خط اتجاهه.

### ١٤- الإشارة السائدة (clue dominant):

في متاهة الإشارات الكثيرة المتواجدة فإن الإشارة السائدة هي أكثر الإشارات وأنسبها من حيث إشباع المعلومات المطلوبة في هذه اللحظة.

### ١٥- النقطة الإشارة (information point) :

شيء مألوف كصوت، أو رائحة، أو درجة حرارة، أو دليل لمسي معروف مكانه بالضبط، ولكن يصعب التعرف عليه أو إدراكه بالمقارنة مع العلامات، المصدر: (الجمعية الأميركية لتربية المعوقين بصرياً).

المصدر: (الجمعية الأميركية لتربية المعاقين بصرياً)



## ملحق (٣): توزيع موضوعات البرنامج لمادة فن التهيئة والتنقل

### مجال التهيئة:

يتم إعداد الخطط التعليمية والتدريبية الفردية حسب احتياجات الطلاب المحددة بناءً على التقييم الأولي باستخدام ( استمارة التقييم الأولية) والتي تحدد الآتي:

- ١- القدرات الذهنية والجسدية
- ٢- المهارات المعيشية
- ٣- مهارات الاتصال
- ٤- مهارات اجتماعية
- ٥- الجانب النفسي
- ٦- الجانب الصحي
- ٧- مهارات التنقل

نصاب البرنامج المنفذ أسبوعياً .....جلسة لمدة .....دقيقة.

### الجزء الأول (مجال التهيئة)

اسم الوحدة / الدروس	عدد الجلسات	فترة تنفيذ الجلسات
المقدمة		
الوحدة الأولى: معرفة الجسم		(٧) أسابيع
١:١ أجزاء الجسم الرئيسية	١	
١:٢ الرأس (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	١	
١:٣ الجذع (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	١	
١:٤ الأطراف (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	١	
١:٥ المفاهيم الرئيسية المتصلة بالجسم	١	
١:٦ اتجاهات الجسم	١	
١:٧ حركة أعضاء الجسم	٢	
١:٨ الحركة العامة للجسم	٤	



	١	٩:١ العناية الصحية بأعضاء الجسم
	١	١٠:١ اختبار الوحدة
(٨) أسابيع		الوحدة الثانية: التدريب الحسي
		حاسة السمع
	١	١:١:٢ الوعي بالأصوات
	١	٢:١:٢ أنواع الأصوات
	١	٣:١:٢ مصدر الصوت
	١	٤:١:٢ مستوى الصوت
		حاسة اللمس
	٤	١:٢:٢ اللمس اليد
	٢	٢:٢:٢ اللمس بالقدم
	١	٣:٢:٢ الإحساس
		حاسة الشم
	١	١:٣:٢ تمييز الروائح المختلفة
	١	٢:٣:٢ تحديد مصدر الرائحة
		حاسة التذوق
	١	١:٤:٢ تمييز مذاق الأغذية المختلفة
	١	٢:٤:٢ تسمية الأغذية بمدلول مذاقها
	١	٥:٢ اختبار الوحدة
أسبوعين		الوحدة الثالثة: المفاهيم المكانية
	١	١:٣ الوعي المكاني
	٢	٢:٣ المسافات والأبعاد
	١	٣:٣ اختبار الوحدة
أسبوعين		الوحدة الرابعة: المفاهيم الزمانية
	١	١:٤ المصطلحات الزمانية
	١	٢:٤ تقدير الزمن اللازم للأنشطة



	١	٣:٤ العلاقة بين الزمن والمسافة
	١	٤:٤ اختبار الوحدة
أسبوعين		الوحدة الخامسة: المفاهيم البيئية
	١	١:٥ البيئة المنزلية
	١	٢:٥ البيئة العامة
	١	٣:٥ البيئة الجغرافية
	١	٤:٥ اختبار الوحدة
(٤) أسابيع		الوحدة السادسة: المفاهيم الجغرافية
	١	١:٦ علاقة المعاق بصرياً بالجهات الأصلية
	١	٢:٦ علاقة المعاق بصرياً بالأشياء الأخرى
	١	٣:٦ الجهات الجغرافية الأصلية
	١	٤:٦ الجهات الفرعية
	١	٥:٦ الوسائل التقنية (ساعة مسمية + بوصلة)
	٢	٦:٦ الخارطة الذهنية
	١	٧:٦ اختبار الوحدة
		الوحدة السابعة: التواصل والتخاطب
		المقدمة
يأخذ وقت أطول لذا يبدأ بتنفيذه من بداية البرنامج	-	١:٧ البرنامج العلاجي للاضطرابات الكلامية واللفوية
	٤	٢:٧ مظاهر أخرى للمهارات اللفوية
	٢	٣:٧ مهارات التنشئة الاجتماعية
	١	٤:٧ اختبار الوحدة

### ملاحظة

يتم مراعاة الفئة العمرية للطفل المعاق بصرياً وصعوبة بعض الموضوعات والأنشطة.



الجزء الثاني ( مجال التنقل )

(٦) أسابيع		الوحدة الأولى : طريقة الحماية الذاتية
	٢	١:١:١ اليد المستعرضة العليا
	٢	٢:١:١ اليد المستعرضة السفلى
	٢	٢:١:١ الجمع بين اليد العليا والسفلى
	٢	٢:١ التتبع
	٢	٣:١ التقاط الأشياء الساقطة على الأرض
	١	٤:١ اختبار الوحدة
(٨) أسابيع		الوحدة الثانية: القائد البشري
	٢	١:٢ أسلوب القائد البشري
	٢	٢:٢ صعود ونزول السلالم مع القائد
	٢	٣:٢ تغيير اليدين مع القائد
	٢	٤:٢ الدخول عبر الأبواب مع القائد
	٢	٥:٢ ركوب السيارة مع القائد
	٢	٦:٢ الجلوس على الكرسي مع القائد
	٢	٧:٢ الممر الضيق
	٢	٨:٢ اختبار الوحدة
(١٥) أسبوع		الوحدة الثالثة: العصا البيضاء
	١	١:٣ التعريف بالعصا البيضاء
	١	١:٢:٣ قبضة العصا
	٢	٢:٢:٣ حركة الرسغ
	٢	١:٣:٣ السير بالعصا بأسلوب للمستين
	٢	٢:٣:٣ تطبيقات للمستين بمحاذاة الرصيف



	٢	١:٤:٣ السير بالعصا بأسلوب المسح
	٢	٢:٤:٣ تطبيقات المسح بمحاذاة الرصيف
	٢	٥:٣ العصا المستعرضة
	٢	٦:٣ التتبع بالعصا
	٢	١:٧:٣ صعود السلالم بالعصا
	٢	٢:٧:٣ نزول السلالم بالعصا
	٤	٨:٣ عبور الشارع بالعصا
	٢	٩:٣ تجاوز العوائق بالعصا
	٢	١٠:٣ حمل العصا مع القائد البشري
	٢	١١:٣ اختبار الوحدة



## ملحق (٤): استمارة المتابعة اليومية للملتحقين بالبرنامج

اسم المعاق بصرياً: ..... الصف / المستوى :

.....

المدرّب المسئول عنه: ..... الفترة: ( شهر ..... للعام الدراسي  
٢٠٠٠م - ٢٠٠٠م)

ملاحظات الأداء: قام بإنجاز المهمة بشكل صحيح  لم يتمكن من إنجاز المهمة بشكل صحيح  لم يتم اختباره بعد

مقترحات للتحسين	المشكلات المصاحبة	التاريخ										النشاط المنفذ	الرقم



## ملحق (٥): استمارة المتابعة السنوية للمكفوفين الملتحقين بالبرنامج

الاسم: ..... المجموعة/ الصف: .....  
 العمر: ..... الإعاقة المصاحبة : ..... تاريخ الالتحاق بالبرنامج: / / ٢٠٠٠م.

ملاحظات	المهارة المرحلة	الشهر السادس			الشهر الخامس			الشهر الرابع			الشهر الثالث			الشهر الثاني			الشهر الاول			المهارة
		ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن		
																			اولاً: مجال التهيئة معرفة الجسم	
																			معرفة الرأس (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	١
																			معرفة الجذع (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	٢
																			معرفة الأطراف (الأجزاء- الموقع- الوظيفة)	٣
																			إدراك الاتجاهات المتصلة بالجسم	٤
																			استخدام اتجاهات الجسم في التنقل	٥
																			إدراك طبيعة حركة الجسم	٦
																			ممارسة مهارة التوازن والتنسيق	٧
																			ممارسة مهارة البرونة والقوة	٨
																			ممارسة العناية الذاتية بالجسم	٩
																			حاسة السمع	
																			الوعي بالأصوات	١
																			تمييز أنواع الأصوات	٢
																			تحديد مصدر الصوت	٣
																			تمييز مستوى الصوت	٤
																			حاسة اللمس	
																			تمييز الأشكال المختلفة	١
																			تمييز الأحجام المختلفة	٢
																			تمييز الأوزان المختلفة	٣
																			تمييز الأطوال المختلفة	٤
																			تمييز ملمس الأسطح المختلفة	٥
																			تمييز مادة الأشياء المختلفة	٦
																			تمييز درجة حرارة السوائل باللمس	٧
																			تمييز حالات الطقس	٨
																			حاسة الشم	
																			تمييز الروائح المختلفة	١



	٢	تعدد مصدر الروائح
		حاسة التذوق
	١	تمييز مذاق الأغذية المختلفة
		المفاهيم والمهارات
	١	معرفة المفاهيم المكانية
	٢	معرفة المفاهيم الزمانية
	٣	معرفة المفاهيم البيئية
	٤	معرفة المفاهيم الجغرافية
	٥	المهارات اللغوية
	٦	المهارات الاجتماعية
		ثانياً: مجال التنقل
		الحماية الذاتية
	١	اليد العترضة العليا
	٢	اليد العترضة السفلى
	٣	الجمع بين اليد العليا والسفلى
	٤	التتبع
	٥	التقاط الأشياء الساقطة
		القائد البشري
	١	السير مع القائد البشري
	٢	تغيير اليمين
	٣	صعود السلالم
	٤	نزول السلالم
	٥	الدخول عبر الأبواب
	٦	ركوب السيارة
	٧	الجلوس على الكرسي
	٨	السير في الممرات الضيقة
		العصا البيضاء
	١	السير باستخدام العصا بأسلوب المستقيم
	٢	السير باستخدام العصا بأسلوب المسح
	٣	العصا المستعرضة
	٤	التتبع بالعصا
	٥	تغيير الاتجاه سكوير اف
	٦	صعود السلالم
	٧	نزول السلالم
	٨	عبور الشارع
	٩	تجاوز العوائق
		العصا البيضاء والقائد البشري
	١	حمل العصا مع القائد البشري



## ملحق (٦): استمارة تقييم أولية للمكفوفين الملتحقين بالبرنامج

اسم المعاق بصرياً: ..... المجموعة/ الصف:

.....

- محل وتاريخ الميلاد:

- تاريخ حدوث الإعاقة: منذ الولادة  بعد الولادة  منذ فترة وجيزة تحدد:

- درجة الإعاقة: كف بصري كلي  كف بصري جزئي

- تاريخ الالتحاق بالمركز:

- تاريخ تعبئة الاستمارة:

### • القدرات الذهنية والجسدية:

- القدرة على استيعاب المعلومات: جيد  متوسط  ضعيف

- القدرة على السمع: جيد  متوسط  ضعيف

- القدرة على اللمس: جيد  متوسط  ضعيف

- القدرة على الشم: جيد  متوسط  ضعيف

- صورة الجسم بشكل عام: جيد  متوسط  ضعيف

- حركة الجسم بشكل عام: جيد  متوسط  ضعيف

في حالة (متوسط أو ضعيف) وضع جوانب القصور:



• **المهارات المعيشية:**

- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على تنظيف الجسم (الاستحمام، الوضوء، تنظيف الفم)  جيد  متوسط  ضعيف
- في حالة (متوسط أو ضعيف) وضع جوانب القصور:
- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على ارتداء الملابس:  جيد  متوسط  ضعيف
- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على الأكل بالطريقة السليمة:  جيد  متوسط  ضعيف
- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على ترتيب فراشه:  جيد  متوسط  ضعيف
- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على ترتيب دولابه:  جيد  متوسط  ضعيف
- قدرة المعاق بصرياً صغير السن على المحافظة على المظهر العام:  جيد  متوسط  ضعيف
- في حالة (متوسط أو ضعيف) وضع جوانب القصور:

• **مهارات الاتصال:**

- يمتلك لغة جيدة: نعم  لا  وضع القصور:
- يعبر عن نفسه بسهولة: نعم  لا  وضع القصور:
- يتعرف على الأشخاص عن طريق: أصواتهم  لمسهم  رائحتهم
- كل ما سبق
- يشارك في الحوار: غالباً  أحياناً  نادراً
- يصغي بشكل جيد عند محادثته: نعم  لا

• **مهارات اجتماعية:**

- يلعب مع الأطفال الآخرين: دائماً  أحياناً  نادراً



- يشارك في الأنشطة الجماعية: دائماً  أحياناً  نادراً
- لديه صداقات في المركز: دائماً  أحياناً  نادراً
- يتعاون مع زملائه: دائماً  أحياناً  نادراً
- يستقبل الغرباء ويتحاور معهم: دائماً  أحياناً  نادراً

#### الجانب النفسي:

- شخصية : قيادية انطوائية  عدوانية  متمرده
- يعاني من : الخوف الزائد  الانطواء  أخرى تذكر

#### الجانب الصحي:

- الحالة الصحية بشكل عام : جيدة  متوسطة  سيئة
- في حالة سيئة حدد طبيعة المرض:
- مشاكل العينين: المياه الزرقاء  المياه البيضاء  ضغط العين
- أخرى تذكر:
- تم إجراء عملية جراحية: نعم  لا  في حالة الإجابة بنعم ماهي

#### • مهارات التنقل:

- يتنقل داخل المركز: بسهولة  بصعوبة  وضع السبب.
- يتنقل داخل المنزل أو السكن: بسهولة  بصعوبة  وضع السبب.
- يتعامل مع الأثاث المدرسي: بسهولة  بصعوبة  وضع السبب.
- يتعامل مع أثاث السكن: بسهولة  بصعوبة  وضع السبب.
- ينتقل من المنزل إلى الباص: بمفرده  بمساعده  ولماذا؟
- يستخدم الجهات الأربع أثناء التنقل: نعم  لا  وضع ذلك.
- يمشي بالطريقة الصحيحة : نعم  لا  وضع ذلك.



- طريقة صعود ونزول السلم صحيحة: نعم  لا  وضع ذلك.
- طريقة الصعود والنزول من وسائل المواصلات سليمة: نعم  لا  وضع ذلك.
- طريقة التقاط الأشياء الساقطة على الأرض سليمة: نعم  لا  وضع ذلك.
- يستطيع وصف الأماكن المألوفة: نعم  لا  وضع ذلك.
- يتعامل مع المفاهيم الزمانية: نعم  لا  وضع ذلك.
- يتعامل مع المفاهيم المكانية: نعم  لا  وضع ذلك.
- يتعامل مع المفاهيم الجغرافية: نعم  لا  وضع ذلك.

تقييم المختص:

- القدرات الذهنية والجسدية:

- الحالة الصحية:

- المهارات المعيشية:

- المهارات الاجتماعية:

- الجانب النفسي:

- مهارات التنقل:

اسم المختص:

التوقيع:



## المراجع

- مواد تدريبية للصندوق الاجتماعي للتنمية.
- الدليل المصور لبرنامج تنقل الكفيف - الصندوق الاجتماعي للتنمية.
- تنمية المفاهيم عند الأطفال المعوقين بصرياً، تأليف: وليام. ليدون. م. ثوريتا ماكجرو.
- مناهج وأساليب التدريس في التربية الخاصة، تأليف: د. جمال الخطيب.
- د. منى الحديدية.
- دليل المدرب (صادرة عن قسم الأعلام - اليونيسيف- بيروت- لبنان).
- دليل مقياس التكيف الاجتماعي، تأليف: د. فاروق الروسان.
- عيوب التخاطب ووسائل علاجها للمعوقين بصرياً، إعداد الأستاذ: لواء الحمد عبد البصير.
- الدليل الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة، تأليف: د. بروس باكر د. آلان برايتمان .
- المنهج الإبداعي الشامل في تربية الطفولة المبكرة، د. محمد محمود الخوالدة - أستاذ أصول التربية / عميد كلية التربية - جامعة اليرموك.
- اختبار فرز، تأليف برايان ج. كراتي وتريزا. سامر.
- إصدارات للجمعية الأميركية لتربية المعوقين بصرياً .











الجمهورية اليمنية  
مؤسسة رمز للتنمية

ارقام التواصل :

(00967) 712161297

(00967) 737888393 - 775802021

الإيميل : Rmz.fou@gmail.com

الموقع الإلكتروني : www.rfyemen.org