

מדריך לשילוב ילדים עיוורים ולקויי ראייה בפעילות גופנית בגני ילדים



משרד החינוך | המוכירות הפדגוגיות | אגף המפמ"רים | הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
האגף לחינוך מיוחד | הפיקוח הארצי על חינוך תלמידים עיוורים ולקויי ראייה
המינהל הפדגוגי | האגף לחינוך קדם יסודי

ירושלים, ה'תשס"ט - 2009

כתיבה ועריכה:	מר אברהם זוכמן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני ד"ר רנה לוי, מדריכה ארצית לעיוורים וללקויי ראייה בניל הרך גב' תמר אילון, מדריכה ארצית בחינוך הגופני גב' מירב שטרית כתר, מורה מומחית לחינוך גופני לעיוורים וללקויי ראייה
קראו והעירו:	גב' יהודית נוי, מדריכה מחוזית לעיוורים וללקויי ראייה גב' אורית רמתי, מדריכה ארצית בחינוך הגופני
ערכיה לשונית:	מאירה הס
איורים:	דודי שמאי
עיצוב גרפי והדפסה:	ארט פלוס, ירושלים
הפקה:	משרד החינוך, גף פרסומים

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך
ירושלים ה'תשס"ט - 2009

תוכן העניינים

4	פתח דבר
5	הקדמה
6	מבוא
9	התאמת הפעילות הגופנית
11	עקרונות עבודה בשילוב
14	התאמת הפעילות הגופנית בגן הילדים
14	הכרת הגוף וגבולותיו
19	מבנה איברי הגוף, מיקומם ומרקמם
21	הגוף כשלם
23	החושים ותפקידם
30	התארגנות במרחב האישי והכללי
38	יציבה נכונה
41	המשחק התנועתי – קבוצתי
46	הערכת ביצוע של תפקודי התנועה בגן הילדים
נספחים:	
61	רשימת ציוד וחפצים מומלצים לפעילות
62	ביבליוגרפיה
63	רשימת ספרים מומלצים לעיון

פתח דבר

מבחנה של חברה מתוקנת הוא ביכולתה להכיל ולקבל את בני האדם עם הצרכים המיוחדים, לשלבם בתוכה ולאפשר מימושם העצמי.

מדריך זה מתייחס לקשייהם ולמגבלותיהם המיוחדים של ילדים עיוורים ולקויי ראייה ומציע דרכי עבודה ופעילויות גופניות מגוונות המתאמות לקשייהם. את הפעילויות יבצעו ביחד עם ילדי הגן הרואים וכך ירגישו כשוים בין שווים.

יש לזכור כי לשילובם של הילדים העיוורים ו/או לקויי הראייה בפעילות גופנית בגן הילדים ישנה השפעה חשובה ביותר גם על שילובם בחברה.

מטרתו של מדריך זה הוא להגדיל את מרחב התנועה של ילדינו ובזכות זאת הם יגלו כי התנועה המאפיינת את החיים היא אנרגיה פלאית בחיי היומיום ובחיי החברה.

מדריך זה הוא תוצר נוסף, משותף של הפיקוח הארצי על החינוך הגופני, הפיקוח הארצי על עיוורים ולקויי ראייה והאגף לחינוך קדם יסודי. "לידתו" מתחושת הצורך והרצון לאפשר שילובם של ילדים עיוורים ולקויי ראייה בפעילות גופנית עם חבריהם לגן. מדריך זה בא להוסיף על המדריך שכתבנו בנושא שילוב תלמידים עיוורים ולקויי ראייה בפעילות גופנית בבית הספר, שיצא לאור בהוצאת משרד החינוך, בה'תשס"ד.

המדריך נועד לשמש כלי עזר בידי הגננות בחינוך הרגיל, אשר בגנן משולבים ילדים עיוורים ו/או לקויי ראייה, הגננת והמורה התומכת בגן הנבדל לילדים עיוורים ולקויי ראייה, המורים לחינוך גופני בגני הילדים, והסייעות האישיות.

הגננת/המורה לחינוך גופני שידעו ליצור את האווירה הנכונה בכיתת הגן יתרמו רבות לתהליך השילוב כמו גם להעצמה רגשית-חברתית של הילדים העיוורים ו/או לקויי הראייה ובני משפחותיהם.

מי ייתן ומדריך זה יהיה להם לקרן אור.

סימה חוד מהיפית
מנהלת האגף
לחינוך קדם יסודי

אברהם זוכמן
המפמ"ד והממונה
על החינוך הגופני

רות פן
מנהלת האגף
לחינוך מיוחד

הקדמה

ייחודו של ספר זה הוא במטרתו – שילובם של הילדים העיוורים ולקויי הראייה בפעילויות בעלות גוון תנועתי כמו בכל תחומי החיים. ספר זה מתבסס על תפיסת עולם על פיה העיוורים ולקויי הראייה מסוגלים לפעול בחברה והם חלק בלתי נפרד ממנה. על חברת הרואים להכיר ולקבל את העיוורים ועל העיוורים להכיר את חברת הרואים במטרה להשתלב בה. לשילובם של הילדים העיוורים בפעילות הגופנית בגן הילדים ישנה השפעה חשובה גם בתחום החברתי בשל היות הפעילות הגופנית מזמנת מצבים בהם נדרשים שיתוף פעולה, עזרה הדדית ועבודת צוות. פעילויות אלה מהוות הזדמנות מצוינת ליצירת קשרים ולהעמקת השתלבותם החברתית של הילדים העיוורים ולקויי הראייה בחברת הרואים.

בכתיבת ספר זה התבססנו על הנתות היסוד הבאות:

- * הצורך של ילד לנוע, לחוש ולשלוט בסביבתו הוא מולד והוא גדל והולך במהלך התפתחותו.
- * התנועה היא רצף של שינויים במנח, בשיווי-משקל ובתכנון המעברים ממצב למצב. כל שינוי מזמן לילד התנסות חדשה עם סביבתו. כך מתפתחים ומשתכללים גם מנגוני התפיסה והחשיבה שלו.
- * לתנועה תקינה דרושות התנסויות של המערכת הטקטילית (התחושתית), של מערכת שיווי-המשקל, של מערכת התחושה העמוקה (הפרופריוצפטיביט), ושל מערכת הראייה.
- * אינטגרציה סנסור-מוטורית היא הבסיס להתפתחות מיומנויות מוטוריות גסות ועדינות, מיומנויות יזר-מוטוריות, הבנת מושגים ויחסים במרחב ובשלב הבא גם שליטה במיומנויות למידה.
- * ליקויים במערכת החושית ובאינטגרציה הסנסור-מוטורית עלולים להתבטא בקשיים בתפקוד המוטורי, בבעיות רגשיות-חברתיות ובקשיי למידה.
- * טיפול בקשיים במיומנויות יסוד מחייב אבחון של תפקודי היסוד הלקויים וטיפול בהם.

מי ייתן וספר זה יגדיל את מרחב התנועה של ילדינו ובזכות זאת הם יגלו כי התנועה המאמינת את החיים היא אנרגיה פלאית בחיי היוס-יום ובחיי החברה.

ד"ר ברכה ברכה

מפקחת ארצית

לחינוך תלמידים עיוורים

ולקויי ראייה

נושא ההסתגלות בחברה, באוכלוסיית ילדים עיוורים ולקויי ראייה הוא ערך. המטרה העיקרית היא לשלבם בפעילויות ולתמוך בהם על מנת לאפשר לילדים אלה להשתלב בחברת הרואים בצורה מיטבית. על מנת להשיג מטרה זו על העוסקים בחינוך לאמץ את הגישה המכירה בשונות בין הילדים, בכישוריהם ובקצב התפתחותם. מדריך זה מתייחס לקשייהם ולמגבלותיהם המיוחדים של העיוורים ולקויי הראייה בגן הילדים ומציע כלים להערכה תפקודית של הילדים, דרכי עבודה, ופעילויות גופניות מגוונות המאפשרות להם לפעול באופן עצמאי יחד עם ילדי הגן.

יחד עם זאת אל לנו לשכוח, כי שילובו של ילד עיוור/לקוי ראייה בגן מהווה אתגר חינוכי ממעלה ראשונה, המחייב את הצוות החינוכי:

- להכיר ולהבין את מגבלותיהם וקשייהם של הילדים העיוורים ו/או לקויי הראייה.
- לקבל הכשרה מתאימה של שילוב ילדים עיוורים ולקויי ראייה בגן הילדים.
- לטפח את הסובלנות בקרב הילדים כלפי השונות.
- להכין חומרי למידה מתאימים לצרכים הייחודיים של הילדים העיוורים ולקויי הראייה.

התפתחות התנועה בגיל הרך אצל הילד העיוור ולקויי הראייה (ל"ד)
הילד העיוור/לקויי ראייה לומד להכיר את העולם באמצעות מגע, טעם, ריח ושמיעה. ההיבטים השונים של התנועה בשנות חייו הראשונות הם בסיס למידת מיומנויות התמצאות וניידות בעתיד. באופן כללי עובר הילד העיוור את אותם השלבים בפיתוח מיומנויות של מוטוריקה גסה כמו הילד הרואה, אך סגנון הלמידה והקצב שונים מזה של ילד רואה.

לילד העיוור חסרה הגרייה החזותית, דבר המונע ממנו שימוש ספונטני בידיו לחקר הסביבה. תנועות הגוף הן הבסיס להתפתחות שרירית טובה, ליציבת גוף נכונה בעת ההליכה, לישיבה תקינה, לדימוי גוף, לצידיות וכיווניות, ולהכרת מושגי מרחב. בהיעדר ראייה הילד תלוי ברמזים קוליים ובתאום ארוזידי כדי לתאם את התנועות, ת

לדוגמא: *הילד העיוור ילמד לזהות רק כאשר ייגע אצלו יגיע אצלו אולם יגיע, בזמן ככל פס*
אצל הרואה, וגם אצל יצחק לביצור רב עם אגף אהגן/אף.

בהיעדר ראייה ואובייקטים חזותיים הילד העיוור אינו יכול לחקות אחרים אפילו בפעילויות יומיומיות כגון זחילה, ישיבה, עמידה או הליכה. הוא ידקק להדרכה ולא יאמין כדי לרכוש מיומנויות יעילות של ניידות והתמצאות במרחב.

בשל חוסר הגירוי הוויזואלי הילד העיוור/לקוי הראייה חסר מוטיבציה להתנסות בתנועה. לכן ייתכנו אצלו פערים בהתפתחות המוטורית המתבטאים בחוסר שיווי משקל ובאי שליטה בשרירים הגדולים. דבר זה גורם גם לתנוחה כיפותית של הגב, לקושי בהליכה בהתמצאות במרחב ולחוסר קואורדינציה.

מהי לקות ראייה ומהן הסיבות העיקריות הגורמות לכך?

- לקות ראייה נגרמת מפגמים במערכת הראייה, בעין ובחלקיה ו/או בעצב הראייה ואי אפשר לתקנה או לשפרה בעזרת משקפיים רגילים או עדשות מגע. לקות ראייה נמדדת על פי חדות ראייה ושדה ראייה.
- לקות ראייה מבטאת מצב של ראייה בחדות הפחותה מ'6/18', כלומר, תלמיד לקוי ראייה רואה ממרחק 6 מטרים מה שאדם בעל ראייה תקינה רואה ממרחק 18 מטרים, או שיש לו שדה ראייה מצומצם.
- **הסיבות העיקריות הגורמות ללקויות ראייה הן:** ליקויים מולדים, מחלות זיהומיות, הריון לא תקין, תורשה וטראומות במהלך החיים. לעיתים אנחנו פוגשים ילדים עיוורים או לקויי ראייה הנוטים לפתח התנהגויות נלוות ללקות כגון: תנוחה כיפותית – כדי למנוע פגיעה באיברים החינניים – ראש ובית'חזה, טלטולים חוזרים ונשנים של כל הגו, הנעת הלשון סביב הפה ושפשוף עיניים באמצעות אגרופים. תופעות אלה מתקשרות להיעדר גירוי חזותי.

מטרות הפעילות הגופנית אצל ילדים עיוורים ולקויי הראייה

אחת המטרות החשובות ביותר שהציבה לעצמה מערכת החינוך היא שילובם של תלמידים עיוורים ולקויי ראייה במסגרת הלימודים הרגילה. באמצעות פעילות גופנית הילדים העיוורים מתוודעים אל גופם, לומדים להיות רגישים לגירויי הסיביבה ולהתמצא במרחב בו הם פועלים. מיומנויות גופניות בסיסיות להם נחשפים הילדים כמו ריצה, קפיצה, טיפוס, הם ראשית הכשרתם לחיים עצמאיים. במסגרת הפעילות הגופנית ישנם משחקים הדורשים מיומנויות חברתיות ושיתוף פעולה, והן מאפשרות לילדי הגן האחרים "לגלות" את חברם לקוי הראייה ולהיפך.

ההנחות שעליהן מבוסס מדריך זה

- לילד עם מוגבלות גופנית צרכים התמתחותיים זהים לאלה של כל ילד, אולם גורמים רבים כמו היעדר ראייה, קשיי נגישות ויחס שלילי של החברה הינם גורמים מעכבים למימוש צרכים אלה. על הצוות התומך מוטלת החובה להסיר גורמים מגבילים אלה במידת האפשר.
- ילד עם מוגבלות יכול להשיג הישגים ולמצות את יכולותיו, אם ההתייחסות אליו תהיה כאל אישיות כשירה שיש לאתגר למימוש עצמי למרות הקשיים האובייקטיביים (נגישות) והסובייקטיביים (רגשות ועמדות של הילד ושל זולתו).



התאמת הפעילות הגופנית

ניתן לשנות ולהתאים כל פעילות גופנית לילדים עיוורים ולקויי ראייה. כדי להתאים את הפעילות, יש לזהות את המרכיבים העיקריים של הפעילויות שבהן אפשר להשיג את המטרות המיועדות. נוסף על בנייה מחדשת של המשימות, על הגנת 1/ או המורה לחינוך גופני לשקול לשנות את המשימה בהתאם לצורך, לתנאי הסביבה ולסגנון ההוראה.

להלן תחומים שונים המאפשרים גמישות בהתאמת הפעילות הגופנית:

ציוד – להשתמש בפעמונים מצלצלים בזמזמים או בחפצים מרשרשים כמו: אורז בתוך חישוק, פעמונים בתוך כדורים המפנים את תשומת לבו של הילד לכוון הרצוי, להשתמש באביזרים גדולים שונים כמו כדורים (גדולים, קטנים), חישוקים (גדולים, קטנים); להשתמש במרקם שונה של אביזרי תנועה על מנת לפתח את חוש המישוש; להשתמש בציוד בעל צבעים בולטים חזרים.

סביבה – חשוב: לצבוע את הגירויים הרלוונטיים בצבעים בולטים על הרקע הקיים. להפחית את מספר הגירויים בסביבה כדי למנוע הסחת דעת מהמשימה. לתחום את שטח הפעילות המיועד לתנועה בציוד נייד / נייד אך לא מסוכן, כמו גומי רחב או חבל בגובה המותן.

להתאים את התאורה במרחב הפעילות למצב ראייתו של הילד.

רמות קושי – להוריד את דרגת הקושי של התנועה,

לדוגמא: *האיכה אל קורה גומי באיכה אל פס בצבע אדום על חבל.*

מדרגי ביצוע – לאפשר מספר מסלולים חלופיים בדרגות קושי שונות בזמן בניית מסלול מכשולים המורכב מרצף של מיומנויות, למשל, גובה המכשול למעבר בזחילה או בקפיצה, הכרות מקדימה עם המסלול במגע, תיאור מילולי של המסלול.

זמן ומהירות – לאפשר עצירות תכופות במהלך הפעילות ויותר זמן במעברים, ליצור אזורים שבהם אפשר לנוח אך לא להיתפס, למשל במשחקי תופסת.

יחסים ומיקום במרחב האישי והכללי – לדוגמא: לקרב את קו הגמר, להגדיל את המרווחים במסלולי התנועה.

חיצוניים – מתן חיזוקים בעלי משמעות הצלחות ביחס לעצמו,

לדוגמא: *ימי, נצא נכון אל פנדיק ונאמר לילד אל מיני, של, למי לא להקלוג אוסיא אהיטני ביני.*

התאמת הפעילות – בחירת פעילות בהתאמה למצב הראייה של הילד. להתחיל בפעילויות יחידניות ולעבור בהדרגה לפעילות בזוג/ות, בשלשה ובקבוצה.

חשוב מאד לבצע פעילות מטרימה (טרם פעילות, מקדימה) שתיתן לילד מידע מקדים ורלוונטי לפעילות העומדת להתרחש.

כללי זהירות ובעיחות

1. יש להבטיח שמקומות הפעילות יהיו נקיים מחפצים חדים או מחפצים שהילדים עלולים להיתקל בהם.
2. יש לזהות מקומות מסוכנים, כגון מדרגות, משטחים חלקים, דלתות פתוחות למחצה, ולסמן אותם בסימנים שהילד לקוי הראייה יוכל לזהות אותם.
3. יש לתחום את אזור הפעילות באמצעי בולט,

לדוגמא: סימן לל הגובה יהיה בקו אדום או בצבע סגור בצורה של צלילי אדום, אצל אנשים בכיסאם או אנשים, במזנוק או צינור/קולג גאיכה גרופים אבי.

4. יש לצבוע את הגבולות הפנימיים של אזורי הפעילות בצבעים מנוגדים. מומלץ לצבוע בצבע צהוב או כתום, הקלים לזיהוי על ידי הילדים לקויי הראייה.
5. יש לפעול באזורים מוארים היטב.
6. יש להשתמש בשלטים בולטים, מצוירים וקריאים.
7. יש להכיר היטב את בעיותיו הרפואיות של הילד ובמיוחד את ההשלכות הרפואיות הקשורות לתפקודו ולפעול בהתאם להמלצות הרפואיות,

לדוגמא: ציור משלטים ללל בקנה של לנקה.

8. יש להסביר לכל ילדי הגן על קשייו של הילד לקוי הראייה ולהסביר להם על האפשרויות שניתן לסייע לו בתנועה במרחב הגן ובפעילויות גופניות.



עקרונות עבודה בשילוב

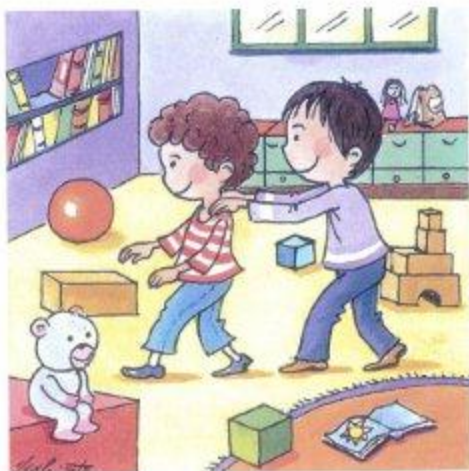
על הגנת/המורה לחינוך גופני לדעת כי עיוורון מולד יכול לעכב התפתחות מיומנויות נידוח ראשוניות, לרבות זחילה, הליכה וריצה.

לאור זאת על מנחה הפעילות הגופנית לפעול בדרכים אלה:

1. להתייעץ עם הצוות המקצועי כדי לקבל החלטות באשר לשיתופו של הילד בפעילות וכן לגבי האפשרויות השונות שבהן ניתן לשתף אותו בפעילות.
2. להציג את עצמו בהגיעו למקום הפעילות ולדווח בקול על עזיבתו.
3. להתייחס אל הילד לקוי הראייה באופן טבעי ולצפות ממנו להתנהגות טבעית והגיונית כפי שמצפים מכל ילד אחר בנן מבחינת זכויות וחובות, ככל שראייתו מאפשרת.
4. לזהות את מוקדי הכוח של הילד ולחזק אותם.
5. לתכנן את הפעילויות יחד עם הילד העיוור/לקוי הראייה.
6. לתת את הדעת לקשיי הילד הנובעים מתפקוד בחצר באור יום.
7. להציב את הילד ליד הגנת/המורה כדי להקל עליו את קליטת המידע וכדי לתת לו תחושה של ביטחון, ועם זאת לאפשר לו חופש פעולה וזמן פנוי.
8. לאפשר לילד לקוי הראייה היכרות מוקדמת עם סביבת הלימוד, ובעת הפעילות יש לסייע לו להתמקם במקום מסומן אותו יוכל לחוש בכפות ידיו.
9. להרבות בסימנים ובהסברים מילוליים מובנים לילד ובכך למנוע אי הבנות, בעיקר בעניין מניעת סיכונים.
10. להקפיד להרבות בגירויים חלופיים במלל, במגע או על ידי גירוי חיישני העומק (קינסטזיה) כדי לפצות על החוסר בגירויים חזותיים. יש להקפיד ולקבל משוב מהילד לגבי יכולותיו/קשייו לראות.
11. לפעול ברגליים יחפות אם התנאים מאפשרים.
12. להשתמש במידע כתוב/מצויר במידת הצורך, כגון כרטיסיות עבודה הכתובות/ מצולמות/ מצוירות בכתב גדול במיוחד/ מובלט.
13. לדאוג לתאורה מתאימה במקום הפעילות.



14. להמשיך ולהשתמש בנוכחות הילד העיוור במילים כגון "לראות", "להביט" ו"עיוור". הילד העיוור ירגיש בנוח עם הביטויים וישתמש בהם בשיח הכללי באופן טבעי. ילד עיוור נוהג לאמר "אני רואה בידיים".
15. לעזור בהולכה, על ידי החזקה בכף היד, בכתף או במותניים, לפי הצורך. הילד בדרך כלל יידע לעשות את הפעולה בעצמו ותוך כדי הנחייה. לפני התמיכה והעזרה יש לשאול את הילד אם הוא רוצה עזרה.



16. להסתייע בחונכים עמיתים. על החונך לספק מידע מילולי ולעיתים לסייע בהולכה דינית לייצוב הגוף, מתוך מגמה להוביל את הילד לנטילת יוזמה ולפתח עצמאות בעתיד.
17. להנחות עיוורים להליכה, לריצה קצרה במסלול ישר - בקול, כשהגננת/המורה עומד/ת מול הילד במרחקים משתנים.



18. להודיע בדיבור ולהתריע לפני מסירת כדור או מתן ציוד אחר.
19. להבליט ולהדגיש את האבזורים, את המכשירים ואת מרחב הפעילות באמצעות המייחסות למרכיבים אלה:

- גודל** - להשתמש באבזורים גדולים.
ניגוד - להבליט באמצעות צבעים מנוגדים.
מרחק - לקרב את הילד אל הגופים.
מישוש - לאפשר לילד למשש את האבזורים ואת המכשירים.
מלל - ללוות את הפעילויות בהסברים מפורטים.

