

Λίστα ελέγχου λεπτών κινητικών και απτικών δεξιοτήτων

Για νεαρούς ενήλικες με προβλήματα όρασης

Υποστήριξη της εκμάθησης της γραφής και ανάγνωσης Μπράιγ, της ανεξάρτητης διαβίωσης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων χειρισμού των χεριών

Ονοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία: _____

Εκπαιδευτής/τρια: _____

Κλίμακα αξιολόγησης

- ☐ Εκτελεί τη δεξιότητα ανεξάρτητα
- ☐ Εκτελεί τη δεξιότητα με λεκτική καθοδήγηση
- ☐ Χρειάζεται σωματική υποστήριξη
- ☐ Η δεξιότητα χρειάζεται περαιτέρω ανάπτυξη

1. Λαβή χεριού και έλεγχος αντικειμένων**Στόχος:**

Ανάπτυξη της δύναμης, του ελέγχου και της ακρίβειας που χρειάζονται για την απτική εξερεύνηση, τη χρήση της γραφής Μπράιγ και την εκτέλεση δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Δραστηριότητες:

- ☐ Άνοιγμα και κλείσιμο διαφορετικών δοχείων
- ☐ Χειρισμός αντικειμένων διαφορετικών μεγεθών και υφών
- ☐ Χρήση εργαλείων (ψαλίδι, τρυπητήρι, συρραπτικό, χάρακες)
- ☐ Πίεση και χειρισμός υλικών (μπάλες για το άγχος, θεραπευτικός στόκος, πηλός)
- ☐ Κράτημα και έλεγχος εργαλείων γραφής και σχεδίασης
- ☐ Ασφαλής χρήση εργαλείων κουζίνας (σπάτουλα, κουτάλι, σύρμα χειρός κ.λπ.)
- ☐ Μεταφορά και ακριβής τοποθέτηση αντικειμένων

Σημειώσεις παρατήρησης:

2. Επιδεξιότητα δακτύλων και κινήσεις ακριβείας

Στόχος:

Βελτίωση του συντονισμού των δακτύλων για την ανάγνωση Μπράιγ, τη χρήση τεχνολογικών μέσων και την εκτέλεση δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Δραστηριότητες:

- ☐ Συλλογή μικρών αντικειμένων χρησιμοποιώντας τις άκρες των δακτύλων
- ☐ Ταξινόμηση μικρών αντικειμένων ανάλογα με το σχήμα, το μέγεθος ή την υφή τους
- ☐ Χειρισμός κερμάτων, κουμπιών και κλειδιών
- ☐ Χρήση φερμουάρ, κουμπιών και κουμπωμάτων
- ☐ Χειρισμός κοσμημάτων, κλιπ ή μικρών αξεσουάρ
- ☐ Πέρασμα χαντρών σε νήμα ή άλλες παρόμοιες δραστηριότητες ακρίβειας
- ☐ Ακριβής χρήση πληκτρολογίου, τηλεφώνου ή οθόνης αφής
- ☐ Χειρισμός μικρών αντικειμένων του νοικοκυριού

Σημειώσεις παρατήρησης:

3. Αμφίπλευρος συντονισμός χεριών

(Χρήση και των δύο χεριών μαζί)

Στόχος:

Ανάπτυξη συντονισμένων κινήσεων των χεριών που απαιτούνται για την εκτέλεση δραστηριοτήτων ανεξάρτητης διαβίωσης.

Δραστηριότητες:

- ☐ Κόψιμο υλικών ενώ σταθεροποιούνται με το άλλο χέρι
- ☐ Άνοιγμα συσκευασιών και δοχείων
- ☐ Δίπλωμα ρούχων ή χαρτιού
- ☐ Τύλιγμα ή οργάνωση αντικειμένων
- ☐ Χρήση εξοπλισμού κουζίνας που απαιτεί τη χρήση και των δύο χεριών
- ☐ Κράτημα ενός αντικειμένου ενώ γίνεται χειρισμός κάποιου άλλου μέρους του
- ☐ Οργάνωση προσωπικών αντικειμένων
- ☐ Ολοκλήρωση κατασκευών, επισκευών ή πρακτικών δραστηριοτήτων

Σημειώσεις παρατήρησης:

4. Δύναμη χεριών και δακτύλων

Στόχος:

Αύξηση της αντοχής και του ελέγχου των χεριών και των δακτύλων για την ανάγνωση Μπράιγ και την εκτέλεση δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Δραστηριότητες:

- ☐ Χρήση εργαλείων αντίστασης ή θεραπευτικού στόκου
- ☐ Πίεση αντικειμένων με ελεγχόμενη δύναμη
- ☐ Άνοιγμα σφιχτών καπακιών
- ☐ Χρήση κλιπ, μανταλακίων ή κουμπωμάτων
- ☐ Ασφαλής μεταφορά αντικειμένων
- ☐ Πάτημα κουμπιών και χειριστηρίων
- ☐ Χρήση εργαλείων που απαιτούν ελεγχόμενη δύναμη

Σημειώσεις παρατήρησης:

5. Απομόνωση και έλεγχος δακτύλων

Στόχος:

Βελτίωση της ανεξάρτητης κίνησης των δακτύλων που απαιτείται για την απτική ανάγνωση.

Δραστηριότητες:

- ☐ Κίνηση μεμονωμένων δακτύλων ανεξάρτητα
- ☐ Πάτημα συγκεκριμένων κουμπιών ή χειριστηρίων
- ☐ Εξερεύνηση αντικειμένων χρησιμοποιώντας τις άκρες των δακτύλων
- ☐ Ιχνηλάτηση ανάγλυφων σχημάτων και μοτίβων
- ☐ Αναγνώριση λεπτομερειών χρησιμοποιώντας ένα ή δύο δάκτυλα
- ☐ Εξάσκηση ελεγχόμενων κινήσεων των δακτύλων πάνω σε επιφάνειες

Σημειώσεις παρατήρησης:

6. Απτική ευαισθησία και ελαφρύ άγγιγμα

Στόχος:

Ανάπτυξη της ευαισθησίας που απαιτείται για την αναγνώριση των κουκκίδων Μπράιγ και των απτικών πληροφοριών.

Δραστηριότητες:

- ☐ Εξερεύνηση υφών χρησιμοποιώντας τις άκρες των δακτύλων
- ☐ Αναγνώριση αντικειμένων μόνο μέσω της αφής
- ☐ Αναγνώριση διαφορών μεταξύ υλικών
- ☐ Μετακίνηση των δακτύλων απαλά πάνω σε επιφάνειες με διαφορετικές υφές
- ☐ Διατήρηση ήπιας πίεσης των δακτύλων κατά την εξερεύνηση
- ☐ Ανίχνευση ανάγλυφων μοτίβων και συμβόλων

Σημειώσεις παρατήρησης:

7. Δεξιότητες απτικής ανίχνευσης

Στόχος:

Βελτίωση της ικανότητας παρακολούθησης πληροφοριών μέσω της αφής.

Δραστηριότητες:

- ☐ Ακολούθηση ανάγλυφων γραμμών από αριστερά προς τα δεξιά
- ☐ Ανίχνευση μοτίβων και διαδρομών χρησιμοποιώντας τις άκρες των δακτύλων
- ☐ Ακολούθηση απτικών συμβόλων με συγκεκριμένη σειρά
- ☐ Εντοπισμός συγκεκριμένων αντικειμένων ανάμεσα σε παρόμοια αντικείμενα
- ☐ Αναγνώριση αλλαγών σε μοτίβα ή υφές
- ☐ Εξάσκηση κινήσεων πάνω σε κελιά Μπράιγ
- ☐ Διατήρηση σταθερής κίνησης των δακτύλων

Σημειώσεις παρατήρησης:

8. Απτική διάκριση

Στόχος:

Βελτίωση της αναγνώρισης και της ερμηνείας πληροφοριών μέσω της αφής.

Δραστηριότητες:

- ☐ Ταξινόμηση αντικειμένων ανάλογα με την υφή τους
- ☐ Ταξινόμηση αντικειμένων ανάλογα με το μέγεθός τους
- ☐ Ταξινόμηση αντικειμένων ανάλογα με το σχήμα τους
- ☐ Αναγνώριση υλικών μέσω της αφής
- ☐ Αναγνώριση αντικειμένων της καθημερινής ζωής χωρίς τη χρήση της όρασης
- ☐ Σύγκριση παρόμοιων αντικειμένων και αναγνώριση διαφορών
- ☐ Αναγνώριση ανάγλυφων μοτίβων, συμβόλων ή χαρακτήρων Μπράιλ

Σημειώσεις παρατήρησης
