

**Lista kontrolna umiejętności motorycznych & dotykowych****Dla młodych dorosłych z dysfunkcją wzroku****Wspieranie alfabetu Braille’a, samodzielnego funkcjonowania & umiejętności manualnych****Imię i nazwisko:** \_\_\_\_\_**Data:** \_\_\_\_\_**Nauczyciel/trener:** \_\_\_\_\_**Skala ocen**

- ☐ Wykonuje samodzielnie
- ☐ Wykonuje przy wskazówkach słownych
- ☐ Wymaga wsparcia fizycznego
- ☐ Umiejętność wymaga dalszego rozwoju

---

**1. Siła Chwytu & Kontrola Przedmiotów****Cel:**

Rozwijanie siły dłoni, kontroli ruchów i precyzji niezbędnych do poznawania przedmiotów za pomocą dotyku, posługiwania się alfabetem Braille’a oraz wykonywania codziennych czynności.

**Ćwiczenia:**

- ☐ Otwieranie i zamykanie różnego rodzaju pojemników
- ☐ Posługiwanie się przedmiotami o różnych rozmiarach i teksturach
- ☐ Korzystanie z narzędzi (nożyczki, dziurkacz, zszywacz, linijki)
- ☐ Ściskanie i ugniatanie różnych materiałów (piłeczki antystresowe, plastelina terapeutyczna, glina)
- ☐ Trzymanie i kontrolowanie przyborów do pisania/rysowania
- ☐ Bezpieczne korzystanie z przyborów kuchennych (łopatka, łyżka, trzepaczka itp.)
- ☐ Przenoszenie i precyzyjne ustawianie przedmiotów

**Uwagi z obserwacji:**

---

---

## 2. Zręczność Palców & Precyzyjne ruchy

### Cel:

Poprawa koordynacji palców w celu ułatwienia czytania alfabetu Braille'a, korzystania z technologii oraz wykonywania codziennych czynności.

### Ćwiczenia:

- ☐ Podnoszenie małych przedmiotów opuszkami palców
- ☐ Sortowanie drobnych przedmiotów według kształtu, rozmiaru lub tekstury
- ☐ Posługiwanie się monetami, guzikami i kluczami
- ☐ Używanie zamków błyskawicznych, guzików i zapięć
- ☐ Posługiwanie się biżuterią, spinkami lub drobnymi akcesoriami
- ☐ Nawlekanie koralików lub wykonywanie podobnych zadań wymagających precyzji
- ☐ Precyzyjne korzystanie z klawiatury, telefonu lub ekranu dotykowego
- ☐ Posługiwanie się drobnymi przedmiotami gospodarstwa domowego

### Uwagi z obserwacji:

---

---

## 3. Koordynacja Obu Rąk

*(Współpraca obu rąk)*

### Cel:

Rozwijanie skoordynowanych ruchów rąk niezbędnych do samodzielnego wykonywania czynności.

### Ćwiczenia:

- ☐ Cięcie materiałów przy jednoczesnym stabilizowaniu ich drugą ręką
- ☐ Otwieranie opakowań i pojemników
- ☐ Składanie ubrań lub papieru
- ☐ Pakowanie lub porządkowanie przedmiotów
- ☐ Korzystanie z przyborów kuchennych wymagających użycia obu rąk
- ☐ Trzymanie przedmiotu podczas korzystania z innej jego części
- ☐ Porządkowanie rzeczy osobistych
- ☐ Wykonywanie prac rękodzielniczych, naprawczych lub praktycznych

### Uwagi z obserwacji:

---

---

#### 4. Siła Dłoni & Palców

**Cel:**

Zwiększenie wytrzymałości i kontroli niezbędnych do czytania alfabetu Braille'a oraz wykonywania codziennych czynności.

**Ćwiczenia:**

- ☐ Korzystanie z przyrządów oporowych lub plasteliny terapeutycznej
- ☐ Ściskanie przedmiotów z kontrolowaną siłą
- ☐ Otwieranie ciasno zamkniętych pokrywek
- ☐ Korzystanie z spinaczy, kołków lub zapięć
- ☐ Bezpieczne przenoszenie przedmiotów
- ☐ Naciskanie przycisków
- ☐ Korzystanie z narzędzi wymagających kontrolowanej siły

**Uwagi z obserwacji:**

---

---

#### 5. Izolacja & Kontrola Palców

**Cel:**

Poprawa samodzielnych ruchów palców niezbędnych do czytania dotykowego.

**Ćwiczenia:**

- ☐ Samodzielne poruszanie poszczególnymi palcami
- ☐ Naciskanie określonych przycisków
- ☐ Badanie przedmiotów opuszkami palców
- ☐ Śledzenie wypukłych kształtów i wzorów
- ☐ Rozpoznawanie szczegółów za pomocą jednego lub dwóch palców
- ☐ Ćwiczenie kontrolowanych ruchów palców po różnych powierzchniach

**Uwagi z obserwacji:**

---

---

## 6. Wrażliwość Dotykowa & Delikatny Dotyk

### Cel:

Rozwijanie wrażliwości dotykowej niezbędnej do rozpoznawania alfabetu Braille'a i informacji dotykowych.

### Ćwiczenia:

- ☐ Badanie tekstur za pomocą opuszków palców
- ☐ Rozpoznawanie przedmiotów wyłącznie za pomocą dotyku
- ☐ Rozpoznawanie różnic w materiałach
- ☐ Delikatne przesuwanie palców po teksturowych powierzchniach
- ☐ Utrzymywanie delikatnego nacisku palców podczas badania
- ☐ Wykrywanie wypukłych wzorów i symboli

### Uwagi z obserwacji:

---

---

## 7. Umiejętności Śledzenia Dotykowego

### Cel:

Poprawa umiejętności śledzenia informacji za pomocą dotyku.

### Ćwiczenia:

- ☐ Śledzenie wypukłych linii od lewej do prawej
- ☐ Śledzenie wzorów i ścieżek za pomocą opuszków palców
- ☐ Śledzenie symboli dotykowych w określonej kolejności
- ☐ Lokalizowanie konkretnych przedmiotów wśród przedmiotów podobnych
- ☐ Rozpoznawanie zmian we wzorach lub teksturach
- ☐ Ćwiczeniu przesuwania palców po komórkach brajlowskich
- ☐ Utrzymywanie spójnego ruchu palców

### Uwagi z obserwacji:

---

---

## 8. Różnicowanie Dotykowe

### Cel:

Poprawa rozpoznawania i interpretacji informacji za pomocą dotyku.

### Ćwiczenia:

- ☐ Sortowanie przedmiotów według tekstury
- ☐ Sortowanie przedmiotów według wielkości
- ☐ Sortowanie przedmiotów według kształtu
- ☐ Rozpoznawanie materiałów za pomocą dotyku
- ☐ Rozpoznawanie przedmiotów codziennego użytku bez użycia wzroku
- ☐ Porównywanie podobnych przedmiotów i wskazywanie różnic
- ☐ Rozpoznawanie wypukłych wzorów, symboli lub znaków alfabetu Braille'a

### Uwagi z obserwacji:

---

---