

ثانيا : الطفل الكفيف وكيف يتعرف على جسمه ؟

مفهوم صورة الجسم وكيف ينمو :

ما الذى يحتم على الطفل معرفته ؟

يحتاج الطفل إلى أن يكون ملما بالمعرفة الأساسية لتركيب بدنه ؛ لكي يكون تصورا دقيقا عنه وعن وظيفة أجزائه .. أخبره بأن الجسم يتركب من عدد قليل من العظام الكبيرة وعديد من العظام الأصغر ، وأنه حيث يتلاقى عظمان فإن ذلك يؤدي إلى تكون مفصل من مفاصله ، وتشرح للطفل كذلك أن تصميم المفصل يضبط مجال الحركة وينظم نطاقها ، دعه يقوم بتجارب مع بدنه ليصبح واعيا مدركا لنطاق حركة الأجزاء المختلفة منه . قم بتأكيد أن الجسد مفصل إلى أجزاء ، وأنه يمكن تحريك أحد هذه الأجزاء ، بينما يبقى الآخر ثابتا لا يتحرك .. دعه ينحنى ويلتوى ويتمطى ويتأرجح ويتمايل .

هذا .. وينبغي تشجيع الطفل على التحرك بحرية أثناء المراحل المبكرة من نموه ؛ حتى يبدأ فى تنمية وتطوير كفاءات بدنه بطريقة دقيقة ومعرفة جوانب قصوره ، مع الاستمرار فى عملية التنمية هذه خلال مراحل عمره وما يواكبها من نضج .

وهناك ملاحظة مهمة ينبغي أن توضع فى الاعتبار : أنه عندما ينتقل الأطفال المكفوفين إلى الصفوف الدراسية الأعلى .. فإننا نجدهم يتحركون بصلافة غير مرنة فى منطقة الجذع ؛ إذ يفتقرون إلى المرونة وبخاصة فى منطقة الكتف والتي ينتج عنها فى أغلب الأحيان وضع جسمانى صلب وغير طبيعى . وهذا الافتقار فى المرونة يجب العمل على منعه ؛ حتى لا يلازم الكفيف كخصلة سلوكية فى حياته .

ومن المهم كذلك أن نتذكر أنه لن يتوافر لشخصين نطاق الحركة نفسه بالضبط فى مفصلين متشابهين ؛ فكل واحد منهما يجب أن يتحرك بمفاصله الخاصة به ،

بحيث يفيد من الإمكانيات التي تتيح له نطاقا كاملا من الحركة ، كما يكيف حركته لنواحي القصور المتعلقة ببناء مفصل فردي من مفاصله .

وفيما يلي تسلسل مقترح للأنشطة ، التي يمكن استخدامها لتنمية وتطوير صورة

الجسم :

أجزاء الجسم ووظائفها :

(أ) ينبغي للطفل أن يكون قادرا على تعرف أجزاء البدن التالية :

الرأس - الشعر - الأصابع - العينان - الرقبة - الورك - الأذن - الكتفان -
الرجل (العليا والسفلى) - الأنف - الصدر - الركبة - الفم - المعدة - القدم
(الكاحل) - الأسنان - الظهر - عقب القدم - اللسان - الذراع (الساعى
الأعلى) أصابع القدم - الوجه - اليد (راحة اليد) .

(ب) المفاهيم الأساسية المتصلة بالإحساس بالبدن :

- ١- قمة - قاع أو فوق - تحت .
- ٢- يسار - يمين .
- ٣- أمام - وراء .
- ٤- جانب .

(ج) المهارات الأساسية :

- ١- التوازن .
- ٢- الإحساس بالحركة فى العضلات والأوتار العضلية ، وما يصاحبهما من تأزر وتوازن حركى .

(د) عندما يقدم المدرس موضوعات أو مواد تتعلق بأجزاء البدن ووظائفها .. فإنه سوف يكتشف ظهور الكلمات والمفاهيم التالية :

يرفع	مفتوح - مغلق
يحسب	منفرد - معا

عبر	يخفض
إلى الأمام - إلى الوراء	يهبط
نحو ينحنى	قارن - غاير بين شيئين
يلتوى	متشابه - مختلف
يدور	مائل - قطرى
دائرة - دائرى	فوق
مستقيم	يبسط - يعدل ، يسوى ، أو يشير إلى

كيف يكتشف الطفل الكفيف حركة جسمه ؟

محاولة لتقديم « نماذج » للمدرس كدليل يشير إلى الحركات المختلفة المصاحبة للبدن ، مع تقديمه بعض المقترحات المدعمة بالوسائل ، التى تساعد على التنفيذ والاكتشاف على الوجه التالى (*).

١- اليد :

- (أ) قد تقبض بإحكام ثم تفتح .
- (ب) تتحرك الأصابع فى ثلاثة أماكن متميزة ؛ بحيث تنثنى عند المفاصل .
- (ج) قد تفتح بصورة مستوية منبسطة .
- (د) انفراج الأصابع بعيدا عن بعضها ثم رجوعها معا .
- (هـ) يمكن وضع الإبهام عبر اليد اليمنى الإصبع الصغير ، ثم يتحرك : ليصبح تاليا للسبابة ، أو ليشكل حرف (L) مع أصابع السبابة ، كما يمكن إدارته ثم انعطافه فى دائرة .
- (و) تحريك الأصابع إلى الوراء محدود بسبب شكل العظام ونوع المفصل .

(❖) استرشدنا بإسهامات « كراتى » عن صورة الجسم (المرجع السابق) .

٢- المعصم أو الرسغ :

أمسك بساعد اليد اليمنى بإحكام مع ساعد اليسرى ، حتى تكتشف حركة المعصم (ليس من الضروري أن تشير هنا فى هذه المرحلة إلى أى من اليدين : اليسرى واليمنى) .

(أ) يمكن تحريك اليد بأكملها نحو الساعد ، كما يمكن ثنيها بدرجة خفيفة - بزاوية مقدارها ٤٥ درجة .

(ب) يمكن تحريك اليد بأكملها تجاه إصبع الإبهام ، أو تجاه الإصبع الصغير (الخنصر) .

(ج) يمكن ضم هذه الحركات جميعا لتدع المعصم يتحرك فى شكل دائرى - ويمكن الإشارة إلى ذلك بإدارة المعصم .

٣- ساعد اليد :

(أ) يمكن ليه بطريقة تدور فيها راحة اليد إلى أعلى أو أسفل ، ولكى تؤدي هذه الحركة .. ضع اليد اليسرى بإحكام على المرفق الأيمن ، ثم أبسط اليد اليمنى والساعد الأيمن مع راحة الكف إلى أعلى ، ودون تحريك المرفق اقلب اليد حتى يتجه ظهرها إلى أعلى .

(ب) أشر إلى أهمية ممارسة هذه الحركة فى الأنشطة اليومية - وإلى عدد المرات التى تستخدم فيها .

٤- مفصل المرفق :

- يمكن ثنى مفصل المرفق لإحضار ساعد اليد عاليا إلى الذراع الأعلى ، كما يمكن وضعه بصورة مستقيمة حتى يشكل الذراع خطا مستقيما ولكن دون أن يسمح (للساعد) بالتحرك إلى الوراء .

٥- مفصل الكتف : ويحرك الذراع الأعلى والساعد واليد :

- (أ) ارفع الذراع جانبا حتى يكون فى مستوى الكتف . استمر فى رفعه حتى يلامس الذراع الأعلى الرأس .
- (ب) ومن وضعه الأعلى ، حركه قليلا إلى الأمام ثم استمر فى هذه الحركة عبر الوجه ومنحدر إلى أسفل ؛ حتى يدور الذراع دورة كاملة .
- (ج) ارفعه مرة ثانية كما فعلت فى (أ) ثم حركه قليلا إلى الوراء ، علما بأن تركيب الكتف وبناءه يحول دون القيام بحركة دائرية كاملة إلى الوراء .

٦- الكتفان :

- (أ) اسحب الكتفين إلى الوراء .
- (ب) اسحبهما إلى الأمام .
- (ج) ارفعهما إلى أعلى ، ثم اخفضهما إلى موضعهما العادى .
- (د) ضم الحركات الثلاثة المذكورة أعلاه ؛ لتقوم بعمل دائرة كاملة إلى الأمام وبعدها إلى الوراء .

٧- الرأس والرقبة :

- (أ) اسقط الرأس إلى الأمام بقدر ما يمكنك .
- (ب) احن الرأس إلى الوراء - إن حركة الرأس المحدودة فى هذا الاتجاه ينبغى مغايرتها بحركة الرأس إلى الأمام .
- (ج) احن الرأس جانبا يسارا ثم يمينا .
- (د) اثن الرأس جانبا - كما لو كنت تنظر خلفك - ويمكن تمثيل ذلك بشخص يتحدث مع شخص آخر خلفه ، دون أن يستدير جسمه كله نحوه .
- (هـ) أدر الرأس بحيث تدور حول نفسها دائرة كاملة .

٨- أسفل الظهر والخصر :

- (أ) انثن للأمام بتقليص عضلات البطن (أى سحبها إلى الداخل) .
- (ب) انثن للوراء ملاحظا قصور نطاق الحركة .
- (ج) انثن جانبا يسارا ثم يمينا .
- (د) التو ليسار ثم إلى اليمين .
- (هـ) انثن للأمام ثم التو .

٩- مفصل الورك :

- (أ) انثن للأمام مشكلا زاوية قائمة (احفظ الظهر مستقيما) واستمر فى الانثناء نازلا إلى أسفل (ثانيا الظهر) ؛ حتى تلامس يديك الأرض كما تلامس الرأس الركبتين .
- (ب) حاول الانثناء إلى الخلف وقارن نطاق الحركة .
- (ج) احفظ الجذع منتصبا قائما جاعلا الثقل على القدمين ، ودع الرجل الأعلى تنثنى إلى الأمام (مثل ما تفعل فى ثنى الركبتين أو متخذنا وضع القرفصاء) .
- (د) غير الثقل إلى رجل واحدة ، ارفع رجلا إلى الأمام ، ثم إلى الخلف ثم جانبا ، ثم ميلها بانحراف إلى أعلى فى اتجاه الكتف المعاكس ثم جانبا وفى مواجهة الرجل المساندة .. قم جانبا وفى مؤخرة الرجل المساندة . لاحظ ضرورة حفظ التوازن لأداء الأنشطة المذكورة أعلاه .. كذلك فإن تنمية هذه المهارة سوف تحتاج إلى وقت كبير .
- (هـ) قم بعمل دورة كاملة ضامنا كل الحركات (السابقة) .
- (و) لاحظ أن الرجل قد تدار / أو تلوى .
- (ز) أشر إلى المواضع المختلفة العديدة ونطاق الحركة الفسيح ، الذى يسمح للفرد بأداء كثير من الأنشطة اليومية .

١٠- مفصل الركبة :

- (أ) اثن الركبتين واضعا الثقل على القدمين .
(ب) لاحظ عدم وجود حركة جانبية .
(جـ) مع وضع الثقل على قدم واحدة اثن الركبة ؛ لكى تتحرك الرجل السفلى إلى الوراء إلى أن تلامس الرجل الأعلى .
(د) لاحظ أن الركبة لا يمكن ثنيها إلى الأمام ، بعيدا عن نطاق الرجوع إلى الوضع العادى .

١١- مفصل رسغ القدم (الكاحل) :

- (أ) حركة محدودة بينما القدم ثابتة تتحمل الثقل ، ويجوز تحريك الرجل السفلى إلى الأمام فوق القدم .
(ب) ارفع القدم فتتزايد الحركة .. ابسط القدم إلى الأمام (بعيدا) عن نفسك وعن نقطة الأخمص ، ثم اثن إلى الخلف .
(جـ) انحن إلى الداخل وإلى أعلى ، ثم إلى أسفل صانعا دورة كاملة .

١٢- القدم وأخمصها :

- (أ) حركة أقل من حركة اليدين والأصابع .
(ب) اثن (اعقص) الأخمصين تحت (إلى أسفل) ، ثم مدهما إلى الخلف فى اتجاه قمة القدم .
(جـ) وزع الأخمصين بعيدا عن بعضهما ثم أعدهما ثانيا معا .
(د) حاول تحريك الأخمصين واحدا واحدا ، مقارنا هذه الحركة بقريبتها عند تحريك أصابع اليدين .

١٣- لكي يخبر الطفل كثيرا من الحركات ويجربها ، فسيكون من الضروري بالنسبة لمدرسه أن يساعده مساعدة بدنية طوال النشاط . وربما احتاجت هذه العملية إلى أن تكرر عدة مرات « قبل أن يبدأ الطفل في الإحساس بها » .

أضف إلى ذلك أنه في كثير من الحالات ، فإنه سوف يتحتم على المدرس أن يؤدي الحركة بنفسه ، بينما يشعر الطفل بها وهي تؤدي وتحدث . وهذه كذلك قد تستدعي تكرارها مرات ومرات ، قبل أن يبدأ الطفل في فهم ما يؤدي من أفعال يقوم بتقليدها بنفسه .

وبعد أن يتم استكشاف الطفل لجميع الحركات ، قم بالاستمرار في تأكيدها وتعزيزها ، عن طريق دمجها جميعا في الأنشطة اليومية الصيفية .

(أ) دع الطفل يتقص حركة أجزاء بدنه أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية ، التي تتعلق بأجزاء الجسم التي تتحرك ، عندما يجلس أو يقف أو يتسلق أدراج السلم أو يمشى ... إلخ ؟

(ب) قارن وغازير بين الأجزاء المختلفة :

❖ ما عدد أجزاء البدن التي يمكن ثنيها ؟

❖ ما عدد أجزاء البدن التي تنثنى في أكثر من اتجاه واحد ؟

(ج) تعرف أجزاء البدن بتأكيد وظيفة كل جزء منها .

(د) استخدم تمثالا ذا حجم طبيعي ومزود بمفاصل يشبه تمثال عرض الملابس (المانيكان) .

(هـ) حدد حركة عضو خاص من أعضاء البدن بالصاق جبيرة به . دع الطفل يجرب ويعانى كيف يعمل ويتصرف والحالة هذه . هل يستطيع إيجاد حركة بديلة للتعويض عن حركة عضوه ، التي حددت عن طريق الجبيرة ؟

جانبية الجسم واتجاهاته :

(أ) يسار- يمين :

حين تستخدم مصطلحي « يسار » و « يمين » معا ، استخدمهما بصورة مطردة ،
بذكر « يسار » أولا ثم « يمين » بعدها ؛ حتى تقوى المفاهيم الاتجاهية ، التي تطبق
فى القراءة فيما بعد .

والطفل فى حاجة إلى أن يعلم منذ البداية - أن أى شىء يوجد ناحية اليسار أو
ناحية اليمين سوف يتغير موقعه الخاص به هو .

وفيما يلى بعض الأنشطة التى يمكن القيام بها لتنمية مفاهيم الجانبية والاتجاهية :

١ - أنشطة تتم دون استخدام أشياء :

(أ) اطلب من الطفل أن يخبرك ما تعنيه كلمة « يسار » بالنسبة له ؟ ثم ما تعنيه
كلمة « يمين » كذلك ؟

(ب) وضح له أى الجانبين فى بدنه يعتبر يسارا وأيها يعتبر يمينا . ضع علامة
مميزة تعين أحد جانبي البدن كربط شريط حول اليد اليسرى مثلا .

(ج) تعلم أجزاء البدن من حيث علاقتها باليسار واليمين .

(د) قم بأنشطة تستخدم فيها أجزاء مختلفة من الجسم ، مثل : « التقط الكتاب
بيدك اليسرى » ، و « ارفع رجلك اليمنى » .

(هـ) تفحص بعض مواد الملابس ، التى تتكون من جزئين مثل قفاز اليدين
والخذاء ؛ حتى تميز اليسار واليمين منهما .

(و) أرشد الطفل لكى يرفع جزءا معينا أو لكى يلمس سطحاً ما (كسطح
المكتب أو المنضدة ... إلخ) بيد معينة ، عندما يؤمر بذلك لفظيا .

(ز) أكد هذه المفاهيم خلال جميع الأنشطة فى غرفة الدراسة .

(ح) قم ببعض الألعاب والأنشيد الإيقاعية ، التى يتحرك من خلالها وهو يتراقص .

٢- أنشطة تتم باستخدام أشياء ، تؤكد وتعزز المفاهيم :

(أ) استخدم أشياء ذات شكل وحجم واحد ومرتبة بطرق مختلفة ، دع الطفل يعرف أى هذه الأشياء يوجد ناحية اليسار ، وأيها يوجد ناحية اليمين . ومن الأشياء التى يجوز استخدامها ، هنا : « شفاطات العصير ، أو جبل ، أو قطعة خيط ، لابتكار أشكال هندسية أو قوالب غير عادية » .

(ب) استخدم أشياء ذات أحجام مختلفة .. لكن أشكالها واحدة ؛ حتى تقوى وتعزز مفهوم كل من اليسار واليمين .

(ج) استخدم أشياء ذات أحجام وأشكال مختلفة .

(د) استخدم مواد نسيجية من قماش .

(هـ) استخدم خليطا من الأنشطة المذكورة أعلاه ؛ بحيث تنوع فى وضعها وإحلالها أمام الطالب .

٣- وضع الأشياء من حيث علاقتها بيدن الطفل :

(أ) اجعل الطفل يتلاعب بأشياء ويعالجها بيده ؛ لكى تصبح على جانبه الأيسر ، ثم بعدئذ على جانبه الأيمن .

٤- الحركة وضبط اتجاهاتها :

هناك مجموعة من المطالب ينبغى أن نراعيها ونحن نضبط اتجاهات الحركة ، وهى :

(أ) اطلب من الطفل التحرك نحو يساره ، ونحو يمينه ، ثم التحرك إلى الأمام ثم إلى الخلف .

(ب) اطلب من الطفل أن ينعطف أو ينحنى يسارا ، ثم يعود إلى الموضع الأصلي ، وبعدئذ ينعطف إلى اليمين .

(ج) انعطف أو انحن وبعثذ تحرك فى اتجاه اليسار .. انعطف يمينا ، وبعثذ تحرك فى اتجاه اليمين .

❖ اشرح للطفل ووضح له بصورة عملية ما يقصد بالانحناء .. أشر إلى تغير الاتجاه بما يعبر عن الحقيقة فى أن ما كان أمامه ، قد أصبح الآن على يمينه ... إلخ . اطلب منه أن يقف تجاه حائط ما ثم ينحنى ، أكد علاقات الحائط به وهو ينحنى ، وسيعتمد مقدار ما تقدمه من تفاصيل (فى هذه الناحية) على مستوى الطفل .

لقد تعامل الطفل حتى هذه اللحظة مع نفسه وعالجهها من حيث علاقتها بالأشياء .. أما الآن فقد أصبح من المحتتم عليه أن يتعلم أن الأشياء لديها كذلك يسار ويمين ، وكذلك الناس والأفراد الآخرون غيره لهم يسار ويمين ، وأنه يجب أن يتفاعل مع هذه الفكرة فى ذهنه تفاعلا كاملا .

٥- اتجاهية الأشياء :

(أ) اطلب من الطفل تحديد الجانب الأيسر من مكتبه ، وأن يقوم بعثذ بوضع نفسه فى موضع ؛ بحيث يكون ناحية الجانب الأيسر .

(ب) كرر الطلب نفسه لتحديد الجانب الأيمن من مكتبه .

(ج) اطلب من الطفل أن يكرر النشاط نفسه مستخدما أشياء أخرى فى الغرفة .

٦- اتجاهية الناس :

(أ) قف مواجهها للطفل ثم اجعل يدك اليسرى ثابتة ، واطلب منه ملامستها .

وضح له كيف يتحتتم عليه ملامستها بيده اليمنى .

أعد هذا النشاط ولكن مع يدك اليمنى هذه المرة .

- (ب) قف بجانب الطفل محاذيا لشماله ، ثم وضح له علاقة ذراعه بذراعك .
(ج) قف خلف الطفل مواجهها ظهره ، ثم وضح له العلاقة بين جسمه وجسمك.

(ب) اقتراحات أخرى :

- ١- استكشف ما على يسارك فى الغرفة .
انعطف حول نفسك .
ما الذى يقع على يسارك الآن ؟
أعد ذلك مع الجانب الأيمن .
- ٢- أعط الطفل تعليمات وإرشادات مستخدما اليسار واليمين .
(أ) اذهب يسارا إلى النافذة .
(ب) اتجه يمينا إلى سلة المهملات .
(ج) التقط الكتاب الذى على يسارك .
(د) اوجد ماكينة برايل للطباعة .
إلى أى الاتجاهات قد انعطفت .
(هـ) فى أى جانب من الجونلة (التنورة) توجد (السوستة) .
(و) على أى جيب من جيوبك يوجد زر أو أزرار ؟
(ز) ضع الكتاب فى يدك اليمنى .
- ٣- الزم الجانب الأيمن فى الممرات وعلى أدراج السلم .
- ٤- استخدم آلة برايل للطباعة .

حتى يستطيع الطفل الكفيف القيام بسلوك حركى سليم وفعال ، لابد من أن يمتلك بعض المفاهيم الخالصة بصورة البدن والتوجيه المكانى ؛ فالطفل الكفيف يجب أن يكون مفاهيم تساعد للتعرف على نفسه ، قبل أن يكون قادرا على الانتماء للآخرين بدقة والتفاعل مع البيئة ، التى يعيش بين جوانبها .

مفهوم صورة الجسم وكيف ينمو :

ومن الممكن تعريف صورة الجسم بأنها معرفة الفرد بأجزاء جسمه ووظيفة كل جزء منها ، وعلاقة هذه الأجزاء بالبيئة المكانية للفرد^(*) .

وحينما يبدأ المدرس عمله مع أحد الأطفال .. فإنه يتوجب عليه فى بداية الأمر أن يحاول تقدير المستوى الحالى لنمو هذا الطفل : ما مفهومه عن بدنه فى هذا الوقت ؟ ويستطيع المدرس القيام بذلك - ولو بصورة جزئية - عن طريق ملاحظة الطفل ، بحيث يراعى وهو يتابع ويلاحظ التصرفات الآتية :

❖ وقفة الطفل أو جلسته (أو ما نسميه بالقوام) .

❖ مشيته .

❖ كيف يستخدم الطفل مهاراته الأولية .

❖ ما يقوم به من أنشطة أثناء الفسحة المدرسية .

❖ مدى استجاباته للتعليمات والإرشادات اللفظية التى توجه له .

❖ استخدام «صيغة تقييم مفهوم البدن» والتى جمعها وصنفها «كراتى

Cratty» ، والتى اعتمدت على مجموعة من المناشط ، يستطيع أن يقوم بها

مدرس التربية الرياضية .

(*) Koestler, F.A. (ed) The Comstic report: Standards for strengthened services, New York. National Accreditation council for Agencies serving the Blind and visually Handicapped, 1995.

ويمكن الاستفادة إلى حد أقصى من هذه المواد التي قدمها « كراتى » إذا ما تمكن مدرس الفصل من تحرى منهجه الخاص وتمعنه فيه بصفة أولية ؛ ليحدد ما إذا كان من الممكن دمجها فى برنامج الروتينى اليومى (حيث يمكن لمدرس العلوم مثلا تقديم وحدة عن تشريح الإنسان) ، فإذا استطاع كل من مدرس التربية البدنية ومدرس الفصل أن ينسقا برنامجهما بحيث يؤازر كل منهما الآخر ويؤكدده .. فإن التلميذ سوف يستفيد من ذلك فائدة عظيمة .

واعتمادا على ما قدمه « كراتى » ، يمكن تقسيم المفاهيم الخاصة بالبدن ، على الوجه التالى (*) .

❖ مستويات البدن : ويقصد بها موقع الذات من حيث علاقتها بمستويات البدن ، مثل : الجانبين ، والمقدمة ، والظهر .

❖ أجزاء البدن : ويقصد بها قدرة الطفل على تسمية أجزاء جسمه وتحديد موقع كل منها .

❖ حركة البدن : ويقصد بها النشاط الحركى العام للجسم بصفة عامة كالجري والقفز والوثب والمشى والرمى ، وكذلك تحريك أعضائه المختلفة كرفع الذراع وخفضها ... إلخ .

❖ جانبية البدن : ويقصد بها تعرف جانبى اليمين واليسار فى البدن ، بالإضافة إلى معرفة أجزاء البدن الواقعة على الجانب اليمين أو اليسار منه .

❖ اتجاهية البدن : ويقصد بها تصور الطفل للاتجاهات المختلفة بعيدا عن ذاته ، من حيث شمال - يمين :

(*) Cratty, B.J. & Sams, T.A. «The body image of blind children, New York: American Foundation for the Blind, 1995.

(أ) ضع الأصابع الثلاثة الأولى من يدك اليسرى على المفاتيح ١ ، ٢ ، ٣ على التوالي .

(ب) ضع الأصابع الثلاثة الأولى من يدك اليمنى على المفاتيح ٤ ، ٥ ، ٦ على التوالي .

(جـ) شكل حرف «أ» بالضرب على مفتاح رقم ١ ، مستخدماً الإصبع الأول من يدك اليسرى .

(د) شكل حرف «ب» بالضرب على مفتاح رقم ١ ، ٢ مستخدماً الإصبعين الأول والثاني من يدك اليسرى .

(هـ) استمر كذلك مع كل حرف من الحروف الهجائية ، مؤكداً دائماً على اليسار واليمين .

٥- استخدام مصدر الصوت :

(أ) استخدم صوتين متميزين : أحدهما قريب من الأذن اليسرى والآخر قريب من الأذن اليمنى .

نوع فى الأصوات .

اطلب من الطفل أن يشير إلى الناحية ، أو الاتجاه الذى يأتى منه الصوت .

٦- استخدم كتب برايل :

(أ) ضع كتاباً غير مفتوح فى وسك المكتب (المنضدة) .

ثبت الجانب الأيسر ثم ضع الذراع الأيسر للطفل هناك .

أعد ذلك مع الجانب الأيمن .

(ب) ضع كتاباً على المكتب (المنضدة) وافتحه .

ثم اطلب من الطفل أن يوجد الجانبين الأيسر والأيمن للكتاب .

أعد هذا النشاط مستخدماً كتباً ومجلات وكراسات ، تختلف جميعاً فى حجمها .

(ج) تنمية مفاهيم : أعلى - أسفل ، قمة - قاع .

١- حدد فكرة الطفل عن أعلى - أسفل من خلال المناقشة .

٢- عرف الطفل بالقمة والقاع من حيث علاقتهما بأجزاء البدن .

(أ) أين قمة البدن ؟ وأين قاعه ؟

(ب) تعرف أجزاء البدن التي فوق الخصر ، وتلك الأجزاء الأخرى التي تحته .

٣- وسع مجال (هذا النشاط) ليدخل فى البيئة .

(أ) ما الأنشطة اليومية التي تستلزم مفهومي أعلى وأسفل ؟

١- الاستيقاظ من النوم فى الصباح .

٢- أعلى السلم وأسفله (لاحظ قمة السلم وأسفله) .

٣- القيام والقعود .

٤- مد اليد إلى أعلى للوصول إلى كتاب ، أو مدها إلى أسفل كذلك .

٥- الصعود إلى أعلى تل أو هضبة والهبوط إلى أسفله .

٦- الجزء الأعلى لأحد معدات الألعاب فى فناء الملعب والجزء الأسفل منه

، مثل : السلم « الزحليقات » ، المراجيح والنواسات .

٧- ارقد .. انهض .

(ب) جرب الحركة وعاشها بالتجريب مع معدات الألعاب بفناء الملعب .

(د) تنمية مفهومي (إلى الأمام - إلى الخلف) :

١ - مرة ثانية ، حاول تحديد فكرة الطفل عن مفهوم كل من : إلى الأمام

وإلى الوراء بسؤاله عما يعنيان بالنسبة له .

٢- عرف الطفل بهذين المفهومين من حيث علاقتهما بأجزاء البدن .

٣- نم وعى الطفل بواجهة البدن وبخلفيته كذلك .

- ٤- الأمام له علاقة بالوجه ، والخلف له علاقة بالظهر .
 - ٥- تعرف تلك الأجزاء من البدن ، التى تقع فى واجهة البدن ، والتى تقع فى مؤخرته .
 - ٦- ادمج مفهوم الأمام والخلف ضمن ظروف وأنشطة غرفة الدراسة ؛ إذ ينبغى للطفل أن يعرف من يجلس أمامه ، ومن يجلس خلفه من الأطفال الآخرين .
 - ٧- استخدم (هذين المفهومين) حيث يصطف الأطفال للذهاب إلى قاعة الاستماع ... إلخ .. أخبر الطفل بأنه لابد أن يقف فى الصف أمام فهد وخلف محمود ، أو أمام سارة وخلف نورا .
 - ٨- أشر إلى أمامية الفصل الدراسى وخلفيته .
 - ٩- أشر إلى وجه الكتاب وظهره .
 - ١٠- أشر إلى أشياء موجودة أمام الطفل ، ثم إلى أشياء موجودة خلفه .
 - ١١- عند تعليم الطفل طريقة استعادة شىء ، سقط منه ، أخبره بأن هذا الشىء موجود إما أمامه أو خلفه .
- إن استيعاب مفاهيم الإحساس بالبدن وما يرتبط من تعلم سوف يستغرق وقتا حتى يتكون ويتشكل .. وسيكون من الضرورى تكرار ذلك وتعزيزه وتقويته ، خلال أوضاع الحياة اليومية وظروفها .
- إن أهمية ضرورة تكوين مفاهيم دقيقة فى هذا المجال أمر واضح ، لا يحتاج إلى مزيد من التأكيد ؛ إذ إن معرفة الفرد لنفسه من حيث الاتجاهات المختلفة ، مثل : يسار - يمين ، أعلى - أسفل ، أمام - خلف يعتبر مطلبا أساسيا ومحددا للتعلم فى المراحل المقبلة من حياة الطفل .

الإدراك الحسى الحركى :

بالإضافة إلى إعداد وتدريس المواد التى ناقشناها سابقا ، ينبغى للمدرس أن يكون واعيا ومدركا لما سيقوم بتدريسه مما يشار إليه بـ « إدراك الحركة فى العضلات والأوتار العضلية » ، إذ يعنى بصفة أساسية معرفة الفرد لموقع أجزاء بدنه من حيث علاقته بالمكان ، والتى تعتبر أمرا حيويا لتوازن البدن وحركته الفعالة . فهى فى جوهرها تعنى « وجود شعور » بحركة معينة لدى الفرد وإحساسه بصواب هذه الحركة أو خطئها ؛ حيث يعرف مثلا أن ذراعه قد ارتفع إلى مستوى الكتف أو أن يعرف متى تكون يده قد وضعت بمحاذاة مركز البدن ، كما فى حالة الإمساك بالعصا .

(ب) الحركة العامة للجسم :

تعتبر تنمية حركة البدن العامة مطلبا أساسيا للعديد من الأنشطة ، التى سيحتاج الطفل إلى أدائها طيلة عمره ، وستعتمد قدرة الطالب فى إنجاز هذه الحركة على سيطرته وتمكنه مما تعلمه سابقا ، كما ستكون معززا قويا يؤكد المواد السابقة . ومن الصعب الفصل بين مفاهيم صورة الجسم والأنشطة الحركية العامة والقوام أو الوضع العام للجسم ؛ نظرا لاعتماد كل منها على الآخر .

أولا : ينبغى اختيار أنشطة تهدف إلى تنمية :

- التوازن
- التناسق
- المرونة
- القوة

بحيث تتضمن هذه الأنشطة أنماطا حركية أساسية ، مثل :

- ١- المشى : رواح فى تغيير الثقل من قدم إلى أخرى ، جاعلا الأذرع تتأرجح بحرية فى الاتجاه العاكس ؛ وبحيث تكون إحدى القدمين على اتصال دائم بالأرض .
- ٢- الجرى : أسرع من المشى ، فكلما القدمين يكونان بعيدين عن الأرض وفى أعلى نقطة .

- ٣- الحجل : ارتفع واثبا من قدم واحدة ، ثم اهبط على القدم نفسها .

- ٤- القفز : انهض إلى أعلى من قدم واحدة أو من كلا القدمين ، ثم اهبط عليهما .
 - ٥- الوثب : وهو جرى مع مزيد من الارتفاع والمكان الذى تغطيه كل خطوة ؛ بحيث يكون البدن معلقا فى الهواء بين كل خطوة وأخرى .
 - ٦- العدو : هو سير وجرى بقيادة القدم نفسها ؛ فالقدم الخلفية تحضر إلى أعلى ، ولكن بطريقة لا تسبق بها القدم الأمامية فى كل مرة يعدو فيها .
 - ٧- التخطى : هى حجلة سريعة على قدم واحدة ، مع خطوة واحدة إلى الأمام على القدم الأخرى .
 - ٨- الانزلاق : هو كالوثب تماما ؛ إلا أن الحركة فيه تتم بصورة جانبية .
- ويلاحظ أن هذه المفاهيم الخاصة بالحركة تؤدى إلى :
- ❖ المساهمة فى وعى الطفل وإدراكه للمكان والفضاء .
 - ❖ تعزيز وتأكيد مفاهيم إحساس الطفل ببدنه .
 - ❖ تنمية إحساسه بالحركة فى عضلاته وأوتاره العضلية .
 - ❖ ترك مجال للتعبير بحرية عما يمكن للبدن أن يفعله ، واستكشاف هذه القدرة .
- ثانيا : بعض الأنشطة المقترحة (*) :**

(أ) دحرجة الجسم : المعدات : بساط (أو سجاد كبيرة) :

بينما يبقى البدن مفرودا أو مشدودا فوق البساط ، كما يبقى الذراعان إلى الجانبين يقوم الطفل بدحرجة جسمه كما يتدحرج جذع الخشب ، كذلك يمكن إبقاء الأذرع ممتدة فوق الرأس بحيث يبقى الكتفان فوق الأذنين .

(❖) هذه الأنشطة المقترحة لا تمثل قوالب جامدة - بل على المدرس أن يضيف ما يراه يساعد على تحقيق النمو الحركى من أنشطة مقترحة .

ولضمان سلامة الطفل لا تسمح فى كل مرة لأكثر من طفل واحد بالتدحرج فوق البساط .

(ب) مشية سرطان البحر :

يجلس الطفل بحيث يحمل وزن جسمه فوق يديه وقدميه ، ثم يسير إلى الخلف ثم إلى الأمام ، ثم إلى الجانبين على التوالى .. لا تسمح للطفل بإرخاء جسمه .

(ج) مشية الدب :

توضع اليدين فوق الأرضية مع حفظ الرأس والذراعين والرجلين فى حالة مشدودة .. يمشى الطفل محاكيا مشية الدب ؛ بحيث يحرك كلا من الرجل اليمنى واليد اليمنى معا ، ثم يحرك الرجل اليسرى واليد اليسرى معا كذلك .

(د) مشية البطّة :

ينحنى الطفل انحناء شديدا بحيث يبدو راکعا ، واضعا يديه فوق ركبتيه ، ثم يسير بخطى متهادية إلى الأمام مع تقليد صوت البطّة .

(هـ) لعبة طلوع الشمس :

يستلقى الطفل على ظهره ، ثم ينهض إلى وضع الوقوف مستخدما ذراعيه للتوازن فقط .

تنويع فى اللعبة : دع الطفل يطوى ذراعيه فوق صدره .

(و) لعبة الونش :

يرفع الطفل رجلا واحدة عن الأرض مع فرد الركبة ومدّها ، وفى الوقت نفسه يفرد كلا من الذراعين إلى الجانبين بمحاذاة مستوى الكتفين . دع الطفل يحجل «يقفز على قدم واحدة» ؛ بحيث يحدث دائرة بالدوران إلى جهة اليمين أو إلى جهة اليسار .

(ز) تقليد مشية طائر « أبو قردان » :

دع الطفل يقف على قدم واحدة ممسكا بالقدم الأخرى من الخلف ، ثم يحجل (يقفز) للأمام عدة قفزات ، ثم يعود ثانيا إلى الخلف مستخدما ذراعه الحرة الأخرى لحفظ توازنه .

(ح) لعبة (المصعد) :

دع الطفل يقف فى وضع بحيث تتباعد قدماه ، ثم يضع يديه على مفصلى الوركين منحنيا ببطء انحناء تاما إلى الأمام ، محتفظا بظهره فى وضع مستقيم ، وأخيرا يرفع جذعه ببطء حتى يعود إلى وضع الوقوف .

(ط) تقليد لعبة الأرجوحة :

يقف طفلان فى مواجهة بعضهما بحيث يمسك كل منهما بيد الآخر ، ثم يركع أحد الطفلين بالكامل (أى يجلس القرفصاء) ، بينما يظل الطفل الآخر ثابتا . ثم يتبادل الطفلان هذا الوضع (بحيث يجلس الثانى وينهض الأول) .. وهكذا يستمران فى أداء هذا التمرين مع الإيقاع .

(ى) لعبة الكرسي الهزاز :

يجلس طفلان مواجههما أحدهما الآخر مع فتح الرجلين ، ثم يقوم أحدهما بوضع رجليه فوق رجلي زميله بالطول ؛ بحيث يمكن لكل منهما الإمساك بيد الآخر . ثم يحرك أحد الطفلين جذعه للخلف حتى يستلقى على ظهره ، بينما يضغط الطفل الثانى جذعه للأمام وهو فى وضع الجلوس ثم يتبادل الطفلان أوضاعهما ، بأن يدفع الثانى جذعه للخلف إلى وضع الرقود ، بينما ينهض الطفل الأول إلى وضع الجلوس ويستمر الطفلان فى أداء هذا النشاط فى إيقاع منتظم .

(ك) قفزة الضفدعة :

يجلس الطفل القرفصاء واضعا يديه على الأرض أمام القدمين ، ثم يقفز للأمام ، مع تحميل ثقل الجسم بالتبادل مرة على اليدين ومرة على القدمين .

(ل) شد الزميل بالتبادل :

يجلس الرفيقان أرضاً بحيث يواجه كل منهما الآخر مع مد الرجلين للأمام ؛ بحيث يستند قدما كل منهما على قدمي الآخر ، ثم يميل كل من الزميلين للأمام ليمسك بيدي زميله . ثم ينهض الزميلان سوياً إلى وضع الوقوف عن طريق الشد المتعاون بينهما .. دع الزميلين يحاولان العودة إلى وضع الجلوس .

(م) لعبة النهوض الصينية :

يقف الزميلان بحيث يعطى كل منهما ظهره للآخر مع تشابك الأذرع من مكان المرفق .. ثم يقوم كل منهما بدفع ظهر الآخر ، بينما يتقدم عدداً من الخطوات القصيرة للأمام ثم الجلوس على الأرض سوياً في الوقت نفسه . ولكي يزيد المدرب من صعوبة هذا النشاط ، فإنه يدع الزميلين ينهضان من وضع الجلوس دون تخليص الذراعين . ولكي يتم ذلك تثنى الركبتان ويقرب القدمان من بعضهما ، ثم تفرد الرجلان أثناء الضغط بقوة على ظهر الرفيق .

(ن) لعبة الدفع لأعلى :

من وضع الانبطاح للأمام مستنداً إلى الذراعين يخفض الطفل جسمه أرضاً ثانياً مرفقيه ، ثم يدفع جسمه إلى أعلى ليعيده إلى وضعه الأصلي . على المدرب أن يتأكد من أن حركة الطفل لا تنبع إلا من الذراعين فقط ، مع حفظ الجسم مستقيماً ومشدوداً .

(س) تنويع في اللعبة :

(أ) الدفع المعد لأعلى : ويؤدي الدفع نفسه ، ولكن مع الاستناد بالركبتين إلى الأرض .

(ب) توقف عند نصف المشوار لأسفل ، أو عند نصف المشوار لأعلى .

(ش) أنشطة إضافية :

- لعبة قفز الحواجز .
- الجلوس والقيام .
- لمس أصابع القدمين .
- الدحرجة للأمام والخلف .
- التزلج بالمرلجة .
- مصارعة الأذرع .
- التسلق .
- أنشطة تتعلق بقذف الكرة والتقاطها .
- تمرينات السير على عارضة التوازن .

تنبيهات تساعد على تعلم هذه المناشط :

- (أ) التقدم أمر أساسى لتحقيق النجاح ، ومن هنا ينبغي البدء بالأنشطة السهلة ، والانتقال منها تدريجيا إلى التدريبات الأكثر صعوبة .
- (ب) كن على وعى بمقتضيات الأمن والسلامة ، وقم بتنمية الشعور بالثقة والشجاعة فى الطفل .
- (ج) ابدأ دائما بأنشطة التسخين .
- (د) تجنب الاندفاع أثناء الأنشطة ، وحاول تنمية قدرة الطفل على التوازن وضبط النفس .
- (هـ) أعط اهتماما فرديا لكل طفل على حدة ، كلما أمكن ذلك (*) .

(❖) اعتمدت هذه الألعاب المؤسسة العالمية لتأهيل الكفيف بالولايات المتحدة الأمريكية - مؤتمر سبتمبر ١٩٩٥ - وقد أسهم الأستاذ الدكتور سيد صبحى فى تقديم بعض المقترحات أثناء المؤتمر .