



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Αγωγή κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης μαθητών με απώλεια όρασης

Ηλίας Ανδρόγιαννης

Δρ. Ειδικής Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας

Έτος έκδοσης 2020



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Συγγραφέας: Ανδρόγιαννης Ηλίας, Δρ. Ειδικής Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας
Φιλολογική Επιμέλεια: Ουρανία Καρύγιαννη, φιλόλογος αποσπασμένη στο ΙΕΠ

Πράξη: ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS: 5001313

Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Κουρμπέτης Βασίλης,

Υπεύθυνοι της Πράξης: Σύμβουλος Α΄ Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ

(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία,

Σύμβουλος Β΄ με εξειδίκευση στην Ειδική και Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ

(από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα

Τηλ.: 213 1335100

Fax: 213 1335111

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr

Ο παρών τόμος αποτελεί παραδοτέο του Υποέργου 1 της Πράξης με τίτλο: «ΠΕ4.2 Αγωγή κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης τυφλών μαθητών».



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 1	9
Βασικό Θεωρητικό Πλαίσιο	9
1.1 Ορισμοί και έννοιες.....	9
1.2 Ανάπτυξη χωρικών δεξιοτήτων	11
1.3 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Προσανατολισμού και Κινητικότητας	14
1.4 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Καθημερινής Διαβίωσης.....	16
1.5 Προσβασιμότητα στον χώρο	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 2	20
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στον Προσανατολισμό και την Κινητικότητα	20
2.1 Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας	20
2.2 Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας	32
2.3 Ανάπτυξη σωματογνωσίας	42
2.4 Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων	47
2.5 Ανάπτυξη αλληλεπίδρασης με ενηλίκους, συμμαθητές και περιβάλλον	51
2.6 Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης.....	53
ΕΝΟΤΗΤΑ 3	60
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στις Δεξιότητες Καθημερινής Διαβίωσης.....	60
3.1 Προσωπική υγιεινή και φροντίδα	60

3.2 Κοινωνικές δεξιότητες.....	68
ΕΝΟΤΗΤΑ 4	74
Αξιολόγηση	74
4.1 Αρχική αξιολόγηση δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας.....	74
4.2 Διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση	81
ΕΝΟΤΗΤΑ 5	84
Σχέδια Διδασκαλίας	84
5.1 Σχέδια διδασκαλίας για την εκπαίδευση στον προσανατολισμό και την κινητικότητα.....	84
5.2 Σχέδια διδασκαλίας για την εκπαίδευση στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης.....	103
ΕΝΟΤΗΤΑ 6	118
Βοηθήματα Προσανατολισμού και Κινητικότητας	118
6.1 Βοηθήματα προσανατολισμού και κινητικότητας	118
6.1.1. Το λευκό μπαστούνι.....	119
6.1.2. Ηλεκτρονικά βοηθήματα	122
6.1.3. Απτικοί και ακουστικοί χάρτες	123
6.2 Αρχές κατασκευής απτικών χαρτών	124
6.2.1. Ο σχεδιασμός του χάρτη.....	125
6.2.2. Οι παρεχόμενες πληροφορίες	125
6.2.3. Το μέγεθος του χάρτη	126
6.2.4. Η κλίμακα.....	127

6.2.5. Η επιλογή των συμβόλων	127
6.2.6. Σχέσεις σχήματος και εδάφους	128
6.2.7. Χρήση ετικετών	128
6.2.8. Χρήση πλέγματος και υπομνήματος	129
6.2.9. Προσανατολισμός του χάρτη	129
6.3 Μέθοδοι παραγωγής απτικών χαρτών	129
6.4 Τεχνικές ανάγνωσης χαρτών αφής.....	131
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	134

Περιεχόμενα Πινάκων

Πίνακας 1: Σημαντικά ορόσημα κινητικότητας.	15
Πίνακας 2: Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας.	21
Πίνακας 3: Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας	32
Πίνακας 4: Ανάπτυξη σωματογνωσίας.....	42
Πίνακας 5: Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων	47
Πίνακας 6: Ανάπτυξη αλληλεπίδρασης με ενηλίκους, συμμαθητές και περιβάλλον	51
Πίνακας 7: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης.....	53
Πίνακας 8: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (διατροφή)	60
Πίνακας 9: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες φαγητού)	61
Πίνακας 10: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες ένδυσης)	64

Πίνακας 11: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες προσωπικής υγιεινής)	65
Πίνακας 12: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες χρήσης τουαλέτας).....	67
Πίνακας 13: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (φαγητό).....	68
Πίνακας 14: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (ντύσιμο και φροντίδα των ρούχων)	70
Πίνακας 15: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (συμπεριφορά)	71
Πίνακας 16: Φόρμα αρχικής αξιολόγησης των δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας.....	75
Πίνακας 17: Φόρμα διαμορφωτικής και τελικής αξιολόγησης.....	81

Εισαγωγή

Το σύγχρονο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, πιο ώριμο από ποτέ άλλοτε στο παρελθόν, βελτιώνει τις εκπαιδευτικές συνθήκες για τα άτομα με αναπηρία γενικά, αλλά και για τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης ειδικότερα. Ξεφεύγοντας από αγκυλώσεις του παρελθόντος, που οδηγούσαν στην περιθωριοποίηση και στον αποκλεισμό, η νέα οπτική είναι αυτή της συμπερίληψης, της υπό ίσους όρους αντιμετώπισης όλων των μαθητών/-τριών παρέχοντας ισότιμες ευκαιρίες για ανάδειξη των ιδιαίτερων ικανοτήτων τους.

Για τα παιδιά με μερική ή ολική απώλεια της όρασης, όπως και για άλλες ευπαθείς ομάδες, η διαμόρφωση ενός τέτοιου εκπαιδευτικού και γενικότερα κοινωνικού πλαισίου δεν επιτυγχάνεται αποκλειστικά με την παροχή ευκαιριών για πρόσβαση στη γνώση. Η συμπερίληψή τους σε κάθε πτυχή της κοινωνικής ζωής περνά, κυρίως, μέσα από την ανάπτυξη της αυτονομίας τους. Υπό αυτό το πρίσμα η εκπαίδευση σε δεξιότητες που αφορούν στην απτική τους αντίληψη, στην κινητικότητα, στον προσανατολισμό και στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης, γεφυρώνει κατά πολύ το χάσμα με τους/τις βλέποντες/-πουσες και δημιουργεί τις συνθήκες για την ευρύτερη ανάπτυξή τους.

Με το παρόν εγχειρίδιο στοχεύουμε να αναδείξουμε όλες τις πτυχές αυτών των δεξιοτήτων. Αρχικά, στην **πρώτη ενότητα**, αναπτύσσεται το βασικό θεωρητικό πλαίσιο. Οριοθετούνται εννοιολογικά σημαντικές έννοιες που θα αναφερθούν στη συνέχεια, περιγράφονται αναπτυξιακά οι δεξιότητες προσανατολισμού, κινητικότητας και καθημερινής διαβίωσης και καταγράφονται σημαντικά στοιχεία που αφορούν την προσβασιμότητα στον χώρο ατόμων με μερική ή ολική απώλεια όρασης. Στη **δεύτερη και τρίτη ενότητα** παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στις δεξιότητες κινητικότητας, προσανατολισμού, όπως επίσης και ένα πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης. Στην πράξη, επιχειρείται μια καταγραφή των στόχων που μπορούν να τεθούν, τοποθετημένων σε σειρά από τον πιο απλό προς τον πιο σύνθετο. Διευκολύνεται, με τον τρόπο αυτό, η αξιοποίηση της συγκεκριμένης στοχοθεσίας τόσο κατά την αξιολόγηση του παιδιού όσο και κατά τη δημιουργία των καθημερινών σχεδίων διδασκαλίας. Τα προγράμματα αυτά πλαισιώνονται από φύλλα αξιολόγησης (**ενότητα 4**), από ενδεικτικές δραστηριότητες (**ενότητα 5**) και από

σημαντικές άλλες πληροφορίες **(ενότητα 6)** που θα συμβάλουν στην καλύτερη αξιοποίησή τους, όχι μόνο από τους/τις εξειδικευμένους/-νες παιδαγωγούς αλλά και, υπό προϋποθέσεις, από τους/τις εκπαιδευτικούς των μαθητών/-τριών που δεν έχουν την πρόσβαση σε εξειδικευμένη βοήθεια.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Βασικό Θεωρητικό Πλαίσιο

Στην ενότητα αυτή επιχειρείται να παρουσιαστεί το βασικό θεωρητικό πλαίσιο που διατρέχει το παρόν εγχειρίδιο. Θα αναφερθούν και θα αποσαφηνιστούν βασικοί ορισμοί και έννοιες, θα γίνει λόγος για την ανάπτυξη των χωρικών δεξιοτήτων, όπως και των δεξιοτήτων κινητικότητας, προσανατολισμού και καθημερινής διαβίωσης και θα αναλυθούν τα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν έναν χώρο προσβάσιμο για άτομα με οπτική αναπηρία.

1.1 Ορισμοί και έννοιες

Οι αισθητηριακές αναπηρίες και πιο συγκεκριμένα η μερική ή ολική απώλεια της όρασης επιδρούν σε κάθε τομέα της καθημερινής ζωής των συγκεκριμένων ατόμων. Σε μερικές, μάλιστα, περιπτώσεις μπορεί να είναι απαγορευτικές για ένα εύρος δραστηριοτήτων. Η ικανότητα του ατόμου να κινηθεί επιτυχώς και αυτόνομα στον χώρο και να καλύψει τις βασικές, καθημερινές του ανάγκες, διαμορφώνει και την αντίληψή του για την αναπηρία και συνεπακόλουθα την αυτοεικόνα του. Επομένως, η εκπαίδευση σε δεξιότητες που αφορούν στην κινητικότητα, στον προσανατολισμό και στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης, εκτός του προφανούς στόχου της, συμβάλλει και στην ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου.

Πριν προχωρήσουμε στην παρουσίαση του βασικού θεωρητικού πλαισίου κρίνουμε σκόπιμο να αποσαφηνίσουμε έννοιες στις οποίες θα αναφερθούμε στη συνέχεια.

Η **κινητικότητα** είναι η σωματική ικανότητα για κίνηση από το ένα μέρος στο άλλο (Hill & Long, 1997). Σχετίζεται με την αυτόνομη κίνηση των ατόμων με οπτική εξασθένηση και συνδέεται με την αναζήτηση μιας ομάδας ικανοτήτων και τεχνικών που ενισχύουν την ικανότητα αυτή (Παπαδόπουλος, 2007). Είναι η δυνατότητα για

ελεύθερη, ανεξάρτητη και ασφαλή κίνηση, που ελαχιστοποιεί τις ψυχικές επιπτώσεις της απώλειας της όρασης. Δεν περιλαμβάνει μόνο το βάδισμα αλλά και τις υπόλοιπες ικανότητες που απαιτείται να επιστρατεύσει κανείς, όπως τη γενικότερη στάση του σώματος, τη χρήση βοηθημάτων (π.χ. μπαστουιού), τη χρήση απτικών χαρτών, τις τεχνικές για συγκεκριμένες δραστηριότητες κίνησης (ανέβασμα και κατέβασμα σκάλας, κίνηση σε ανοιχτούς και κλειστούς χώρους, κίνηση σε διαβάσεις, χρήση οδηγών όδευσης κ.ά.), τη χρήση των μέσων μεταφοράς.

Ο **προσανατολισμός**, από την άλλη, είναι η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί έναν νοητικό χάρτη του περιβάλλοντός του και σε αυτόν να τοποθετεί τον εαυτό του (Stone, 1995) αλλά και τα αντικείμενα που υπάρχουν γύρω του. Για τα άτομα με οπτική εξασθένιση ο προσανατολισμός προκύπτει ως γνωστική διαδικασία χρήσης των υπόλοιπων αισθήσεων (Hill & Long, 1997). Ήδη από τη βρεφική ηλικία τα μωρά χαρτογραφούν το σώμα τους και καθώς μεγαλώνουν γενικεύουν αυτή την ικανότητα χαρτογράφησης σε μικρά (σπίτι, σχολείο κ.ά.) ή μεγάλα (γειτονιά, δήμος, περιοχή κ.ά.) περιβάλλοντα, χρησιμοποιώντας αντισταθμιστικά αισθητήρια κανάλια (την αφή, την ακοή ή την όσφρησή τους) και εναλλακτικές μεθόδους εξερεύνησης (Lahav & Mioduser, 2004).

Οι ειδικοί στην κινητικότητα και στον προσανατολισμό εκπαιδεύουν τα παιδιά με οπτική εξασθένιση σε συγκεκριμένες τεχνικές για τον προσανατολισμό και την αυτόνομη κίνηση στον χώρο. Στηρίζονται στην αξιοποίηση:

- των ηχητικών πηγών του περιβάλλοντος (φωνές και βήματα ανθρώπων, θόρυβος μηχανών αυτοκινήτων, ήχος ανέμου κ.ά.)
- των ήχων που δημιουργούνται έπειτα από ανθρώπινες ενέργειες (ήχοι που προκαλούνται όταν το μπαστούνι έρχεται σε επαφή με διαφορετικά υλικά, οι ήχοι του βαδίσματος σε ποικίλα δάπεδα κ.ά.).
- της αντανάκλασης της αντήχησης ή της παρεμπόδισης του ήχου
- της αφής ή της αίσθησης της αφής μέσω του μπαστουιού
- της όσφρησης

Γενικότερα προωθείται μια **πολυαισθητηριακή προσέγγιση**, καθώς οι πληροφορίες που αποκτώνται από όλες τις αισθήσεις, μπορούν να προστεθούν στα χωρικά ορόσημα, για να παραγάγουν την αίσθηση της σειράς/τακτοποίησης. Με τη

σειρά/τάξη έρχεται η αίσθηση της ασφάλειας και η ικανότητα της αναγνώρισης και της χρήσης ενός περιβάλλοντος (Gardiner & Perkins, 2005).

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των παιδιών με μερική ή ολική απώλεια όρασης ξεχωριστή θέση έχουν οι δραστηριότητες απόκτησης **δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης**. Τα παιδιά εξασκούνται σε ρουτίνες που θα τα καταστήσουν ικανά να αυτοεξυπηρετούνται και να χρησιμοποιούν εργαλεία, αντικείμενα και υλικά με την ίδια επιτυχία όπως και τα βλέποντα. Ο βαθμός κατάκτησης αυτών των δεξιοτήτων καθορίζει το επίπεδο αυτονομίας του ατόμου, αλλά και συμβάλλει στην απροβλημάτιστη προσαρμογή στο κοινωνικό, οικονομικό ή εργασιακό περιβάλλον.

Ως βάση για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θέτουμε την ανάπτυξη της **σωματογνωσίας**, δηλαδή το να αποκτηθεί η επίγνωση του σώματος. Η επίγνωση αυτή περιλαμβάνει τη συνειδητοποίηση των διαφορών μελών του σώματος, τις κινήσεις που μπορούν να εκτελέσουν αυτά τα μέλη, τη σχέση αυτών των μελών μεταξύ τους σχετικά με το συντονισμό, καθώς και τη σχέση των μελών του σώματος με τα εξωτερικά αντικείμενα (Ζέζα, Μπεκιάρη & Μπαλάσκα, 2018).

1.2 Ανάπτυξη χωρικών δεξιοτήτων

Οι περισσότεροι άνθρωποι χωρίς απώλεια όρασης δίνουν ελάχιστη σημασία στον προσανατολισμό τους στον χώρο και στη διαδικασία μετακίνησής τους από ένα σημείο σε ένα άλλο. Διαθέτουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τα κατάλληλα οπτικά ερεθίσματα, αλλά δεν είναι σε θέση να αναφερθούν στο ποιες ακριβώς στρατηγικές ακολούθησαν για να ολοκληρώσουν τη διαδρομή. Αντίθετα, για τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης η κατάκτηση των αντίστοιχων δεξιοτήτων δεν είναι αποτέλεσμα εμπειρικής μάθησης αλλά εξάσκησης και πιστής τήρησης συγκεκριμένων οδηγιών. Η διαπίστωση αυτή θέτει το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να κινούμαστε, όταν εξετάζουμε την ανάπτυξη των χωρικών δεξιοτήτων. Και οι δύο ομάδες ατόμων διαθέτουν το ίδιο νοητικό δυναμικό για την απόκτηση των γνώσεων που απαιτούνται. Αυτό που στην πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετικό είναι το ποσοστό εμπειρικής απόκτησης των σχετικών γνώσεων, καθώς επίσης και το ποσοστό των σε βάθος διδακτικών παρεμβάσεων που θα πρέπει να γίνουν, για να επιτευχθεί το επιθυμητό

αποτέλεσμα. Στη συνέχεια, παρατίθενται βασικές χωρικές έννοιες – ορόσημα τα οποία θα πρέπει να κατακτηθούν, ώστε να εδραιωθεί ικανοποιητική ανάπτυξη στον προσανατολισμό, στην κινητικότητα και στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης.

Δύο είναι οι βασικές χωρικές έννοιες που θα απασχολήσουν κατά την αξιολόγηση του παιδιού και κατά το χτίσιμο του κατάλληλου εκπαιδευτικού προγράμματος. Η πρώτη είναι αυτή της **χωρικής ενημέρωσης**, δηλαδή της ικανότητας του ατόμου να αντιληφθεί ότι, καθώς κινείται, αλλάζει η σχέση του με τον χώρο. Για παράδειγμα ένα αντικείμενο που βρίσκεται ακριβώς μπροστά του, θα βρεθεί πίσω του, όταν αυτός θα κινηθεί. Παρόλο που για τους/τις βλέποντες/-πουσες είναι αποτέλεσμα αυτοματισμού, που προκύπτει από τη χρήση της όρασης, για τα άτομα με οπτική αναπηρία είναι προϊόν εκπαίδευσης. Σημαντικό για τον/την εκπαιδευτή/-τρια είναι να μπορέσει να εδραιώσει την αντίληψη της επίδρασης της κίνησης στις χωρικές σχέσεις.

Η δεύτερη έννοια, γύρω από την οποία κινείται η εκπαίδευση των ατόμων με οπτική αναπηρία, είναι εκείνη του **πλαisiού αναφοράς**. Υπάρχουν δύο πλαίσια αναφοράς που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της χωρικής σκέψης και κατ' επέκταση στον προσανατολισμό και στην κινητικότητα. Το εγωκεντρικό πλαίσιο αναφοράς είναι αυτό που χρησιμοποιούμε καθημερινά κάνοντας απλές διαδρομές. Περιλαμβάνει τη θέση των αντικειμένων του χώρου σε σχέση με τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, το μπροστά ή το πίσω το ορίζουμε ανάλογα με τη θέση του σώματός μας. Το αλλοκεντρικό πλαίσιο, από την άλλη, περιλαμβάνει τη γνώση ότι οι χωρικές σχέσεις μεταξύ των αντικειμένων του χώρου είναι σταθερές και δεν αλλάζουν εξαιτίας της κίνησης του ατόμου. Για να γίνει κατανοητό, θα πρέπει το άτομο να θέσει τον εαυτό του ως ανεξάρτητο παρατηρητή ενός χώρου μέσα στον οποίο βρίσκεται και το ίδιο. Η κατάκτηση αυτής της οπτικής είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον προσανατολισμό και την κινητικότητα ενός ατόμου με οπτική αναπηρία, διότι του δίνει τη δυνατότητα να ανακαλεί πληροφορίες που σχετίζονται με τοποθεσίες και να σχεδιάζει ασφαλείς, ανεξάρτητες και επιτυχημένες διαδρομές. Για παράδειγμα, ας σκεφτούμε ένα παιδί που θέλει να κινηθεί από το σπίτι του προς το σχολείο. Για τη διαδρομή αυτή έχει ήδη σχηματίσει έναν νοητικό (γνωστικό) χάρτη. Με βάση αυτόν τοποθετεί τον εαυτό του στο σπίτι και ακολουθεί νοητά τη γραμμή που θα τον οδηγήσει στο σχολείο. Ενδιάμεσα, μπορεί να ανακαλέσει και επιπλέον πληροφορίες που σχετίζονται με αυτή τη διαδρομή και οι οποίες λειτουργούν υποστηρικτικά. Ο νοητικός χάρτης, ωστόσο, αποτελεί μια κωδικοποίηση

που, στην πραγματικότητα, δεν περιλαμβάνει μόνο αντικείμενα, τοποθεσίες ή διαδρομές αλλά και τις χωρικές σχέσεις της κατεύθυνσης και της απόστασης (Thinus-Blanc & Gaunet, 1997). Το άτομο, αξιοποιώντας τον, θα πρέπει να είναι ικανό να δημιουργεί εναλλακτικές διαδρομές και να κινείται στον χώρο ανεξάρτητα από το σημείο πάνω στο οποίο τοποθετεί τον εαυτό του ή την κατεύθυνση από την οποία πλησιάζει ένα σημείο ενδιαφέροντος. Εξαιτίας της σπουδαιότητας του αλλοκεντρικού πλαισίου αναφοράς για την αντίληψη του χώρου, η εξάσκηση των παιδιών σε αυτή την οπτική αποτελεί προτεραιότητα. Τους βοηθά να αντιληφθούν τις σχέσεις των αντικειμένων μέσα στον χώρο χρησιμοποιώντας χάρτες, κατευθυντήριες οδηγίες και διάφορα άλλα βοηθήματα, όπως απτικές αναπαραστάσεις των διαδρομών.

Για την καλύτερη κατανόηση του αλλοκεντρικού πλαισίου αναφοράς θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι ενσωματώνει τρία είδη πληροφοριών:

- τις τοποκεντρικές (topocentric), που αναφέρονται στη γνώση της θέσης των αντικειμένων στον χώρο,
- τις χαρτογραφικές (cartographic), οι οποίες συσχετίζουν τοποθεσίες με συγκεκριμένα μοτίβα, όπως για παράδειγμα το σχήμα ενός κτιρίου, το είδος του δαπέδου, τη συνεχή αρίθμηση ή τη χρήση πινακίδων
- και εκείνες που σχετίζονται με τις θέσεις του ορίζοντα (rolacentric), που συγκεκριμενοποιούν τη θέση ενός σημείου ενδιαφέροντος ή την κατεύθυνση προς μια τοποθεσία με τη βοήθεια του μαγνητικού βορρά.

Έτσι, για παράδειγμα, ένα παιδί που θέλει να πάει από το σπίτι του προς το σχολείο θα κινηθεί προς τα δυτικά (πληροφορίες σχετικές με τις θέσεις του ορίζοντα), θα αναγνωρίσει τη θέση του με βάση συγκεκριμένα στοιχεία-σημάδια της διαδρομής του (χαρτογραφικές πληροφορίες), ενώ ταυτόχρονα γνωρίζει ότι στη διαδρομή αυτή θα συναντήσει συγκεκριμένα σημεία ενδιαφέροντος (τοπογραφικές πληροφορίες). Η ικανότητα του ατόμου με μερική ή ολική απώλεια όρασης να αξιοποιήσει όλες αυτές τις πληροφορίες είναι πολύ σημαντική γιατί του δίνει ένα πλήρες σύστημα κωδικοποίησης του χώρου, εμπλουτίζοντας τις νοητικές του αναπαραστάσεις.

Σύμφωνα με τους Mou, Xiao και McNamara (2008) η ίδια διάκριση υπάρχει και στο επίπεδο της χωρικής μνήμης, δηλαδή της ικανότητας του ατόμου να συγκρατεί και να ανακαλεί πληροφορίες σχετικές με τον χώρο και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα σε αυτόν. Η διάκριση σε εγωκεντρική και αλλοκεντρική μνήμη σχετίζεται με την

κατεύθυνση αναφοράς και το πρόσωπο αναφοράς. Αν το πρόσωπο αναφοράς είναι το ίδιο το άτομο και η κατεύθυνση το βάζει στο επίκεντρο, τότε η κίνηση αφορά στην εγωκεντρική χωρική μνήμη. Αν το άτομο τοποθετείται ως εξωτερικός παρατηρητής μιας κίνησης, η κατεύθυνση της οποίας δεν σχετίζεται με το ίδιο, τότε μιλάμε για αλλοκεντρική χωρική μνήμη. Συχνά συμβαίνει, για την πραγματοποίηση μιας επιτυχούς μετάβασης, να ανακαλούνται στοιχεία και από τις δυο πτυχές της χωρικής μνήμης.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η μετάβαση από το ένα σύστημα αναφοράς στο άλλο. Οι Wheeler, Floyd και Griffin (1997) διακρίνουν τρία εξελικτικά στάδια. Τα παιδιά ηλικίας 4 έως 7 ετών, καθώς αλληλεπιδρούν με τον χώρο και τα αντικείμενα, δημιουργούν νοητικές σχέσεις τοποθετώντας τον εαυτό τους στο επίκεντρο (εγωκεντρικό σύστημα). Από την ηλικία των 7 ετών και μέχρι τα 11 αρχίζουν να οργανώνουν τις χωρικές σχέσεις που αντιλαμβάνονται, αλλά η οργάνωση αυτή δεν είναι συστηματική. Στην ηλικία των 11 ετών οι χωρικές σχέσεις είναι πλήρως οργανωμένες και τα παιδιά μπορούν να έχουν αλλοκεντρική οπτική. Οι Nadel & Hardt (2004), ωστόσο, θεωρούν πως τα δύο αυτά συστήματα δεν αποκλείουν το ένα το άλλο, αλλά λειτουργούν ταυτόχρονα και αλληλοσυμπληρωματικά. Σε κάθε περίπτωση, ο/η εκπαιδευτής/-τρια οφείλει να ανιχνεύει τις δεξιότητες του παιδιού στην εγωκεντρική και αλλοκεντρική σκέψη και να σχεδιάζει δραστηριότητες που να τις καλλιεργούν.

Σύμφωνα με τον Millar (1988), τα άτομα με εκ γενετής ολική απώλεια όρασης χρησιμοποιούν κυρίως την εγωκεντρική σκέψη, γιατί οι πληροφορίες που δέχονται από το περιβάλλον τους είναι περιορισμένες και ο χωρικός προσδιορισμός συγκεκριμένων οροσήμων ιδιαίτερα δύσκολος. Η πρώιμη οπτική εμπειρία θα επέτρεπε την αξιοποίηση και των εξωτερικών συστημάτων χωρικών συντεταγμένων (Millar, 1985).

1.3 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Προσανατολισμού και Κινητικότητας

Η όραση επηρεάζει σε μικρό ή μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη του ατόμου. Μερική ή ολική απώλειά της επιδρά τόσο στην ανάπτυξη της κινητικότητας, όσο και στην ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων.

Διάφορες μελέτες (Prechtl, Cioni, Einspieler, Bos, & Ferrari, 2001; Elisa et al. 2002) επιβεβαιώνουν την καθυστέρηση της ανάπτυξης των παιδιών έως ενός έτους σε σημαντικά ορόσημα, όπως στο να ελέγχουν το κεφάλι, στο να κάθονται, στο να στέκονται, στο να μπουσουλούν και στο να περπατούν. Οι Dewerchin & Keppens (2013), συγκρίνοντας την ανάπτυξη βρεφών με μερική απώλεια όρασης με εκείνη βλεπόντων βρεφών, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχει χάσμα δύο έως έξι μηνών (πίνακας 1).

Πίνακας 1: Σημαντικά ορόσημα κινητικότητας.

Σύγκριση ανάπτυξης βρεφών με και χωρίς απώλεια όρασης σε σημαντικά ορόσημα κινητικότητας.

	Παιδί με μερική απώλεια όρασης	Παιδί χωρίς απώλεια όρασης
Κάθεται για λίγο μόνο	6 μ. 3 εβδ.	5 μ. 1 εβδ.
Κυλά από ύπτια σε πρηνή θέση	7 μ. 1 εβδ.	6 μ. 2 εβδ.
Κάθεται μόνο του	8μ.	6μ. 2 εβδ.
Σηκώνει το κεφάλι από πρηνή θέση	8μ. 3 εβδ.	2μ.
Κάνει λίγα βήματα με υποστήριξη	10 μ. 3 εβδ.	8 μ. 3 εβδ.
Μεταφέρεται από οριζόντια σε καθιστή θέση	11μ. – 13 μ.	8 μ. 1 εβδ.
Στέκεται μόνο του (με υποστήριξη)	13μ.	8 μ. 2 εβδ.
Στέκεται μόνο του	13 μ.	11 μ.
Μπουσουλά	13μ. 1 εβδ.	7μ. – 8 μ.
Πρώτα βήματα	15μ 1 εβδ.	11 μ. 3 εβδ.
Περπατά μόνο	19μ. 1 εβδ.	12 μ. – 13 μ.

Η όραση φαίνεται να είναι το κλειδί για τη φυσιολογική ανάπτυξη της στάσης και της κινητικότητας των νηπίων. Ωστόσο, είναι αβέβαιο κατά πόσο η πλαστικότητα του εγκεφάλου καθώς και η ανάπτυξη των υπολοίπων αισθήσεων μπορούν να οδηγήσουν στην κάλυψη αυτής της καθυστέρησης.

Ως προς τη μετακίνηση, τα παιδιά προσαρμόζουν το μοτίβο της βάδισής τους, ώστε να αποκτήσουν περισσότερη σταθερότητα. Για παράδειγμα, αυξάνουν το εύρος της βάσης στήριξης (απομακρύνουν το ένα πόδι από το άλλο) ή αυξάνουν τη διάρκεια στήριξης και στα δύο πόδια. Αυτές οι διαφοροποιήσεις φαίνεται πως εξαλείφονται στην ηλικία των δέκα ετών.

1.4 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Καθημερινής Διαβίωσης

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης είναι πολύ σημαντική για την εγκαθίδρυση της αυτονομίας, τη βελτίωση της αυτοεικόνας και, τελικά, την πλήρη ενσωμάτωση του ατόμου με μερική ή ολική απώλεια όρασης στον κοινωνικό του περίγυρο. Αν και, θεωρητικά, δεν θα έπρεπε να υπάρχουν σημαντικές διαφορές στα χρονολογικά ορόσημα κατάκτησης αυτών των δεξιοτήτων σε σύγκριση με τους/τις βλέποντες/-πουσες, στην πράξη συμβαίνει το αντίθετο. Καθώς η αυτοματοποιημένη μάθηση **δεν** μπορεί να λειτουργήσει για τα παιδιά με οπτική αναπηρία, η καθημερινή ενασχόληση κάποιου ενήλικα και η εξάσκηση βήμα-βήμα είναι επιβεβλημένη. Τα περισσότερα, όμως, από τα παιδιά αυτά προέρχονται, συνήθως, είτε από ένα πολύ προστατευτικό είτε από ένα απορριπτικό περιβάλλον, με αποτέλεσμα να μην έχουν ευκαιρίες για αυτενέργεια και κατ' επέκταση να έρχονται στο σχολείο με σοβαρές ελλείψεις.

Για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών επιβάλλεται η συνεργασία του/της εκπαιδευτή/-τριας κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης με το σύνολο των εμπλεκόμενων στην εκπαίδευση του παιδιού (ειδικό εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό, εκπαιδευτικό της τάξης), ώστε το πρόγραμμα που θα δημιουργηθεί να ακολουθείται από όλους χωρίς παρεκκλίσεις. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό **η εκπαίδευση να συνδέεται άμεσα με τις καθημερινές ανάγκες του παιδιού** και να μην αποτελεί απλώς ένα ακόμα ξεχωριστό διδακτικό αντικείμενο.

Με τον τρόπο αυτό η μάθηση ενδυναμώνεται και πολλαπλασιάζονται οι πιθανότητες για επανάληψη των δραστηριοτήτων μακριά από τον χώρο του σχολείου.

1.5 Προσβασιμότητα στον χώρο

Σε όλο τον κόσμο υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για τα δικαιώματα των πεζών ανεξάρτητα από τις δεξιότητές τους με στόχο να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον ασφαλές, εύχρηστο και προσβάσιμο. Αν για τον γενικό πληθυσμό η ύπαρξη μη προσβάσιμων χώρων λύνεται σχετικά εύκολα με αναζήτηση εναλλακτικών διαδρομών ή εναλλακτικών προσεγγίσεων, για τα άτομα με αναπηρία δεν είναι τόσο αυτονόητο. Αναλογιζόμενοι το εύρος των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών αυτής της ομάδας ανθρώπων, θεωρούμε ότι οι προσαρμογές στα εξωτερικά ή στα εσωτερικά περιβάλλοντα θα πρέπει να ακολουθούν τις αρχές ενός **καθολικού σχεδιασμού**, με στόχο να μην τονίζεται η διαφορετικότητα, αλλά να εξασφαλίζεται το αυτονόητο της μετακίνησης στο χώρο και της αλληλεπίδρασης με τα αντικείμενα του περιβάλλοντος.

Ιδιαίτερα για τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης οι προσαρμογές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το γεγονός ότι η κατανόηση του χώρου και η νοητική χαρτογράφηση του είναι μια επίπονη κατάκτηση, που επιτυγχάνεται μόνο μέσα από συγκεκριμένες στρατηγικές, οι οποίες θα πρέπει να διευκολύνονται. Επιπλέον, οι αποτυχίες που ενδέχεται να υπάρξουν δημιουργούν μεγάλη διστακτικότητα αλληλεπίδρασης, εις βάρος της εγκαθίδρυσης του προσανατολισμού της αυτόνομης κίνησης.

Οι εξειδικευμένοι/-νες εκπαιδευτές/-τριες κινητικότητας προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης, ως γνώστες των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της μετακίνησης των ατόμων με οπτική αναπηρία θα πρέπει να συμβάλουν ενεργά στη διαμόρφωση των εσωτερικών χώρων του σχολείου, αλλά και να προτείνουν στους αρμόδιους φορείς αλλαγές και στην ευρύτερη περιοχή των σχολικών μονάδων και γενικά στους χώρους κίνησης.

Η **προσβασιμότητα στα κτίρια** είναι ιδιαίτερα σημαντική και σύμφωνα με τους Barker, Barrick & Wilson (1995) τρία είναι τα βασικά χαρακτηριστικά των κτιρίων που την εξασφαλίζουν:

- **Λογικός σχεδιασμός:** Σχεδιασμός που να επιτρέπει σωστές προβλέψεις για το πού βρίσκονται διάφορα σημεία ενδιαφέροντος. Έτσι, οι σκάλες με τους ανελκυστήρες γειτνιάζουν, οι τουαλέτες των ανδρών είναι δίπλα στις γυναικείες κ.λπ. Με τον τρόπο αυτόν διευκολύνεται ο προσανατολισμός. Στα πλαίσια του λογικού σχεδιασμού θα πρέπει να εντάξουμε και τα αντικείμενα που τοποθετούνται μέσα στο κτίριο. Για παράδειγμα, μια γλάστρα ή ένας κάδος απορριμμάτων θα πρέπει να συναντώνται σε όλους τους ορόφους του κτιρίου στο ίδιο ακριβώς σημείο. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνονται τα άτομα που για πρώτη φορά κινούνται στους χώρους του.
- **Ορατότητα:** Περιβάλλοντα στα οποία σημεία που σχετίζονται με την κινητικότητα, όπως κάγκελα, σκαλοπάτια και πόρτες, έχουν υψηλό κοντράστ με τον υπόλοιπο χώρο, είναι πιο ασφαλή και πιο προσπελάσιμα.
- **Φωτισμός:** Ο καλός φωτισμός επιτρέπει την πρόσβαση σε πινακίδες ή σε σημεία ενδιαφέροντος χωρίς να προκαλεί αντανακλάσεις ή σημαντικές σκιές. Παρόλο που υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης ένας γενικός κανόνας είναι ότι χρειάζονται 50% έως 100% περισσότερο φως από ό,τι οι βλέποντες/-πουσες.

Ως προς τα επιμέρους σημεία ενδιαφέροντος των κτιρίων θα πρέπει να έχουν προβλεφθεί τα ακόλουθα:

- **Αντικείμενα που προεξέχουν:** Τα αντικείμενα που προεξέχουν στη γραμμή της κίνησης είναι πολύ επικίνδυνα, ιδιαίτερα όταν δεν είναι ανιχνεύσιμα από τα διαθέσιμα τεχνικά βοηθήματα. Κάτω από 68, 5 εκατοστά και πάνω από 2,03 μέτρα τα αντικείμενα μπορούν να προεξέχουν χωρίς όριο, καθώς έχουν εξασφαλιστεί οι συνθήκες ασφαλούς περάματος.
- **Σκάλες και κάγκελα:** Θα πρέπει να φωτίζονται σωστά, ώστε οι σκιάσεις ή οι αντανακλάσεις να μην αλλοιώνουν την εικόνα της γραμμής κίνησης.
- **Ανελκυστήρες:** Ο καλός φωτισμός εκτός και εντός των ανελκυστήρων βοηθά τα άτομα με οπτική αναπηρία. Καθρέφτες στο εσωτερικό θα πρέπει να αποφεύγονται ή να καλύπτονται με μεμβράνες, ώστε να μην υπάρχουν αντανακλάσεις.
- **Σήμανση:** Οι πινακίδες και οι υπόλοιπες σημάνσεις θα πρέπει να ακολουθούν καθολικό σχεδιασμό, ώστε να είναι αναγνώσιμες από άτομα με μερική ή ολική

απώλεια όρασης. Το υλικό κατασκευής θα πρέπει να είναι τέτοιο, ώστε να αποφεύγονται οι αντανakλάσεις και να αξιοποιούνται οι αντιθέσεις υπέρ της αναγνωσιμότητας. Σήμανση χρησιμοποιείται μόνο σε σημεία που έχει νόημα, δηλαδή εκεί που δεν μπορούν να αναγνωριστούν τα σημεία ενδιαφέροντος με βάση τον λογικό σχεδιασμό του κτιρίου. Για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της εύρεσης της σήμανσης, προτείνεται, βάσει των διεθνών προδιαγραφών να τοποθετούνται σε ύψος μεταξύ 1,22 μ. και 1,53 από το έδαφος.

Οι παραπάνω προδιαγραφές επηρεάζουν και τη **διαμόρφωση των αιθουσών** (διδασκαλίας, στην περίπτωση των σχολείων). Χρειάζεται να προσεχθούν τα ακόλουθα:

- **Φωτισμός και ορατότητα:** Μπορεί να ρυθμιστεί με φορητά μέσα ή με σκίαστρα ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Παράλληλα επιλέγεται και το κατάλληλο κοντράστ, ενώ με διάφορα μέσα μετατρέπονται οι επιφάνειες με έντονη αντανάκλαση σε ματ.
- **Αντικείμενα που προεξέχουν:** Θα πρέπει να υπάρχουν καθαρές γραμμές κίνησης προς όλα τα σημεία ενδιαφέροντος της τάξης χωρίς επικίνδυνα εμπόδια. Οι μετακινήσεις των αντικειμένων αποφεύγονται εφόσον επηρεάζουν την ασφαλή και αυτόνομη κίνηση. Όπου δεν είναι εφικτό, οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώνονται σχετικά.
- **Λογικός σχεδιασμός:** Όπου είναι εύκολο ακολουθείται κοινή διαρρύθμιση του εσωτερικού των αιθουσών που χρησιμοποιούν τα ίδια παιδιά.

Η προσβασιμότητα στους χώρους ενός κτιρίου διευκολύνεται από μια πιο πολυαισθητηριακή προσέγγιση. Μπορούμε να έχουμε στη διάθεσή μας ηχητικές πηγές, μυρωδιές, υφές που να πληροφορούν τους χρήστες για το τι μπορούν να συναντήσουν στα διάφορα σημεία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στον Προσανατολισμό και την Κινητικότητα

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζεται το αναλυτικό πρόγραμμα εκπαίδευσης στον προσανατολισμό και στην κινητικότητα. Είναι χωρισμένο σε έξι τομείς (αδρή κινητικότητα, λεπτή κινητικότητα, σωματογνωσία, γνωστικές δεξιότητες, αλληλεπίδραση με ενήλικους, συμμαθητές, περιβάλλον και δεξιότητες μετακίνησης) και για κάθε τομέα έχουν επιλεγεί συγκεκριμένοι στόχοι. Η πορεία διατύπωσης των στόχων είναι εξελικτική, δηλαδή προχωρά από τον ευκολότερο προς τον δυσκολότερο, από αυτόν που κατακτιέται αρχικά προς εκείνον που επιτυγχάνεται στη συνέχεια. Απουσιάζει η αναφορά σε ηλικία μαθητή και σε σχολική τάξη, καθώς η πολυπλοκότητα της αναπηρίας και τα συνοδά προβλήματα που συχνά συνυπάρχουν με αυτήν θα έκανε οποιαδήποτε τέτοια αναφορά άκρως επισφαλή.

2.1 Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας

Χωρίζουμε την ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας σε τέσσερις τομείς, ανάλογα με τη στάση του σώματος που θα πρέπει να έχει το παιδί καθώς εργάζεται:

- Πρηνής θέση
- Ύπτια θέση
- Καθιστή θέση
- Όρθια θέση

Ο διαχωρισμός αυτός δίνει τη δυνατότητα στον/στην εκπαιδευτικό να δουλέψει ταυτόχρονα σε τέσσερα πεδία επιταχύνοντας, με τον τρόπο αυτό, την κατάκτηση του συνόλου των δεξιοτήτων αδρής κινητικότητας.

Πολλοί από τους στόχους έχουν αναλυθεί σε πολλούς μικρότερους. Η διαδικασία γίνεται περισσότερο απλή για τον/την εκπαιδευτικό, ενώ την ίδια στιγμή τα παιδιά έχουν περισσότερες ευκαιρίες για να βιώσουν επιτυχίες. Όπου κρίνεται απαραίτητο, δίνονται τα κριτήρια επίτευξης του κάθε στόχου (π.χ. «Σηκώνει το κεφάλι 5 εκατοστά από το έδαφος για 5 δευτερόλεπτα»). Αυτό βοηθά στο να γίνεται διάκριση του πότε το παιδί καταφέρνει να κατακτήσει πλήρως τη δεξιότητα πάνω στην οποία εργάζεται.

Πίνακας 2: Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας.

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας.

Ανάπτυξη Αδρής Κινητικότητας	
Θέση σώματος	Στόχοι
Πρηνής θέση	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στρίβει το κεφάλι αριστερά και ακουμπά στο μάγουλο. 2. Στρίβει το κεφάλι δεξιά και ακουμπά στο μάγουλο. 3. Στρίβει το κεφάλι από την αριστερή στη δεξιά πλευρά. 4. Στρίβει το κεφάλι από τη δεξιά στην αριστερή πλευρά. 5. Σηκώνει για 2 δευτερόλεπτα το κεφάλι χωρίς να ακουμπά το πηγούνι στο έδαφος. 6. Σέρνεται λυγίζοντας και τεντώνοντας χέρια και πόδια. 7. Μεταφέρεται από πλαϊνή σε ύπτια θέση. 8. Σηκώνει για 10 δευτερόλεπτα το κεφάλι σχηματίζοντας γωνία 20-30 μοιρών. 9. Σηκώνει για 10 δευτερόλεπτα το κεφάλι σχηματίζοντας γωνία 45 μοιρών. 10. Ανασηκώνει το στήθος ή τον κορμό πιέζοντας τους πήχεις στο έδαφος και διατηρεί τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. 11. Μετακινείται λυγίζοντας τα πόδια του εναλλάξ. 12. Γυρίζει το σώμα του στο πλάι αριστερά.

13. Γυρίζει το σώμα του στο πλάι δεξιά.
14. Σηκώνει το κεφάλι και το στρίβει από δεξιά προς τα αριστερά.
15. Σηκώνει το κεφάλι και το στρίβει από αριστερά προς τα δεξιά.
16. Σηκώνει το κεφάλι σε γωνία 45 μοιρών και το επαναφέρει με προσοχή.
17. Σηκώνει για μισό λεπτό το κεφάλι και τους ώμους από το έδαφος σχηματίζοντας γωνία 90 μοιρών, ανασηκώνοντας το στήθος και στηριζόμενος στους πήχεις.
18. Σηκώνει για ένα λεπτό το κεφάλι και στηρίζεται στους πήχεις διατηρώντας την ισορροπία του.
19. Κυλά σε ύπτια θέση ξεκινώντας από πλαϊνή αριστερά.
20. Κυλά σε ύπτια θέση ξεκινώντας από πλαϊνή δεξιά.
21. Περιστρέφεται στην κοιλιά προς τα αριστερά, χρησιμοποιώντας τους βραχίονές του για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά.
22. Περιστρέφεται στην κοιλιά προς τα δεξιά, χρησιμοποιώντας τους βραχίονές του για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά.
23. Προσπαθεί να αγγίξει αντικείμενο με το χέρι ή το πόδι.
24. Μετακινεί ένα αντικείμενο σκόπιμα με το χέρι ή το πόδι.
25. Φτάνει ένα αντικείμενο τεντώνοντας το αριστερό χέρι και στηριζόμενο στο δεξί.
26. Φτάνει ένα αντικείμενο τεντώνοντας το δεξί χέρι και στηριζόμενο στο αριστερό.
27. Σηκώνει το κεφάλι και το στήθος στηριζόμενο σε τεντωμένα χέρια και διατηρεί τη θέση αυτή για μισό λεπτό.
28. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά 180 μοιρών προς τα αριστερά.

29. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά 180 μοιρών προς τα δεξιά.
30. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά μεγαλύτερη των 180 μοιρών προς τα αριστερά.
31. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά μεγαλύτερη των 180 μοιρών προς τα δεξιά.
32. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά 360 μοιρών προς τα αριστερά.
33. Περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά 360 μοιρών προς τα δεξιά.
34. Μετακινείται για μικρή απόσταση συνδυάζοντας σύρσιμο ή/και περιστροφή.
35. Σέρνεται με την κοιλιά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας μαζί και τα δύο χέρια και τα δύο πόδια.
36. Σέρνεται με την κοιλιά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας συνδυαστικά αριστερό χέρι – αριστερό πόδι, δεξί χέρι – δεξί πόδι.
37. Σέρνεται με την κοιλιά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας το μοτίβο: αριστερό χέρι – δεξί πόδι μαζί, δεξί χέρι – αριστερό πόδι μαζί.
38. Σέρνεται με την κοιλιά προς τα εμπρός, χρησιμοποιώντας το μοτίβο, και καλύπτει απόσταση 3 μέτρων.
39. Στέκεται στα τέσσερα για ένα λεπτό, αφού τοποθετηθεί στη σωστή θέση.
40. Στέκεται στα τέσσερα λαμβάνοντας μόνο του τη θέση.
41. Κινείται εμπρός – πίσω, ενώ στέκεται στα τέσσερα.

	<p>42. Κάθεται.</p> <p>43. Προσπαθεί να συρθεί προς τα εμπρός στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα και χρησιμοποιώντας μερικές τυχαίες κινήσεις των χεριών και των ποδιών.</p> <p>44. Σέρνεται προς τα εμπρός στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα και μετακινώντας εναλλάξ χέρια και πόδια.</p> <p>45. Σέρνεται προς τα εμπρός στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα και ακολουθώντας το μοτίβο: ένα άκρο τη φορά.</p> <p>46. Σέρνεται προς τα εμπρός στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα και ακολουθώντας το μοτίβο: αριστερό χέρι – δεξί πόδι μαζί, δεξί χέρι – αριστερό πόδι μαζί.</p> <p>47. Σέρνεται προς τα πίσω στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα.</p> <p>48. Αλλάζει κατεύθυνση καθώς σέρνεται στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα. Στρίβει αριστερά.</p> <p>49. Αλλάζει κατεύθυνση καθώς σέρνεται στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα. Στρίβει δεξιά.</p> <p>50. Σέρνεται και ανεβαίνει σκάλα στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα.</p> <p>51. Σέρνεται και κατεβαίνει σκάλα στηριζόμενο στα χέρια και στα γόνατα.</p>
Ύπτια θέση	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φέρνει το κεφάλι σε κεντρική θέση από αριστερά. 2. Φέρνει το κεφάλι σε κεντρική θέση από δεξιά. 3. Μετακινεί τα πόδια ανεξάρτητα από τον κορμό. 4. Στρέφει το κεφάλι από αριστερά προς τα δεξιά. 5. Στρέφει το κεφάλι από δεξιά προς τα αριστερά. 6. Πραγματοποιεί μια ελαφρά προσπάθεια να σηκώσει το κεφάλι, όταν το τραβούν απαλά για να καθίσει. 7. Κρατά το κεφάλι του στην κεντρική θέση για 10 δευτερόλεπτα.

	<p>8. Φέρνει το κεφάλι σε κεντρική θέση από αριστερά και κρατά αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα.</p> <p>9. Φέρνει το κεφάλι σε κεντρική θέση από δεξιά και κρατά αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα.</p> <p>10. Στρέφει το κεφάλι κατά 180 μοίρες, από αριστερά προς τα δεξιά.</p> <p>11. Στρέφει το κεφάλι κατά 180 μοίρες, από δεξιά προς τα αριστερά.</p> <p>12. Επιχειρεί να στρέψει το σώμα στο πλάι αριστερά.</p> <p>13. Επιχειρεί να στρέψει το σώμα στο πλάι δεξιά.</p> <p>14. Σηκώνει τα πόδια από το έδαφος. Τα λυγίζει και τα τεντώνει.</p> <p>15. Σηκώνει τα χέρια από το έδαφος. Τα λυγίζει και τα τεντώνει.</p> <p>16. Ελέγχει το κεφάλι του, εμφανίζοντας μικρή αστάθεια, όταν το τραβούν απαλά για να καθίσει.</p> <p>17. Στρέφει το σώμα του σε πρηγή θέση ξεκινώντας από πλαϊνή αριστερά.</p> <p>18. Στρέφει το σώμα του σε πρηγή θέση ξεκινώντας από πλαϊνή δεξιά.</p> <p>19. Επιχειρεί να καθίσει σηκώνοντας κεφάλι και κορμό καθώς τραβά τα χέρια του/της εκπαιδευτή/-τριας.</p> <p>20. Σηκώνει το κεφάλι 5 εκατοστά από το έδαφος για 5 δευτερόλεπτα.</p> <p>21. Ξεκινά να στριφογυρίζει καθοδηγούμενο με τον αριστερό ώμο ή το ισχίο.</p> <p>22. Ξεκινά να στριφογυρίζει καθοδηγούμενο με τον δεξιό ώμο ή το ισχίο.</p> <p>23. Παίρνει καθιστή θέση.</p>
Καθιστός	<p>Ο μαθητής είναι ικανός να:</p> <p>1. Σηκώνει το πιγούνι από το στήθος 2 – 3 φορές σε διάστημα 30 δευτερολέπτων.</p>

<ol style="list-style-type: none">2. Κρατά το κεφάλι στην ίδια ευθεία με τον κορμό για 30 δευτερόλεπτα. Το κεφάλι κινείται και στρέφεται χωρίς να πέφτει.3. Παραμένει σε καθιστή θέση για 15 δευτερόλεπτα καθώς υποστηρίζεται από άτομο, μαξιλάρι ή καρέκλα.4. Σηκώνει το κεφάλι του εντελώς όταν υποστηρίζεται από κάποιο άτομο.5. Κρατά το κεφάλι του σταθερό, χωρίς να ταλαντώνεται, ενώ το σώμα του είναι σε ήπια κλίση.6. Σηκώνει τα χέρια του για να φτάσει ένα αντικείμενο, ενώ υποστηρίζεται από κάποιο άτομο.7. Κρατά τον κορμό του σε όρθια θέση με ελάχιστη βοήθεια.8. Στέκεται μόνο του, όταν τοποθετείται σε καρέκλα, εκτείνοντας τα χέρια προς τα εμπρός και ανοίγοντας εντελώς τα πόδια του, για υποστήριξη.9. Κάθεται χωρίς υποστήριξη για 10 δευτερόλεπτα.10. Πραγματοποιεί έκταση των χεριών για προστασία (όταν κάποιο άτομο το σπρώχνει προς τα εμπρός), ενώ κάθεται χωρίς υποστήριξη.11. Κάθεται χωρίς υποστήριξη για 30 δευτερόλεπτα.12. Πραγματοποιεί έκταση των χεριών για προστασία (όταν κάποιο άτομο το σπρώχνει προς τα αριστερά), ενώ κάθεται χωρίς υποστήριξη.13. Πραγματοποιεί έκταση των χεριών για προστασία (όταν κάποιο άτομο το σπρώχνει προς τα δεξιά), ενώ κάθεται χωρίς υποστήριξη.14. Κάθεται χωρίς υποστήριξη για 1 λεπτό.15. Κάθεται χωρίς υποστήριξη, με ίσια την πλάτη και με όρθιο το κεφάλι. Κλίνει προς τα εμπρός για να έρθει σε επαφή με αντικείμενα που είναι εκτός της εμβέλειάς του.

<p>16.Κάθεται χωρίς υποστήριξη, χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια του για να στηριχτεί, για 5 λεπτά. Έχει καλή ισορροπία.</p> <p>17.Κάθεται σε καρέκλα που έχει ίσια πλάτη. Τα πέλματα ακουμπούν εξ ολοκλήρου στο έδαφος.</p> <p>18.Κάθεται χωρίς υποστήριξη για 10 λεπτά. Μπορεί να κλίνει προς τα εμπρός και να ανακτά την ισορροπία του.</p> <p>19.Πραγματοποιεί έκταση των χεριών για προστασία (όταν κάποιο άτομο τον σπρώχνει προς τα πίσω), ενώ κάθεται χωρίς υποστήριξη.</p> <p>20.Κάθεται χωρίς υποστήριξη με πλήρη διατήρηση της ισορροπίας του. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια του για να παίξει, ενώ κάθεται.</p> <p>21.Μεταφέρεται από καθιστή σε πρηνή θέση με ελεγχόμενες κινήσεις.</p> <p>22.Περιστρέφεται γύρω από μαξιλάρια. Χρησιμοποιεί τα πόδια του για να μετακινήσει το σώμα του σε κυκλική τροχιά.</p> <p>23.Κλίνει προς τα αριστερά και ανακτά την καθιστή θέση με ίσια την πλάτη, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.</p> <p>24.Κλίνει προς τα δεξιά και ανακτά την καθιστή θέση με ίσια την πλάτη, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.</p> <p>25.Στρέφει το άνω μέρος του σώματός του προς τα αριστερά, για να φτάσει ή να δει ένα αντικείμενο, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.</p> <p>26.Στρέφει το άνω μέρος του σώματός του προς τα δεξιά, για να φτάσει ή να δει ένα αντικείμενο, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.</p> <p>27.Τραβά έπιπλο ή άτομο για να μεταφερθεί από καθιστή σε γονατιστή θέση.</p> <p>28.Γονατίζει, στηριζόμενος σε έπιπλο, για 5 δευτερόλεπτα. Οι γοφοί διατηρούνται σε ευθεία.</p>

	<p>29.Τραβά έπιπλο ή άτομο για να μεταφερθεί από καθιστή σε όρθια θέση.</p> <p>30.Μεταφέρεται από καθιστή σε όρθια θέση πιέζοντας τα χέρια του στο πάτωμα και όχι τραβώντας έπιπλο ή άτομο.</p> <p>31.Μεταφέρεται από καθιστή σε γονατιστή θέση χωρίς τη βοήθεια επίπλου ή ατόμου.</p> <p>32.Γονατίζει, διατηρώντας καλή ισορροπία, για 5 με 10 δευτερόλεπτα.</p> <p>33.Περπατά στα γόνατα, ενώ κρατά κάποιο άτομο.</p> <p>34.Περπατά στα γόνατα για ενάμιση μέτρο, χωρίς να κρατά κάποιον.</p> <p>35.Πραγματοποιεί ημι-γονατιστή θέση. Ρίχνει το βάρος του στο αριστερό γόνατο.</p> <p>36.Πραγματοποιεί ημι-γονατιστή θέση. Ρίχνει το βάρος του στο δεξιό γόνατο.</p>
Όρθιος	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φέρει μικρό ποσό βάρους στα πέλματα για 3 με 5 δευτερόλεπτα. Τοποθετείται όρθιο και στηρίζεται ακριβώς κάτω από τις μασχάλες. 2. Φέρει μεγάλο ποσό βάρους στα πέλματα για 5 με 10 δευτερόλεπτα. Τα γόνατα του μαθητή είναι ελαφρώς λυγισμένα. Τοποθετείται όρθιο και στηρίζεται ακριβώς κάτω από τις μασχάλες. 3. Φέρει μεγάλο ποσό βάρους στα πόδια για 15 δευτερόλεπτα, καθώς ενεργά λυγίζει και τεντώνει τα γόνατα. Τοποθετείται όρθιο και στηρίζεται ακριβώς κάτω από τις μασχάλες. 4. Στέκεται, με υποστήριξη στη μέση του στήθους, για 15 δευτερόλεπτα. 5. Στέκεται, ενώ του κρατούν τα χέρια για ισορροπία και όχι για υποστήριξη. Τα πόδια είναι σε απόσταση μεταξύ τους. Φέρει όλο το βάρος στα πόδια.

	<ol style="list-style-type: none">6. Στέκεται στηριζόμενο σε έπιπλο για ισορροπία και όχι υποστήριξη. Τα πόδια είναι σε απόσταση μεταξύ τους. Φέρει όλο το βάρος στα πόδια.7. Κάνει κινήσεις βάδισης, ενώ υποστηρίζεται σε όρθια θέση.8. Σηκώνει και εναλλάσσει τα πέλματα, ενώ στέκεται υποστηριζόμενο.9. Ανακτά την όρθια θέση, χωρίς να πέφτει, έπειτα από ελαφριά κλίση του σώματος προς τα εμπρός ή το πλάι κι ενώ στέκεται υποστηριζόμενο.10. Περπατά με πλάγια βήματα κατά μήκος ενός επίπλου κρατώντας το έπιπλο με τα δυο του χέρια για στήριξη και ισορροπία. Κινείται προς τα αριστερά.11. Περπατά με πλάγια βήματα κατά μήκος ενός επίπλου κρατώντας το έπιπλο με τα δυο του χέρια για στήριξη και ισορροπία. Κινείται προς τα δεξιά.12. Περπατά προς τα εμπρός διατηρώντας τα χέρια στο ύψος των ώμων για στήριξη και ισορροπία.13. Κατεβάζει το σώμα του από υποστηριζόμενη όρθια σε καθιστή θέση με ελεγχόμενες κινήσεις.14. Στέκεται κρατώντας έπιπλο ή άτομο με το αριστερό του χέρι.15. Στέκεται κρατώντας έπιπλο ή άτομο με το δεξί του χέρι.16. Σκύβει για να σηκώσει αντικείμενο και επιστέφει σε πλήρη όρθια θέση, ενώ στηρίζεται σε έπιπλο ή άτομο.17. Στέκεται μόνο του για 3 με 5 δευτερόλεπτα.18. Περπατά, όταν του κρατούν τα δυο χέρια για ισορροπία και όχι υποστήριξη. Ο κορμός του βρίσκεται σε όρθια θέση.19. Ακολουθεί ένα έπιπλο με το χέρι του. Ακουμπά το έπιπλο με το αριστερό χέρι.20. Ακολουθεί ένα έπιπλο με το χέρι του. Ακουμπά το έπιπλο με το δεξί χέρι.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>21.Περπατά, ενώ το κρατούν από το αριστερό χέρι για ισορροπία, όχι υποστήριξη. Τα πόδια του είναι σε απόσταση μεταξύ τους.</p> <p>22.Περπατά, ενώ το κρατούν από το δεξί χέρι για ισορροπία, όχι υποστήριξη. Τα πόδια του είναι σε απόσταση μεταξύ τους.</p> <p>23.Κάνει μερικά βήματα ανεξάρτητο, από άτομο σε άτομο ή από αντικείμενο σε αντικείμενο.</p> <p>24.Στέκεται χωρίς υποστήριξη για 15 δευτερόλεπτα.</p> <p>25.Κάνει μόνος γύρω στα 5 βήματα.</p> <p>26.Στέκεται μόνος για 1 με 2 λεπτά.</p> <p>27.Σκύβει για να πάρει κάποιο παιχνίδι από το δάπεδο και έπειτα επιστρέφει σε πλήρη όρθια θέση. Δεν στηρίζεται σε άτομο ή σε έπιπλο.</p> <p>28.Μεταφέρεται από όρθια σε καθιστή θέση. Δεν στηρίζεται σε άτομο ή σε έπιπλο.</p> <p>29.Μεταφέρεται από καθιστή θέση (στο δάπεδο) σε όρθια θέση σπρώχνοντας τα χέρια του στο δάπεδο. Δεν τραβά κάποιο άτομο ή έπιπλο.</p> <p>30.Περπατά μόνο για 3 μέτρα. Μπορεί να σταματήσει και να συνεχίσει χωρίς να πέσει.</p> <p>31.Περπατά μόνο για 8 μέτρα. Σπάνια πέφτει.</p> <p>32.Περπατά μεταφέροντας ελαφριά αντικείμενα.</p> <p>33.Περπατά σπρώχνοντας αντικείμενα.</p> <p>34.Περπατά τραβώντας αντικείμενα.</p> <p>35.Ανεβαίνει κεκλιμένο επίπεδο.</p> <p>36.Κατεβαίνει κεκλιμένο επίπεδο.</p> <p>37.Ανεβαίνει σκάλες κρατώντας με το ένα χέρι κάποιον/α και με το άλλο την κουπαστή. Και τα δυο πόδια πατούν σε κάθε σκαλί πριν συνεχίσει για το επόμενο.</p> <p>38.Πετά μπάλα χωρίς να πέφτει, ενώ στέκεται χωρίς υποστήριξη.</p> <p>39.Περπατά προς τα αριστερά με πλάγια βήματα για 1 μέτρο.</p>

40. Περπατά προς τα δεξιά με πλάγια βήματα για 1 μέτρο.
41. Περπατά προς τα πίσω (πίσω βήματα) για 1 μέτρο.
42. Περπατά τραβώντας ένα παιχνίδι.
43. Περπατά γρήγορα.
44. Τρέχει «μονοκόμματα».
45. Κατεβαίνει σκάλες. Με το ένα χέρι κρατά κάποιον/α και με το άλλο την κουπαστή. Και τα δυο πόδια πατούν σε κάθε σκαλί πριν ο μαθητής συνεχίσει για το επόμενο.
46. Ανεβαίνει σκάλες. Με το ένα του χέρι κρατά την κουπαστή. Και τα δυο πόδια πατούν σε κάθε σκαλί πριν συνεχίσει για το επόμενο.
47. Τρέχει με άνεση. Ενδέχεται περιστασιακά να πέφτει.
48. Κάθεται οκλαδόν, ενώ παίζει. Είναι ικανό να διατηρεί την ισορροπία του σε θέση οκλαδόν χωρίς υποστήριξη.
49. Πηδά απομακρύνοντας και τα δυο πόδια από το έδαφος.
50. Σκαρφαλώνει σε καρέκλα.
51. Κατεβαίνει από καρέκλα.
52. Κλωτσά μπάλα με το αριστερό πόδι.
53. Κλωτσά μπάλα με το δεξί πόδι.
54. Τρέχει άνετα και πέφτει σπάνια.
55. Σηκώνει το αριστερό πόδι, στέκεται και ισορροπεί στο δεξί για 5 δευτερόλεπτα. Δεν κρατά έπιπλο ή άτομο για υποστήριξη.
56. Σηκώνει το δεξί πόδι, στέκεται και ισορροπεί στο αριστερό για 5 δευτερόλεπτα. Δεν κρατά έπιπλο ή άτομο για υποστήριξη.
57. Τρέχει χωρίς να πέφτει.
58. Ανεβαίνει σκάλα χωρίς να κρατιέται, εναλλάσσοντας τα πόδια του από σκαλί σε σκαλί.
59. Κατεβαίνει σκάλα κρατώντας κάποιο άτομο ή κουπαστή, εναλλάσσοντας τα πόδια του από σκαλί σε σκαλί.
60. Κατεβαίνει σκάλα χωρίς να κρατιέται. Και τα δυο πόδια πατούν σε κάθε σκαλί πριν συνεχίσει για το επόμενο.

2.2 Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας

Πίνακας 3: Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/τρια για την ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας..

Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας	
Δεξιότητα	Στόχοι
Φθάσιμο	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Μετακινεί το αριστερό χέρι τυχαία.2. Μετακινεί το δεξί χέρι τυχαία.3. Φέρνει το αριστερό χέρι στο στόμα.4. Φέρνει το δεξί χέρι στο στόμα.5. Κουνά ή χτυπά ένα κρεμαστό παιχνίδι με το αριστερό χέρι.6. Κουνά ή χτυπά ένα κρεμαστό παιχνίδι με το δεξί χέρι.7. Κουνά ή χτυπά ένα κρεμαστό παιχνίδι και με τα δύο χέρια.8. Ακουμπά ένα κρεμαστό παιχνίδι με το αριστερό χέρι.9. Ακουμπά ένα κρεμαστό παιχνίδι με το δεξί χέρι.10. (Σε ύπτια θέση) φτάνει ένα αντικείμενο με τα δυο του χέρια.11. (Σε ύπτια θέση) φτάνει και πιάνει ένα αντικείμενο τοποθετημένο 3 εκατοστά μακριά από την αριστερή του παλάμη.12. (Σε ύπτια θέση) φτάνει και πιάνει ένα αντικείμενο τοποθετημένο 3 εκατοστά μακριά από τη δεξιά του παλάμη.13. (Σε υποστηριζόμενη καθιστή θέση) φτάνει ένα αντικείμενο με τα δύο του χέρια.14. (Σε πρηνή θέση) υποστηρίζει το κεφάλι και τον κορμό με το αριστερό χέρι, ενώ προσπαθεί να πιάσει κάτι με το δεξί.15. (Σε πρηνή θέση) υποστηρίζει το κεφάλι και τον κορμό με το δεξί χέρι, ενώ προσπαθεί να πιάσει κάτι με το αριστερό.16. Φτάνει και πιάνει κάποιο αντικείμενο με το αριστερό χέρι.

	<p>17. Φτάνει και πιάνει κάποιο αντικείμενο με το δεξί χέρι.</p> <p>18. Φτάνει κατά μήκος του σώματός του, ξεπερνώντας τη μέση γραμμή, με το αριστερό χέρι.</p> <p>19. Φτάνει κατά μήκος του σώματός του, ξεπερνώντας τη μέση γραμμή, με το δεξί χέρι.</p> <p>20. (Ενώ κάθεται σε τραπέζι), τοποθετεί αντικείμενο πάνω στο τραπέζι με ακρίβεια.</p> <p>21. Κρατά ένα παιχνίδι με το αριστερό χέρι, ενώ προσπαθεί να πιάσει ένα δεύτερο με το δεξί.</p> <p>22. Κρατά ένα παιχνίδι με το δεξί χέρι ενώ προσπαθεί να πιάσει ένα δεύτερο με το αριστερό.</p> <p>23. Προσπαθεί να πιάσει μια μπάλα με τεντωμένα χέρια.</p> <p>24. Πιάνει μια μεγάλη μπάλα. Και τα δυο χέρια είναι σε έκταση.</p>
Πιάσιμο	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χαλαρώνει περιστασιακά την αριστερή του γροθιά. 2. Χαλαρώνει περιστασιακά την δεξιά του γροθιά. 3. Κρατά, για 3 με 5 δευτερόλεπτα, αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο αριστερό του χέρι. 4. Κρατά, για 3 με 5 δευτερόλεπτα, αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο δεξί του χέρι. 5. Κρατά, για 5 με 10 δευτερόλεπτα, αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο αριστερό του χέρι. 6. Κρατά, για 5 με 10 δευτερόλεπτα, αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο δεξί του χέρι. 7. Ανοίγει περιστασιακά το αριστερό χέρι. 8. Ανοίγει περιστασιακά το δεξί χέρι. 9. Κρατά το αριστερό χέρι κυρίως ανοιχτό ή σε χαλαρή γροθιά. 10. Κρατά το δεξί χέρι κυρίως ανοιχτό ή σε χαλαρή γροθιά. 11. Ενεργά κρατά αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο αριστερό του χέρι. Μπορεί, επίσης, να σηκώσει αντικείμενο από κάποια επιφάνεια.

	<p>12. Ενεργά κρατά αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο δεξί του χέρι.</p> <p>13. (Όταν ένα αντικείμενο αγγίζει το χέρι του μαθητή), ανοίγει το αριστερό χέρι και περικλείει το αντικείμενο.</p> <p>14. (Όταν ένα αντικείμενο αγγίζει το χέρι του μαθητή), ανοίγει το δεξί χέρι και περικλείει το αντικείμενο.</p> <p>15. (Όταν ένα αντικείμενο τοποθετηθεί στο αριστερό χέρι του), πιάνει για 1 λεπτό το αντικείμενο με το αριστερό χέρι.</p> <p>16. (Όταν ένα αντικείμενο τοποθετηθεί στο δεξί χέρι του), πιάνει για 1 λεπτό το αντικείμενο με το δεξί χέρι.</p> <p>17. (Όταν ένα αντικείμενο μεγέθους τριών κυβικών εκατοστών τοποθετηθεί στο αριστερό χέρι του ή όταν το παιδί έρχεται σε αυθόρμητη επαφή με αυτό), σηκώνει και κρατά το αντικείμενο με την παλάμη του αριστερού του χεριού λυγίζοντας το μικρό, το παράμεσο και το μεσαίο δάκτυλο γύρω του.</p> <p>18. (Όταν ένα αντικείμενο μεγέθους τριών κυβικών εκατοστών τοποθετηθεί στο δεξί χέρι του ή όταν το παιδί έρχεται σε αυθόρμητη επαφή με αυτό), σηκώνει και κρατά το αντικείμενο με την παλάμη του αριστερού του χεριού λυγίζοντας το μικρό, το παράμεσο και το μεσαίο δάκτυλο γύρω του.</p> <p>19. Πιάνει καλά ένα αντικείμενο με το αριστερό χέρι.</p> <p>20. Πιάνει καλά ένα αντικείμενο με το δεξί χέρι.</p> <p>21. Χρησιμοποιεί το κράτημα με την παλάμη για να σηκώνει και να κρατήσει ένα αντικείμενο με το αριστερό χέρι – κρατά το αντικείμενο στο κέντρο της παλάμης με τα δάκτυλα τυλιγμένα γύρω από το αντικείμενο. Δεν χρησιμοποιεί καθόλου τον αντίχειρα.</p> <p>22. Χρησιμοποιεί το κράτημα με την παλάμη για να σηκώνει και να κρατήσει ένα αντικείμενο με το δεξί χέρι – κρατά το</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>αντικείμενο στο κέντρο της παλάμης με τα δάχτυλα τυλιγμένα γύρω από το αντικείμενο. Δεν χρησιμοποιεί καθόλου τον αντίχειρα.</p> <p>23.Κρατά ένα αντικείμενο σε κάθε χέρι συνεχόμενα για 5 με 10 δευτερόλεπτα.</p> <p>24.Σκαλίζει ή ξύνει με τα δάχτυλα του αριστερού του χεριού, όταν έρχεται σε επαφή με ένα μικρό σφαιρίδιο ή με άλλο αντικείμενο μεγέθους μπιζελιού.</p> <p>25.Σκαλίζει ή ξύνει με τα δάχτυλα του δεξιού του χεριού όταν έρχεται σε επαφή με ένα μικρό σφαιρίδιο ή με άλλο αντικείμενο μεγέθους μπιζελιού.</p> <p>26.Πραγματοποιεί ένα πιο εκλεπτυσμένο πιάσιμο με την παλάμη για να σηκώσει και να κρατήσει ένα αντικείμενο με το αριστερό χέρι – συγκρατεί το αντικείμενο στο κέντρο της παλάμης με τα δάχτυλα τυλιγμένα γύρω του: ο αντίχειρας κινείται προς το αντικείμενο.</p> <p>27.Πραγματοποιεί ένα πιο εκλεπτυσμένο πιάσιμο με την παλάμη για να σηκώσει και να κρατήσει ένα αντικείμενο με το δεξί χέρι – συγκρατεί το αντικείμενο στο κέντρο της παλάμης με τα δάχτυλα τυλιγμένα γύρω του: ο αντίχειρας κινείται προς το αντικείμενο.</p> <p>28.Σηκώνει αντικείμενο με ολόκληρο το αριστερό χέρι (χρησιμοποιεί το χέρι σαν κουτάλι).</p> <p>29.Σηκώνει αντικείμενο με ολόκληρο το δεξί χέρι (χρησιμοποιεί το χέρι σαν κουτάλι).</p> <p>30.Κρατά ένα αντικείμενο σε κάθε χέρι συνεχόμενα για 1 λεπτό ή και περισσότερο.</p> <p>31.Σηκώνει και κρατά ένα αντικείμενο στην παλάμη του αριστερού του χεριού, με τον αντίχειρα και τον δείκτη κλεισμένους γύρω από το αντικείμενο.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>32. Σηκώνει και κρατά ένα αντικείμενο στην παλάμη του δεξιού του χεριού, με τον αντίχειρα και τον δείκτη κλεισμένους γύρω από το αντικείμενο.</p> <p>33. Προσανατολίζει το πλαϊνό μέρος του δείκτη του αριστερού του χεριού κατά το σκάλισμα ή κατά το πιάσιμο ενός αντικειμένου χρησιμοποιώντας το χέρι σαν κουτάλι.</p> <p>34. Προσανατολίζει το πλαϊνό μέρος του δείκτη του δεξιού του χεριού κατά το σκάλισμα ή κατά το πιάσιμο ενός αντικειμένου χρησιμοποιώντας το χέρι σαν κουτάλι.</p> <p>35. Πιάνει σπάγκο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του αριστερού του χεριού.</p> <p>36. Πιάνει σπάγκο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του δεξιού του χεριού.</p> <p>37. Πιάνει σφαιρίδιο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του αριστερού του χεριού.</p> <p>38. Πιάνει σφαιρίδιο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του δεξιού του χεριού.</p> <p>39. Σηκώνει και πιάνει αντικείμενο με τις απολήξεις του αντίχειρα, του δείκτη και του μέσου δακτύλου του αριστερού του χεριού.</p> <p>40. Σηκώνει και πιάνει αντικείμενο με τις απολήξεις του αντίχειρα, του δείκτη και του μέσου δακτύλου του δεξιού του χεριού.</p> <p>41. Σηκώνει και πιάνει αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του αριστερού του χεριού.</p> <p>42. Σηκώνει και πιάνει αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του δεξιού του χεριού.</p> <p>43. Πιάνει σπάγκο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του αριστερού του χεριού. Τα υπόλοιπα δάκτυλα κλείνουν ταυτοχρόνως.</p>

44. Πιάνει σπάγκο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο πλαϊνό μέρος του δείκτη του δεξιού του χεριού. Τα υπόλοιπα δάκτυλα κλείνουν ταυτοχρόνως.
45. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να ελευθερώσει ένα αντικείμενο με έναν ακατέργαστο τρόπο – τοποθετεί το αντικείμενο σε μια επιφάνεια και απομακρύνει το χέρι του με απότομη κίνηση.
46. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να ελευθερώσει ένα αντικείμενο με έναν ακατέργαστο τρόπο – τοποθετεί το αντικείμενο σε μια επιφάνεια και απομακρύνει το χέρι του με απότομη κίνηση.
47. Σηκώνει και πιάνει σπάγκο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του αριστερού του χεριού.
48. Σηκώνει και πιάνει σπάγκο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του δεξιού του χεριού.
49. Χρησιμοποιεί πιάσιμο με τσίμπημα για να σηκώσει και να κρατήσει ένα αντικείμενο – πιάνει το αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του αριστερού του χεριού.
50. Χρησιμοποιεί πιάσιμο με τσίμπημα για να σηκώσει και να κρατήσει ένα αντικείμενο – πιάνει το αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του δεξιού του χεριού.
51. Κρατά κηρομπογιά στη γροθιά του αριστερού του χεριού με οποιονδήποτε τρόπο του επιτρέπει να γράψει πάνω σε χαρτί.
52. Κρατά κηρομπογιά στη γροθιά του δεξιού του χεριού με οποιονδήποτε τρόπο του επιτρέπει να γράψει πάνω σε χαρτί.
53. (Ενώ είναι καθιστό), χρησιμοποιεί το αριστερό του χέρι για να πετάξει μια μπάλα απελευθερώνοντάς την ομαλά. Η κατεύθυνση μπορεί να μην είναι ακριβής.
54. (Ενώ είναι καθιστό), χρησιμοποιεί το δεξί του χέρι για να πετάξει μια μπάλα απελευθερώνοντάς την ομαλά. Η κατεύθυνση μπορεί να μην είναι ακριβής.

	<p>55. (Ενώ είναι καθιστό), χρησιμοποιεί και τα δυο του χέρια για να πετάξει μια μπάλα απελευθερώνοντάς την ομαλά. Η κατεύθυνση μπορεί να μην είναι ακριβής.</p> <p>56. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να απελευθερώσει μικρά αντικείμενα με ελεγχόμενο τρόπο.</p> <p>57. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι, για να απελευθερώσει μικρά αντικείμενα με ελεγχόμενο τρόπο.</p>
Χειρισμός	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ξύνει, σέρνει ή πιέζει τα δάχτυλα του αριστερού του χεριού σε μια επιφάνεια, στο σώμα ή στα ρούχα του. 2. Ξύνει, σέρνει ή πιέζει τα δάχτυλα του δεξιού του χεριού σε μια επιφάνεια, στο σώμα ή στα ρούχα του. 3. Κουνά κουδουνίστρα (ή παρόμοια ηχητική πηγή) κινώντας ολόκληρο το αριστερό του χέρι. 4. Κουνά κουδουνίστρα (ή παρόμοια ηχητική πηγή) κινώντας ολόκληρο το δεξί του χέρι. 5. Φέρνει το αριστερό χέρι στη μέση γραμμή του σώματός του. 6. Φέρνει το δεξί χέρι στη μέση γραμμή του σώματός του. 7. Φέρνει και τα δύο χέρια στη μέση γραμμή του σώματός του για να τα ενώσει ή για να παίξει με τα δάχτυλα. 8. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να μεταφέρει αντικείμενο στο στόμα. 9. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να μεταφέρει αντικείμενο στο στόμα. 10. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να απομακρύνει ένα αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο στήθος του. 11. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να απομακρύνει ένα αντικείμενο που είναι τοποθετημένο στο στήθος του. 12. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να σφίξει (ζουλήξει) ένα μαλακό παιχνίδι που βγάζει ήχο.

<p>13.Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να σφίξει (ζουλήξει) ένα μαλακό παιχνίδι που βγάζει ήχο.</p> <p>14.Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να κουνήσει ενεργά μια κουδουνίστρα (ή παρόμοια ηχητική πηγή).</p> <p>15.Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να κουνήσει ενεργά μια κουδουνίστρα (ή παρόμοια ηχητική πηγή).</p> <p>16.Πραγματοποιεί κάποια κίνηση του καρπού, ενώ κουνά μια κουδουνίστρα ή χειρίζεται κάποιο άλλο παιχνίδι με το αριστερό χέρι.</p> <p>17.Πραγματοποιεί κάποια κίνηση του καρπού, ενώ κουνά μια κουδουνίστρα ή χειρίζεται κάποιο άλλο παιχνίδι με το δεξί χέρι.</p> <p>18.Χτυπά παιχνίδι με το αριστερό χέρι χρησιμοποιώντας κάθετη κίνηση του χεριού.</p> <p>19.Χτυπά παιχνίδι με το δεξί χέρι χρησιμοποιώντας κάθετη κίνηση του χεριού.</p> <p>20.Μεταφέρει αντικείμενο από το αριστερό στο δεξί χέρι.</p> <p>21.Μεταφέρει αντικείμενο από το δεξί στο αριστερό χέρι.</p> <p>22.Χτυπά μεταξύ τους παιχνίδια στη μέση γραμμή του σώματός του.</p> <p>23.Σηκώνει μεγάλη μπάλα χρησιμοποιώντας κίνηση των ώμων.</p> <p>24.Χειρίζεται αντικείμενο με τα χέρια και τα δάκτυλα. Μπορεί να παίξει ένα πιανάκι ή να τσαλακώσει χαρτί.</p> <p>25.Χειρίζεται διαφορετικές λειτουργίες ενός αντικειμένου με τα χέρια και τα δάκτυλα. Μπορεί να παίξει με ποικίλα στοιχεία (εξαρτήματα) ενός κύβου δραστηριοτήτων.</p> <p>26.Αφαιρεί μεγάλο στρογγυλό πάσσαλο από έναν πίνακα με πασσάλους.</p> <p>27.Αφαιρεί μικρό στρογγυλό πάσσαλο από έναν πίνακα με πασσάλους.</p>

28. Αφαιρεί μεγάλο τετράγωνο πάσσαλο από έναν πίνακα με πασσάλους.
29. Τεντώνει τον δείκτη για να σπρώξει αντικείμενα και για να δείξει.
30. Τοποθετεί αντικείμενα σε κιβώτιο.
31. Βγάζει αντικείμενα από ένα κιβώτιο αναποδογυρίζοντάς το.
32. Αφαιρεί το καπάκι από ένα κουτί.
33. Προσπαθεί να στοιβάξει τουβλάκια.
34. Ολοκληρώνει τη διαδικασία αλλαγής της σελίδας ενός βιβλίου, αφού πρώτα του δείξουν τη διαδικασία.
35. Αφαιρεί με ευκολία πασσάλους από πίνακα πασσάλων.
36. Αφαιρεί αντικείμενα από ένα κιβώτιο.
37. Φτιάχνει έναν πύργο με δυο τουβλάκια.
38. Εισάγει με αμηχανία έναν μεγάλο στρογγυλό πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.
39. Τοποθετεί καπάκι σε στρογγυλό κουτί.
40. Μουτζουρώνει αυθόρμητα.
41. Φτιάχνει έναν πύργο με τρία τουβλάκια.
42. Εισάγει με αμηχανία έναν μικρό, στρογγυλό πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.
43. Εισάγει με αμηχανία έναν μεγάλο τετράγωνο πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.
44. Ξεχωρίζει χάντρες και τις τοποθετεί μαζί.
45. Γράφει με κηρομπογιά σε χαρτί μετακινώντας και πιέζοντάς την απαλά.
46. Φτιάχνει έναν πύργο με τέσσερα τουβλάκια.
47. Γυρίζει 2 με 3 σελίδες ενός βιβλίου ταυτόχρονα.
48. Εισάγει ομαλά έναν μικρό, στρογγυλό πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.
49. Εισάγει με αμηχανία έναν μικρό, τετράγωνο πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.

	<p>50.Πετάει μια μπάλα με το χέρι πάνω από τον ώμο, με κατεύθυνση και δύναμη.</p> <p>51.Εισάγει ένα μικρό κυπελάκι σε ένα μεγαλύτερο. Τοποθετεί όλα τα κυπελάκια μαζί με δοκιμή και πλάνη.</p> <p>52.Εισάγει αντικείμενα σε οριζόντια υποδοχή.</p> <p>53.Περνάει χάντρα σε κλωστή.</p> <p>54.Φτιάχνει έναν πύργο με έξι τουβλάκια.</p> <p>55.Ασχολείται με δραστηριότητες που απαιτούν τον συντονισμό των χεριών, κατά τις οποίες το ένα χέρι μετακινείται σε αντίθετη κατεύθυνση από το άλλο. [Μπορεί να χρησιμοποιήσει και τα δυο χέρια για να σκίσει χαρτί, να χειριστεί καρύδια και βίδες ή να χτυπήσει τύμπανο χρησιμοποιώντας εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών].</p> <p>56.Γράφει με κηρομπογιά σε χαρτί μετακινώντας και πιέζοντάς την κάθετα και απαλά.</p> <p>57.Γράφει με κηρομπογιά σε χαρτί μετακινώντας την κυκλικά και πιέζοντάς την απαλά.</p> <p>58.Φτιάχνει έναν πύργο με επτά τουβλάκια.</p> <p>59.Εισάγει ομαλά έναν μεγάλο, τετράγωνο πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.</p> <p>60.Εισάγει ομαλά έναν μικρό, τετράγωνο πάσσαλο σε έναν πίνακα πασσάλων.</p> <p>61.Στρέφει στρογγυλό πόμολο για να ανοίξει μια πόρτα.</p> <p>62.Τοποθετεί όλα τα κομμάτια ενός απλού παζλ. Τοποθετεί τον κύκλο, το τετράγωνο και το τρίγωνο σε πίνακα σχημάτων ή σε ξύλινο παζλ.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3 Ανάπτυξη σωματογνωσίας

Πίνακας 4: Ανάπτυξη σωματογνωσίας

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη της σωματογνωσίας.

Ανάπτυξη σωματογνωσίας	
Δεξιότητα	Στόχοι
Απτική ενημερότητα	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Πραγματοποιεί την ενδεδειγμένη κίνηση του σώματος, όταν κινητοποιηθεί.2. Μετακινεί τα κατάλληλα μέρη του σώματός του, τα οποία ενεργοποιούνται απτικά τη στιγμή της ενεργοποίησής τους.3. Κινεί ένα μέρος του σώματός του προς το απτικό ερέθισμα, έπειτα από διακοπή του ερεθίσματος.
Επίγνωση του μεγέθους, του σχήματος και των μερών του σώματος	<ol style="list-style-type: none">1. Τρίβει μέρη του σώματός του με υφές (Αρχικά ο/η εκπαιδευτής/-τρια το βοηθά να τρίψει μέρη του σώματός του με την ακόλουθη σειρά: κεφάλι, πρόσωπο, στόμα, μύτη, μάτια, μάγουλα, αφτιά, λαιμό, ώμους, βραχίονες, αγκώνες, χέρια, δάκτυλα, αντίχειρα, στήθος, πλάτη, στομάχι, γοφούς, γλουτούς, πόδια, γόνατα, πέλματα, δάκτυλα ποδιών).2. Φέρνει τα χέρια στο στόμα.3. Ακουμπά τα μέρη του σώματός του με τα χέρια χωρίς εσωτερική κινητοποίηση (ο/η εκπαιδευτής/-τρια το βοηθά, αρχικά, να πιάσει τα μέρη του σώματός του με τη σειρά που περιγράφεται στον πρώτο στόχο).4. Ενώνει τα χέρια του.5. Ενώνει τα πόδια του.

<p>Επίγνωση του σώματος μέσα από την κίνηση των μερών του</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μετακινεί το κεφάλι του προς διαφορετικές κατευθύνσεις (πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά). 2. Μετακινεί ολόκληρο το χέρι του προς διαφορετικές κατευθύνσεις (μετακινεί το αριστερό χέρι, το δεξί χέρι, και τα δυο χέρια ταυτόχρονα, πάνω, κάτω, πίσω, στο πλάι, μπροστά και γύρω - γύρω). 3. Μετακινεί μέρη του χεριού του (Λυγίζει και τεντώνει τον αγκώνα. Μετακινεί τον καρπό πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά. Λυγίζει και τεντώνει τα δάκτυλα). 4. Μετακινεί τον κορμό του προς διαφορετικές κατευθύνσεις (Σκύβει προς τα εμπρός και επανέρχεται στην αρχική, κάθετη, θέση. Γέρνει αριστερά και δεξιά. Περιστρέφεται αριστερόστροφα και δεξιόστροφα). 5. Μετακινεί ολόκληρο το πόδι του προς διαφορετικές κατευθύνσεις (Μετακινεί το αριστερό πόδι, το δεξί πόδι, και τα δυο πόδια ταυτόχρονα, πάνω, κάτω, στο πλάι και μπροστά). 6. Μετακινεί μέρη του ποδιού του (Λυγίζει και τεντώνει το γόνατο. Μετακινεί τους αστραγάλους πάνω και κάτω. Λυγίζει και τεντώνει τα δάκτυλα των ποδιών).
<p>Επίγνωση του σώματος σε σχέση με αντικείμενα του περιβάλλοντος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μετακινεί μέρη του σώματός του για να έρθει σε επαφή με αντικείμενα τα οποία το ακουμπούν ή το περιβάλλουν, όταν βρίσκεται σε πρηνή θέση. 2. Μετακινεί μέρη του σώματός του για να έρθει σε επαφή με αντικείμενα τα οποία το ακουμπούν ή το περιβάλλουν, όταν βρίσκεται σε ύπτια θέση. 3. Μετακινεί μέρη του σώματός του για να έρθει σε επαφή με αντικείμενα τα οποία το ακουμπούν ή το περιβάλλουν, όταν βρίσκεται σε καθιστή θέση.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Μετακινεί μέρη του σώματός του για να έρθει σε επαφή με αντικείμενα τα οποία το ακουμπούν ή το περιβάλλουν, όταν είναι όρθιο. 5. Κινείται γύρω από ένα αντικείμενο (Μπορεί να κινηθεί μπουσουλώντας, έρποντας, περιστρεφόμενο, περπατώντας ή σκαρφαλώνοντας). 6. Κινείται μέσα σε έναν χώρο με αντικείμενα. 7. Κινείται κάτω από ένα αντικείμενο. 8. Κινείται πάνω από ένα αντικείμενο. 9. Εξερευνά αντικείμενα μικρότερα από το ίδιο. 10. Εξερευνά αντικείμενα μεγαλύτερα από το ίδιο. 11. Εξερευνά αντικείμενα που είναι ακίνητα. 12. Εξερευνά αντικείμενα που κινούνται.
<p>Επίγνωση των μερών και των πλευρών του σώματος, πλευρίωση και κατευθυντικότητα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιορίζει τα αδρά μέρη του σώματός του (στομάχι, πλάτη, στήθος, γλουτοί, χέρια, πόδια), όταν του τα ονοματίζουν. Δείχνει το μέρος του σώματος, όταν του το αναφέρουν. Προσδιορίζει (ονομάζει) το μέρος του σώματός του, όταν το ακουμπούν. 2. Προσδιορίζει (δείχνει) τα αδρά μέρη του σώματος άλλου ατόμου, όταν του τα αναφέρουν. 3. Προσδιορίζει τα λεπτομερή μέρη του σώματός του (πρόσωπο, μύτη, κεφάλι, χέρι, μάτια, στόμα, πέλματα, δάκτυλα χεριών, αφτιά, μαλλιά, δάκτυλα ποδιών, αντίχειρας), όταν του τα ονοματίζουν. Δείχνει το μέρος του σώματος, όταν του το αναφέρουν. Προσδιορίζει (ονομάζει) το μέρος του σώματός του, όταν το ακουμπούν. 4. Προσδιορίζει (δείχνει) τα λεπτομερή μέρη του σώματος άλλου ατόμου, όταν του τα ονοματίζουν. 5. Ακολουθεί εντολές, ώστε να κινήσει μέρη του σώματός του.

6. Ακολουθεί εντολές, ώστε να πιάσει ένα μέρος του σώματος του με κάποιο άλλο μέρος του σώματός του.
7. Ακολουθεί εντολές, ώστε να πιάσει ένα μέρος του σώματος άλλου ατόμου.
8. Ακολουθεί εντολές, ώστε να μετακινήσει το σώμα του προς αντικείμενο.
9. Ακολουθεί εντολές, ώστε να μετακινήσει συγκεκριμένα μέρη του σώματός του προς αντικείμενο.
10. Ακολουθεί εντολές, ώστε να μετακινήσει αντικείμενα προς συγκεκριμένα μέρη του σώματός του.
11. Αναγνωρίζει τις εμπρός και πίσω πλευρές του σώματός του, όταν του τα ονοματίζουν. Δείχνει τις πλευρές του σώματός του, όταν του τις αναφέρουν. Προσδιορίζει (ονομάζει) τις πλευρές του σώματός του, όταν τις ακουμπούν.
12. Προσδιορίζει (δείχνει) την εμπρός και πίσω πλευρά του σώματος άλλου ατόμου, όταν του τις ονοματίζουν.
13. Ακολουθεί εντολές, για να εντοπίσει αντικείμενα που βρίσκονται μπροστά του ή πίσω του.
14. Ακολουθεί εντολές για να τοποθετήσει αντικείμενα μπροστά του ή πίσω του.
15. Αναγνωρίζει δυο πλευρές του σώματός του, όταν του τις ονοματίζουν (Σε πρώτη φάση δεν του ζητείται να αναγνωρίσει το αριστερό και το δεξί, αλλά να αποδείξει ότι γνωρίζει πως ο εαυτός του έχει δύο πλευρές).
16. Δείχνει τις πλευρές του σώματός του, όταν του τις αναφέρουν. Προσδιορίζει (ονομάζει) τις πλευρές του σώματός του, όταν τις ακουμπούν.
17. Προσδιορίζει (δείχνει) τις δυο πλευρές του σώματος άλλου ατόμου, όταν του τις ονοματίζουν.

18. Ακολουθεί εντολές, ώστε να εντοπίσει αντικείμενα που βρίσκονται στο πλάι του (και στις δυο πλευρές).
19. Ακολουθεί εντολές, ώστε να τοποθετήσει αντικείμενα στο πλάι του (και στις δυο πλευρές).
20. Αναγνωρίζει λιγότερο συνηθισμένα μέρη του σώματός του (αγκώνας, ώμος, καρπός, μικρό δάκτυλο, δείκτης, πιγούνι, λαιμός, γοφοί, αστράγαλος, φτέρνα, γόνατο), όταν του τα ονοματίζουν.
21. Δείχνει το λιγότερο συνηθισμένο μέρος του σώματος, όταν του αναφέρουν.
22. Προσδιορίζει (ονομάζει) το λιγότερο συνηθισμένο μέρος του σώματός του, όταν το ακουμπούν.
23. Αναγνωρίζει λιγότερο συνηθισμένα μέρη του σώματος άλλου ατόμου, όταν του τα ονοματίζουν.
24. Αναγνωρίζει την αριστερή και τη δεξιά πλευρά του σώματός του, όταν του τις ονοματίζουν. Δείχνει την πλευρά του σώματός του, όταν του την αναφέρουν. Προσδιορίζει (ονομάζει) την πλευρά του σώματός του, όταν την ακουμπούν.
25. Αναγνωρίζει την αριστερή και τη δεξιά πλευρά του σώματος κάποιου άλλου, όταν του τις ονοματίζουν.
26. Ακολουθεί εντολές, ώστε να εντοπίσει αντικείμενα στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά του σώματός του.
27. Ακολουθεί εντολές, ώστε να τοποθετήσει αντικείμενα στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά του σώματός του.
28. Ακολουθεί εντολές, ώστε να κινηθεί προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
29. Ακολουθεί εντολές, ώστε να κινηθεί προς το πλάι.
30. Ακολουθεί εντολές, ώστε να κινηθεί προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

2.4 Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων

Πίνακας 5: Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων.

Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων	
Δεξιότητα	Στόχοι
Αναγνώριση της μονιμότητας των πραγμάτων	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παρακολουθεί και ακολουθεί ένα αντικείμενο που κινείται αργά (π.χ. μια μπάλα με κουδούνι)2. Βρίσκει το μέρος όπου ένα αντικείμενο εξαφανίστηκε ή σταμάτησε να κάνει θόρυβο.3. Εντοπίζει ένα ελαφρώς κρυμμένο αντικείμενο.4. Αφαιρεί ένα ρούχο που καλύπτει το πρόσωπό του με κινήσεις των χεριών, του κεφαλιού ή του σώματος.5. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι εντελώς κρυμμένο από κάποιο σκέπασμα (π.χ. ρούχο, χαρτί), αφού αντιλαμβάνεται ότι είναι κρυμμένο.6. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι κρυμμένο επανειλημμένα κάτω ή πίσω από 1 από 2 καλύμματα.7. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι κρυμμένο εναλλάξ κάτω ή πίσω από 2 καλύμματα.8. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι κρυμμένο τυχαία κάτω ή πίσω από 1 από 3 καλύμματα.9. Εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται ότι είναι κρυμμένο από ένα κάλυμμα και κατόπιν μετακινείται και καλύπτεται από δεύτερο κάλυμμα.10. Εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται ότι είναι κρυμμένο και μετακινούμενο κάτω από 3 καλύμματα.

	<p>11. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι κρυμμένο από 2 καλύμματα, τα οποία πρέπει να αφαιρεθούν ξεχωριστά για να βρεθεί το αντικείμενο.</p> <p>12. (Αφού του δοθούν ένα κάλυμμα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται πως είναι κρυμμένο μέσα στο δοχείο, ωστόσο έχει μετακινηθεί και καλυφθεί από το κάλυμμα.</p> <p>13. (Αφού του δοθούν δύο καλύμματα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται πως είναι κρυμμένο μέσα στο δοχείο, ωστόσο έχει μετακινηθεί και καλυφθεί κάτω από ένα από τα δύο καλύμματα.</p> <p>14. (Αφού του δοθούν δύο καλύμματα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται πως είναι κρυμμένο μέσα στο δοχείο, ωστόσο έχει μετακινηθεί και καλυφθεί κάτω από καθένα από τα δύο καλύμματα εναλλάξ.</p> <p>15. (Αφού του δοθούν τρία καλύμματα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται πως είναι κρυμμένο μέσα στο δοχείο, ωστόσο έχει μετακινηθεί και καλυφθεί κάτω από ένα από τα τρία καλύμματα.</p> <p>16. (Αφού του δοθούν τρία καλύμματα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται πως είναι κρυμμένο μέσα στο δοχείο, ωστόσο έχει μετακινηθεί και καλυφθεί τρεις φορές.</p> <p>17. (Αφού του δοθούν τρία καλύμματα και ένα δοχείο), εντοπίζει αντικείμενο που υποθετικά έχει μετακινηθεί και καλυφθεί τρεις φορές.</p>
<p>Ανάπτυξη μέσων για την επίτευξη επιθυμητών στόχων</p>	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγχει τα χέρια του. 2. Επιχειρεί να φτάσει και να πιάσει παιχνίδι που αντιλαμβάνεται.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Επιχειρεί να ενεργοποιήσει αντικείμενο. 4. Εντοπίζει αντικείμενο πίσω από εμπόδιο, που αντιλαμβάνεται ότι είναι ανάμεσα στον εαυτό του και στο αντικείμενο. 5. Αφήνει ένα αντικείμενο, όταν του παρουσιάζεται ένα πιο ελκυστικό αντικείμενο. 6. Προσανατολίζεται προς το ελκυστικό αντικείμενο που έχει αντιληφθεί. 7. Εντοπίζει αντικείμενο που αντιλαμβάνεται ότι είναι μπλοκαρισμένο από κάποιο εμπόδιο (π.χ. άλλο αντικείμενο), αφού μετακινήσει το εμπόδιο. 8. Εντοπίζει αντικείμενο που είναι μπλοκαρισμένο από κάποιο εμπόδιο (π.χ. άλλο αντικείμενο), χωρίς να χρειαστεί να μετακινήσει το εμπόδιο. 9. Επιχειρεί να πάρει αντικείμενο που είναι δεμένο σε σπάγκο τραβώντας με οριζόντια προς τον πάγκο κίνηση. 10. Επιχειρεί να πάρει αντικείμενο που βρίσκεται πάνω από ή κάτω από αυτόν δεμένο σε σπάγκο, τραβώντας με κάθετη προς τον πάγκο κίνηση. (Δίνεται στον μαθητή ραβδί που τοποθετείται στο χέρι του και που στηρίζει ένα αντικείμενο) Επιχειρεί να πάρει το αντικείμενο χρησιμοποιώντας το ραβδί ως εργαλείο.
Αντίληψη αιτιότητας	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγχει τα χέρια του. 2. Επιχειρεί να φτάσει και να πιάσει παιχνίδι που αντιλαμβάνεται. 3. Επιχειρεί να ενεργοποιήσει αντικείμενο. 4. Αντιδρά όταν άλλο άτομο ενεργοποιεί αντικείμενο που βρίσκεται μέσα στον αντιληπτικό του χώρο.

5. Δίνει σήμα για επανάληψη ενέργειας, όταν άλλο άτομο ενεργοποιεί αντικείμενο που βρίσκεται μέσα στον αντιληπτικό του χώρο.
6. (Όταν διακόπτεται μια ευχάριστη δραστηριότητα), εκδηλώνει την επιθυμία να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα κινώντας τα κατάλληλα μέρη του σώματός του.
7. (Όταν εμπλέκεται σε ευχάριστη δραστηριότητα που πραγματοποιείται κατά κύριο λόγο από άλλο, ενήλικο, άτομο, η οποία διακόπτεται), επιχειρεί να κάνει το ενήλικο άτομο να συνεχίσει τη δραστηριότητα αγγίζοντάς το ή προσανατολίζοντας το σώμα του προς αυτό.
8. (Όταν αντιλαμβάνεται ένα αντικείμενο), επιχειρεί να ενεργοποιήσει το αντικείμενο.
9. (Όταν αντιλαμβάνεται ένα ενδιαφέρον αντικείμενο ή μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα), ζητά να ξαναενεργοποιηθεί το αντικείμενο ή να επαναληφθεί η δραστηριότητα.
10. (Όταν του δίνεται αντικείμενο δραστηριοτήτων που έχει αντιληφθεί), αποφεύγει να παρέμβει, όταν το αντικείμενο είναι ενεργοποιημένο.
11. (Όταν του δίνεται μη οικείο αντικείμενο δραστηριοτήτων η λειτουργία του οποίου έχει διακοπεί), επιχειρεί να επανενεργοποιήσει το αντικείμενο.
12. (Όταν του δίνεται μη οικείο αντικείμενο δραστηριοτήτων η λειτουργία του οποίου έχει διακοπεί), επανενεργοποιεί το αντικείμενο.

2.5 Ανάπτυξη αλληλεπίδρασης με ενηλίκους, συμμαθητές και περιβάλλον

Πίνακας 6: Ανάπτυξη αλληλεπίδρασης με ενηλίκους, συμμαθητές και περιβάλλον

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη αλληλεπίδρασης των παιδιών με ενήλικα άτομα, συμμαθητές/-τριες και περιβάλλον.

Ανάπτυξη αλληλεπίδρασης με ενήλικα άτομα, συμμαθητές/-τριες και περιβάλλον	
Δεξιότητα	Στόχοι
Κοινωνική αλληλεπίδραση	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Εμφανίζει επίγνωση των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος. Μπορεί να αποσύρεται να κάνει γκριμάτσες, να γελά κ.λπ.2. Εμφανίζει επίγνωση της επαφής με άλλο άτομο. Μπορεί να αλλάζει το επίπεδο της δραστηριότητάς του ή να εμφανίζει κίνηση του σώματός του.3. Έρχεται σε φυσική επαφή με ενήλικο άτομο.4. Παρακολουθεί σύντομα αντικείμενα ή ερεθίσματα του περιβάλλοντος.5. Απαντά με τουλάχιστον μια συμπεριφορά, όταν ενήλικο άτομο επιχειρεί να αλληλεπιδράσει μαζί του.6. Αρχίζει να διακρίνει οικεία/μη οικεία πρόσωπα. Μπορεί να αντιδρά προς αγνώστους σκληραίνοντας τη συμπεριφορά του ή καλώντας οικείο πρόσωπο.7. Αρχίζει να διακρίνει οικεία/μη οικεία περιβάλλοντα.8. Αντιδρά σε αξιολογούμενες αλλαγές του περιβάλλοντος.9. Εμφανίζει επίγνωση των απαιτήσεων σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα.10. Εμφανίζει επίγνωση των απαιτήσεων, όταν αλληλεπιδρά με συγκεκριμένα άτομα.

11. Παρουσιάζει αλλαγή του επιπέδου δραστηριότητας, ως απάντηση στην εμφάνιση μιας νέας δραστηριότητας.
12. Εξερευνά κοντινό περιβάλλον. Μπορεί να φτάσει αντικείμενα, να κοιτάξει γύρω του ή να προσανατολίσει το σώμα του προς ένα ερέθισμα του περιβάλλοντος.
13. Αντιδρά στην παρουσία ενός συμμαθητή ή μιας συμμαθήτριας.
14. Δέχεται αλληλεπίδραση με συμμαθητή/-τρια. Οι συμμαθητές/-τριες δεν είναι απαραίτητο να συμμετέχουν.
15. Εμφανίζει επίγνωση της αλληλουχίας ενεργειών κάποιας ρουτίνας. Έχει επίγνωση του προγράμματος της τάξης του.
16. Εμφανίζει προσμονή ενός γεγονότος/δραστηριότητας βάσει φυσικών ενδείξεων. Εμφανίζει επίγνωση ότι θα βγει σε εξωτερικό χώρο, όταν του ζητείται να φορέσει το παλτό του.
17. Επιχειρεί να αναζητήσει επαφή με οικείο ενήλικο άτομο.
18. Επιχειρεί να πραγματοποιήσει επαφή/αλληλεπίδραση με οικείο ενήλικο άτομο.
19. Επιχειρεί να βρει κίνητρο στην εμφάνιση ενός αντικειμένου.
20. Επιδεικνύει προσμονή ως απάντηση στην επανάληψη ενός ερεθίσματος.
21. Επιχειρεί επανειλημμένως να συντηρήσει επαφή με ενήλικο άτομο.
22. Απαντά σε απλές εντολές. Μπορεί να απαντά σε απαγορεύσεις και/ή σε απλά αιτήματα.

2.6 Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης

Πίνακας 7: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης	
Δεξιότητα	Στόχοι
Αλληλεπίδραση με βλέποντα/-πουσα οδηγό	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Αξιώνει και πραγματοποιεί επαφή με οδηγό χρησιμοποιώντας κατάλληλη στάση του σώματος και λαβή. Χρησιμοποιεί λαβή με το αριστερό χέρι.2. Αξιώνει και πραγματοποιεί επαφή με οδηγό χρησιμοποιώντας κατάλληλη στάση του σώματος και λαβή. Χρησιμοποιεί λαβή με το δεξί χέρι.3. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος της τάξης.4. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος ενός διαδρόμου.5. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος ενός διαδρόμου, στρίβει αριστερά και κάνει μερικά βήματα ακόμα.6. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος ενός διαδρόμου, στρίβει δεξιά και κάνει μερικά βήματα ακόμα.7. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος ενός διαδρόμου, πραγματοποιεί στροφή 180° προς τα αριστερά και επιστρέφει στο σημείο εκκίνησης.8. Περπατά προς τα εμπρός κατά μήκος ενός διαδρόμου, πραγματοποιεί στροφή 180° προς τα δεξιά και επιστρέφει στο σημείο εκκίνησης.9. Περπατά με πλάγια βήματα προς τα αριστερά, καλύπτοντας το πλάτος ενός διαδρόμου.10. Περπατά με πλάγια βήματα προς τα δεξιά, καλύπτοντας το πλάτος ενός διαδρόμου.

- 11.Αλλάζει πλευρά, από αριστερά προς τα δεξιά, ενώ είναι στάσιμο.
- 12.Αλλάζει πλευρά, από δεξιά προς τα αριστερά, ενώ είναι στάσιμο.
- 13.Αλλάζει πλευρά, από αριστερά προς τα δεξιά, ενώ κινείται.
- 14.Αλλάζει πλευρά, από δεξιά προς τα αριστερά, ενώ κινείται.
- 15.Πραγματοποιεί θέση σώματος για στενό πέρασμα, ενώ είναι ακίνητος.
- 16.Πραγματοποιεί θέση σώματος για στενό πέρασμα, ώστε να περάσει μέσα από μια ανοιχτή πόρτα.
- 17.Πραγματοποιεί θέση σώματος για στενό πέρασμα, ώστε να διασχίσει έναν διάδρομο γεμάτο κόσμο.
18. Ανοίγει μια πόρτα, όταν η πόρτα ανοίγει προς τη μεριά του.
- 19.Ανοίγει μια πόρτα, όταν η πόρτα ανοίγει προς τη μεριά του/της οδηγού.
- 20.Ανεβαίνει σκάλες.
- 21.Κατεβαίνει σκάλες.
- 22.Προσεγγίζει το μπροστινό μέρος μέρος μιας καρέκλας και κάθεται μόνο του.
- 23.Προσεγγίζει το πίσω μέρος μέρος μιας καρέκλας και κάθεται μόνο του.
- 24.Προσεγγίζει το πίσω μέρος μέρος μιας καρέκλας που είναι κάτω από ένα τραπέζι και κάθεται μόνο του.
- 25.Εισέρχεται σε διάδρομο θέσεων (π.χ. σε μια αίθουσα εκδηλώσεων) και κάθεται μόνο του.
- 26.Εξέρχεται από διάδρομο θέσεων.
- 27.Μπαίνει στο σχολικό λεωφορείο (ή στο όχημα που το μεταφέρει από και προς το σχολείο) και κάθεται μόνο του.
- 28.Εξέρχεται από το σχολικό λεωφορείο (ή στο όχημα που το μεταφέρει από και προς το σχολείο).

<p>Απόκτηση τεχνικών προστασίας</p>	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να ακολουθήσει τον ευθύ, χωρίς εμπόδια, τοίχο ενός δωματίου. 2. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να ακολουθήσει τον ευθύ, χωρίς εμπόδια, τοίχο ενός δωματίου. 3. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να ακολουθήσει τον ευθύ, χωρίς εμπόδια, τοίχο ενός διαδρόμου. 4. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να ακολουθήσει τον ευθύ, χωρίς εμπόδια, τοίχο ενός διαδρόμου. 5. Ακολουθεί έναν τοίχο χωρίς εμπόδια γύρω από μια αριστερή γωνία. 6. Ακολουθεί έναν τοίχο χωρίς εμπόδια γύρω από μια δεξιά γωνία. 7. Ακολουθεί έναν τοίχο χωρίς εμπόδια γύρω από πολλαπλές γωνίες. 8. Ακολουθεί έναν τοίχο χωρίς εμπόδια, ώστε να εντοπίσει συγκεκριμένη πόρτα. 9. Ακολουθεί έναν τοίχο με εμπόδια (πυροσβεστική φωλιά, έπιπλα κλπ.). 10. Μετακινείται από αντικείμενο σε αντικείμενο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του. 11. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να προστατέψει το επάνω μέρος του σώματός του. Χρησιμοποιεί την τεχνική «υψωμένο χέρι και πήχης», καθώς ακολουθεί μια διαδρομή. 12. Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να προστατέψει το επάνω μέρος του σώματός του. Χρησιμοποιεί την τεχνική «υψωμένο χέρι και πήχης», καθώς ακολουθεί μια διαδρομή. 13. Χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι για να προστατέψει το κάτω μέρος του σώματός του. Χρησιμοποιεί την τεχνική
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>«χαμηλωμένο χέρι και πήχης», καθώς ακολουθεί μια διαδρομή.</p> <p>14.Χρησιμοποιεί το δεξί χέρι για να προστατέψει το κάτω μέρος του σώματός του. Χρησιμοποιεί την τεχνική «χαμηλωμένο χέρι και πήχης», καθώς ακολουθεί μια διαδρομή.</p> <p>15.Χρησιμοποιεί και τα δυο χέρια για να προστατέψει το επάνω και το κάτω μέρος του σώματός του. Χρησιμοποιεί εναλλάξ τις τεχνικές «υψωμένο χέρι και πήχης»/«χαμηλωμένο χέρι και πήχης», καθώς κινείται στον χώρο.</p> <p>16.Παίρνει την κατάλληλη θέση και περπατά μισό μέτρο στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>17.Παίρνει την κατάλληλη θέση στον τοίχο ενός διαδρόμου και διασχίζει τον διάδρομο, ώστε να φτάσει στον απέναντι τοίχο.</p> <p>18.Παίρνει την κατάλληλη θέση και περπατά τρία μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>19.Παίρνει την κατάλληλη θέση και περπατά πέντε μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>20.Παίρνει την κατάλληλη θέση και περπατά έξι μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>21.Εκτελεί τη διαδικασία απόκτησης κατεύθυνσης (η πλάτη ακουμπά στον τοίχο) και περπατά μισό μέτρο στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>22.Εκτελεί τη διαδικασία απόκτησης κατεύθυνσης και περπατά ενάμιση μέτρο στο χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>23.Εκτελεί τη διαδικασία απόκτησης κατεύθυνσης και περπατά τρία μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>24. Εκτελεί τη διαδικασία απόκτησης κατεύθυνσης και περπατά πέντε μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>25. Εκτελεί τη διαδικασία απόκτησης κατεύθυνσης και περπατά έξι μέτρα στον χώρο, ώστε να φτάσει στον προορισμό του.</p> <p>26. Αντιλαμβάνεται την παρουσία αντικείμενου ή τοίχου χρησιμοποιώντας την ακουστική του αντίληψη.</p> <p>27. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που δεν κυλά, το οποίο έχει πέσει ακριβώς μπροστά του.</p> <p>28. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που δεν κυλά, το οποίο έχει πέσει στα αριστερά του.</p> <p>29. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που δεν κυλά, το οποίο έχει πέσει στα δεξιά του.</p> <p>30. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που δεν κυλά, το οποίο έχει πέσει πίσω του.</p> <p>31. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που κυλά, το οποίο έχει πέσει ακριβώς μπροστά του.</p> <p>32. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που κυλά, το οποίο έχει πέσει στα αριστερά του.</p> <p>33. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που κυλά, το οποίο έχει πέσει στα δεξιά του.</p> <p>34. Εντοπίζει ένα αντικείμενο που κυλά, το οποίο έχει πέσει πίσω του.</p>
<p>Απόκτηση ικανότητας κίνησης</p>	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χρησιμοποιεί τη μέθοδο της περιμέτρου, για να προσεγγίσει/γνωρίσει την περίμετρο της τάξης. 2. Χρησιμοποιεί τη μέθοδο περιμέτρου, για να προσεγγίσει/γνωρίσει τη θέση ενός επίπλου που βρίσκεται κοντά στην περίμετρο της τάξης.

3. Χρησιμοποιεί τη μέθοδο ανίχνευσης ολόκληρης της τάξης, για να προσεγγίσει/γνωρίσει το μήκος της τάξης.
4. Χρησιμοποιεί τη μέθοδο ανίχνευσης ολόκληρης της τάξης για να προσεγγίσει/γνωρίσει το πλάτος της τάξης.
5. Χρησιμοποιεί τη μέθοδο ανίχνευσης ολόκληρης της τάξης, για να προσεγγίσει/γνωρίσει τη θέση ενός επίπλου μέσα στην τάξη.
6. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από την πόρτα της τάξης προς το θρανίο του.
7. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από το θρανίο του προς την πόρτα της τάξης.
8. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από το θρανίο του προς έναν συγκεκριμένο χώρο εντός τάξης.
9. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από έναν συγκεκριμένο χώρο εντός τάξης προς το θρανίο του.
10. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από το θρανίο του προς δύο συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης.
11. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από δύο συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης προς το θρανίο του.
12. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από το θρανίο του προς τρεις συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης.
13. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από τρεις συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης προς το θρανίο του.
14. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από το θρανίο του προς πέντε ή περισσότερους συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης.
15. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από πέντε ή περισσότερους συγκεκριμένους χώρους εντός τάξης προς το θρανίο του.
16. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από την πόρτα της τάξης προς έναν συγκεκριμένο χώρο εντός σχολείου.

17. Πραγματοποιεί τη διαδρομή από έναν συγκεκριμένο χώρο εντός σχολείου προς την πόρτα της τάξης.
18. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από την πόρτα της τάξης προς δύο συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου.
19. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από δύο συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου προς την πόρτα της τάξης.
20. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από την πόρτα της τάξης προς τρεις συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου.
21. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από τρεις συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου προς την πόρτα της τάξης.
22. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από την πόρτα της τάξης προς πέντε ή περισσότερους συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου.
23. Πραγματοποιεί τις ξεχωριστές διαδρομές από πέντε ή περισσότερους συγκεκριμένους χώρους εντός σχολείου προς την πόρτα της τάξης.
24. Εντοπίζει και χειρίζεται πόρτα που ανοίγει προς το μέρος του.
25. Εντοπίζει και χειρίζεται πόρτα που ανοίγει προς την αντίθετη από αυτόν κατεύθυνση.
26. Χειρίζεται πόμολο για να ανοίξει μια πόρτα.
27. Χειρίζεται χερούλι για να ανοίξει μια πόρτα.
28. Χειρίζεται μπάρα πίεσης για να ανοίξει μια πόρτα.
29. Χειρίζεται χειρολαβή για να ανοίξει μια πόρτα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στις Δεξιότητες Καθημερινής Διαβίωσης

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζεται το πρόγραμμα εκπαίδευσης στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης. Οι τομείς που θα μας απασχολήσουν είναι η προσωπική υγιεινή και φροντίδα των παιδιών και η ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

3.1 Προσωπική υγιεινή και φροντίδα

Πίνακας 8: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (διατροφή)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (διατροφής).

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Πεδίο	Στόχοι
Διατροφή	Το παιδί είναι ικανό να: <ol style="list-style-type: none">1. Πίνει υγρό από μικρό μπουκάλι, συντονίζοντας ρούφηγμα και κατάποση.2. Τρώει καθαρισμένη τροφή που του δίνεται σε κουτάλι που χειρίζεται ο/η εκπαιδευτής/-τρια.3. Τρώει μια ποικιλία καθαρισμένων τροφών.4. Κρατάει, πιπιλάει και καταπίνει στερεά φαγητά (π.χ. κουλούρι, μπισκότο, τοστ).5. Κρατάει και μασάει στερεά φαγητά (π.χ. κουλούρι, μπισκότο, τοστ).

	<p>6. Τρώει ημι-στερεά τροφή.</p> <p>7. Τρώει μια ποικιλία ημι-στερεάς τροφής.</p> <p>8. Τρώει τρία γεύματα την ημέρα.</p> <p>9. Μασάει και τρώει κάποια στερεά μαγειρευτά φαγητά με εξαίρεση το κρέας.</p> <p>10. Τρώει στερεή πρωτεΐνη (π.χ. σε σάντουιτς).</p> <p>11. Μασάει κρέας.</p> <p>12. Τρώει ωμά λαχανικά.</p> <p>13. Ακολουθεί πλήρη διατροφή.</p> <p>14. Δοκιμάζει μη οικεία φαγητά</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πίνακας 9: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες φαγητού)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιοτήτων φαγητού).

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Πεδίο	Στόχοι
Δεξιότητες φαγητού	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναμένει και παίρνει τροφή από κουτάλι που κρατά ένα ενήλικο άτομο. 2. Πίνει από ποτήρι που κρατά ένας ενήλικο άτομο. 3. Βοηθά στο κράτημα του ποτηριού, όταν πίνει από αυτό. 4. Βοηθά στον χειρισμό του κουταλιού, όταν το ταΐζουν. 5. Κρατά ένα ποτήρι και με τα δύο χέρια, αυτόνομα, όταν πίνει από αυτό. 6. Χρησιμοποιεί κουτάλι για να φέρει φαγητό στο στόμα του. 7. Χειρίζεται ένα ποτήρι και με τα δύο χέρια, ανεξάρτητα, για να πιεί. Μπορεί να χυθεί ελάχιστα.

8. Τρώει γεύμα με κουτάλι, ανεξάρτητα. Μπορεί να χύσει ελάχιστο ή να περιστρέψει το κουτάλι.
9. Χειρίζεται ένα ποτήρι με το ένα χέρι, ανεξάρτητα, αλλά χρειάζεται συγκέντρωση.
10. Χειρίζεται ένα κουτάλι, για να φάει, χωρίς να το περιστρέψει.
11. Διακρίνει τις βρώσιμες από τις μη βρώσιμες ουσίες.
12. Αναγνωρίζει την ανάγκη να ξετυλίξει ένα γλύκισμα, πριν το φάει.
13. Προσανατολίζεται προς τα δικά του σκεύη και προς το δικό του φαγητό.
14. Χειρίζεται ένα ποτήρι, κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, με ευκολία.
15. Τρέφεται αποκλειστικά και επαρκώς χρησιμοποιώντας κουτάλι.
16. Τρώει ένα σάντουιτς.
17. Τρώει σε πιάτο με πιρούνι που χρησιμοποιεί σαν σέσουλα.
18. Τρέφεται με υγρά φαγητά χρησιμοποιώντας κουτάλι.
19. Χύνει υγρό από κανάτα ή δοχείο.
20. Καθαρίζει το τραπέζι από υγρό που έχει χυθεί.
21. Βάζει να πιεί κάτι χωρίς βοήθεια.
22. Πίνει από πίδακα.
23. Χρησιμοποιεί καλαμάκι για να πιεί.
24. Διακρίνει βρώσιμα από μη βρώσιμα μέρη ενός φρούτου.
25. Τρώει με πιρούνι, το οποίο χρησιμοποιεί άνετα και ως σέσουλα και για να τρυπά το φαγητό.
26. Χρησιμοποιεί μεγάλο κουτάλι για να πάρει μερίδα από γεύμα λαχανικών.

27. Τρώει καραμέλα, μεταχειριζόμενος κατάλληλα το περιτύλιγμα.
28. Τρώει παγωτό χωνάκι.
29. Πετάει τα μη βρώσιμα μέρη οικείων φρούτων.
30. Κρατάει το κουτάλι σωστά, όταν τρώει.
31. Χύνει υγρό από ένα μεγάλο μπουκάλι.
32. Κόβει φαγητό χρησιμοποιώντας μαχαίρι.
33. Χρησιμοποιεί την τεχνική «ρύθμισης», όταν τρώει με πιρούνι.
34. Χρησιμοποιεί μαχαίρι για να αλείψει ένα προϊόν επάλειψης.
35. Περνά το φαγητό στον διπλανό του.
36. Ανοίγει και κλείνει κοινά δοχεία με υγρά.
37. Σερβίρεται μόνος του στο τραπέζι.
38. Κάνει κατάλληλη χρήση των κοινών καρυκευμάτων.
39. Βουτυρώνει το ψωμί του.
40. Χρησιμοποιεί ένα μαχαίρι (σε συνδυασμό με πιρούνι) για να κόψει το φαγητό σε κομμάτια που μπορεί να φάει.
41. Χρησιμοποιεί ένα μαχαίρι για να σπρώξει το φαγητό του (αν είναι με ολική απώλεια όρασης).
42. Κόβει κάποιο σνακ με μαχαίρι.
43. Χρησιμοποιεί καταλλήλως το πιρούνι σε συνδυασμό με το μαχαίρι, ώστε να φάει.
44. Φροντίζει τον εαυτό του στο τραπέζι.
45. Χύνει ζεστό υγρό από βραστήρα, τσαγιέρα, μπρίκι.
46. Χρησιμοποιεί μαχαίρι για να καθαρίσει ένα φρούτο.
47. Χρησιμοποιεί μαχαίρι για να κόψει μια φέτα ψωμί.
48. Εφαρμόζει αποτελεσματικές τεχνικές σε πιο απαιτητικές συνθήκες φαγητού.

Πίνακας 10: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες ένδυσης)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιοτήτων ένδυσης).

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Πεδίο	Στόχοι
Δεξιότητες ένδυσης	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Προσδοκά και συνεργάζεται στο να ξεντυθεί.2. Προσδοκά και συνεργάζεται στο ντύσιμο.3. Βοηθά στο να ξεντυθεί.4. Ολοκληρώνει, με επίβλεψη, διακριτές ενέργειες, ώστε να ξεντυθεί.5. Βοηθά στο να ντυθεί.6. Ξεντώνεται με ελάχιστη βοήθεια αλλά με πιθανή παρότρυνση.7. Ντύνεται με ελάχιστη βοήθεια.8. Χειρίζεται μπροστινά και πλαϊνά κουμπιά διαφόρων ειδών.9. Αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη του ξεντυσίματός του.10. Αναλαμβάνει την ευθύνη της διαδικασίας του ντυσίματός του παρόλο που η επιλογή των ρούχων γίνεται από ένα ενήλικο άτομο.11. Λύνει τα κορδόνια του.12. Φοράει φόρμα για χιόνια.13. Φοράει γαλότσες και/ή μπότες.14. Ανεβάζει ένα φερμουάρ.15. Επιλέγει ντύσιμο κατάλληλο για τις καιρικές συνθήκες.16. Επιλέγει ντύσιμο κατάλληλο για το σχολείο και για παιχνίδι.

	<p>17. Διαχειρίζεται πίσω κουμπιά.</p> <p>18. Δένει τα παπούτσια του.</p> <p>19. Αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη του ντυσίματός του.</p> <p>20. Δένει σε φιόγκο μια υφασμάτινη ζώνη, μια ποδιά, ένα φουλάρι.</p> <p>21. Επιλέγει ντύσιμο κατάλληλο για ποικίλες, διαφορετικές, ξεχωριστές περιστάσεις.</p> <p>22. Αλλάζει ρούχα καταλλήλως.</p> <p>23. Συνδυάζει ρούχα με βάση το χρώμα τους.</p> <p>24. Ολοκληρώνει όλες τις λεπτομέρειες του ντυσίματός του.</p> <p>25. Επιλέγει κατάλληλο ντύσιμο σε ειδικές περιστάσεις.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πίνακας 11: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες προσωπικής υγιεινής)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής).

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Πεδίο	Στόχοι
Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Συμμετέχει στο πλύσιμο και στο στέγνωμα των χεριών και του προσώπου του. 2. Συμμετέχει στο μπάνιο και στο στέγνωμα. 3. Επιτρέπει να του πλύνουν τα δόντια. 4. Πλένει και στεγνώνει τα χέρια του με βοήθεια. 5. Βοηθά στο πλύσιμο των δοντιών του. 6. Μιμείται το βούρτσισμα των μαλλιών. 7. Πλένει τα χέρια του (ενήλικο άτομο τον βοηθά να ρυθμίσει τη θερμοκρασία και την ποσότητα του νερού).

8. Στεγνώνει τα χέρια του ανεξάρτητα.
9. Πλένει και στεγνώνει το πρόσωπό του με βοήθεια.
10. Βοηθά στο μπάνιο και στο στέγνωμα.
11. Επιχειρεί να πλένει τα δόντια του ανεξάρτητα, όταν του ζητηθεί.
12. Αποφεύγει τις συνήθειες που εναντιώνονται στην καλή προσωπική υγιεινή.
13. Πλένει το πρόσωπό του με επίβλεψη.
14. Βουρτσίζει τα δόντια του με επίβλεψη.
15. Ρυθμίζει τη θερμοκρασία και την ποσότητα του νερού, όταν πλένει τα χέρια του.
16. Φροντίζει τα γυαλιά του.
17. Πλένει τα χέρια του, ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.
18. Πλένει το πρόσωπό του ανεξάρτητα (με εξαίρεση τον λαιμό και τα αφτιά).
19. Βουρτσίζει τα δόντια του χωρίς βοήθεια, ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.
20. Πλένει το πρόσωπό του ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.
21. Φυσάει τη μύτη του.
22. Πλένει τα χέρια του, όταν εμφανιστεί η ανάγκη και όχι μόνο ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.
23. Χρησιμοποιεί αποσμητικό μασχάλης ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.
24. Βουρτσίζει/χτενίζει τα μαλλιά του.
25. Αναλαμβάνει την ευθύνη της μεταφοράς και της χρήσης μαντιλιού ή χαρτομάντιλου.

	<p>26. Πλένει το πρόσωπό του, όταν εμφανιστεί η ανάγκη και όχι μόνο ως μέρος του καθημερινού του προγράμματος.</p> <p>27. Αναλαμβάνει την ευθύνη της προσωπικής φροντίδας κατά τη διάρκεια της περιόδου.</p> <p>28. Βουρτσίζει/χτενίζει τα μαλλιά του την κατάλληλη στιγμή και στο κατάλληλο μέρος.</p> <p>29. Καθαρίζει τα νύχια του με την ειδική βούρτσα, με δική του πρωτοβουλία.</p> <p>30. Φροντίζει ένα πρόσθετο οφθαλμό.</p> <p>31. Αναγνωρίζει την ανάγκη για μπάνιο, ώστε να καλύψει κάποια ειδική ανάγκη.</p> <p>32. Αναλαμβάνει την ευθύνη ως προς την ανάγκη κουρέματος και φορμαρίσματος των μαλλιών του.</p> <p>33. Αναγνωρίζει την ανάγκη για πλύσιμο των μαλλιών, ώστε να καλύψει κάποια ειδική ανάγκη.</p> <p>34. Αναλαμβάνει την ευθύνη για την φροντίδα των νυχιών του (καθάρισμα, κόψιμο)</p> <p>35. Αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη της προσωπικής του περιποίησης.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πίνακας 12: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιότητες χρήσης τουαλέτας)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας (δεξιοτήτων χρήσης τουαλέτας).

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Πεδίο	Στόχοι
Δεξιότητες χρήσης τουαλέτας	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Συμμορφώνεται στο χρονοδιάγραμμα χρήσης της τουαλέτας.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Υποδεικνύει κατά τη διάρκεια της ημέρας ότι έχει λερωθεί. 3. Συμφωνεί σε ένα χρονοδιάγραμμα και έτσι μένει στεγνός κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας. 4. Βοηθά όταν είναι στην τουαλέτα. 5. Αναλαμβάνει την ευθύνη της χρήσης της τουαλέτας κατά τη διάρκεια της ημέρας. 6. Δηλώνει την ανάγκη για χρήση της τουαλέτας. 7. Τα αγόρια χρησιμοποιούν την τουαλέτα όρθια. 8. Χρησιμοποιεί την τουαλέτα με μικρή βοήθεια. 9. Χρησιμοποιεί την τουαλέτα για να ικανοποιήσει ανεξάρτητα όλες τις ανάγκες του.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2 Κοινωνικές δεξιότητες

Πίνακας 13: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (φαγητό)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (φαγητού).

Κοινωνικές δεξιότητες	
Πεδίο	Στόχοι
Φαγητό	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κάθεται σε ψηλή καρέκλα και τρώει. 2. Κάθεται μόνο του στην καρέκλα. 3. Βρίσκει τη θέση του στην τραπεζαρία και κάθεται. 4. Κάθεται με την παρέα του για μέρος του γεύματος. 5. Αποφεύγει να φωνάζει/χρησιμοποιεί μη λεκτική επικοινωνία κατά τη διάρκεια του γεύματος. 6. Πίνει με σωστό, κοινωνικά, τρόπο.

7. Βρίσκει προσεκτικά το ποτό του και τα δευτερεύοντα πιάτα με φαγητό.
8. Χρησιμοποιεί κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν παίρνει φαγητό (σνακ) με το χέρι του.
9. Συμμετέχει σε γεύμα ενηλίκων με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
10. Αποφεύγει να τρώει, στο τραπέζι, μέχρι να έρθει η ώρα για να ξεκινήσει.
11. Κάθεται στο τραπέζι με σωστή στάση του σώματος.
12. Φεύγει από την τραπεζαρία την κατάλληλη ώρα και με σωστό κοινωνικά τρόπο.
13. Ζητά να του περάσουν κάποιο φαγητό.
14. Ζητά να τον συγχωρέσουν.
15. Σπρώχνει την καρέκλα του κάτω από το τραπέζι μετά το φαγητό και πριν εγκαταλείψει την τραπεζαρία.
16. Χρησιμοποιεί χαρτοπετσέτα με σωστό τρόπο.
17. Τρώει με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
18. Χρησιμοποιεί κατάλληλα τις λέξεις «παρακαλώ» και «ευχαριστώ» κατά τη διάρκεια του γεύματος.
19. Τοποθετεί το πιρούνι και το μαχαίρι σωστά πάνω στο πιάτο του, όταν ολοκληρώνει το γεύμα του.
20. Βήχει, φτερνίζεται και φυσά τη μύτη του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο κατά τη διάρκεια του γεύματος.
21. Διαχειρίζεται φαγητό που έχει πέσει εκτός πιάτου.
22. Συζητά κατά τη διάρκεια του φαγητού.
23. Αφαιρεί από το στόμα του μη βρώσιμα στοιχεία του φαγητού με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
24. Αναλαμβάνει την προσωπική ευθύνη να είναι στην ώρα του για το γεύμα.

	<p>25. Συζητά κατά τη διάρκεια του φαγητού με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.</p> <p>26. Αναλαμβάνει την πρωτοβουλία να περάσει το φαγητό στον διπλανό του στην τραπεζαρία.</p> <p>27. Τοποθετεί το κουτάλι στο πιατελάκι ή στο πιάτο, όταν δεν το χρησιμοποιεί.</p> <p>28. Βουτυρώνει το ψωμί του με σωστό τρόπο.</p> <p>29. Τρώει τη σούπα του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο/με τον τρόπο των ενηλίκων.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πίνακας 14: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (ντύσιμο και φροντίδα των ρούχων)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (ντυσίματος και φροντίδας των ρούχων).

Κοινωνικές δεξιότητες	
Πεδίο	Στόχοι
Ντύσιμο και φροντίδα των ρούχων	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κρεμά το παλτό του. 2. Βοηθά στην τοποθέτηση των ρούχων του στη θέση τους. 3. Αποφεύγει να λερώνει υπερβολικά τα ρούχα του. 4. Τοποθετεί τα ρούχα του σε προκαθορισμένες θέσεις. 5. Βοηθά στο πλύσιμο των ρούχων του «στο χέρι». 6. Βοηθά ένα ενήλικο άτομο στην τοποθέτηση των ρούχων στο πλυντήριο. 7. Βοηθά στην οργάνωση μιας βαλίτσας. 8. Κρεμά ένα ρούχο στην κρεμάστρα. 9. Πλένει τα ρούχα του χρησιμοποιώντας πλυντήριο με βοήθεια.

	<p>10. Βοηθά στην τακτοποίηση των ρούχων του νοικοκυρεμένα σε συρτάρι ή σε ράφι ντουλάπας.</p> <p>11. Πλένει τα ρούχα του, όταν του ζητηθεί.</p> <p>12. Καθαρίζει τα παπούτσια του, όταν του ζητηθεί.</p> <p>13. Τακτοποιεί τα ρούχα του νοικοκυρεμένα σε συρτάρι ή σε ράφι ντουλάπας, όταν του ζητηθεί.</p> <p>14. Αναλαμβάνει την ευθύνη να καθαρίζει τα παπούτσια του, ως μέρος του προγράμματός του.</p> <p>15. Αναλαμβάνει την ευθύνη να ζητά την επιδιόρθωση των ρούχων του.</p> <p>16. Οργανώνει μια βάλιτσα.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πίνακας 15: Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (συμπεριφορά)

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται οι στόχοι που θέτει ο/η εκπαιδευτής/-τρια για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (συμπεριφοράς).

Κοινωνικές δεξιότητες	
Πεδίο	Στόχοι
Συμπεριφορά	<p>Το παιδί είναι ικανό να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιμένει τη σειρά του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. 2. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν βρίσκεται σε κάποιο κατάσταση. 3. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν βρίσκεται σε κάποια γιορτή. 4. Σέβεται την ιδιωτικότητα. 5. Αποφεύγει να βρίσκεται σε χώρους που δεν του επιτρέπεται. 6. Σέβεται χώρους και περιουσία που μοιράζεται με άλλα άτομα.

7. Συμπεριφέρεται μη λεκτικά, με ευγενικό τρόπο, σε καθημερινές δραστηριότητες.
8. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν ταξιδεύει με δημόσια μέσα μαζικής μεταφοράς ή με ιδιωτικής χρήσης αυτοκίνητο.
9. Χρησιμοποιεί τον κατάλληλο χαιρετισμό.
10. Χαιρετά με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο ανθρώπους που συναντά τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας.
11. Βήχει, φτερνίζεται και φυσά τη μύτη του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
12. Χαιρετά μη οικεία πρόσωπα με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
13. Ζητά συγγνώμη για κάποια πράξη του.
14. Χρησιμοποιεί κοινωνικά αποδεκτή μη λεκτική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια μιας διαπροσωπικής επαφής.
15. Σέβεται τα αντικείμενα που ανήκουν σε άλλα άτομα.
16. Απαντά, όταν κάποιο άτομο του προτείνει βοήθεια.
17. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν βρίσκεται σε ζωολογικό κήπο, κινηματογράφο, θέατρο, μουσείο, πάρκο, βιβλιοθήκη.
18. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν βρίσκεται σε ασανσέρ, σκάλα, περιστρεφόμενη πόρτα, αυτόματη πόρτα.
19. Αυθόρμητα παίρνει την έγκριση κάποιου ατόμου, ώστε να χρησιμοποιήσει ένα αντικείμενο και στη συνέχεια το επιστρέφει με κατάλληλο τρόπο.
20. Αποφεύγει να ικανοποιεί τις σωματικές του ανάγκες.
21. Αναλαμβάνει τον ρόλο του οικοδεσπότη ή της οικοδέσποινας.

22. Αναγνωρίζει και χειρίζεται απολεσθέντα αντικείμενα με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
23. Παίρνει πρωτοβουλίες, όταν επισκέπτεται κάποιο άτομο.
24. Αναγνωρίζει πότε ένα άτομο χρειάζεται βοήθεια και του την παρέχει αυθόρμητα.
25. Γράφει ένα ευχαριστήριο σημείωμα έπειτα από παρότρυνση.
26. Αρχίζει να συνομιλεί με μη οικεία πρόσωπα.
27. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν μετακινείται ανεξάρτητα στον χώρο του σχολείου.
28. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν ψωνίζει από καταστήματα.
29. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν μετακινείται με δημόσια μέσα μαζικής μεταφοράς.
30. Συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, όταν τον συστήνουν.
31. Ζητά χάρη από φίλο/η με ευγενικό τρόπο.
32. Προσκαλεί φίλο/η, αλλά και προσκαλείται, σε γεύμα, πάρτι ή άλλη περίπτωση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Αξιολόγηση

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν ενδεικτικά φύλλα αξιολόγησης για τις δεξιότητες κινητικότητας, προσανατολισμού και καθημερινής διαβίωσης. Η αρχική αξιολόγηση στοχεύει στη δημιουργία του προφίλ του παιδιού. Με βάση αυτό ο/η εκπαιδευτής/-τρια θα δημιουργήσει το κατάλληλο πρόγραμμα εκπαίδευσης, αλλά και θα ρυθμίσει τις καθημερινές συνθήκες εργασίας **στον** χώρο του σχολείου. Η διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση από την άλλη έχει άμεση σύνδεση με τις δεξιότητες και τους στόχους που έχουμε ήδη περιγράψει στις δύο προηγούμενες ενότητες. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια επιλέγει τους στόχους, πραγματοποιεί τις δραστηριότητες (ενότητα 5), παρατηρεί την εξέλιξη των παιδιών και καταγράφει την πρόοδό του σε μια τετραβάθμια κλίμακα (άγνοια, μέγιστη βοήθεια, ελάχιστη βοήθεια, ανεξάρτητος).

4.1 Αρχική αξιολόγηση δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας

Στον Πίνακα 16 παρουσιάζεται προτεινόμενο φύλλο αρχικής αξιολόγησης παιδιών με μερική ή ολική απώλεια όρασης στις δεξιότητες προσανατολισμού και κινητικότητας. Το άτομο που αξιολογεί καταγράφει στοιχεία που αφορούν την κίνηση, τη χρήση της υπολειπόμενης όρασης, την εικόνα του σώματος και του εαυτού, την πλευρίωση, την επικοινωνία, τις λοιπές αισθήσεις (ακοή, αφή, όσφρηση, γεύση) και το ιατρικό ιστορικό του παιδιού, ενώ κλείνει με τις προτάσεις για την εκπαιδευτική παρέμβαση που θα ακολουθηθεί. Αφορά κυρίως το Νηπιαγωγείο και την Α' τάξη Δημοτικού, ωστόσο μπορεί να αξιοποιηθεί και σε άλλες περιστάσεις (π.χ. αξιολόγηση παιδιού που για πρώτη φορά λαμβάνει εκπαίδευση στην κινητικότητα και στον προσανατολισμό).

Πίνακας 16: Φόρμα αρχικής αξιολόγησης των δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας

Παρακάτω παρουσιάζεται η φόρμα αρχικής αξιολόγησης των δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας.



Όνομα Παιδιού
Όνομα Εκπαιδευτή/-τριας

Κίνηση

Μπορεί να περπατήσει;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Μπορεί να αναγνωρίζει αντικείμενα και να κινείται γύρω από αυτά.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Τι είδους αντικείμενα;		
Συνηθίζει να πραγματοποιεί κάποια κίνηση;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Ποιος είναι ο σκοπός αυτής της κίνησης;		
Κινείται στο δωμάτιο χωρίς βοήθεια;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Κινείται χωρίς βοήθεια σε οικείες διαδρομές;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Σε ποιες διαδρομές;		
Μπορεί να μιμηθεί τις κινήσεις σας;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Έχει καλή ισορροπία;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Πως εξετάσατε την ισορροπία του;		

Είναι ικανό να σταθεί στο ένα πόδι;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Για πόση ώρα;			
Τι είδος κινήσεων μπορεί να πραγματοποιήσει:			
<input type="checkbox"/> Να συρθεί	<input type="checkbox"/> Να περπατήσει	<input type="checkbox"/> Να τρέξει	<input type="checkbox"/> Να πηδήξει
<input type="checkbox"/> Να σκαρφαλώσει	<input type="checkbox"/> Άλλο:		

Σκάλες

Μπορεί:					
▪ Να βρει την κουπαστή πριν ανέβει μια σκάλα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να ανέβει μια σκάλα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να χρησιμοποιεί την κουπαστή για να ανέβει.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να βρει την κουπαστή πριν κατέβει μια σκάλα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να κατέβει μια σκάλα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να τοποθετήσει τα πόδια του εναλλάξ σε διαφορετικό σκαλί, όταν κατεβαίνει μια σκάλα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να ανέβει μια ανηφόρα ή μια ράμπα.	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
▪ Να κατέβει μια κατηφόρα ή μια ράμπα	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
Αντιμετωπίζει προβλήματα, όταν ανεβαίνει ή κατεβαίνει λόφους;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι			
Όταν συναντά εμπόδια, όπως τοίχους, παρτέρια, φράχτες, θάμνους, αλλαγές στα επίπεδα του εδάφους, πώς αντιδρά;					
	Δεν την αναγνωρίζει	Οπτικά	Ανίχνευση με το πόδι	Με μπαστούνι	Συνδυασμός
Πώς αναγνωρίζει την αλλαγή επιπέδου προς τα επάνω;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πώς αναγνωρίζει την αλλαγή επιπέδου προς τα επάνω;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αν αναγνωρίζει οπτικά τις αλλαγές επιπέδου, από ποια απόσταση το κάνει;					
Μπορεί να κατέβει επίπεδο (π.χ. ένα πεζοδρόμιο);				<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι

Μπορεί να ακολουθήσει τα όρια του γρασιδιού και να κινηθεί μέσα σε έναν διάδρομο;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Εάν ναι, το κάνει οπτικά, ανιχνεύοντας με το πόδι, με χρήση μαστουριού ή με συνδυασμό των προηγούμενων;			
Μπορεί να εντοπίσει ένα πεσμένο αντικείμενο;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Όταν ψάχνει ένα πεσμένο αντικείμενο, η ανίχνευση είναι		<input type="checkbox"/> Τυχαία	<input type="checkbox"/> Συστηματική
Περιγράψτε διαδρομές που το παιδί μπορεί να κάνει:			
Τι είδους ενδείξεων χρησιμοποιεί καθώς πραγματοποιεί τις παραπάνω διαδρομές;			
<input type="checkbox"/> Οπτικές	<input type="checkbox"/> Απτικές	<input type="checkbox"/> Ακουστικές	<input type="checkbox"/> Άλλες
<input type="checkbox"/> Συνδυασμό των παραπάνω			

Χρήση της υπολειπόμενης όρασης

Είναι εκ γενετής άτομο με απώλεια όρασης		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Εάν όχι, πότε ξεκίνησε η απώλεια όρασης;			
Ποιος είναι ο τύπος της οπτικής αναπηρίας			
Υπάρχει αιτία που οδηγεί σε πρόγνωση για επιπλέον απώλεια όρασης;			
Χρησιμοποιεί την όρασή του για να εξερευνά το περιβάλλον του;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Σηκώνει, σκύβει ή γέρνει το κεφάλι για να δει καλύτερα;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Τι κάνει πιο συχνά;			
Σε ποια απόσταση αναγνωρίζει ακίνητα αντικείμενα;			
Τι είδους αντικείμενα;			
Σε ποια απόσταση αναγνωρίζει πεζούς ή κινούμενα οχήματα;			
Είναι ικανός να συνδυάσει χρώματα;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Σε ποιες συνθήκες φωτισμού;			
Έχει ικανοποιητική όραση σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Αντιμετωπίζει δυσκολίες με την αντηλιά;		<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι

Δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στην αλλαγή φωτισμού;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι
Εάν ναι, σε ποιες συνθήκες;	
Μπορεί να αντιστοιχίσει αντικείμενο ή τοπίο με ζωγραφιά ή φωτογραφία του;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι
Περιγράψτε κάτω από ποιες συνθήκες:	
Σχόλια για τη χρήση της υπολειπόμενης όρασης και τον βοηθημάτων:	

Εικόνα του σώματος και εικόνα του εαυτού

Γνωρίζει το όνομά του;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι
Αντιδρά στο άκουσμα του ονόματός του;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι
Είναι ικανό να αναγνωρίσει μέρη του σώματός του, όταν το ρωτούν;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι
Ποια μέρη;	
Είναι ικανό να ακουμπήσει ένα μέρος του σώματος του/της εκπαιδευτή/-τριας και να το αντιστοιχίσει με το δικό του;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι

Πλευρίωση

Είναι:	<input type="checkbox"/> Αριστερόχειρας	<input type="checkbox"/> Δεξιόχειρας	<input type="checkbox"/> Απουσία κυρίαρχης πλευράς
Μπορεί να αναγνωρίσει την αριστερή και τη δεξιά πλευρά του σώματός του;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι		
Μπορεί να υπερβεί τη μέση γραμμή του σώματός του και με τα δύο χέρια;	<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι		
Σε ποιες δραστηριότητες το κάνει;			

--

Επικοινωνία

Με ποιον τρόπο επικοινωνεί;		
Μπορεί να επικοινωνήσει με τους άλλους;		
Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξει ώστε να βελτιωθεί η επικοινωνία του;		
Είναι ικανό να αναγνωρίσει λέξεις;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Μπορεί να πει μεμονωμένες λέξεις;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Σε ποιο πλαίσιο;		
Είναι ικανό να συνδυάσει λέξεις και να σχηματίζει νοήματα;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Ο λόγος του είναι κατανοητός;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
Υπάρχει κατάλογος των λέξεων που αναγνωρίζει;		
<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Δεν γνωρίζω

Ακοή, αφή, όσφρηση, γεύση

Αντιδρά σε ήχους	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	
Ποιο το είδος των ήχων;			
Αναγνωρίζει από ποια κατεύθυνση έρχεται ο ήχος;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	
Μπορεί να δείξει την πηγή του ήχου ή να κινηθεί προς αυτή;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	
Αναγνωρίζει τη φωνή οικείων προσώπων;	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	
Εξερευνά το περιβάλλον με τα δάχτυλα και τα χέρια;			
<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά	<input type="checkbox"/> Πάντα

Όταν κάθεται σε κεκλιμένο επίπεδο, αναγνωρίζει αν είναι με μέτωπο προς τα επάνω ή προς τα κάτω.		<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι	
Συνηθίζει να μυρίζει πράγματα;			
<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά	<input type="checkbox"/> Πάντα
Εξερευνά αντικείμενα βάζοντάς τα στο στόμα ή δοκιμάζοντάς τα (γεύση);			
<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά	<input type="checkbox"/> Πάντα
Με τι ασχολείται για περισσότερο χρόνο;			
Πώς διασκεδάζει;			
Τι το ενοχλεί;			
Ποια είναι τα αγαπημένα παιχνίδια και τα ενδιαφέροντά του;			
Έχει προβλήματα συμπεριφοράς;		<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι	
Αν ναι, περιγράψτε τα:			

Ιατρικό ιστορικό

Έχει κάποια ασθένεια ή συνοδά προβλήματα;		<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι	
Αν ναι, περιγράψτε τα:			
Ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή;		<input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι	
Αν ναι, τι είδους αγωγή;			
Σκοπός της αγωγής;			
Πότε παρέχεται;			

Εκπαιδευτικές προτάσεις (στόχοι).

Να είναι ικανό να:

Υπογραφή αξιολογητή

4.2 Διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση

Ο πίνακας 17 συμπληρώνεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια κινητικότητας σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της τάξης και με το υπόλοιπο προσωπικό, το οποίο εμπλέκεται στην εκπαίδευση του παιδιού (ειδικό εκπαιδευτικό/ειδικό βοηθητικό προσωπικό). Μπορεί να εμπεριέχει και στόχους που έχουν προκύψει από την επικοινωνία με τους γονείς (στο πλαίσιο της κατάρτισης εξατομικευμένου προγράμματος εκπαίδευσης). Πρόκειται ουσιαστικά για μια ταυτόχρονη, συνοπτική, παρουσίαση της στοχοθεσίας στους τομείς της κινητικότητας, του προσανατολισμού και των δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης αλλά και της αξιολόγησης του παιδιού στους στόχους που έχουν επιλεγεί.

Πίνακας 17: Φόρμα διαμορφωτικής και τελικής αξιολόγησης

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται η φόρμα διαμορφωτικής και τελικής αξιολόγησης των παιδιών στις δεξιότητες κινητικότητας, προσανατολισμού και καθημερινής διαβίωσης.



Όνομα Παιδιού
Όνομα Εκπαιδευτή/-τριας

Δεξιότητες κινητικότητας και προσανατολισμού

Στόχος	Άγνοια	Μέγιστη Βοήθεια	Ελάχιστη βοήθεια	Ανεξάρτητο

Δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης

Στόχος	Άγνοια	Μέγιστη Βοήθεια	Ελάχιστη βοήθεια	Ανεξάρτητο

Υπογραφή εκπαιδευτή/-τριας

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Σχέδια Διδασκαλίας

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν ενδεικτικά σχέδια διδασκαλίας δεξιοτήτων προσανατολισμού, κινητικότητας και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης. Στόχος είναι να προταθεί μια απλουστευμένη δομή, η οποία θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να οργανώσει τη διδασκαλία του εύκολα και γρήγορα. Ταυτόχρονα, επιχειρείται να δοθεί, εν είδει μικρών συμβουλών, η εμπειρική αποτύπωση της εφαρμογής των δραστηριοτήτων σε συνθήκες πραγματικής τάξης.

5.1 Σχέδια διδασκαλίας για την εκπαίδευση στον προσανατολισμό και την κινητικότητα

Σχέδιο Διδασκαλίας 1

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Οριζόντια κίνηση του κεφαλιού
Στόχοι	Το παιδί: <ol style="list-style-type: none">να στρέφει το κεφάλι και να ακουμπά στο μάγουλονα στρέφει το κεφάλι από πλευρά σε πλευράνα σηκώνει το κεφάλι και να το στρέφει από πλευρά σε πλευρά σχηματίζοντας γωνία 180 μοιρών.

<p>Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν</p>	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φωτεινό αντικείμενο ή φακός • Κουδούνι – ηχητική πηγή • Αρωματισμένο ρούχο • Κουτάλι & χυμός <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αντικείμενο με μαλακό κάλυμμα (μαξιλάρι)
<p>Έννοιες που θα διδαχθούν</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: αριστερά, δεξιά, ανάμεσα • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, σήκωσε, στρίψε • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, νιώσε, μύρισε, δοκίμασε • Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, κοιλιά
<p>Δραστηριότητες</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί παίρνει πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια του σηκώνει τον ώμο που είναι πιο κοντά στο ερέθισμα. Το παιδί στρέφει το κεφάλι και το ακουμπά σε μαξιλάρι. Επιστρέφει το κεφάλι του στην αρχική θέση και επαναλαμβάνει την ίδια κίνηση προς την άλλη πλευρά. 2. Το παιδί παίρνει πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Αριστερά και δεξιά του τοποθετούνται τα ερεθίσματα και του παρέχεται βοήθεια, ώστε να στρέψει το κεφάλι προς ένα από αυτά. Στη συνέχεια στρέφει το κεφάλι του, ώστε να προσεγγίσει το ερέθισμα που βρίσκεται από την άλλη πλευρά. Σταδιακά η βοήθεια αυτή μειώνεται μέχρι που να μπορεί να κάνει τις κινήσεις με τη μέγιστη αυτονομία. Η δραστηριότητα

	<p>επαναλαμβάνεται αρκετές φορές με χρήση διαφορετικών ερεθισμάτων.</p> <p>3. Το παιδί παίρνει πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Στην κεντρική θέση, μπροστά από το μαθητή, παρουσιάζεται ένα ερέθισμα. Το ερέθισμα σηκώνεται κατακόρυφα και το παιδί παρακινείται να το ακολουθήσει. Το ερέθισμα μετακινείται αριστερά – δεξιά και το παιδί στρέφει το κεφάλι του σχηματίζοντας γωνία 180 μοιρών.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Προσέχουμε να μην εμποδίζονται οι αναπνευστικές οδοί του παιδιού, όταν είναι σε πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω.

Σχέδιο Διδασκαλίας 2

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κάθετη κίνηση του κεφαλιού
Στόχοι	Το παιδί: <ol style="list-style-type: none">να σηκώνει για 2 δευτερόλεπτα το κεφάλι χωρίς το πηγούνι να ακουμπά στο έδαφοςνα σηκώνει για 10 δευτερόλεπτα το κεφάλι σχηματίζοντας γωνία 20-30 μοιρώννα σηκώνει για 10 δευτερόλεπτα το κεφάλι σχηματίζοντας γωνία 45 μοιρώννα σηκώνει το κεφάλι σε γωνία 45 μοιρών και το επαναφέρει με προσοχή.
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερεθίσματα <ul style="list-style-type: none">Φωτεινό αντικείμενο ή φακόςΗχητική πηγή – ραδιόφωνοΑρωματισμένο ρούχοΚουτάλι & χυμός ως βοηθήματα <ul style="list-style-type: none">Αντικείμενο με μαλακό κάλυμμα (μαξιλάρι)
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστάΑδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, σήκωσε το κεφάλιΑισθήσεις: κοίτα, άκου, νιώσε, μύρισε, δοκίμασεΣωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, κοιλιά
Δραστηριότητες	<ol style="list-style-type: none">Το παιδί τοποθετείται σε πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Του δίνεται κάποιο αγαπημένο του

	<p>παιχνίδι και ασχολείται ελεύθερα με αυτό. Εναλλακτικά, μπορούν να του δοθούν τα ερεθίσματα που θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια, ώστε να τα γνωρίσει.</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="644 479 1406 1039">2. Το παιδί τοποθετείται σε υπερυψωμένο επίπεδο (π.χ. κρεβάτι) σε πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εμφανίζει ένα ερέθισμα ξεκινώντας από χαμηλότερο επίπεδο από αυτό του παιδιού. Σταδιακά ανεβάζει κατακόρυφα το ερέθισμα και ζητά από το παιδί να το ακολουθήσει. Σιγά σιγά επαναφέρει το κεφάλι του παιδιού στην αρχική του θέση κατεβάζοντας το ερέθισμα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε έναν από τους στόχους.<li data-bbox="644 1055 1406 1671">3. Το παιδί τοποθετείται σε πρηνή θέση με το κεφάλι προς τα κάτω. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τοποθετεί ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος του και φέρνει τα χέρια του πάνω από το μαξιλάρι. Πιέζοντας ελαφρά προς τα πάνω το πιγούνι του παιδιού φέρνει το κεφάλι στην επιθυμητή γωνία και ενεργοποιεί ένα ερέθισμα. Ζητά από το παιδί να διατηρήσει αυτή τη γωνία μέχρι να κουραστεί. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με σταδιακή μείωση της παρέμβασης και με αύξηση των χρόνων έως ότου επιτευχθούν οι επιθυμητοί στόχοι.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Προτείνεται να παρέχεται λίγος χρόνος ανάμεσα στις δραστηριότητες, ώστε το παιδί να ξεκουράζεται.

Σχέδιο Διδασκαλίας 3

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κίνηση των άκρων
Στόχοι	Το παιδί: <ol style="list-style-type: none">να σέρνεται λυγίζοντας και τεντώνοντας χέρια και πόδιανα μετακινείται λυγίζοντας τα πόδια του εναλλάξνα αγγίξει αντικείμενο με το χέρι ή το πόδινα μετακινεί ένα αντικείμενο σκόπιμα με το χέρι ή το πόδι
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερεθίσματα <ul style="list-style-type: none">Φωτεινή πηγή - ΦακόςΗχητική πηγή – κουδούνιαΜπάλαΑγαπημένο παιχνίδιΚουτάλι & χυμός ως βοηθήματα <ul style="list-style-type: none">Στρώμα γυμναστηρίου
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">Χωρικές έννοιες: πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιάΑδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, πιάσε, κλώτσα, λύγιζεΑισθήσεις: κοίτα, άκου, νιώσε, μύρισε, δοκίμασεΣωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, κοιλιά, χέρια, πόδια, πλευρά
Δραστηριότητες	<ol style="list-style-type: none">Το παιδί ξαπλώνει (χωρίς βοήθεια) πάνω στο στρώμα γυμναστηρίου σε πρηνή θέση. Σε μεγάλη

	<p>απόσταση από αυτό τοποθετείται ένα ερέθισμα και ζητείται να συρθεί και να το πιάσει. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια του δείχνει τη σωστή κίνηση (εναλλάξ λύγισμα και τέντωμα χεριών και ποδιών). Σταδιακά η βοήθεια μειώνεται.</p> <p>2. Το παιδί ξαπλώνει (χωρίς βοήθεια) πάνω στο στρώμα γυμναστηρίου σε πρηνή θέση. Σε απόσταση που είναι στο εύρος κίνησης των χεριών ή των ποδιών τοποθετείται κάποιο ερέθισμα. Ζητείται από το παιδί να αγγίξει το ερέθισμα (π.χ. να χτυπήσει ένα κουδούνι) ή να κλωσήσει κάτι (π.χ. μια μπάλα).</p> <p>3. Το παιδί ξαπλώνει (χωρίς βοήθεια) πάνω στο στρώμα γυμναστηρίου σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια δένει κουδουνάκια στα χέρια και στα πόδια του και του ζητά να τα μετακινήσει εναλλάξ, ώστε να ακουστεί ήχος. Κατόπιν του παρουσιάζει ένα ερέθισμα και του ζητά να το μετακινήσει με τα χέρια ώστε να το χρησιμοποιήσει ή να του το δώσει, χρησιμοποιώντας τα χέρια ή τα πόδια.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Η επιλογή γίνεται ανάλογα με τις προτιμήσεις του παιδιού, ώστε να έχουμε τη μεγαλύτερη δυνατή παρακίνηση.

Σχέδιο Διδασκαλίας 4

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας

Πρηγής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Μεταφορά από πλαϊνή σε ύπτια θέση
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none"> • να μεταφέρεται από πλαϊνή σε ύπτια θέση
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φωτεινή πηγή – Φακός • Ηχητική πηγή – κουδούνι • Αρωματισμένο ρούχο <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στρώμα γυμναστηρίου
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, γύρνα, στρίψε, κύλα • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, μύρισε • Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη, πλευρά
Δραστηριότητες	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί ξαπλώνει στο πλάι με βοήθεια. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια το καθοδηγεί, ώστε να στρέψει το κεφάλι προς τον ώμο που δεν ακουμπά στο στρώμα και να ακολουθήσει με το σώμα την κίνηση του κεφαλιού με στόχο να βρεθεί σε ύπτια θέση. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι το παιδί να μπορεί να εκτελέσει την κίνηση αυτόνομα ξεκινώντας και από τις δύο πλευρές του σώματός του. 2. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τοποθετεί ένα ερέθισμα πίσω από το κεφάλι του παιδιού και του ζητά να το φτάσει στρέφοντας και φέρνοντας το σώμα

	<p>του από πλαϊνή σε ύπτια θέση. Χρησιμοποιείται εναλλάξ διαφορετική πλευρά εκκίνησης.</p> <p>3. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τοποθετεί στην κεντρική θέση ένα ερέθισμα και ζητά από το παιδί να πραγματοποιήσει την κίνηση που έμαθε κατά την πρώτη δραστηριότητα, ώστε να το ενεργοποιήσει (κουδούνι, φακός) ή να το χρησιμοποιήσει (να μυρίσει το αρωματισμένο ρούχο). Χρησιμοποιείται εναλλάξ διαφορετική πλευρά εκκίνησης.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Η δεύτερη και η τρίτη δραστηριότητα μπορούν να συνδυαστούν, ώστε να διατηρείται αμείωτο το ενδιαφέρον του παιδιού.

Σχέδιο Διδασκαλίας 5

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Στήριξη στα χέρια (σημείο επαφής: πήχης)
Στόχοι	<p>Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να ανασηκώνει το στήθος ή τον κορμό πιέζοντας τους πήχεις στο έδαφος και να διατηρεί τη θέση για 5 δευτερόλεπτα • να σηκώνει για 30 δευτερόλεπτα το κεφάλι και τους ώμους 90 μοίρες από το έδαφος ανασηκώνοντας το στήθος και στηριζόμενο στους πήχεις • να σηκώνει για ένα λεπτό το κεφάλι και στηρίζεται στους πήχεις διατηρώντας την ισορροπία του
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φωτεινή πηγή – Φακός • Ηχητική πηγή – κουδούνι, παιχνίδι με ήχο • Μπάλα • Αρωματισμένο ρούχο • Κουτάλι & χυμός <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στρώμα γυμναστηρίου • Μαξιλάρι
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: πάνω, κάτω, πάνω από, κάτω από • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, γύρνα, στρίψε, κύλα • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, νιώσε, μύρισε, δοκίμασε

	<ul style="list-style-type: none"> • Σωματογνωσία: κεφάλι, χέρια, κοιλιά, πήχης
<p>Δραστηριότητες</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί ξαπλώνει επάνω σε μια μπάλα θεραπείας σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μετακινεί ελαφρώς την μπάλα ούτως ώστε να έρθει το σώμα του παιδιού μπροστά. Σε αυτήν τη θέση είναι εύκολο το παιδί να παρακινηθεί για να κρατήσει το κεφάλι σηκωμένο. Η στάση του σώματος ενισχύεται από την παρουσία κάποιου ερεθίσματος. 2. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εμφανίζει κάποιο από τα ερεθίσματα σε συγκεκριμένο ύψος πάνω από το κεφάλι του παιδιού και το βοηθά να στηριχτεί στους πήχεις, ώστε να έρθει σε επαφή με αυτό. Το ερέθισμα απομακρύνεται όταν το παιδί κατεβάσει το κεφάλι του. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να μπορεί το παιδί να στηριχτεί μόνο του στους πήχεις (να κάνει ολόκληρη την κίνηση ξεκινώντας από πρηνή θέση) και να κρατά το κεφάλι του στη σωστή θέση για τον χρόνο που απαιτείται. 3. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια κρατά μια μπάλα σε κατάλληλο ύψος, ώστε το παιδί να μπορεί να την αγγίξει με το κεφάλι, αν στηριχτεί στους πήχεις και σηκώσει κεφάλι-ώμους 90 μοίρες από το έδαφος ανασηκώνοντας το στήθος. Το παιδί εκτελεί τη σχετική οδηγία.

Σχέδιο Διδασκαλίας 6

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας

Πρηγής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κύληση στο πλάι
Στόχοι	<p>Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κυλά στο πλάι • να κυλά σε ύπτια θέση
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φωτεινή πηγή – Φακός • Ηχητική πηγή – κουδούνι, παιχνίδι με ήχο • Αρωματισμένο ρούχο <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στρώμα γυμναστηρίου
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: πάνω, κάτω, πάνω από, κάτω από, πλάι, αριστερά, δεξιά, μπροστά, πίσω • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, γύρνα, στρίψε, κύλα • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, νιώσε, μύρισε • Σωματογνωσία: κοιλιά, κορμός, πλάτη, πλευρά
Δραστηριότητες	<p>1. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηγή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα ακριβώς πάνω από τον ώμο του προκαλώντας του το ενδιαφέρον να έρθει σε επαφή με αυτό. Σταδιακά μετακινεί το ερέθισμα πίσω από τον ώμο και βοηθά το παιδί ώστε, ανασηκώνοντας το ένα του χέρι και σπρώχνοντας με τα πόδια, να πάρει πλαϊνή θέση. Σταδιακά, η βοήθεια μειώνεται με στόχο η κίνηση να γίνεται ανεξάρτητα και με ευκολία.</p>

	<p>2. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα ακριβώς πάνω από τον ώμο του προκαλώντας του το ενδιαφέρον να έρθει σε επαφή με αυτό. Το παιδί μετακινείται και παίρνει θέση στο πλάι. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μετακινεί ξανά το ερέθισμα, ώστε να συνεχιστεί η κίνηση και το παιδί να πάρει τελικά ύπτια θέση. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κύληση προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, με χρήση διαφόρων ερεθισμάτων.</p> <p>3. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα και το τοποθετεί πίσω από το κεφάλι του παιδιού. Το παιδί παρακινείται να μεταφέρει (κυλήσει) το σώμα του από πρηνή σε ύπτια θέση χωρίς τη βοήθεια των χεριών και των ποδιών αλλά με την ώθηση από το βάρος του σώματός του (ανασηκώνοντας τον ώμο του). Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρέχει βοήθεια την οποία σταδιακά μειώνει. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κύληση και προς τις δυο πλευρές.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Σχέδιο Διδασκαλίας 7

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κύληση στο πλάι
Στόχοι	<p>Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none">• να περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας τους βραχίονές του, για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά.• να περιστρέφεται στην κοιλιά, χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια, για να μετακινήσει το σώμα σε κυκλική τροχιά σχηματίζοντας τροχιά 180 μοιρών.• να χρησιμοποιεί χέρια και πόδια για να περιστρέφεται στην κοιλιά σχηματίζοντας τροχιά μεγαλύτερη των 180 μοιρών.• να χρησιμοποιεί χέρια και πόδια για να περιστρέφεται στην κοιλιά σχηματίζοντας μια πλήρη περιστροφή 360 μοιρών
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none">• Φωτεινή πηγή – Φακός• Ηχητική πηγή – κουδούνι, παιχνίδι με ήχο• Μπισκότο, χυμός, φρούτο <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none">• Στρώμα γυμναστηρίου
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: σταματώ/ξεκινώ, δίπλα σε/μακριά από, μπροστά/πίσω, αριστερά/δεξιά• Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, γύρνα, λύγισε, τέντωσε

	<ul style="list-style-type: none"> • Λεπτή κινητικότητα: φτάσε, πιάσε, σήκωσε, κράτησε • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, δοκίμασε, νιώσε • Σωματογνωσία: βραχίονες, χέρια, πόδια, γόνατα, πέλματα, κοιλιά, πλάτη, κορμός, πλευρά, γοφός (ισχίο)
<p>Δραστηριότητες</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα και το κρατά στο ύψος του γοφού του παιδιού, ώστε αυτό να μην μπορεί να το φτάσει. Το παιδί καθοδηγείται να περιστραφεί στην κοιλιά, λυγίζοντας τον γοφό και τα γόνατα και έρχεται σε επαφή με το ερέθισμα. Σταδιακά η βοήθεια μειώνεται. 2. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα και το κρατά στο ύψος του γοφού του παιδιού, ώστε αυτό να μην μπορεί να το φτάσει. Καθώς το παιδί πραγματοποιεί την κίνηση που έμαθε κατά την προηγούμενη δραστηριότητα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια μετακινεί το ερέθισμα και υποχρεώνει το παιδί να συνεχίσει την κίνησή του διαγράφοντας μεγαλύτερη τροχιά (180 έως 360 μοίρες). 3. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα και το τοποθετεί στο ύψος των ποδιών του παιδιού. Το παρακινεί να περιστραφεί στην κοιλιά και να διαγράψει τροχιά 180 μοιρών, ώστε να το φτάσει.

Ανάπτυξη αδρής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κίνηση προς τα πίσω με χρήση των χεριών
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none"> • να κινείται προς τα πίσω σπρώχνοντας με τεντωμένα χέρια
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως ερεθίσματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φωτεινή πηγή – Φακός • Ηχητική πηγή – κουδούνι, παιχνίδι με ήχο • Αρωματισμένο ύφασμα <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στρώμα γυμναστηρίου • Μαξιλάρι
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: σταματώ/ξεκινώ, προς τα μπροστά/προς τα πίσω, δίπλα σε/μακριά από • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, λύγισε, τέντωσε, σπρώξε • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, μύρισε, νιώσε • Σωματογνωσία: κεφάλι, βραχίονες, αγκώνες, χέρια, πόδια, κορμός
Δραστηριότητες	1. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει ένα ερέθισμα και κάθεται στα πόδια του παιδιού. Το παιδί ακουμπά τους βραχίονες στο στρώμα, ανασηκώνεται και τεντώνει τα χέρια προσπαθώντας να έρθει σε επαφή με το ερέθισμα. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τραβά το παιδί ελαφρώς καθοδηγώντας το να μετακινήσει το σώμα του προς τα πίσω μακριά από το σημείο όπου ακουμπούν τα χέρια. Το παιδί

	<p>φτάνει το ερέθισμα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με μικρότερη ή και με καμία καθοδήγηση.</p> <p>2. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση, ακουμπά το στήθος του σε μαξιλάρι και τοποθετεί τα χέρια του πάνω σε αυτό. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια στέκεται μπροστά του και παρουσιάζει ένα ερέθισμα. Όταν το παιδί ανασηκώσει τον κορμό του, ο/η εκπαιδευτής/-τρια το σπρώχνει ελαφρώς προς τα πίσω, ώστε να απομακρυνθεί από το σημείο όπου ακουμπούν τα χέρια του. Η κίνηση προς τα πίσω παρασύρει το μαξιλάρι, το οποίο ακουμπά τα γόνατα του παιδιού. Με τον τρόπο αυτό γίνεται απτική κατανόηση της μετακίνησης προς τα πίσω.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Σχέδιο Διδασκαλίας 9

Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας Πρηνής θέση	
Διδακτικό αντικείμενο	Κίνηση προς τα πίσω με χρήση των χεριών
Στόχοι	<p>Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none">• να σηκώνει και να πιάνει αντικείμενο με τις απολήξεις του αντίχειρα, του δείκτη και του μέσου δακτύλου του δεξιού του χεριού.• (Όταν το χέρι και ο βραχίονας είναι σε ηρεμία σε μια υποστηρικτική επιφάνεια), να σηκώνει και να πιάνει αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του αριστερού του χεριού.• να σηκώνει και να πιάνει σπάγκο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του δεξιού του χεριού.• (Όταν το χέρι και ο βραχίονας είναι χωρίς υποστήριξη και ανασηκωμένα από την επιφάνεια), να χρησιμοποιεί πιάσιμο με τσίμπημα, για να σηκώσει και να κρατήσει ένα αντικείμενο – να πιάνει το αντικείμενο ανάμεσα στα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη του χεριού.
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερεθίσματα <ul style="list-style-type: none">• Τουβλάκια, κουμπιά, νομίσματα, συνδετήρες, βίδες και άλλα μικροαντικείμενα, πηλός• Μικρά κουδουνάκια• Πείροι καλυμμένοι με υφές, σχοινιά, κλωστές• Μικρά κομμάτια υφάσματος αρωματισμένα διαφορετικά το καθένα

	<ul style="list-style-type: none"> • Κομμάτια τροφίμων (διάφορες γεύσεις) <p>ως βοηθήματα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στρώμα γυμναστηρίου • Μαξιλάρι • Καρέκλα
<p>Έννοιες που θα διδαχθούν</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: δώσε, πάρε, μπροστά, ανάμεσα • Αδρή κινητικότητα: ξάπλωσε, κάθισε • Λεπτή κινητικότητα: ακούμπησε, πιάσε, σήκωσε, κράτησε • Αισθήσεις: κοίτα, άκου, μύρισε, νιώσε • Σωματογνωσία: χέρι, βραχίονας, φάλαγγες δαχτύλων, δάχτυλα, κορμός, πλάτη, πλευρά
<p>Δραστηριότητες</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή θέση πάνω σε μαξιλάρι ή κάθεται σε καρέκλα. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια το ενεργοποιεί (παρακινεί) χρησιμοποιώντας ένα ερέθισμα. Ακουμπά το ερέθισμα στις άκρες του αντίχειρα, του δείκτη και του μέσου του μαθητή ενθαρρύνοντάς το να το πιάσει. Βοηθά, όπου κρίνει απαραίτητο. Η βοήθεια σταδιακά μειώνεται. 2. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή ή πλαϊνή θέση ή κάθεται σε καρέκλα. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τοποθετεί στο ένα χέρι του παιδιού ένα μεγάλο κομμάτι πηλό και του ζητά με το άλλο χέρι να αποσπάσει τσιμπώντας μικρά κομμάτια. 3. Το παιδί ξαπλώνει σε πρηνή ή πλαϊνή θέση ή κάθεται σε καρέκλα. Ο/Η εκπαιδευτής/--τρια το ενεργοποιεί τοποθετώντας μικρά αντικείμενα – ερεθίσματα πάνω στο δάπεδο ή στο τραπέζι. Το

	βοηθά να «τσιμπήσει» τα αντικείμενα χρησιμοποιώντας τα άκρα του αντίχειρα και του δείκτη.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------

5.2 Σχέδια διδασκαλίας για την εκπαίδευση στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης

Τα ενδεικτικά σχέδια διδασκαλίας που ακολουθούν αφορούν στις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης και στηρίζονται στη διδακτική προσέγγιση της **ανάλυσης έργου**. Η δομή που ακολουθείται είναι ίδια με εκείνη των σχεδίων διδασκαλίας για τις δεξιότητες κινητικότητας και προσανατολισμού. Η σκέψη είναι να υπάρχει μια κοινή λογική που να διατρέχει το σύνολο του προγράμματος εκπαίδευσης και ταυτόχρονα η ευελιξία της διδασκαλίας πολλών διαφορετικών δεξιοτήτων σε διαφορετικές συνθήκες μάθησης. Έτσι, για παράδειγμα, κατά τη διδασκαλία δεξιοτήτων καθημερινής υγιεινής και φροντίδας θέτουμε ως στόχο να μπορεί το παιδί να τρώει καθαρισμένη τροφή, αλλά ταυτόχρονα το εξασκούμε και σε δεξιότητες κινητικότητας και προσανατολισμού (αδρή – λεπτή κινητικότητα, χρήση καρέκλας, σωστή στάση σώματος). Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι προτείνεται η διδασκαλία δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης στηριζόμενη στη **βιωματική μάθηση**, να προκύπτει, δηλαδή, από την **καθημερινή ανάγκη** του παιδιού και να πραγματοποιείται **στους χώρους με τους οποίους σχετίζεται** (τουαλέτα, εκπαιδευτική τραπεζαρία κ.λπ.).

Σχέδιο Διδασκαλίας 1

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Διατροφή
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none"> να τρώει καθαρισμένη τροφή
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερέθισμα

	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο που έχει καθαριστεί από τον εκπαιδευτή <p>ως βοήθημα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πιρούνι
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά • Αδρή κινητικότητα: κάθισε, σήκωσε το κεφάλι, άνοιξε το στόμα • Αισθήσεις: κοίτα, μύρισε, δοκίμασε • Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη
Δραστηριότητα	<p>Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και παίρνει σωστή στάση φαγητού (με βοήθεια, αν χρειαστεί). Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει το φρούτο (ή άλλη καθαρισμένη τροφή) χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι. Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • επιτρέπει να μπει το άκρο του πιρουνιού στο στόμα του • αποσπά το φαγητό από το πιρούνι ασκώντας πίεση με τα χείλη του • μασά και καταπίνει χωρίς δυσκολία

Σχέδιο Διδασκαλίας 2

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Διατροφή
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να δοκιμάζει μη οικεία φαγητά
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερεθίσματα <ul style="list-style-type: none">• Οποιοδήποτε από τα φαγητά που το παιδί δεν έχει δοκιμάσει.• Φαγητό ή ποτό που αρέσει πολύ στο παιδί.
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά• Αδρή κινητικότητα: κάθισε, σήκωσε το κεφάλι, άνοιξε το στόμα• Αισθήσεις: κοίτα, μύρισε, δοκίμασε• Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη
Δραστηριότητα	Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και παίρνει σωστή στάση φαγητού. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει το μη οικείο φαγητό, το οποίο κάθε φορά μπορεί να είναι διαφορετικό σε γεύση, υφή ή θερμοκρασία. Το παιδί δοκιμάζει χωρίς αντίσταση και γρήγορα τουλάχιστον δύο μπουκιές από φαγητά που δεν του αρέσουν. Κατόπιν, συνεχίζει με φαγητά ή ποτά που του αρέσουν.

Σχέδιο Διδασκαλίας 3

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες φαγητού
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να βοηθά στον χειρισμό του κουταλιού, όταν το ταΐζουν.
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερέθισμα <ul style="list-style-type: none">• φαγητό που τρώγεται με κουτάλι ως βοήθημα <ul style="list-style-type: none">• κουτάλι• μπολ – βαθύ πιάτο
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά, κοντά, μακριά• Αδρή κινητικότητα: κάθισε, σήκωσε το κεφάλι, άνοιξε το στόμα, κράτησε, σήκωσε το χέρι• Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα• Αισθήσεις: κοίτα, μύρισε, δοκίμασε• Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη, χέρια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και παίρνει σωστή στάση φαγητού. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει το φαγητό και το τοποθετεί το μπολ μπροστά από το παιδί. Αυτό: <ul style="list-style-type: none">• πιάνει το κουτάλι τοποθετώντας σωστά (στην αρχή με βοήθεια) τα δάχτυλα του γύρω από αυτό

• επιτρέπει να του καθοδηγήσουν με απαλές κινήσεις το χέρι του και να βάλει μια ποσότητα φαγητού στο κουτάλι

• επιτρέπει να του καθοδηγήσουν το χέρι του από το μπολ έως το στόμα και πάλι πίσω.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας το παιδί βοηθά με κατάλληλες κινήσεις τόσο στο γέμισμα όσο και στη μετακίνηση του κουταλιού.

Σχέδιο Διδασκαλίας 4

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες φαγητού
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να τρώει σε πιάτο με πιρούνι που χρησιμοποιεί σαν σέσουλα
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερέθισμα <ul style="list-style-type: none">• παχύρρευστο φαγητό που τρώγεται με πιρούνι• ψωμί ως βοήθημα <ul style="list-style-type: none">• πιρούνι• μπολ – βαθύ πιάτο
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά, κοντά, μακριά• Αδρή κινητικότητα: κάθισε, σήκωσε το κεφάλι, άνοιξε το στόμα, κράτησε, σήκωσε το χέρι• Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα• Αισθήσεις: κοίτα, μύρισε, δοκίμασε• Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη, χέρια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και παίρνει σωστή στάση φαγητού. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει το φαγητό και τοποθετεί το μπολ μπροστά από το παιδί. Αυτό:

	<ul style="list-style-type: none">• πιάνει το πιρούνι (επιτρέπεται να το κρατήσει με τη χούφτα του)• παίρνει φαγητό από το μπολ χρησιμοποιώντας το πιρούνι σαν σέσουλα (παίρνει, δηλαδή, «κουταλιά») και το φέρνει στο στόμα του με μικρές απώλειες• χρησιμοποιεί ένα κομμάτι ψωμί, για να σπρώξει το φαγητό πάνω στο πιρούνι. <p>Όταν κατά την παραπάνω δραστηριότητα το φαγητό αποτελείται από μικρά κομμάτια, το παιδί επιχειρεί να τα τσιμπήσει με το πιρούνι παρά να πάρει «κουταλιές».</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Σχέδιο Διδασκαλίας 5

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες φαγητού
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να ανοίγει και κλείνει κοινά δοχεία με υγρά.
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως ερέθισμα <ul style="list-style-type: none">• μπουκάλι με υγρό (γάλα, χυμός, νερό)• κουτί με αναψυκτικό ως βοήθημα <ul style="list-style-type: none">• ποτήρι
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά, γύρω• Αδρή κινητικότητα: κάθισε, σήκωσε το κεφάλι, κράτησε, σήκωσε το χέρι• Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα, στρίψε με τα δάχτυλα, τράβηξε με το δάχτυλο• Αισθήσεις: κοίτα, νιώσε, άκου, δοκίμασε• Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη, χέρια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και παίρνει σωστή στάση φαγητού. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το μπουκάλι με το υγρό και το κουνά για να κινητοποιήσει το παιδί. Ζητά από το παιδί να το ανοίξει και να πιεί μέρος από το περιεχόμενο. Αυτό (αρχικά με βοήθεια): <ul style="list-style-type: none">• τοποθετεί σωστά τα δάχτυλά του γύρω από το καπάκι

- περιστρέφει το καπάκι και ανοίγει το μπουκάλι
- γεμίζει το ποτήρι του, ελέγχοντας τη στάθμη του υγρού (κρατά σταθερά ένα μέρος του δαχτύλου του εσωτερικά του ποτηριού)
- ξανακλείνει το μπουκάλι με το υγρό.

Εναλλακτικά, δίνεται στο παιδί κουτί με αναψυκτικό και αυτό:

- τοποθετεί σωστά το δάχτυλό του κάτω από το δαχτυλίδι και το ανασηκώνει
- τοποθετεί το δάχτυλ του μέσα στο δαχτυλίδι και το τραβά από κάτω προς τα πάνω
- γεμίζει το ποτήρι του, ελέγχοντας τη στάθμη του υγρού (κρατά σταθερά ένα μέρος του δαχτύλου του εσωτερικά του ποτηριού).

Σχέδιο Διδασκαλίας 6

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες ένδυσης
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να βοηθά στο να ντυθεί
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως βοήθημα <ul style="list-style-type: none">• τα ρούχα του παιδιού• παπούτσια• γάντια χωρίς δάχτυλα
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά, γύρω, αριστερά, δεξιά• Αδρή κινητικότητα: σήκωσε, κράτησε, τράβηξε, πιάσε• Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα• Αισθήσεις: κοίτα, νιώσε• Σωματογνωσία: κεφάλι, κορμός, πλάτη, χέρια, πόδια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	Καθώς ντύνεται με βοήθεια, το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• τραβά και σηκώνει το παντελόνι (τη φούστα), αφού ο/η εκπαιδευτής/-τρια το έχει βοηθήσει να βάλει τα πόδια μέσα• τραβά και σηκώνει τις κάλτσες, αφού ο/η εκπαιδευτής/-τρια το έχει βοηθήσει να βάλει μέσα στην φτέρνα (ή μέρος αυτής).• σπρώχνει τα πόδια του και τα βάζει μέσα στα παπούτσια, τα οποία ο/η εκπαιδευτής/-τρια τα έχει τοποθετήσει ακριβώς από κάτω

	<ul style="list-style-type: none">• Βάζει τα χέρια του μέσα στα μανίκια μιας ζακέτας την οποία ο/η εκπαιδευτής/-τρια κρατά στην κατάλληλη θέση. <p>Σε ένα επόμενο επίπεδο το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none">• βρίσκει τα παπούτσια του και τα φορά, βάζοντάς τα στη σωστή πλευρά• βάζει τα χέρια του μέσα σε γάντια (χωρίς δάχτυλα)• βάζει τα πόδια του μέσα στις κάλτσες που του δίνονται.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Σχέδιο Διδασκαλίας 7

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες ένδυσης
Στόχοι	<p>Το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να χειρίζεται μπροστινά και πλαϊνά κουμπιά διαφόρων ειδών.
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	<p>ως βοήθημα</p> <ul style="list-style-type: none"> • ζακέτα, πουκάμισο, μπλούζα με κουμπιά
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρικές έννοιες: πάνω (από), κάτω (από), μπροστά, αριστερά, δεξιά • Αδρή κινητικότητα: σήκωσε, κράτησε, τράβηξε, πιάσε • Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα, χειρίσου μικρά αντικείμενα • Αισθήσεις: κοίτα, νιώσε • Σωματογνωσία: κορμός, χέρια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στο παιδί ρούχο με ένα μικρό ή μεσαίο μπροστινό κουμπί και κρατώντας την στο κατάλληλο ύψος το βοηθά να το φορέσει. Το παιδί φορά τη ζακέτα. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια περνά μέρος του κουμπιού μέσα στην κουμπότρυπα και το παιδί συνεχίζει τραβώντας το κουμπί μέχρι να κουμπώσει τη ζακέτα. • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στο παιδί ρούχο με μπροστινά κουμπιά και του ζητά να το φορέσει. Κατόπιν, φέρνει στην ευθεία τους τα κουμπιά με τις αντίστοιχες κουμπότρυπες

	<p>και αφήνει το παιδί να περάσει μόνο, χωρίς βοήθεια, τα κουμπιά μέσα από τις κουμπότρυπες.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στο παιδί ρούχο με μικρά μπροστινά ή πλαϊνά, κουμπιά, του ζητά να το φορέσει και το βοηθά να το κουμπώσει (εάν χρειαστεί). Στη συνέχεια το παιδί ξεκουμπώνει το ρούχο διαχειριζόμενο κατάλληλα, με τα δάχτυλα και των δυο του χεριών, το κουμπί και την κουμπότρυπα.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στο παιδί ρούχο με μικρά ή μεγάλα, μπροστινά ή πλαϊνά, κουμπιά και του ζητά να το φορέσει. Το παιδί φορά το ρούχο και κουμπώνει όλα τα κουμπιά χωρίς βοήθεια.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Σχέδιο Διδασκαλίας 8

Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής και φροντίδας	
Διδακτικό αντικείμενο	Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής
Στόχοι	Το παιδί: <ul style="list-style-type: none">• να «φυσά» τη μύτη του
Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν	ως βοήθημα <ul style="list-style-type: none">• χαρτομάντηλο ή μαντήλι• καθρέφτης
Έννοιες που θα διδαχθούν	<ul style="list-style-type: none">• Χωρικές έννοιες: πάνω (από), μπροστά, έξω, μέσα• Αδρή κινητικότητα: σήκωσε, κράτησε, τράβηξε, πιάσε• Λεπτή κινητικότητα: κράτησε με τα δάχτυλα• Αισθήσεις: κοίτα, νιώσε, άγγιξε• Σωματογνωσία: μύτη, χέρια, δάχτυλα
Δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια κρατά πάνω από τη μύτη του παιδιού ένα χαρτομάντηλο. Προτρέπει το παιδί να ανιχνεύει με τα δάχτυλά του τη σωστή θέση του χεριού (για τους/τις μερικώς βλέποντες/-πουσες μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας καθρέφτης). Του ζητά να φυσήξει τη μύτη του και, αφού το κάνει, το σκουπίζει και πετά το χαρτομάντηλο.• Όταν το παιδί θέλει να καθαρίσει τη μύτη του, του δίνεται ένα χαρτομάντηλο, το τοποθετεί σωστά πάνω από τη μύτη του, φυσάει. Ο/Η

	<p>εκπαιδευτής/-τρια του καθαρίζει την μύτη, εάν χρειαστεί, και πετά το χαρτομάντηλο.</p> <ul style="list-style-type: none">• Όταν το παιδί θέλει να καθαρίσει τη μύτη του, αναζητά ένα μαντήλι ή ένα χαρτομάντηλο, το τοποθετεί σωστά πάνω από τη μύτη του, φυσάει και σκουπίζεται, εάν χρειαστεί. Κατόπιν, επανατοποθετεί το μαντήλι στην τσέπη του ή πετά το χαρτομάντηλο στον κάδο.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Βοηθήματα Προσανατολισμού και Κινητικότητας

Στην παρούσα ενότητα επιχειρείται η παρουσίαση των βοηθημάτων που ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν κατά τη διδασκαλία του προσανατολισμού και κινητικότητας σε παιδιά, ή και σε ενήλικα άτομα αργότερα, με μερική ή ολική απώλεια όρασης. Αρχικά, παρατίθενται τα πιο συνηθισμένα και εύκολα διαθέσιμα από αυτά. Στη συνέχεια παρατίθενται οι βασικές αρχές κατασκευής και οι μέθοδοι παραγωγής απτικών χαρτών. Τέλος, παρουσιάζονται οι βασικές τεχνικές ανάγνωσης αυτών.

6.1 Βοηθήματα προσανατολισμού και κινητικότητας

Τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης έχουν χρησιμοποιήσει κατά καιρούς διάφορα βοηθήματα - ανθρώπους, ζώα ή αντικείμενα - για την εγκαθίδρυση του προσανατολισμού τους και για την αυτόνομη, ασφαλή και επιτυχή κίνησή τους στο χώρο. Κύριος σκοπός αυτών των βοηθημάτων είναι να παρέχουν στον χρήστη τη μεγαλύτερη δυνατή βοήθεια, ώστε αυτός να κινηθεί στον χώρο αυτόνομα και με ασφάλεια. Υπό αυτό το πρίσμα (το πρίσμα της αυτονομίας) τρία είναι τα βασικά συστήματα ή εργαλεία κινητικότητας: το μπαστούνι, οι σκύλοι-οδηγοί, και τα ηλεκτρονικά βοηθήματα. Αυτά τα τελευταία λειτουργούν ενισχυτικά της λειτουργίας των άλλων δύο συστημάτων, σε αντίθεση με την *προσαρμοσμένη υποστηρικτική τεχνολογία*, η οποία δύναται να τα αντικαταστήσει.

Ο όρος *προσαρμοσμένη υποστηρικτική τεχνολογία* (adaptive technology) για την κινητικότητα και τον προσανατολισμό αναφέρεται σε όλα εκείνα τα τεχνολογικά βοηθήματα που είναι προσαρμοσμένα για χρήση κατά τη μετακίνηση ατόμων με μερική ή ολική απώλεια όρασης (Farmer & Smith, 1997). Η τεχνολογία αυτή παρέχει

πληροφορίες για τον χώρο, οι οποίες δεν μπορούν να γίνουν αντιληπτές λόγω της περιορισμένης όρασης. Τέτοιες πληροφορίες είναι: αντικείμενα κατά μήκος της γραμμής της κίνησης (προεπισκόπηση αντικειμένων), αλλαγές στην επιφάνεια μετακίνησης (προεπισκόπηση επιφάνειας) και η αίσθηση της επιφάνειας βάδισης, καθώς πατά το πόδι πάνω σε αυτή (προεπισκόπηση βάδισης). Παρόλο που ο στόχος της χρήσης τους είναι να δίνουν στον/στη χρήστη όλες αυτές τις πληροφορίες στην πραγματικότητα κανένα από όλα αυτά δεν δίνει πλήρη εικόνα για το περιβάλλον μέσα στο οποίο θα γίνει η κίνηση και για όλα τα στοιχεία που θα αλληλεπιδράσουν. Έτσι, για παράδειγμα, το μπαστούνι μπορεί να δώσει πληροφορίες για αντικείμενα που υπάρχουν μέχρι το επίπεδο του καρπού του χρήστη. Οι σκύλοι-οδηγοί αναγνωρίζουν και προσπερνούν τα εμπόδια, αλλά δεν πληροφορούν για την ύπαρξή τους στη γραμμή της κίνησης. Τα ηλεκτρονικά βοηθήματα δεν δίνουν την προεπισκόπηση βάδισης (Penrod, Bauder, Simmons, Corley & Belcher, 2005). Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οφείλει να γνωρίζει τις δυνατότητες που προσφέρει κάθε βοήθημα και, σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του κάθε παιδιού, να μπορεί να κάνει την ευστοχότερη επιλογή. Στη συνέχεια, η σωστή αξιοποίηση των βοηθημάτων με την κατάλληλη εφαρμογή στρατηγικών στα πλαίσια των προγραμμάτων εκπαίδευσης που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες μπορεί να οδηγήσει στην αυτονομία και στην ασφάλεια μετακίνησης.

6.1.1. Το λευκό μπαστούνι

Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά μετά τη λήξη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Σύμφωνα με τον οργανισμό Lions International (2014) η ιδέα προέκυψε όταν ο George Bonham, τοπικός πρόεδρος του οργανισμού, είδε ένα άτομο με οπτική αναπηρία να διασχίζει τον δρόμο χρησιμοποιώντας ένα μαύρο μπαστούνι, στη σκέψη ότι θα έπρεπε να είναι πιο ευδιάκριτο από τους άλλους (οδηγούς και πεζούς). Κατά μία άλλη εκδοχή, το λευκό μπαστούνι ανακαλύφθηκε στην Αγγλία από τον James Biggs (Strong, 2009). Σε κάθε περίπτωση, αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως αναγνωριστικό της αναπηρίας και αυτό φαίνεται και από το γεγονός ότι τα άτομα με οπτική αναπηρία το κρατούσαν σταθερό σε διάγνια θέση. Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, χρησιμοποιήθηκε από

βετεράνους, για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν σε καθημερινές δραστηριότητες. Έτσι, σταδιακά η χρήση του μεταβάλλεται και το λευκό μπαστούνι γίνεται ταυτόχρονα σύμβολο της αναπηρίας και εργαλείο αυτονομίας.

Η χρήση του λευκού μπαστουιού στοχεύει στην ανίχνευση και προεπισκόπηση στοιχείων του περιβάλλοντος που διαφεύγουν από την απτική αντίληψη του χρήστη. Έτσι, ένα άτομο με μερική ή ολική απώλεια όρασης είναι ικανό:

- να αντιληφθεί εμπόδια στη γραμμή κίνησής του
- να αναγνωρίσει σχήματα
- να ενημερωθεί για υψομετρικές διαφορές (αλλαγές στον κατακόρυφο άξονα)
- να «αισθανθεί» υλικά και υφές.

Έχουν κατασκευαστεί διάφοροι τύποι μπαστουιών με στόχο την ικανοποίηση των αναγκών κάθε χρήστη ξεχωριστά. Το **πρώτο σημείο διαφοροποίησης** έχει να κάνει με το υλικό κατασκευής και κατ' επέκταση με την ανθεκτικότητα και το βάρος τους. Υπάρχουν μπαστούνια από αλουμίνιο, υαλοβάμβακα (fiberglass), ανθρακονήματα, πλαστικό ή μέταλλο. Ανάλογα με την ηλικία του χρήστη, την ύπαρξη συνοδών προβλημάτων αλλά και τις συνθήκες χρήσης, επιλέγεται και το καταλληλότερο από αυτά.

Ένα **δεύτερο σημείο** είναι το μήκος του. Ανάλογα με το ύψος του χρήστη επιλέγεται και το κατάλληλο μπαστούνι με απλό κανόνα το να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με τη μασχάλη του χρήστη. Επιπλέον, το μήκος του μπαστουιού εξαρτάται και από τη φύση της αναπηρίας. Άτομα με μερική απώλεια όρασης χρησιμοποιούν πιο κοντά μπαστούνια, τα οποία δεν ακουμπούν το έδαφος.

Το **τρίτο σημείο διαφοροποίησης** αφορά στην απόληξη του μπαστουιού, που έρχεται σε επαφή με το δάπεδο. Υπάρχουν ποικίλοι τύποι άκρων. Κάθε ένας από αυτούς μπορεί να σχετίζεται με τις κατασκευαστικές προδιαγραφές του μπαστουιού αλλά και με το είδος των δαπέδων πάνω στα οποία θα χρησιμοποιηθεί. Σε κάθε περίπτωση, βασικός στόχος είναι τα μπαστούνια να μην κολλούν ή να μην πιάνονται σε σχισμές ή σε τραχιές επιφάνειες.

Το **τέταρτο και τελευταίο σημείο** είναι αυτό του πλήθους των διακεκομμένων γραμμών που φέρει. Μονή κόκκινη γραμμή στο κάτω μέρος του μπαστουιού σημαίνει ότι χρησιμοποιείται από άτομο με ολική απώλεια όρασης, ενώ διακεκομμένες κόκκινες

γραμμές (διαγραμμίσεις) σε όλο το μήκος του υποδηλώνουν χρήση από άτομο με τυφλοκώφωση.

Παρά τις διαφοροποιήσεις κάθε μπαστούνι θα πρέπει να είναι κατασκευασμένο με συγκεκριμένες προδιαγραφές. Σύμφωνα με τον προσδιορισμό των βασικών και μοναδικών προδιαγραφών για πτυσσόμενα ή αναδιπλούμενα μπαστούνια (Wiener, Welsh & Blasch, 2010):

- θα πρέπει να αναδιπλώνονται σε μέγεθος που να χωρά σε τσέπη,
- προβλέπεται ύπαρξη σημείων συναρμολόγησης κάθε 5 εκατοστά μήκους, και συνολικό μήκος από 91 έως 178 εκατοστά.
- θα πρέπει να ανοίγουν και να κλείνουν εύκολα, με το ένα χέρι, και να είναι ανθεκτικά (5.000 ανοίγματα – κλεισίματα ετησίως),
- απαιτείται απλότητα στον σχεδιασμό και μέρη η χρήση των οποίων δεν απαιτεί ιδιαίτερες τεχνικές ικανότητες,
- οι αρθρώσεις θα πρέπει να είναι αυτοκαθαριζόμενες και
- δεν θα πρέπει να απαιτούν επανεκπαίδευση του χρήστη.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να είναι αρκετά ευδιάκριτο από τα υπόλοιπα άτομα που περπατούν πλησίον ή που οδηγούν, ώστε να εξασφαλίζεται η παρεχόμενη ασφάλεια. Οι εξειδικευμένοι/ες παιδαγωγοί οφείλουν να εκπαιδεύουν τους χρήστες στην ορθή χρήση, στη συντήρηση και στον έλεγχο των βασικών μερών και να παροτρύνουν για αντικατάσταση, όπου το κρίνουν απαραίτητο.

Παρά το γεγονός ότι το λευκό μπαστούνι αποτελεί το βοήθημα που επιλέγουν περισσότερο τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια της όρασης, γεγονός που σχετίζεται με την απλότητα της δομής του, τη φορητότητα και το χαμηλό κόστος κτήσης, η χρήση του δεν είναι μια εύκολη υπόθεση. Η τεχνική χρήσης του μπαστουιού είναι μια αρκετά πολύπλοκη διαδικασία, που εξαρτάται από πολλές μεταβλητές. Έτσι, ακόμα και ο πιο εκπαιδευμένος ή η πιο εκπαιδευμένη χρήστης δεν είναι δυνατόν να έχει την ικανότητα (ή ίσως την πρόβλεψη) για ανταπόκριση στις νέες συνθήκες που δημιουργεί κάθε ένας συνδυασμός αυτών των μεταβλητών. Επιπλέον, ακόμα κι αν ο χρήστης είναι σε θέση να προσαρμόσει επιτυχώς την τεχνική του, ώστε να επιτυγχάνει την αυτόνομη κίνησή του στα διάφορα περιβάλλοντα, ποτέ δεν μπορεί να είναι σε θέση να έχει 100% αντίληψη του χώρου μέσα στον οποίο θα κινηθεί. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η χρήση

του μπαστουνιού μπορεί να δώσει πληροφορίες για αντικείμενα που βρίσκονται μέχρι το ύψος του καρπού του χρήστη.

6.1.2. Ηλεκτρονικά βοηθήματα

Τα ηλεκτρονικά βοηθήματα για την κινητικότητα και τον προσανατολισμό στοχεύουν στο να καλύψουν τις αδυναμίες της χρήσης των λευκών μπαστουνιών και στο να απλοποιήσουν τις καθημερινές διαδρομές των χρηστών. Το σημαντικότερο πλεονέκτημά τους είναι ότι μπορούν να δώσουν πληροφορίες που αφορούν τόσο στον οριζόντιο όσο και στον κατακόρυφο άξονα της κίνησης, να παρέχουν, δηλαδή, 100% κάλυψη της γραμμής κίνησης. Με τον τρόπο αυτό ο χρήστης είναι σε θέση να αποφύγει με σχετική ευκολία ακόμα και εκείνα τα εμπόδια που βρίσκονται στο ύψος του κεφαλιού του.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιου ηλεκτρονικού βοηθήματος, που μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως το λευκό μπαστούνι, είναι το μπαστούνι με χρήση δέσμης φωτός (laser). Η δέσμη αυτή ανιχνεύει αντικείμενα που βρίσκονται περιμετρικά της άκρης του μπαστουνιού και ενεργοποιεί ακουστική και απτική ειδοποίηση. Ο χρήστης είναι σε θέση να απενεργοποιήσει τον ήχο, όχι όμως και την απτική ειδοποίηση. Είναι σημαντικό πως ακόμα κι αν παρουσιαστεί κάποια βλάβη στη δέσμη φωτός, το μπαστούνι συνεχίζει να λειτουργεί κανονικά, ως ένα μηχανικό – συμβατικό μπαστούνι.

Ένα δεύτερο βοήθημα είναι το ultracane. Στηρίζεται σε ένα ηχοεντοπιστικό σύστημα (sonar) που δίνει πληροφορίες για αντικείμενα και για υψομετρικές διαφορές (π.χ. σκαλιά, ράμπες) πάνω στη γραμμή της κίνησης. Διαθέτει δύο λειτουργίες, μια κοντινή, που καλύπτει απόσταση 2 μέτρων μπροστά από τον καρπό του χρήστη και μια μακρινή, με κάλυψη 4 μέτρων. Ταυτόχρονα, και στις δύο λειτουργίες δίνει πληροφορίες για οτιδήποτε υπάρχει σε ύψος 1,5 μέτρου πάνω από τον καρπό. Το πλεονέκτημά του σε σύγκριση με το μπαστούνι laser είναι πως, εξαιτίας της χρήσης του ήχου, μπορεί να ανιχνεύσει και διαφανή αντικείμενα.

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των βοηθημάτων αυτών είναι πως η χρήση τους δεν απέχει πολύ από εκείνη ενός απλού λευκού μπαστουνιού. Οι τεχνικές ανίχνευσης των εμποδίων ή των υψομετρικών διαφορών, μπορούν να είναι ίδιες, με αποτέλεσμα να μην απαιτείται σημαντικός χρόνος επανεκπαίδευσης για τη χρήση τους.

Την ίδια, όμως, στιγμή απλουστεύουν την ανίχνευση των εμποδίων, καθώς η ηλεκτρονική υποβοήθηση υπολογίζει πολλές από τις μεταβλητές που δυσχεραίνουν την κίνηση με το απλό μπαστούνι.

Έχουν, ωστόσο, και αρκετά μειονεκτήματα που συχνά δρουν αποτρεπτικά. Το γεγονός ότι διαθέτουν μηχανικά μέρη τα καθιστά ευάλωτα σε φθορές, ενώ η ύπαρξη ηλεκτρονικών βοηθημάτων τα καθιστά επιρρεπή σε κακές καιρικές συνθήκες. Επιπλέον, το μεγάλο εύρος ανίχνευσης εμποδίων οδηγεί σε μια συνεχή και ενοχλητική σειρά από ειδοποιήσεις που περισσότερο μπερδεύει παρά διευκολύνει. Ακόμα, η επιτυχία στη χρήση τους στηρίζεται πολύ στην καλή γνώση των τεχνικών στη χρήση του λευκού μπαστουιού. Μια κακή, για παράδειγμα, λαβή από τον χρήστη ενδέχεται να οδηγήσει σε εσφαλμένα μηνύματα από τους αισθητήρες του μπαστουιού.

Σε ό,τι αφορά στον προσανατολισμό, η χρήση των συστημάτων εντοπισμού γεωγραφικής θέσης (GPS), ενισχύει τους νοητικούς χάρτες που χρησιμοποιούν τα άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης, για να μετακινηθούν στον χώρο. Τα τελευταία χρόνια οι συσκευές αυτές έχουν γίνει ευκολότερες στη χρήση, λιγότερο ογκώδεις και σημαντικά πιο οικονομικές. Το γεγονός, όμως, ότι η σωστή λειτουργία τους εξαρτάται από την καθαρή γραμμή επικοινωνίας τους με τον δορυφόρο έχει ως αποτέλεσμα οι κακές καιρικές συνθήκες ή η πολύπλοκη διαμόρφωση του περιβάλλοντος (ύπαρξη δέντρων, σηράγγων κ.λπ.) να μειώνουν την αξιοπιστία τους.

6.1.3. Απτικοί και ακουστικοί χάρτες

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει στην πρώτη ενότητα, σημαντική κατάκτηση και ορόσημο για την κινητικότητα και τον προσανατολισμό του ατόμου αποτελεί η ικανότητα δημιουργίας νοητικών χαρτών. Η δημιουργία των νοητικών χαρτών προκύπτει από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον με την αξιοποίηση όλων των διαθέσιμων αισθήσεων. Αν φέρουμε στο μυαλό μας δυο παιδιά του νηπιαγωγείου με ολική απώλεια όρασης που κινούνται επιτυχώς στην ίδια αίθουσα, ακολουθώντας δυο διαφορετικές διαδρομές, θα λέγαμε γι αυτά ότι σίγουρα διαθέτουν δύο νοητικούς χάρτες τελείως διαφορετικούς μεταξύ τους. Κάθε ένα από αυτά έχει ένα σημείο εκκίνησης, συγκεκριμένα ορόσημα της τάξης (απτικά, ακουστικά ή άλλα) που σηματοδοτούν τη γραμμή της κίνησης και ένα σημείο προορισμού. Δεν μπορούμε να

είμαστε σίγουροι για τον όγκο των πληροφοριών που διαθέτουν οι χάρτες αυτοί. Μπορεί να είναι μια σειρά από αισθήσεις ή από οδηγίες ή μια εγωκεντρική αποτύπωση της διαδρομής.

Μεγαλώνοντας, τα παιδιά θα διατρέξουν τον χώρο της τάξης (χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες τεχνικές με τη βοήθεια των εξειδικευμένων παιδαγωγών) και θα μπορέσουν να σχηματίσουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα, να εμπλουτίσουν τον νοητικό τους χάρτη. Και πάλι δεν μπορούμε να είμαστε βέβαιοι για τις πληροφορίες που περιέχονται, ωστόσο μπορούμε να αντιληφθούμε την πληρότητά τους, όταν τα παιδιά μπορέσουν να κινηθούν στον ίδιο χώρο ακολουθώντας εναλλακτικές διαδρομές.

Ωστόσο, δεν είναι όλα τα παιδιά της ίδιας ηλικίας ικανά να αντιληφθούν τον χώρο, να προσανατολιστούν και να κινηθούν μέσα σε αυτόν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Έχουμε στην τάξη μας παιδιά που αργούν να κατακτήσουν αυτές τις δεξιότητες και άλλα που τις έχουν σε πολύ μικρή ηλικία και σε μεγάλο βαθμό. Ερευνητικά έχει απασχολήσει η συγκεκριμένη διαφοροποίηση και έχει φανεί (Espinoza, Ungar, Ochaita Blades & Spencer, 1998; Caddeo, Fornara, Nenci & Piroddi, 2006; Golledge, Dougherty & Bell, 1995) ότι κάποια παιδιά δεν εξυπηρετούνται από την απλή ανίχνευση του χώρου σε πραγματικές συνθήκες, αλλά μπορούν να βοηθηθούν σε μεγάλο βαθμό, όταν αυτή συνοδεύεται από τη χρήση απτικών και απτικοακουστικών χαρτών.

Οι απτικοί χάρτες διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες:

- Οι **λειτουργικοί χάρτες** αποτυπώνουν σε μεγάλη κλίμακα πληροφορίες του περιβάλλοντος και χρησιμοποιούνται ως βοηθήματα για την κινητικότητα και τον προσανατολισμό.
- Οι **γεωγραφικοί χάρτες** είναι θεματικοί χάρτες που απεικονίζουν πληροφορίες σχετικές με τη διανομή διαφόρων (γεωγραφικών) χαρακτηριστικών στον χώρο.

Στη συνέχεια της ενότητας θα μας απασχολήσει η πρώτη κατηγορία.

6.2 Αρχές κατασκευής απτικών χαρτών

Παρόλο που οι απτικοί χάρτες αποτελούν σημαντικότατο βοήθημα για τον προσανατολισμό και την κινητικότητα των ατόμων με οπτική αναπηρία, λίγες πληροφορίες έχουμε για το ποιος είναι ακριβώς εκείνες οι αρχές κατασκευής οι οποίες

θα τους καταστήσουν όσο το δυνατόν χρηστικότερους κατά τη μαθησιακή διαδικασία αλλά και γενικότερα. Κατά τη διαδικασία κατασκευής ενός απτικού χάρτη μας απασχολούν διάφορα χαρακτηριστικά του, τα οποία και θα αναλυθούν στη συνέχεια.

6.2.1. Ο σχεδιασμός του χάρτη

Ένας σημαντικός προβληματισμός κατά την κατασκευή ενός χάρτη είναι η επιλογή των αρχών, των υλικών και των τεχνικών που θα συμβάλουν στην αύξηση της λειτουργικότητας του χάρτη και η ενίσχυση της κατανόησης από το παιδί με μερική ή ολική απώλεια της όρασης. Σε αντίθεση με την οπτική οξύτητα, η οποία μπορεί να αποδώσει κάθε λεπτομέρεια ενός τυπωμένου χάρτη, η απτική οξύτητα των δακτύλων μπορεί να απεικονίσει νοητικά στοιχεία (σημεία ή γραμμές) που έχουν απόσταση μεταξύ τους μεγαλύτερη από 2,3 χιλιοστά του μέτρου (Nolan & Morris, 1971). Καθώς η απτική οξύτητα των δακτύλων είναι σαφώς φτωχότερη, λιγότερα στοιχεία θα πρέπει να απεικονίζονται πάνω σε έναν απτικό χάρτη. Ισχύει, με άλλα λόγια, η αρχή της απλότητας των πληροφοριών που παρέχονται. Ο τελικός χάρτης είναι απαλλαγμένος από περιττά στοιχεία που μπορούν να μπερδέψουν τον χρήστη.

6.2.2. Οι παρεχόμενες πληροφορίες

Κατά τον σχεδιασμό ενός απτικού χάρτη θα πρέπει αρχικά να καθοριστεί το είδος των πληροφοριών που θα συμπεριληφθούν και στη συνέχεια πόσες από αυτές τις πληροφορίες μπορούν να απεικονιστούν, ώστε το τελικό προϊόν να μην είναι δυσανάγνωστο για τον χρήστη. Παρόλο που αυτό εξαρτάται από τα στοιχεία που στοχεύεται να αποτυπωθούν, υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες:

- Παρουσιάζονται μόνο ελάχιστες πληροφορίες, εκείνες που αντιστοιχούν στη δραστηριότητα που πραγματοποιείται. Η προσπέλαση των χαρτών με την αφή είναι μια πολύ αργή και κουραστική διαδικασία, σε αντίθεση με την οπτική προσπέλαση. Επιπλέον, σε γνωστικό επίπεδο, η υπερβολική χρήση λεπτομερειών μπορεί να λειτουργήσει εις βάρος της δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των στοιχείων του χάρτη.

- Οι πληροφορίες που αποτυπώνονται σε χάρτη για το μάθημα της κινητικότητας και του προσανατολισμού θα πρέπει να προκύπτουν από τη φυσική εξερεύνηση του αντίστοιχου χώρου από τον/την εξειδικευμένο/η εκπαιδευτή/-τρια. Επομένως, θα επιλέγονται μόνο εκείνες οι πληροφορίες που εξυπηρετούν τη στοχοθεσία του συγκεκριμένου μαθήματος. Υπάρχει δυνατότητα να ενσωματωθούν στον χάρτη στοιχεία του περιβάλλοντος που δεν αντιστοιχούν σε κάποια απτική αποτύπωση αλλά που είναι πολύ σημαντικά για τη δημιουργία του νοητικού χάρτη των παιδιών (μυρωδιές, ήχοι κ.λπ.).
- Ο όγκος των πληροφοριών που ενσωματώνονται εξαρτάται από την απτική αντίληψη του χρήστη αλλά και από την εμπειρία στην ανάγνωση απτικών χαρτών.
- Ένας τρόπος για ενσωμάτωση πολλών πληροφοριών σε έναν χάρτη είναι αυτός της χρήσης πολλαπλών, αποσπώμενων επιπέδων. Η τεχνική αυτή δίνει τη δυνατότητα στον/στην εκπαιδευτή/-τρια να χρησιμοποιεί τον ίδιο χάρτη για παιδιά διαφορετικών γνωστικών επιπέδων ή να εξελίξει τον αρχικό χάρτη, για να εμπλουτίσει τον νοητικό χάρτη κάποιου παιδιού.

6.2.3. Το μέγεθος του χάρτη

Σύμφωνα με τους Nolan & Morris (1971), το μέγεθος ενός απλού χάρτη είναι ένας συμβιβασμός που καθίσταται αναγκαίος από τους περιορισμούς της αφής. Η αντιληπτική ικανότητα των χεριών περιορίζεται από το άνοιγμα των χεριών και από την περιοχή την οποία μπορεί να καλύψει το δάκτυλο σε μια στιγμή. Επειδή η προσπέλαση του χάρτη είναι αργή και επίπονη, είναι ωφέλιμο το μέγεθος του χάρτη να παραμένει μικρό και να αντιστοιχεί στο αντιληπτικό εύρος των δακτύλων. Γενικά, το βέλτιστο μέγεθος χάρτη ισοδυναμεί με την έκταση των δύο χεριών του χρήστη. Άρα μικρής ηλικίας χρήστες χρειάζονται μικρότερους χάρτες. Ένας τέτοιος χάρτης θα δώσει στον αναγνώστη του τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει τα χέρια του ως δίκτυα αναφοράς, ώστε να εντοπίσει τα στοιχεία που χρειάζεται.

6.2.4. Η κλίμακα

Οι χάρτες που απευθύνονται σε βλέποντες/βλέπουσες χρήστες είναι αυτονόητο πως παρουσιάζουν ομοιομορφία στην κλίμακα. Αντίθετα, οι απτικοί χάρτες δεν ακολουθούν την ίδια λογική κυρίως γιατί, εάν αυτό συνέβαινε, πολλά στοιχεία τους θα ήταν αρκετά δυσανάγνωστα. Επιπλέον, το γεγονός ότι οι χρήστες αυτοί μέσω του χάρτη (κυρίως μέσω της αποτύπωσης των οροσήμων επάνω του) παίρνουν πληροφορίες για το μήκος της διαδρομής και τον χρόνο που απαιτείται για να πραγματοποιηθεί επιβάλλει την κατασκευή χαρτών με ποικιλία στην κλίμακα. Χάρτες μεγάλης κλίμακας (μικρός παρονομαστής), που περιλαμβάνουν λίγα ορόσημα, υποδηλώνουν μικρές διαδρομές. Αντίθετα, χάρτες μικρής κλίμακας (μεγάλος παρονομαστής), που περιλαμβάνουν πολλά ορόσημα, υποδηλώνουν μεγάλες διαδρομές. Σύμφωνα με τον Παπαδόπουλο (2000), ένας χάρτης κινητικότητας έχει κλίμακα από 1:300 έως 1:1500, ενώ ένας χάρτης προσανατολισμού από 1:1500 έως 1:10000. Όσο μικραίνει η κλίμακα του χάρτη προσανατολισμού, αυτός παύει να είναι βοήθημα κινητικότητας.

6.2.5. Η επιλογή των συμβόλων

Σε έναν απτικό χάρτη αποτυπώνονται επιφανειακά (areal), γραμμικά (linear) και σημειακά (point) σύμβολα. Η επιλογή των συμβόλων στηρίζεται:

- στη διακρισιμότητα (πόσο εύκολα μπορούν να αναγνωριστούν και να διακριθούν από άλλα σύμβολα μέσω της αφής) και
- στην αναγνωρισιμότητα (πώς ο σχεδιασμός τους μπορεί να βοηθήσει τον χρήστη να θυμηθεί το νόημα στο οποίο αντιστοιχούν).

Με δεδομένο ότι δεν υπάρχει κοινή μέθοδος για την παραγωγή απτικών χαρτών για την κινητικότητα και τον προσανατολισμό, δεν υπάρχει και η αντίστοιχη κοινή τυποποίηση των συμβόλων. Μπορεί να αξιοποιηθεί η συμβολογραφία του Nottingham Map Making Kit ή του Euro-Town Kit (Παπαδόπουλος, 2000), σε συνδυασμό με τα πιο σύγχρονα [ATMAPS](#).

6.2.6. Σχέσεις σχήματος και εδάφους

Κατά την κατασκευή ενός απτικού χάρτη θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι σχέσεις του σχήματος και του εδάφους, ώστε να μπορέσει ο χρήστης να αντλήσει όλες τις σημαντικές πληροφορίες που θα του παρέχονται. Τα στοιχεία μορφής του χάρτη περιλαμβάνουν τις θεματικές πληροφορίες, ενώ τα στοιχεία εδάφους αποτελούν το πλαίσιο αναφοράς (τον βασικό χάρτη), πάνω στον οποίο τοποθετούνται οι βασικές πληροφορίες. Χάρτες στους οποίους μόνο το μισό του απτικού πεδίου καλύπτεται με πληροφορίες επιφάνειας (areal) είναι δύσκολο να κατανοηθούν, γιατί το έδαφος αναγνωρίζεται ως μέρος της θεματικής πληροφορίας του χάρτη. Ακόμα, τα διάφορα αντικείμενα είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτά αν χωρίζονται από την επιφάνεια μόνο με γραμμές. Κρίνεται, επομένως, απαραίτητη η χρήση ετερογενών απτικών επιφανειών που να δημιουργούν επίπεδα σε σχέση με τον βασικό χάρτη. Τέλος, ένα ακόμα στοιχείο που θα πρέπει να μας απασχολεί κατά την κατασκευή απτικών χαρτών είναι η σχέση της υψής του βασικού χάρτη με τα σημειακά ή γραμμικά σύμβολά του. Οι Berla & Murr (1975) διαπίστωσαν ότι η επιφανειακή υφή μείωνε την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα στην αναγνώριση συμβόλων και στην απτική παρακολούθηση των γραμμών.

6.2.7. Χρήση ετικετών

Η χρήση ετικετών στους απτικούς χάρτες είναι ένα σημείο που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Ο κατασκευαστής θα πρέπει να έχει κατά νου ότι κάθε πληροφορία που προστίθεται πάνω στον χάρτη κάνει πιο περίπλοκη τη διαδικασία ανάγνωσής του, όπως έχουμε ήδη αναφέρει. Ειδικά η χρήση Braille μπορεί να δημιουργήσει αρκετά προβλήματα, καθώς πρόκειται για μια γραμματοσειρά που δεν αλλάζει σε μέγεθος, ώστε να προσαρμοστεί στην κλίμακα του χάρτη. Έτσι, παρατηρείται οι ετικέτες να μην γειτνιάζουν μόνο με το στοιχείο στο οποίο αναφέρονται ή να υπερκαλύπτουν άλλα στοιχεία του χάρτη και να τα καθιστούν μη προσπελάσιμα για τον χρήστη. Για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα της χρήσης ετικετών μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συντμήσεις Braille ή να δώσουμε μεγαλύτερο ανάγλυφο στα στοιχεία του χάρτη, ώστε να τα κάνουμε πιο διακριτά σε σύγκριση με τις ετικέτες.

6.2.8. Χρήση πλέγματος και υπομνήματος

Στους μεγάλους χάρτες χρήσιμη είναι η παρουσία απτικού πλέγματος, ώστε να διευκολύνεται ο χρήστης στην ανίχνευση συγκεκριμένων σημείων ενδιαφέροντος. Με τον τρόπο αυτόν επιταχύνεται και η προσπέλαση του συνόλου του χάρτη.

Η χρήση υπομνήματος, από την άλλη, πάνω σε έναν απτικό χάρτη κινητικότητας και προσανατολισμού μπορεί να μπερδέψει τους χρήστες. Προτείνεται το υπόμνημα να είναι ανεξάρτητο από τον χάρτη.

6.2.9. Προσανατολισμός του χάρτη

Ο προσανατολισμός του χάρτη ακολουθεί την κατεύθυνση της πυξίδας, καθώς ο χάρτης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με κάποια συσκευή ανίχνευσης γεωγραφικής θέσης (GPS). Οι Wiedel & Groves (1969) και ο James (1972) προτείνουν τη διάκριση του βόρειου άκρου του χάρτη με τη χρήση ξεχωριστής γραμμής με ή χωρίς διακριτή υφή.

6.3 Μέθοδοι παραγωγής απτικών χαρτών

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει παρουσιαστεί μεγάλη πρόοδος στις μεθόδους κατασκευής απτικών χαρτών. Έχουμε πλέον ξεφύγει από τις χειροποίητες μεθόδους (αν και χρησιμοποιούνται ακόμα, ειδικά όπου δεν διατίθεται η κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή) και αξιοποιούμε την τεχνολογία, η οποία μας παρέχει πάρα πολλές επιλογές τόσο για τη μέθοδο κατασκευής, όσο και για τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν.

Οι μέθοδοι που έχουν κατά καιρούς χρησιμοποιηθεί είναι οι ακόλουθες, ομαδοποιημένες σε υπολογιστή, φωτομηχανικές και χειροποίητες (Παπαδόπουλος, 2000).

Με χρήση υπολογιστή:

- Computer-Milling machine (Χρησιμοποιείται χαρακτηριστική μηχανή ελεγχόμενη από υπολογιστή. Η αναπαραγωγή γίνεται με με χρήση thermoform ή με τη μέθοδο casting).
- Computer-braille (Χρησιμοποιείται Braille εκτυπωτής και υπολογιστής. Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα ή με τη θερμομορφική μέθοδο).

Φωτομηχανικές:

- Nyloprint plate (η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).
- Beatty/Leonard method (η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).
- Stereo copier (Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα με χρήση στερεογραφικής μηχανής).
- OTAC (Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα με χρήση ειδικής μηχανής).
- Foam ink (Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα με τη μέθοδο της μεταξοτυπίας και τη χρήση αφρώδους μελάνης).
- Ink coating (Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα με τη μέθοδο της μεταξοτυπίας και με χρήση επίστρωσης θερμαινόμενης πούδρας).
- Electroforming (Η αναπαραγωγή γίνεται αυτόνομα με χρήση ειδικής ηλεκτρομορφικής μηχανής ή με τη με χρήση thermoform).

Χειροποίητες:

- Map making kit (Nottingham kit) (Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform ή με τη μέθοδο casting).
- Tactile Graphics Kit (Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).
- Chang kit (Η αναπαραγωγή δεν είναι δυνατή).
- Raised line drawing kit (Η αναπαραγωγή συνήθως δεν είναι δυνατή).
- Mag-Stix (Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).
- Sensory Quill (Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).
- Manual Embossing (Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform ή με τη μέθοδο casting).
- Gluing Materials to a Base (Γίνεται επικόλληση υλικών σε κάποια βάση. Η αναπαραγωγή γίνεται με χρήση thermoform).

- Thermoform (Μέθοδος αναπαραγωγής. Χρησιμοποιείται ειδική μηχανή).
- Casting (Μέθοδος αναπαραγωγής. Χρησιμοποιείται καλούπι μέσα στο οποίο χύνεται συνήθως γόμωση σιλικόνης).
- Printing Embossing (Μέθοδος αναπαραγωγής. Χρησιμοποιούνται, ένα "θετικό" και ένα "αρνητικό" καλούπι, τα οποία πιέζουν ανάμεσά τους το υλικό κατασκευής του χάρτη).

Από τις παραπάνω μεθόδους παραγωγής πρακτικά χρησιμοποιούνται ελάχιστες στις μέρες μας. Αυτές που θα συναντήσουμε στα σχολεία για άτομα με μερική ή ολική απώλεια όρασης είναι:

- Χρήση Thermoform
- Χρήση στερεοαντιγραφικού μηχανήματος (riaf)
- Χρήση CNC
- Χρήση εκτυπωτών 3D
- Χειροποίητη κατασκευή με απλά υλικά

Η χειροποίητη κατασκευή χαρτών **με συμμετοχή των ίδιων των παιδιών** είναι μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία, καθώς ενισχύει τη νοητική αποτύπωση του χάρτη, ενδυναμώνει τη γνώση του τι εξυπηρετεί τις ανάγκες του εαυτού. Η γνώση αυτή θα βοηθήσει τα παιδιά να μπορούν να ζητούν (ή να κατασκευάζουν), ως ενήλικα άτομα, χάρτες με προδιαγραφές που θα τα εξυπηρετούν.

6.4 Τεχνικές ανάγνωσης χαρτών αφής

Η διαδικασία ανάγνωσης χαρτών από παιδιά με μερική ή ολική απώλεια όρασης **γνωστικά** δεν διαφέρει από αυτήν των βλεπόντων. Και οι δυο ομάδες ατόμων, για να κατανοήσουν πλήρως έναν χάρτη, θα πρέπει να περάσουν από τρία στάδια. Αρχικά, θα πρέπει να εντοπίσουν τα διάφορα απτικά και οπτικά στοιχεία, στη συνέχεια να τα διακρίνουν μεταξύ τους και τέλος να τα ερμηνεύσουν. Η απτική διαδικασία ανάγνωσης, όμως, είναι λιγότερο ακριβής από την οπτική και είναι μάλλον γραμμική. Τα δάχτυλα ακολουθούν ανάγλυφα σχήματα και σταδιακά δημιουργούν τις χωρικές σχέσεις μεταξύ αυτών των αντικειμένων. Αντίθετα, η οπτική διαδικασία είναι περισσότερο ολιστική,

καθώς οι χρήστες με μια απλή ματιά μπορούν να έχουν μια γενική εικόνα για το τι περιέχεται στον χάρτη.

Η έρευνα για την οικολογία της ανάγνωσης των απτικών χαρτών είναι ελάχιστη και δεν αναγνωρίζεται μια και μοναδική τεχνική προσπέλασής τους. Οι Nolan & Morris (1971) προτείνουν η ανάγνωση του χάρτη να ξεκινά από τα άκρα του και με μια αδρή σάρωση και από τα δυο χέρια να ανιχνεύονται οι λεπτομέρειές του. Ο Berla και οι συνεργάτες του (Berla & Murr, 1976; Berla, Butterfield & Murr, 1976) προτείνουν τη χρήση ενός και μόνο δαχτύλου. Ο Bentzen (1980) τίθεται υπέρ της ελεύθερης ανίχνευσης των πληροφοριών του απτικού χάρτη, ενώ ο Kikuzo (1989) προτείνει μια πιο συστηματική ανίχνευση με χρήση και των δυο χεριών ακολουθούμενη από μια πιο λεπτομερή ανάγνωση στη συνέχεια. Ο Best (1992) επίσης μιλά για χρήση και των δύο χεριών.

Από τις παραπάνω έρευνες διαφαίνεται πως δεν υπάρχει μια κοινά αποδεκτή τεχνική για την ανίχνευση των απτικών χαρτών. Τα αποτελέσματα, ίσως, να ερμηνεύονται αν συνυπολογίσουμε ότι η ανάγνωση ενός χάρτη δεν είναι μια διαδικασία αποκομμένη από το πλαίσιο μέσα στο οποίο πραγματοποιείται. Υπάρχει μια σειρά παραγόντων που την επηρεάζουν. Για παράδειγμα, ένας αρχάριος χρήστης, χωρίς ικανοποιητικό προσανατολισμό και εγωκεντρική οπτική θα «διαβάσει» διαφορετικά από έναν έμπειρο χρήστη. Επίσης, η απτική αντίληψη είναι σημαντική. Υπάρχουν παιδιά που μπορούν με τη χρήση της παλάμης του να διακρίνουν λεπτομέρειες που άλλα τις ανιχνεύουν με τα δάχτυλα και μόνο. Το είδος του χάρτη ακόμα μπορεί να καθορίσει την προσέγγισή του. Απλοποιημένοι χάρτες μεγάλης κλίμακας δεν απαιτούν αυστηρά τη χρήση των άκρων των δαχτύλων.

Αυτό που φαίνεται πιο ορθολογικό και πιο λειτουργικό στις πραγματικές συνθήκες της τάξης είναι η χρήση ενός συνδυασμού τεχνικών παρά η αποδοχή της θεωρητικά καλύτερης:

- Η τεχνική θα πρέπει να συμβαδίζει με το πλαίσιο μάθησης. Έτσι, στο ερώτημα αν θα πρέπει το παιδί να χρησιμοποιήσει το ένα ή τα δύο χέρια, τις παλάμες ή τα δάχτυλα, η απάντηση είναι ότι αυτό εξαρτάται από το εάν είναι απλουστευμένο ή σύνθετο, αν θα το κρατά με το ένα του χέρι, αν θα το ανιχνεύσει στην τάξη ή κατά τη μετακίνηση στο φυσικό περιβάλλον, αν οι καιρικές συνθήκες είναι κατάλληλες για τη μια ή την άλλη τεχνική κ.λπ.

- Όταν δίνεται σημασία στο πλαίσιο μάθησης, πρέπει να αφήνονται τα παιδιά ελεύθερα να σχεδιάσουν, να ανιχνεύσουν, να χρησιμοποιήσουν έναν χάρτη παρά το να τους επιβληθούν συγκεκριμένα πρότυπα ανάγνωσης.
- Στην περίπτωση της ελεύθερης και χωρίς βοήθεια ανάγνωσης ενός πολύπλοκου χάρτη από έμπειρους αναγνώστες επιτρέπεται ένας συνδυασμός χρήσης τεχνικών (χρήση ενός δαχτύλου, συνδυασμού δαχτύλων, ενός ή δύο χεριών) αλλά μεθοδικά και συστηματικά. Αρχικά, ανιχνεύεται ολόκληρη η εικόνα, κατόπιν τα άκρα της και τέλος οι λεπτομέρειες. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η ανίχνευση των λεπτομερειών δεν ισοδυναμεί απαραίτητα με χρήση του άκρου ενός δαχτύλου. Η ανίχνευση, για παράδειγμα, των αποστάσεων μεταξύ δύο αντικειμένων, που είναι μια διαδικασία ανώτερου επιπέδου, πραγματοποιείται με σύγκριση με το πλάτος ενός, δύο ή περισσότερων δαχτύλων.
- Ένα σύνολο πολλών άλλων σημαντικών παραγόντων επηρεάζει τις τεχνικές που θα αξιοποιηθούν. Η προηγούμενη εμπειρία, όπως αναφέρθηκε, επηρεάζει τους αναγνώστες στην αξιοποίηση διαφορετικών προσεγγίσεων. Επίσης, η γνώση του χώρου που αποτυπώνεται στον απτικό χάρτη ή η προηγούμενη χρήση του χάρτη μπορεί να καθορίζει και τη στρατηγική.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ελληνική βιβλιογραφία

- Ζέζα, Μ., Μπεκιάρη, Μ. (2018). *Ανάπτυξη απτικής νοηματικής επικοινωνίας για μαθητές με τύφλωση και πολλαπλές αναπηρίες και τυφλοκώφωση*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Παπαδόπουλος, Κ. (2000). *Χαρτογραφία και χάρτες αφής*. Διδακτορική διατριβή. Ανασύρθηκε από: <https://ikee.lib.auth.gr/record/293538/files/GRI-2017-20078.pdf>
- Παπαδόπουλος, Κ. (2007). *Κινητικότητα και Προσανατολισμός των Ατόμων με Πρόβλημα Όρασης*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Barker, P. Barrick, J. Wilson, R. (1995). *Building sight: A handbook of building and interior design solutions to include the needs of visually impaired people*. London : Royal Institute for the Blind.
- Bentzen, B. (1980). Orientation aids. In R. Welsh & B. Blasch (Eds.), *Foundations of Orientation and Mobility* (pp. 291 – 355). New York: American Foundation for the Blind Press.
- Berla, E., Butterfield, L., & Murr, M. (1976). Tactual reading of political maps by blind students: A videomatic behavioral analysis. *Journal of Special Education*, 10:265 - 276.
- Berla, E., & Murr, M. (1976). Tactual scanning and memory for a spatial display by blind student. In Nolan, C.Y. (Ed.), *Facilitating the Education of the Visually Handicapped through Research in Communications: Final Report, Part Three: Facilitating Tactile Map Reading* (pp. 51 – 64) , Washington, DC: Department of Health, Education and Welfare.

- Berla, E.P. & Murr, J.M. (1975) The effects of noise on the location of point symbols and tracking a line on a tactile pseudomap. *Journal of Special Education*, 9 (2): 183–190.
- Best, A. B. (1992). *Teaching Children with Visual Impairments*. Buckingham: Open University Press.
- Caddeo, P., Fornara, F., Nenci, A., & Piroddi, A. (2006). Wayfinding tasks in visually impaired people: The role of tactile maps. *Cognitive Processing*, 7: 168–169.
- Elisa, F., Josee, L., Oreste, F.G., et al. (2002). Gross motor development and reach on sound as critical tools for the development of the blind child. *Brain Development*, 24: 269–75.
- Espinosa, M. A., Ungar, S., Ochaita, E., Blades, M., & Spencer, C. (1998). Comparing methods for introducing blind and visually impaired people to unfamiliar urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 18: 277–287.
- Farmer, L. W., & Smith, D. L. (1997). Adaptive technology. In B. Blasch, W. Wiener, & R. Welsh (Eds.), *Foundations of orientation and mobility* (2nd ed., pp. 231-259). New York, NY: AFB Press.
- Gardiner, A. & Perkins, C. (2005). 'It's a sort of echo. . .': Sensory perception of the environment as an aid to tactile map design. *The British Journal of Visual Impairment*, 23(2), 84-91.
- Golledge, R.G., Dougherty, V., & Bell, S. (1995). Acquiring spatial knowledge: Survey versus route - based knowledge in unfamiliar environments. *Annals of the Association of American Geographers*, 85 (1): 134 - 158.
- Hill, E. W. & Long, R. G. (1997). Establishing and maintaining orientation for mobility. In B. B. Blasch, W. R. Wiener & R. L. Welsh (eds.), *Foundations of Orientation and Mobility*. New York: AFB Press.
- James, G.A. (1972). Problems in Standardization and Design and Symbolization in Tactile Route Maps for the Blind. *New Beacon*, 56: 87-91.
- Kizuka, Y. (1989). The recognition strategy by touch and the geographical spatial ideas. *Proceedings of the 3th International symposium on maps and graphics for the visually handicapped people* (pp. 40-44).

- Lahav, O. & Mioduser, D. (2004). Exploration of Unknown Spaces by People Who Are Blind Using a Multisensory Virtual Environment. *Journal of Special Education Technology*, 19 (3), 15-23.
- Lions International. (2014). *White cane*. Ανασύρθηκε από: <http://www.lionsclubs.org/resources/EN/pdfs/iad413.pdf>
- Mou, W., Xiao, C. & McNamara, P. T. (2008). Reference directions and reference objects in spatial memory of a briefly viewed layout. *Cognition*, 108(1): 136- 154.
- Nolan, C.Y., & Morris, J.E. (1971). *Improvement of Tactual Symbols for the Blind: Final Report*. Louisville, Kentucky: American Printing House for the Blind.
- Penrod, W.M., Bauder, D.K., Simmons, T., Belcher, L., & Corley, J.W. (2006). Efficacy of the UltraCane: A product evaluation and pilot study to determine the efficacy of the UltraCane in outdoor environments. *Closing the Gap*, 25(5): 19-21.
- Prechtl, H.F., Cioni, G., Einspieler, C., Bos, A.F., Ferrari, F. (2001). Role of vision on early motor development: lessons from the blind. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 43: 198-201.
- Stone, J. (1995). *Mobility for Special Needs*. London: Cassell.
- Strong, P. (2009). *The history of the white cane*. Ανασύρθηκε από: http://www.acb.org/tennessee/white_cane_history.html
- Thinus-Blanc, C., & Gaunet, F. (1997). Representation of space in blind persons: Vision as a spatial sense? *Psychological Bulletin*, 121(1), 20-42. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.20>
- Wiedel, J., & Groves, P.A. (1969). *Tactual mapping: design, reproduction, reading and interpretation*. Washington DC: Department of Health, Education and Welfare.
- Wiener, W., Welsh, R., Blasch, B. (Eds.). (2010). *Foundations of orientation and mobility* (Vol. 1). New York: AFB Press.