

תחנות מדמות לקויות

ד"ר מירי שחף

המכללה האקדמית גבעת ושינגטון

במסגרת קורס חינוך גופני לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, הנלמד בשנה א', נחשפו הסטודנטים לנכויות ולקויות שונות. כגון, נכות פיסית מולדת או כתוצאה מחבלה, שיתוק מוחין, פיגור שכלי, לקות למידה, כפיון, אוטיזם, לקות שמיעה, לקות ראייה, סכרת ומחלות ריאה. מטרת הקורס כללו את הכרת האוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים, הכרה בדרכים לשילובם במהלך שיעורי החינוך הגופני והנגשת חומר הלמידה תוך שילוב העמיתים הבריאים הלומדים עימם.

פעמים רבות התלמידים אשר לומדים עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים, לא מודעים לקשיים עימם מתמודדים עמיתיהם לספסל הלימודים. אחת הדרכים להמחיש להם את הקשיים השונים הן התנסויות בתחנות המדמות לקות. בדרך זו התלמיד הבריאה נחשף להתמודדות מאתגרת בה הוא יכול להיכנס לרגע קט לנעליו של עמיתו בעל הצרכים המיוחדים. המחשה זו עשויה לקרב בין התלמידים הבריאים והתלמידים בעלי הצרכים המיוחדים, לגרום לתלמידים הבריאים להבין יותר את עמיתיהם ולסייע לשיתוף פעולה.

בסדנא מסכמת קורס, התבקשו הסטודנטים לחשוב על תחנות מדמות לקויות ולהלן התוצרים של הסטודנטים הבאים (לפי א"ב): אבישג אבוטבול, אורי ארוס, אלי רדר, בת עמי פלסר, דוד צדוק, דוד שמש, דור רצאבי, דניאל רגב, הדסה חדד, הדריה נפש, הודיה אשואל, הילה ממו, יאיר אנו, יהודית ארוסי, יראת בלונדר, לאור זיקרי, מעיין סמוכה, נחמה קנטור, נטלי קדוש, נעמי סולומון, עידן אליהו, אריאל דסה, פנחס לניאדו, פנינה ריידון, קובי אוחנה, רות קוין, רחלי אל-דבח, רחמים גושן ותהילה עבו.

הערה: בכדי לדמות לקות ראייה ניתן להשתמש במשקפיים שונות העשויות בריסטול או פוליגל. ניתן ליצור טשטוש ראייה על ידי שימוש בצלופן או ניילון עבה בשדה הראייה. ניתן ליצור שדה ראייה קטן או מוגבל על ידי יצירת חריצים קטנים במרכז (ראיית צינור); חריצים רק בחלק העליון / תחתון של המשקפיים; אטימת עין אחת, כפי שמתואר בתמונה 1.

מספר תחנה	תחנה	מטרה	ציוד	ביצוע
1	אי שוויון	לדמות ילד עם רגליים באורך שונה	נעל עם עקב גבוה ונעל שטוחה או לחילופין לחלוץ נעל אחת.	הליכה או ריצה במסלול כאשר הבדלי הגבהים פוגמים במהירות ושטף התנועה.
2	קליעה לסל בישיבה על כיסא	דימוי כדורסל נכים	כדורסל, כיסא חישוק או סל	בישיבה על כיסא, ניסיון קליעה.
3	זיהוי ילדים בעזרת מישוש	דימוי לעיוור	סרט לעיניים	תלמיד אחד מכסה את עיניו ועומד מול עמית. עליו לגעת באברי גוף שונים שהעמית מבקש ממנו תוך מישוש אברים.

4	פרה עיוורת 1	דימוי לעיוורים	סרט לעיניים	כל הילדים עומדים במעגל. אחד מהם מכסה את עיניו ועומד במרכז. הילד העומד במרכז מכריז על שני ילדים. הילדים נכנסים למעגל ומחליפים מקומות, והילד עם העיניים המכוסות צריך לתפוס אותם.
5	פרה עיוורת 2	דימוי לעיוורים	מטפחות וקונסים	בזוגות: א' עם כיסוי לעיניים. ב' מוביל אותו ללא מגע בין הקונסים הפזורים בשטח. המטרה- לא להתנגש בהם.
6	משחקים בקבוצה קטנה שאינה רואה	דימוי לעיוורים	סרטים לעיניים לכל המשתתפים	כל הקבוצה עם סרט לכיסוי העיניים. עליהם לבצע את המשימות הבאות ללא חוש הראיה. א. להסתדר בטור (אפשר להקשות לפי גובה) ב. להסתדר בשורה ג. להסתדר במעגל
7	משחק פנטומימה	דימוי לאילמים	אטמי אוזניים	בזוגות. אחד אוטם את אוזניו. עמיתו צריך לדבר עימו ו"להעביר" לו 10 מילים. הילד עם האוזניים האטומות אמור לחזור אחר המילים כפי שהבין אותן.
8	כדורגל בלי ידיים	דימוי לגידים	חוט לקשירת הידיים, כדורגל	משחק כדורגל, כאשר הידיים שאינן חלק פעיל במשחק אך עוזרות מאד לאיזון ולתנועה מנטרלות.
9	באולינג על הברכיים	דימוי לאנשים נמוכי קומה	כדור, בקבוקים	משחק באולינג. כאשר התנופה מהרגליים מנטרלת.
10	תחרות ניפוח בלונים לאחר ריצה מאומצת	דימוי לאנשים עם קשיי נשימה	בלונים	לאחר ריצה של 600 מ' (או מרחק אחר שיוחלט עליו) התלמידים מתבקשים לנפח בלונים.
11	משחק מסירות עם טשטוש ראייה	דימוי ללקות ראייה	משקפיים עם נייר צלופן- לטשטוש הראייה	משחק כדור בשתי קבוצות- כל קבוצה מנסה לבצע מקסימום מסירות מבלי שהקבוצה השנייה תחטוף לה את הכדור. כללים: אין ללכת עם הכדור, אין להחזיק כדור ביד יותר מ- 5 שניות.
12	שיווי משקל ללקויי ראייה	דמוי ללקות ראייה	ספסל הפוך משקפיים המדמות לקות ראייה	ללכת ישר ולאחור על ספסל הפוך כאשר הראייה מוגבלת
13	קו-קביים	דמוי ללקות ראייה	קביים ומשקפיים המדמות לקות ראייה	ללכת בקו ישר על הקביים כאשר הראייה מוגבלת

14	סללום	דמוי ללקות ראיה	קונוסים, כדורים ומשקפיים המדמות לקות ראיה	ריצת סללום בין הקונוסים תוך כדור, כאשר הראייה מוגבלת
15	קליעה למטרה	דמוי ללקות ראיה	כדור, משקפיים המדמות לקות ראיה וסל	קליעה לסל כאשר הראייה מוגבלת.
16	מחניים עם משקפיים	לדמות לקויות ראייה שונות	כדור ומשקפיים המדמות לקויות ראייה שונות	משחק מחניים כאשר כל המשחקים מוגבלים בראייתם.
17	כדורסל עם יד אחת	לדמות לקות ביד אחת	כדור (וגומיות לקשירת הידיים)	משחק 3 על 3, כאשר מותר להשתמש רק ביד אחת.
18	מסירות ביד אחת	לדמות לקות ביד אחת	כדור	שני ילדים מוסרים זה לזה כדור. מותר להשתמש רק ביד אחת הן לזריקה והן לתפיסה.
19	כפפה ליד	לדמות מוגבלות ביד אחת	כפפה	הכנסת כפפה ליד אחת ללא עזרה מהיד השנייה.
20	כפפות וכפתורים	לדמות לקות בתחושת ידיים	2 כפפות עבות (כפפות עבודה) חולצה עם כפתורים	כפתור כפתורים כאשר שתי הידיים עם כפפות עבות.
21	משחק הכיסאות	הנגשה לחירשים	כיסאות סרט בצבע אדום סרט בצבע ירוק	מסודרים בכיתה כיסאות, כל התלמידים מסתובבים סביב הכיסאות, ברגע שמרימים את הסרט בצבע האדום כולם יושבים וצריכים לתפוס כיסאות, הצבע הירוק מורה על המשך הריקוד.
22	הכדרים באים	תחנה מונגשת לילדים לקויי שמיעה	דגל	הכדר התופס, בכל פעם שהוא מודיע: "הכדרים באים" הוא ירים דגל לפני שיתחיל לרוץ.
23	טלפון שבור	לדמות לקות שמיעה	ללא ציוד	כל הילדים יושבים במעגל, הילד הראשון אומר לילד שיושב משמאל משפט או מילה רק בתנועות שפתיים, עם הסתרת הפה משאר המשתתפים, המשפט או המילה צריכים לעבור עד לילד האחרון במעגל ולראות אם באמת הצליחו להעביר את המשפט בצורה טובה רק בתנועות השפתיים.
24	איזה צבע?	לדמות לקות למידה	לוח טושים ללוח בצבעים שונים	על לוח רשומים מס' צבעים כאשר המילים הרשומות בצבעים שונים לדוגמא: צהוב אדום התלמיד צריך להגיד את הצבע שבה המילה רשומה ולא את המילה.

25	הרכבת פאזל	הדמיה של לקות ראייה	סרט לקשירה על העיניים סרט לקשירה על הידיים פאזל פשוט	לאחד קושרים את העיניים כדי שלא יראה, לשני קושרים את הידיים. התלמיד שעם הידיים הקשורות צריך להדריך את התלמיד שעם העיניים הסגורות כיצד להרכיב פאזל שקיבל (פאזל פשוט מ-4 חלקים).
26	קפיצה ברגל אחת	לדמות לקות ברגל	דלגית סרט לקשירת רגל אחת	שני ילדים מסובבים חבל והמבצע צריך לקפוץ רק על רגל אחת.
27	מים בפה	לדמות לקות בדיבור	מים (יש לבצע במקום שאין חשש אם יירטב)	תלמיד נבחר ונותנים לו כוס עם מים. הוא נדרש לדבר כאשר בפיו מים. והתלמידים צריכים לפרש מה שאמר.
28	סחיטה	לדמות מוגבלות ביד אחת	מסחטה פשוטה תפוז חתוך לשניים סרט לקשירת יד	לנסות לסחוט תפוז כאשר יש אחת בלבד מתפקדת ואין יד תומכת תנועה.



תמונה 1: דוגמא למשקפיים המדמות לקות ראייה: ראייה בעין אחת, ראיית צינור ועיוורון.