



Curriculum re proiectat pentru abilitățile de îngrijire de sine
”Adapted Accessibility for All – 3A”
2020-1-RO01-KA226-SCH-095609

Pregătit de: Marija Deletikj, Biljana Sterjadovska Stojchevska, Maja Trajchova

Notă introductivă

Pentru ca o persoană să dobândească un sentiment de demnitate, valoare de sine și independență, este important să dobândească abilitățile necesare pentru a avea grijă de propria sa igienă personală, pregătirea mesei și întreținerea unei reședințe. Următoarele exemple de abilități de auto-îngrijire nu sunt menite să fie exhaustive. Acestea trebuie să servească drept ghid în alegerea obiectivelor specifice pentru elevii din programele de dezvoltare. Componentele specifice ale programului fiecărui elev vor varia în funcție de vârstă, puncte forte și nevoi.

Există o serie de definiții ale autoîngrijirii produse de diferite autorități în momente diferite – Organizația Mondială a Sănătății, de exemplu, a produs trei definiții mult citate (în 1983, 1998 și 2009). Definiția OMS din 1998 este:

„Îngrijirea de sine este ceea ce fac oamenii pentru ei înșiși pentru a stabili și menține sănătatea și pentru a preveni și a face față bolilor. Este un concept larg care cuprinde igiena (generală și personală), nutriția (tipul și calitatea alimentelor consumate), stilul de viață (activități sportive, petrecere a timpului liber etc.), factorii de mediu (condiții de viață, obiceiuri sociale etc.) factori socio-economici (venituri). nivel, credințe culturale etc.) și automedicație.’

Abilitățile de autoîngrijire sunt sarcinile zilnice întreprinse astfel încât copiii să fie pregătiți să participe la activitățile vieții (inclusiv îmbrăcarea, mâncarea, curățarea dinților). Ele sunt adesea denumite activități din viața de zi cu zi (ADL). Deși acestea sunt de obicei susținute de adulți la copiii mici, este de așteptat ca copiii să dezvolte independență în aceștia pe măsură ce se maturizează.

Abilitățile de autoîngrijire sunt una dintre primele modalități prin care copiii își dezvoltă capacitatea de a planifica și ordona îndeplinirea sarcinilor, de a organiza materialele necesare și de a dezvolta controlul fizic rafinat necesar pentru îndeplinirea sarcinilor zilnice (de exemplu, deschiderea cutiilor de prânz, desenarea sau standul în picioare). a ridica pantalonii). Abilitățile de îngrijire de sine acționează ca precursori pentru multe sarcini legate de școală, precum și pentru aptitudini de viață. Termenul „îngrijire de sine” ar sugera că aceste abilități sunt de așteptat să fie realizate independent și, în multe cazuri, devine inadecvat ca alții să asiste pentru astfel de sarcini (în funcție de vârstă, desigur). Mai precis, multe grădinițe și școli vor avea o cerință ca, copiii să fie instruiți pentru toaletă înainte de a începe la centrul lor.

Atunci când abilitățile de îngrijire personală sunt dificile, acest lucru devine și un factor limitativ pentru multe alte experiențe de viață. Îngreunează petrecerea somnului la casele prietenilor sau a familiei, la școală/excursii preșcolare, copiii pot ieși în evidență la petrecerile de naștere dacă nu se simt confortabil să mănânce și să meargă la toaletă în mod independent, pot suferi agresiune sau pot pierde alte

experiențe sociale, cum ar fi un rezultat.

Pentru a dezvolta abilitățile de auto-îngrijire, sunt necesare unele elemente de bază pentru a le dezvolta mai devreme în viață.

- Forța mâinii și a degetelor: O capacitate de a exercita forță împotriva rezistenței folosind mâinile și degetele pentru ustensile.
- Controlul mâinilor: capacitatea de a mișca și de a folosi mâinile într-un mod controlat, cum ar fi utilizarea tacâmurilor pentru a mânca.
- Procesarea senzorială: înregistrarea, interpretarea și răspunsul precis la stimularea senzorială din mediu și propriul corp.
- Manipularea obiectelor: capacitatea de a manipula cu pricepere uneltele, inclusiv capacitatea de a ține și de a muta creioane și foarfece cu control, utilizarea controlată a instrumentelor de zi cu zi, cum ar fi periuța de dinți, peria de păr și tacâmurile.
- Limbajul expresiv (folosind limbajul): utilizarea limbajului prin vorbire, semne sau forme alternative de comunicare pentru a comunica dorințe, nevoi, gânduri și idei.
- Planificare și secvențiere: Performanța secvențială a sarcinii/activității în mai multe etape pentru a obține un rezultat bine definit (de exemplu, îmbrăcarea și curățarea dinților).
- Limbajul receptiv (înțelegerea): înțelegerea limbajului.
- Conformitate: Abilitatea de a urma rutine simple direcționate de adulți (adică, nu demonstrează comportamente de evitare în cazul în care copilul pur și simplu nu vrea să o facă pentru că un adult le spune să o facă și întrerupe ceea ce făcea).

Dacă un copil are dificultăți de îngrijire de sine, ar putea:

- Să nu poată să se hrănească independent.
- Solicită mai mult ajutor decât alții de vârsta lor pentru a se îmbrăca sau dezbrăca.
- Îți este greu să tolerezi purtarea anumitor haine.
- Mâncat: Abilitatea fizică de a folosi tacâmurile într-o manieră adecvată vârstei, precum și de a mânca o gamă bună de alimente, poate avea nevoie de adulți să deschidă ambalajele din cutia de prânz și să refuze să mănânce anumite alimente.
- Să nu fie capabil să coordoneze mișcările de periaj pe dinți.
- Dormit: a fi capabil să se stabilească și să se reinstaleze în mod independent pentru a adormi și poate necesita ajutor extins pentru a adormi.
- Alege să folosească toaletă numai acasă, unde există sprijin din partea adulților.
- Întârzieri pentru a folosi toaleta independent în timpul zilei.
- Arătați o motivație limitată pentru independență în îngrijirea de sine, așa că așteaptă ca adulții să o facă în locul lor.

- Aveți provocări în urma instrucțiunilor: Capacitatea de a înțelege și de a fi capabil să inițieze sarcinile care trebuie efectuate conform cerințelor celorlalți.
- Întâmpină dificultăți în a se îmbrăca și a se dezbrăca sau a ajuta la îmbrăcarea la un nivel adecvat vârstei și recunoașterea articolelor vestimentare, unde merg și în ce ordine.
- Întâmpină provocări cu utilizarea abilităților motorii fine: abilități ale degetelor și ale mâinii, cum ar fi deschiderea cutiilor de prânz, legarea șireturilor, închiderea nasturilor.
- Întâmpină provocări cu abilitățile motorii grosiere: abilități fizice ale întregului corp folosind mușchii de forță „de bază” ai trunchiului, brațelor, picioarelor, cum ar fi urcarea și coborârea de la toaletă și statul în picioare pentru a se îmbrăca.
- Luptă cu organizarea: capacitatea de a ști ce implică o sarcină, materialele necesare, cum să le asociezi, cum ar fi să împachetezi geanta pentru grădiniță sau chiar să te îmbraci.
- Învățarea sarcinilor noi și păstrarea acelei informații pentru data viitoare când sarcina este reluată.
- Poate avea reticență în a încerca nu numai abilități de îngrijire personală, ci și multe alte abilități care necesită planificare și succesiune.
- Acest lucru este probabil să aibă un impact asupra sarcinilor academice și, eventual, tranziția copilului la grădiniță sau la școală.
- Întâmpină mai multe dificultăți în rezolvarea dificultăților pe măsură ce devine mai greu de schimbat.
- Încrederea pe un adult care ajută: un copil se poate obișnui să aibă un părinte sau un îngrijitor care să ajute cu abilitățile de auto-îngrijire până la punctul în care devine o așteptare, astfel încât atunci când un ajutor nu este acolo, ar putea prezenta provocări comportamentale.
- Pe măsură ce copiii cresc și decalajul dintre ei și semenii lor crește, este mai probabil ca ei să devină conștienți de acest decalaj, ceea ce duce la scăderea stimei de sine și o posibilă reticență de a încerca activități de teamă de eșec. Acesta este un ciclu dificil de întrerupt, așa că, cu cât este rezolvat mai devreme, cu atât este mai ușor să progreseze.

Informații de bază pentru subiect:	
Subiect:	Abilități de îngrijire de sine
Subiecte de învățare:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilități alimentare 2. Abilități de îmbrăcare 3. Abilități de toaletă 4. Abilități de igienă personală 5. Abilități de îngrijire a sănătății 6. Siguranța personală
Echipe și resurse:	<p>Majoritatea resurselor se vor baza pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Povești sociale pentru subiecte conexe (povestea socială pentru folosirea ustensilelor în timpul mesei, povestea socială pentru a obține uniforme pentru școală, povestea socială pentru a fi în siguranță acasă, etc.), • analiza sarcinilor, înlănțuire înapoi și înainte, • programe vizuale și imagini vizuale/cărți cu imagini, secvența vizuală a sarcinilor, • modelare video, • imitație și gesturi, • joc dramatic și joc de rol. • Cântece și cărți despre limba maternă. • În ceea ce privește abilitățile specifice de autoîngrijire, obiectele reale și instrumentele de manipulare (ustensile de hrănire, biberoane, căni, paie, șervețel, articole de igienă personală, rame pentru îmbrăcăminte, oglindă, vor fi folosite pentru exersarea abilităților specifice de autoîngrijire. • Atelierele pe teme specifice care abordează abilitățile relevante de auto-îngrijire vor fi implementate pe tot parcursul anului școlar. • Platforme educaționale și site-uri web cu resurse precum: www.do2learn.com; www.teachingaid.org; www.pinterest.com; https://www.teacherspayteachers.com; https://bookcreator.com ; https://learningapps.org ; https://arasaac.org;
Sugestii metodologice:	Metodologiile și abordările utilizate în sala de clasă sunt cruciale pentru dezvoltarea socială, personală și de

sănătate a copilului. În calitate de participanți activi la propria învățare, copiii pot înțelege ceea ce este învățat, pot face judecăți în cunoștință de cauză și pot construi noi semnificații. Este mai probabil ca, copiii să dezvolte un sentiment de proprietate asupra a ceea ce au învățat și să fie capabili să-l transfere în diferite situații atunci când au fost implicați activ în procesul de învățare. Pentru ca învățarea activă să aibă loc, școala ar trebui să ofere un mediu de susținere și îngrijire, în care copilul este încurajat să participe la propria sa învățare și în care fiecare contribuție este valorificată și apreciată. O mare varietate de strategii de învățare activă ar trebui să fie utilizate în implementarea curriculum-ului abilităților de auto-îngrijire, pentru a ține seama de nevoile individuale și de gama largă de obiective din curriculum. Aceste strategii ar putea include jocuri, discuții și activități de teatru, jocuri cooperative, programe multimedia, accesarea internetului, explorarea televiziunii, video extrase sau fotografii, efectuarea de sondaje sau interpretarea datelor. Ca parte a oricărei strategii de învățare și predare în domeniul auto-îngrijirii, copiii ar trebui încurajați să reflecteze în mod critic asupra muncii lor și să exploreze posibilitățile de a transfera ceea ce au învățat în situațiile proprii din viața lor. Toți copiii ar trebui să aibă oportunitatea de a participa și de a beneficia de întreaga gamă de experiențe oferite în curriculumul de îngrijire personală. În planificare, ar trebui să se țină seama de gama de diferențe din școală, astfel încât toți copiii să aibă posibilitatea de a obține beneficii maxime din program.

Tehnici de promovare a dobândirii abilităților de auto-îngrijire:

Recompense: Oferiți recompense copilului de fiecare dată când îndeplinește o sarcină de îngrijire personală sau o parte a unei sarcini. Recompensele pot fi comestibile, recompense sociale, recompense de activitate, recompense materiale sau chiar privilegii. Jetoanele sunt o altă modalitate de a preda și de a consolida abilitățile de îngrijire personală. Faceți o diagramă în care adăugați o stea în fiecare zi dacă copilul a finalizat sarcina în mod independent. La sfârșitul lunii, copilul primește o recompensă în funcție de numărul de stele pe care le-a primit. Diferiți copii beneficiază de recompense diferite în funcție de nivelul lor de înțelegere. Folosiți recompense adecvate. Recompensele bazate pe cercetare sunt individualizate, adecvate vârstei și apar în mod natural în mediu. O recompensă naturală pentru a bea dintr-o ceașcă este alinarea setei. Când copilul începe să învețe să folosească o ceașcă, spuneți: „Uită-te la tine! Poți bea dintr-o ceașcă!”

Înlănțuire: Înlănțuirea înainte este procesul prin care împărțiți o sarcină în pași mici și predați primul pas. Apoi îl determinați pe copil să facă primul pas și finalizați restul sarcinii. Apoi predai al doilea pas. După aceea, îl faci pe copil să facă primii doi pași și finalizezi restul activității. Înlănțuirea înainte este de obicei folosită pentru a preda sarcini în care ultimul pas este foarte dificil.

Înlănțuirea înapoi: Înlănțuirea înapoi este opusul înlănțuirii înainte. Aici predați mai întâi ultimul pas, apoi ultimul pas și așa mai departe. Deci, faci toți pașii cu excepția ultimului pas și îl faci pe copil să facă ultimul pas. Înlănțuirea înapoi este mai distractivă pentru copil, deoarece îl ajută să simtă că a finalizat activitatea. Este folosit destul de des în formarea abilităților de auto-îngrijire.

Repetiție: Repetiția este una dintre cele mai bune modalități de a consolida și de a învăța o sarcină. Cea mai bună parte a abilităților de îngrijire de sine este că trebuie să le faci în fiecare zi și adesea de mai multe ori pe zi. Ajutați copilul să își exerseze abilitățile de fiecare dată când face acea activitate.

Modelarea: modelarea este atunci când recompensați și apreciați copilul atunci când este aproximativ capabil să facă sarcina. Înseamnă că nu cauți perfecțiunea. Dacă un copil ia pieptenele de mâner și mișcă pieptenele, îl răsplătești și îl apreciezi pentru asta. Este în regulă dacă nu își poate pieptăna complet părul sau chiar dacă ajunge să-și încurce părul. Modelarea este utilizată în etapele anterioare ale antrenamentului.

Notarea: Notarea este atunci când oferiți o activitate simplă pentru a începe și creșteți încet complexitatea sarcinii. Câteva idei pentru notare sunt: folosirea unui pieptene mare, predarea nasturilor pe nasturi mari, predarea îmbrăcării cu haine supradimensionate.

Adaptări: Uneori, planificarea lecțiilor sau un curriculum pentru abilități de viață independentă nu este suficient. Unii copii cu nevoi speciale, în special copiii cu dizabilități fizice, ar putea avea nevoie să li se învețe un mod adaptat de a îndeplini sarcina. Ei pot beneficia și de unele echipamente adaptive.

Adaptarea mediului: Unele adaptări ale mediului care pot ajuta sunt o toaletă accesibilă cu scaunul cu roțile, un scaun de baie, o chiuvetă joasă. Păstrarea hainelor și a altor bunuri ale copilului la o înălțime accesibilă va promova independența.

Adaptarea tehnicii: Uneori, adaptarea tehnicii poate ajuta copilul să fie independent. De exemplu, stabilizați antebrațele pe masă înainte de a mânca sau așezați-vă pe pat și puneți pantalonii.

Echipament adaptiv: Există o mulțime de echipamente adaptive diferite care pot ajuta un copil cu nevoi speciale să fie independent. Lingurile modificate, brațele cu mâner lung și îmbrăcămintea modificată sunt câteva exemple.

Selectați solicitările adecvate. În timp ce învață un copil să mănânce cu o lingură, de exemplu, profesorul poate trece de la asistența fizică completă la asistența copilului numai atunci când mișcă lingura direct în gură. Este posibil să fie nevoie să utilizați asistență mâna peste mână, dar acest sprijin trebuie să fie estompat pe măsură ce copilul devine mai independent.

Stabiliți o rutină. Rutinele joacă un rol critic în formarea abilităților de auto-îngrijire. De exemplu, a purta o jachetă înainte de a ieși afară la joacă este o abilitate de auto-îngrijire care se face de obicei înainte de a juca în aer liber. Spălatul pe dinți după prânz este o altă abilitate de auto-îngrijire care face parte din programul zilnic. **Așteptări:** așteptați-vă la rezultate pozitive. Uneori nu încercăm să învățăm abilitățile de îngrijire de sine copiilor cu dizabilități cognitive, deoarece avem așteptări scăzute. Dacă ne așteptăm ca, copiii să reușească, există o probabilitate mai mare ca aceștia să reușească.

Integrare: Integrarea oportunităților de a promova abilitățile de auto-îngrijire pe tot parcursul zilei și în timpul jocului va oferi practica necesară pentru stăpânirea cu succes a abilităților vizate. Încorporarea îmbrăcămintei în unele activități educaționale, de exemplu, oferă o oportunitate excelentă de a întări nasturi, fermoarul, fixare și închidere.

Responsabilitate: Adulții care lucrează cu copiii cu nevoi speciale îi pot ajuta să devină independenți, permițându-i și încurajându-i să își asume responsabilitatea pentru ei înșiși ori de câte ori este posibil. Poate fi mai rapid și mai puțin dezordonat să faci lucruri pentru copii, dar aceștia învață mult mai multe făcând lucruri pentru ei înșiși. Când copiii își practică abilitățile de îngrijire de sine, cum ar fi hrănirea și îmbrăcarea, își exersează abilitățile motorii mari și mici, câștigă încredere în capacitatea lor de a încerca lucruri noi și își

	<p>construiesc stima de sine și mândria de independență.</p> <p>Povești: Vorbește despre diverse abilități de viață independentă prin povești. Folosiți poveștile și pentru a vorbi despre muncă, diferite locuri de muncă și valoarea banilor. Toate acestea îl vor ajuta pe copil să fie motivat să fie independent, să obțină un loc de muncă și să se întrețină singur atunci când va crește.</p> <p>Învățarea, mai degrabă decât timpul, ar trebui să fie punctul central. Poate dura mai mult pentru un copil cu dizabilități să stăpânească aceste abilități. Persistența și consecvența sunt cheile succesului.</p>
<p>Competențe generale (obiective-cadru):</p>	<p>Elevul va putea să mănânce și să bea în mod independent sau cu îndemnuri verbale sau fizice și asistență;</p> <p>Elevul va fi capabil să aibă grijă de îmbrăcăminte și îmbrăcatul adecvat, independent sau cu unele îndemnuri verbale sau fizice și asistență;</p> <p>Elevul va fi capabil să gestioneze nevoile de toaletă, independent sau cu îndemnuri sau asistență verbală sau fizică;</p> <p>Elevul va fi capabil să se ocupe de propriile nevoi de igienă personală, în mod independent sau cu îndemnuri sau asistență verbală sau fizică;</p> <p>Elevul va dezvolta abilități de îngrijire și le va folosi independent sau cu îndemnuri sau asistență verbală sau fizică;</p> <p>Elevul va putea să aibă grijă de propria sănătate, independent sau cu asistență verbală sau fizică;</p> <p>Elevul va dezvolta abilități personale de siguranță, va rămâne în siguranță în mod independent sau va primi îndemnuri sau asistență verbală sau fizică;</p> <p>Elevul va fi capabil să recunoască pericolul din mediu și va ști cum să răspundă;</p>

Subiectul 1:	Abilități de alimentație: (bea, mestecă, înghite, mănâncă mâncare cu degetele, folosește ustensile de masă)	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	Elevul va putea bea băuturi cu asistență fizică sau independent Elevul va putea folosi paie pentru băut/suge prin paie Elevul va mânca mâncare cu degetele Elevul va identifica tacâmurile pentru consumul de alimente Elevul va fi capabil să diferențieze ustensilele potrivite pentru mâncare (linguriță, furculiță sau cuțit) Elevul va folosi ustensile de masă (linguriță, furculiță și cuțit de împrăștiat) în timpul mesei.	
Conținut (conținut de învățare):	Turnarea lichidelor dintr-un recipient în altul (sticlă la sticlă, ceașcă la ceașcă) Importanța de a bea apă pe parcursul zilei Suge prin paie, folosind lichide cu grosimi diferite Mâncarea alimentelor cu degetele în timpul mesei Cum se utilizează lingurița și furculița pentru diferite tipuri de alimente Utilizarea cuțitului pentru întinderea pe pâine Alegerea și planificarea articolelor din sticlă de utilizat în timpul diferitelor mese. Alegerea și planificarea meselor Bon-ton/comportament corect în timpul mesei Cum să ceară diferite articole pentru băutură și mâncare.	
Exemple de activități:	Ușoare	Moderate
	Toarnă băutura din sticlă într-o cana Folosirea furculiței pentru a culege bucăți de mâncare. Folosirea lingurii pentru a mânca supă/similar Folosirea cuțitului pentru a pregăti sandvișuri Sortarea imaginilor cu mâncare și alimente care sunt consumate cu tacâmuri. Practicarea unui comportament adecvat atunci când mesteca și înghit alimente cu utilizarea adecvată a	Umplerea unei cani cu apa de la robinet Sortarea articolelor comestibile și necomestibile. Folosind două degete pentru a lua mâncare Identificarea alimentelor comestibile, a părților comestibile de plante și a părților de alimente și a garniturii servite pe feluri de mâncare (de exemplu, alimente stricate, vârfurile verzi sunt îndepărtate din morcovi, oasele sunt îndepărtate din fripturi și pește, garnituri de varză și pătrunjel

	<p>șervețelului.</p> <p>Practicarea unui comportament adecvat atunci când mesteca și înghit alimente.</p> <p>Planificarea și pregătirea meselor simple Practicarea unui ritm adecvat atunci când mănâncă și înghit alimente și indicând într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social dorința de mai mult atunci când este cazul.</p> <p>Diferențiază utilizarea unei cești de cafea și a altor articole de băutură sau sticlă.</p> <p>Folosind articole de sticlă adecvate cu comportament adecvat.</p> <p>Activități pentru exersarea deschiderii și utilizării băuturilor într-o varietate de ambalaje (de exemplu, cutii, sticle, pachete cu suc, cutii cu suc, cutii cu lapte). Activități de exersare a deschiderii și folosirii băuturilor și sticlelor de băuturi.</p> <p>Deschiderea și utilizarea diferitelor tipuri de alimente pachete și containere</p>	<p>pe vase).</p> <p>Diferențierea dintre alimentele pentru degete și alimentele care sunt consumate cu ustensile.</p> <p>Identificarea sticlăriei adecvate sau băuturi (de exemplu, apă, ceai, cafea). Utilizarea de vase de băutură cu capace și paie cu un comportament adecvat (de exemplu, limitează zgomotul în timpul înghitirii, așează paharele în poziție verticală, fără vărsări).</p> <p>Efectuarea unei cereri de apă sau băutură.</p> <p>Efectuarea unei cereri de asistență pentru deschiderea și accesarea băuturilor într-o varietate de ambalaje.</p>
<p>Evaluarea rezultatelor:</p>	<p>Elevul alege ustensilele potrivite pentru a mânca</p> <p>Elevul folosește ustensilele adecvate pentru a mânca. Elevul bea și toarnă lichide în ceașcă</p> <p>Elevul folosește paie pentru a bea</p> <p>Elevul ia și mănâncă mâncare cu degetele</p> <p>Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare legate de analiza sarcinilor a competențelor specifice, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului și a nivelului de independență în realizarea activității.</p>	

Subiectul 2:	Abilități de îmbrăcare: (Identifică haine curate față de cele murdare, selectează/poartă adecvat îmbrăcăminte/accesorii, îmbrăcăminte/scoate îmbrăcăminte, pune/se scoate încălțăminte, Demonstrează utilizarea unei varietăți de elemente de fixare pentru îmbrăcăminte)	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	<p>Elevul poate identifica hainele curate și cele murdare Elevul poate alege/purta îmbrăcăminte/accesorii adecvate. Elevul poate îmbrăca haine Elevul poate scoate îmbrăcăminte Elevul se poate încălța sau scoate incaltaminte Elevul poate demonstra utilizarea unei varietăți de elemente de fixare pentru îmbrăcăminte (fundita pentru incaltaminte, fermoare pe îmbrăcăminte, manipularea nasturilor și cataramelor pe haine, curele și pantofi)</p>	
Conținut (conținut de învățare):	<p>Identificarea hainelor curate față de cele murdare Alegerea îmbrăcăminte/accesoriilor adecvate pentru diferite anotimpuri și ocazii. Îmbrăcăminte Scoaterea îmbrăcăminte Încălțarea încălțăminte Manipularea unei varietăți de elemente de fixare pentru îmbrăcăminte (bucă la siret, fermoare, nasturi, curele).</p>	
Exemple de activități:	<p style="text-align: center;">Ușoare</p> <p>Activități de selectare a îmbrăcăminte/accesoriilor adecvate pentru diferite anotimpuri și condiții (vară, iarnă, ploaie) Activități de selectare a îmbrăcăminte/accesoriilor adecvate pentru diferite ocazii (sărbători, școală, parc) Activități pentru a exersa manipularea clapetelor, cârligului și buclei și fermoarelor pe haine și pantofi. Activități pentru a exersa manipularea nasturilor și</p>	<p style="text-align: center;">Moderate</p> <p>Luarea diferitelor tipuri de haine (tragerea pantalonilor în jos, scoaterea bluzelor, scoaterea șosetelor) Îmbrăcarea diferitelor tipuri de haine (a pune pantaloni, a pune bluze, a trage șosete) Activități de identificare a hainelor curate și murdare Manipularea fermoarelor și a prinderilor pe haine și pantofi. Manipulează nasturi mari pe haine și pune cureaua prin bucle pe pantaloni. Indicând nevoia de asistență când pantofii sunt</p>

	<p>a palmelor pe haine și pantofi Legarea și dezlegarea șireturilor. Legătura unui nod standard. Trecând centura prin bucle de pe pantaloni și închide cureaua</p>	<p>dezlegați.</p>
<p>Evaluarea rezultatelor:</p>	<p>Elevul identifică hainele curate și cele murdare Elevul selectează/poartă îmbrăcăminte/accesorii adecvate. Elevul se îmbracă Elevul își da jos hainele Elevul își pune pantofi Elevul își da jos pantofii Elevul demonstrează utilizarea unei varietăți de elemente de fixare a îmbrăcăminte (blocuri, cârlig și bucle și fermoare pe îmbrăcăminte, manipulează nasturi și catarama pe haine, curele și pantofi) Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare legate de analiza sarcinilor a competențelor specifice, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului și a nivelului de independență în realizarea activității.</p>	

Subiectul 3:	Abilități de toaletare (indică nevoia de a folosi toaleta sau atunci când este murdar/ud, urmează programul de toaletă, ajută cu toaletarea, este pregătit pentru toaleta, folosește șervețele, folosește toaleta în școală și în cadrul comunității)	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	Elevul va indica necesitatea de a merge la toaleta Elevul va indica când este murdar/ud. Elevul va urma programul de toaleta Elevul va ajuta la toaleta. Elevul este instruit pentru toaleta Elevul va folosi șervețele Elevul va folosi toaleta în școală și în cadrul comunității	
Conținut (conținut de învățare):	Când trebuie să folosesc baia? Indicarea hainelor umede și murdare Citirea și respectarea programului de toaletă Amplasarea instalațiilor de toaletă în mediu	
Exemple de activități:	Ușoare	Moderate
	A învăța cum să comunice nevoia de toaletă. Exersarea abilităților independente de toaletă Activități pentru a cere la toaletă în comunitate Învățarea diferențierii toaletelor în funcție de sex Activități de localizare a toaletei în comunitate	Activități pentru a învăța cum să indice nevoia de a folosi toaleta Citirea și respectarea programului de toaletă Exersarea modului de a indica faptul că este ud
Evaluarea rezultatelor:	Elevul va indica necesitatea de a merge la toaleta Elevul va indica când este murdar/ud. Elevul va urma programul de toaleta Elevul va ajuta la toaleta. Elevul este instruit pentru toaleta Elevul va folosi șervețele	

Elevul va folosi toaleta în școală și în cadrul comunității
Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare și se va referi la analiza sarcinilor de competențe specifice, observarea sistematică a activității și comportamentul elevului și nivelul de independență în realizarea activității.

Subiectul 4:	<p>Abilitați de igienă personală (îngrijește igiena orală, Sufla/Șterge nasul corespunzător, Strănută/tușește corespunzător, Fa baie/duș, Se spală pe față, Se spală pe mâini, Recunoaște importanța îngrijirii pielii, folosește deodorant, identifică produsele adecvate pentru igienă și de unde să le obții Abilitați de îngrijire (pieptene/perie părul, îngrijește unghiile, folosește produse cosmetice)</p>	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	<p>Elevul va avea grijă de igiena orală Elevul va sufla/șterge nasul în mod corespunzător Elevul va strănuta/tuși în mod corespunzător Elevul va face baie/dus Elevul se va spăla pe față Elevul se va spăla pe mâini Elevul recunoaște importanța îngrijirii pielii. Elevul va folosi deodorant Elevul poate identifica produse adecvate pentru igienă și va ști de unde să le obțină. Elevul va pieptăna/peria părul Elevul va avea grijă de barbă (băieți) Eleva se va ocupa de nevoile menstruale (fete) Eleva se va ocupa de unghii Elevul va folosi produse cosmetice</p>	
Conținut (conținut de învățare):	<p>Îngrijirea igienei orale (punerea pastei de dinți, periajul dinților, folosirea aței dentare) Curățarea nasului, cum să strănuți/tușim corect Rutina de spălat pe mâini și pe față Îngrijirea pielii Îngrijirea bărbii (băieți) Îngrijirea nevoilor menstruale (fete) Când fac baie/duș Produse care să mă facă curat Îngrijirea părului (spălarea părului, pieptănarea părului, punerea accesoriilor pentru păr) Îngrijirea unghiilor (tăierea și curățarea unghiilor) Cosmetice, care, cum și de ce să le folosiți (creme de mâini și față, loțiuni, parfumuri)</p>	
Exemple de activități:	<p>Ușoare Activități de identificare a sarcinilor zilnice de igienă personală (de exemplu, spălarea dinților, îngrijirea nevoilor de toaletă, spălarea mâinilor).</p>	<p>Moderate Secvențierea pașilor necesari pentru îndeplinirea sarcinilor de igienă personală (de exemplu, periajul dinților, îngrijirea nevoilor de toaletă, spălarea mâinilor, îngrijirea bărbii,</p>

	<p>Activități de exersare a îndeplinirii sarcinilor de igienă personală (de exemplu, periajul dinților se ocupa de nevoile de toaletă, spălarea mâinilor).</p> <p>Adunați materialele necesare pentru a participa la sarcinile de igienă personală (de exemplu, periuță de dinți, pastă de dinți și ață dentară pentru periajul dinților).</p> <p>Activități pentru demonstrarea efectuării îngrijirii părului.</p> <p>Activități pentru a demonstra îngrijirea unghiilor</p> <p>Activități pentru a demonstra utilizarea produselor cosmetice personale (cremă de mâini și față, loțiuni deodorante, parfumuri)</p> <p>Activități pentru a învăța cum să ai grijă de barbă (ras, loțiune)</p> <p>Activități pentru a învăța cum să ai grijă de menstruație nevoi (schimbat, igienă)</p>	<p>îngrijirea menstruației). Materialele de potrivire necesare pentru îndeplinirea sarcinilor de igienă personală (de exemplu, periuța de dinți, pastă de dinți și ață dentară pentru periaj) dintii).</p> <p>Potrivire simboluri care reprezintă sarcini de igienă personală (de exemplu, spălarea dinților, îngrijirea nevoilor de toaletă, spălarea mâinilor, îngrijirea nevoilor menstruale)</p> <p>Activități de identificare a articolelor pentru îngrijirea părului Activități de demonstrare a diferențierii între produsele cosmetice pentru păr și piele</p> <p>Articole potrivite necesare pentru îngrijirea părului</p> <p>Potrivirea simbolurilor care reprezintă activități de îngrijire a părului</p> <p>Articole potrivite necesare pentru îngrijirea unghiilor</p>
<p>Evaluarea rezultatelor:</p>	<p>Elevul are grijă de igiena orală.</p> <p>Elevul sufla/se șterge nasul corespunzător. Elevul strănută/tușește corespunzător. Elevul face baie/duș.</p> <p>Studentul se spală pe față Studentul se spală pe mâini.</p> <p>Studentul recunoaște importanța îngrijirii pielii. Studentul folosește deodorant.</p> <p>Elevul identifică produse adecvate pentru igienă și știe de unde să le obțină.</p> <p>Elevul pieptănă/perie părul.</p> <p>Elevul are grijă de unghii. Elevul folosește produse cosmetice.</p> <p>Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare legate de analiza sarcinilor abilităților specifice, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului și a nivelului de independență în desfășurarea activității.</p>	

Subiectul 5:	Abilități de îngrijire a sănătății (indică locul în care este disponibilă asistență medicală, distinge între medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală și medicamentele fără prescripție medicală, ia medicamentele în mod corespunzător, raportează convulsii sau când se simte rău, identifică boli/leziuni care necesită intervenții medicale, demonstrează cunoștințele despre bolile comune și prevenirea și tratamentul rănilor, Dezvoltare și menține un program de exerciții fizice, demonstrează capacitatea de a accesa instituțiile de sănătate comunitare	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	Elevul va indica când are nevoie de îngrijiri medicale Elevul va face distincția între medicamentele eliberate pe bază de rețetă și cele fără prescripție medicală. Elevul va lua medicamentele în mod corespunzător Elevul va raporta când se simte rău Elevul va identifica leziunile care necesită intervenție medicală Studentul va demonstra cunoștințele despre prevenirea și tratamentul bolilor comune și rănilor. Studentul va recunoaște importanța programului de exerciții fizice Studentul va demonstra capacitatea de a accesa unități sanitare comune	
Conținut (conținut de învățare):	Situații și afecțiuni care necesită asistență medicală Tipuri de medicamente și droguri Luarea adecvată a medicamentelor Când mă simt rău Răniri și ce trebuie făcut atunci când sunteți răniți Boli și răni comune Exercițiul este pentru toată lumea Facilitățile sanitare din comunitatea mea	
Exemple de activități:	Ușoare	Moderate
	Activități pentru a învăța cum să demonstrați nevoia de intervenție medicală	Activități pentru a învăța să demonstrezi că nu te simți bine

	<p>Activități pentru a învăța ce să faci când te simți rău</p> <p>Activități pentru a exersa distincția între medicamentele eliberate pe bază de rețetă și cele fără prescripție medicală</p> <p>Activități pentru a învăța cum să citești rețetele</p> <p>Activități pentru a învăța cum să luați medicamentele în mod corespunzător</p> <p>Activități pentru a afla cele mai frecvente boli și răni</p> <p>Recunoașterea importanței exercițiilor pentru o viață sănătoasă</p> <p>Învățare despre unitățile de sănătate din comunitate</p>	<p>Activități pentru a exersa recunoașterea medicamentelor</p> <p>Activități pentru a învăța exerciții de bază și cum să le implementezi zilnic.</p> <p>Recunoașterea instituțiilor de sănătate și simbolul lor în comunitate, printre alte clădiri</p>
<p>Evaluarea rezultatelor:</p>	<p>Studentul indică când are nevoie de îngrijiri medicale</p> <p>Elevul face distincția între medicamentele eliberate pe bază de rețetă și cele fără prescripție medicală. Elevul ia medicamentele în mod corespunzător</p> <p>Elevul raportează când se simte rău</p> <p>Elevul identifică leziuni care necesită intervenție medicală</p> <p>Elevul demonstrează cunoștințe despre prevenirea și tratamentul bolilor și rănilor comune. Elevul recunoaște importanța programului de exerciții fizice</p> <p>Elevul demonstrează capacitatea de a accesa unități sanitare comune.</p> <p>Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare legate de analiza sarcinilor abilităților specifice, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului și a nivelului de independență în desfășurarea activității.</p>	

Subiectul 6:	Siguranța personală (Recunoaște nevoia de siguranță personală, evită locurile/situațiile periculoase, demonstrează acțiunile de întreprins în caz de urgență, demonstrează capacitatea de a obține asistență, demonstrează conștientizarea atingerii adecvate, demonstrează siguranța străină, demonstrează cum să gestionezi banii în siguranță, folosește cărți de identitate personale, gestionează bunurile în mod corespunzător	
Rezultate ale învățării (obiective de referință):	Elevul va recunoaște nevoia de siguranță personală. Elevul va evita locurile/situațiile periculoase Elevul va demonstra acțiunile de întreprins în caz de urgență. Elevul va demonstra capacitatea de a obține asistență Elevul va demonstra că este conștient de atingerea adecvată. Elevul va demonstra siguranța străină Elevul va demonstra cum să gestioneze banii în siguranță Elevul va gestiona bunurile în mod corespunzător	
Conținut (conținut de învățare):	Siguranța personală, ce este și cum se întreține Locuri periculoase și situații periculoase de evitat Ce trebuie făcut în caz de urgență Când și cum să obțineți asistență Atingere adecvată Siguranță străină Manipularea banilor	
Exemple de activități:	Ușoară	Moderate
	Activități de învățare despre a fi în siguranță Diferențierea locurilor care sunt sigure și locurile care nu sunt sigure Activități pentru a exersa ce să faci în caz de urgență și cum să ceri ajutor	Activități pentru a învăța cum să fii în siguranță A învăța cum să identifiți situația periculoasă. Exersarea când să ceri ajutor în situații periculoase Exersarea modului de a cere ajutor în situații periculoase

	<p>A învăța atingerea adecvată față de nepotrivită</p> <p>A învăța cum să diferențiezi banii</p> <p>Învățarea despre valorile banilor</p> <p>Exersarea modului de utilizare a banilor și a schimbului de bani pentru articolele dorite</p> <p>Identifică și sortează monede/bilete</p> <p>Numărarea varietății de combinații de monede și/sau bancnote</p> <p>Estimarea costului articolelor</p>	<p>Învățați cum să recunoașteți banii/identificarea banilor</p> <p>Practicarea schimbului de bani pentru articolele dorite</p>
<p>Evaluarea rezultatelor:</p>	<p>Elevul recunoaște nevoia de siguranță personală</p> <p>Elevul evită locurile/situațiile periculoase</p> <p>Elevul demonstrează acțiunile de întreprins în caz de urgență.</p> <p>Elevul demonstrează capacitatea de a obține asistență</p> <p>Elevul demonstrează că este conștient de atingerea adecvată.</p> <p>Elevul demonstrează siguranța străină</p> <p>Elevul demonstrează cum să gestioneze banii în siguranță.</p> <p>Elevul gestionează bunurile în mod corespunzător</p> <p>Evaluarea se va face cu ajutorul listelor de verificare legate de analiza sarcinilor de competențe specifice, observarea sistematică a activității și comportamentul elevilor și nivelul de independență în desfășurarea activității.</p>	



Co-funded by
the European Union

„Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației”.



Romanian
Angel Appeal