

Η εκπαίδευση της αυτόνομης διαβίωσης στο ειδικό σχολείο

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

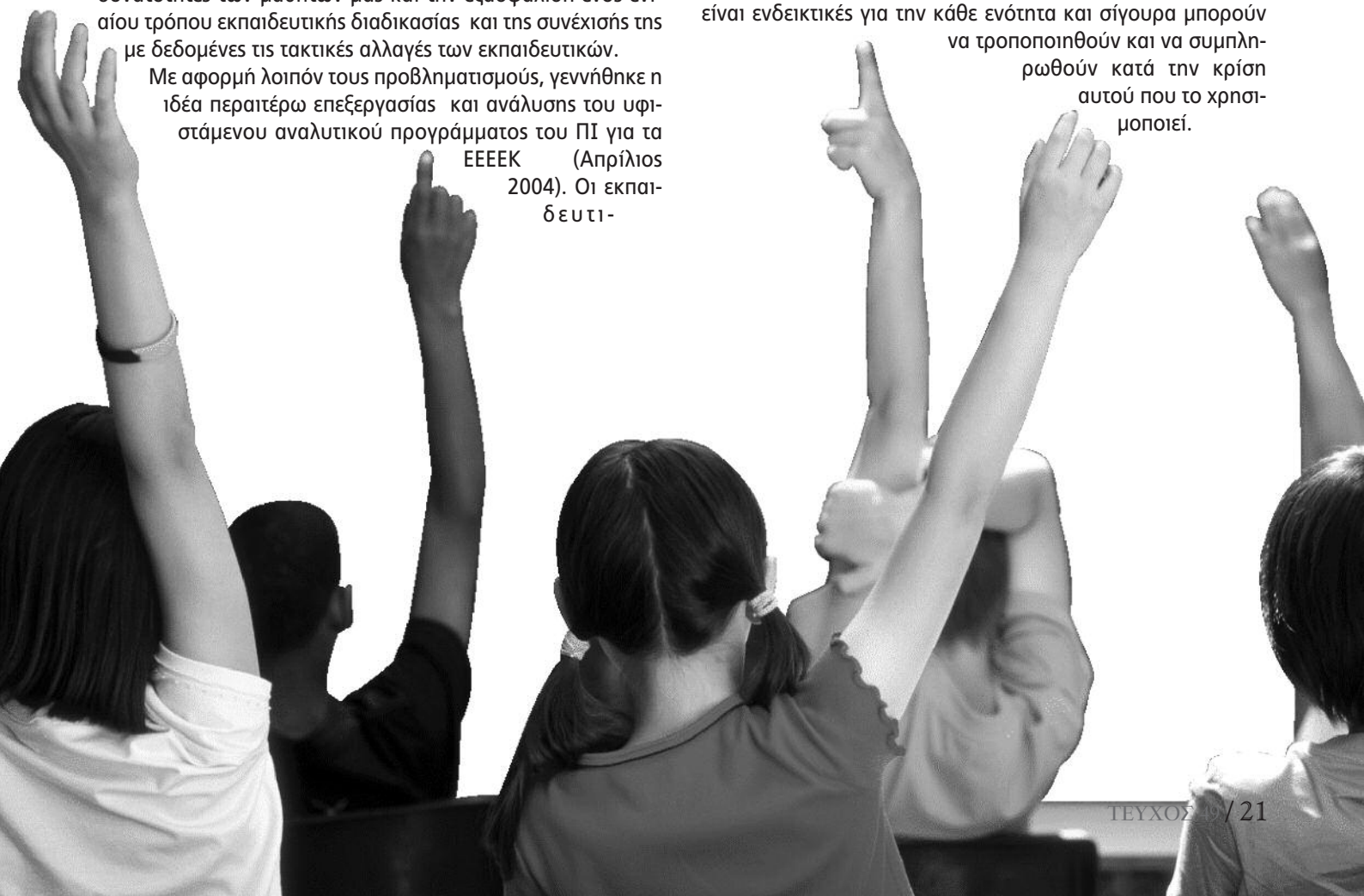
κανόνες ασφαλείας, προσωπικός χώρος, ρούχα, οικιακές εργασίες, κουζίνα, μαγειρική, ζαχαροπλαστική

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συσσωρευμένη εμπειρία 10 ετών λειτουργίας του ΕΕΕΕΚ Αχαΐας, ανέδειξε προβληματισμούς που αφορούν: την εκπαιδευτική διαδικασία με ουσιαστικό περιεχόμενο, την προσαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος στις ανάγκες και δυνατότητες των μαθητών μας και την εξασφάλιση ενός ενιαίου τρόπου εκπαιδευτικής διαδικασίας και της συνέχισής της με δεδομένες τις τακτικές αλλαγές των εκπαιδευτικών.

Με αφορμή λοιπόν τους προβληματισμούς, γεννήθηκε η ιδέα περαιτέρω επεξεργασίας και ανάλυσης του υφιστάμενου αναλυτικού προγράμματος του ΠΙ για τα ΕΕΕΕΚ (Απρίλιος 2004). Οι εκπαιδευτι-

κοί του σχολείου μας ανέλαβαν, εργάστηκαν και συνεργάστηκαν, κατά κλάδο αλλά και διαθεματικά, αναλύοντας τις ενότητες του κάθε γνωστικού αντικειμένου σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, προκειμένου να εξασφαλιστεί η προοδευτική εξέλιξή τους ανάλογα με το νοητικό επίπεδο του κάθε μαθητή και τις προϋπάρχουσες δομές του. Οι δραστηριότητες αυτές είναι ενδεικτικές για την κάθε ενότητα και σίγουρα μπορούν να τροποποιηθούν και να συμπληρωθούν κατά την κρίση αυτού που το χρησιμοποιεί.



1. Κανόνες ασφαλείας στο σπίτι

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει ποιοι είναι οι κίνδυνοι κάθε φορά να προστατεύεται και να αναζητά βοήθεια.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

Ηλεκτρικό ρεύμα:

- από πού περνάει το ρεύμα
- ξεφτισμένα καλώδια
- ξεχαρβαλωμένες πρίζες
- αλλαγή λάμπας
- όχι χέρια και αντικείμενα στις πρίζες
- όχι νερό στις πρίζες – διακόπτες και τις ηλεκτρικές συσκευές
- ηλεκτροπληξία – πρώτες βοήθειες

Μπάνιο:

- αντιολισθητικά ταπέτα μέσα και έξω από την μπανιέρα – ντουζιέρα
- διάκριση ζεστού και κρύου νερού
- ρύθμιση ζεστού και κρύου νερού
- ορθή χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου

Φάρμακα και απορρυπαντικά:

- διαχωρισμός φαρμάκων από απορρυπαντικά
- αποθήκευση φαρμάκων
- αποθήκευση απορρυπαντικών
- δηλητηρίαση – πρώτες βοήθειες

Κουζίνα:

- ζεστές εστίες κουζίνας
- ζεστός φούρνος
- βραστό νερό – καυτό λάδι
- κοφτερά αντικείμενα (μαχαίρια, ψαλίδια)

Σπίρτα – αναπτήρας:

- πυρκαγιά στο σπίτι – αντιμετώπιση ανάλογα την περίπτωση (π.χ. σκέπασμα με κουβέρτα κ.α.)
- τηλέφωνο πυροσβεστικής
- Τζάκι – αναμμένα κεριά

Σκάλες

Μπαλκόνια

Πόρτες – ντουλάπια (μαγκώματα)

Σκαρφαλώματα

Σπασμένα γυαλιά

Πλαστικές σακούλες

Βρεγμένα πατώματα

Αντισεισμική προστασία:

- τι είναι σεισμός
- τι κάνω την ώρα του σεισμού
- προληπτικά μέτρα

2. Οργάνωση και φροντίδα προσωπικού χώρου (υπνοδωμάτιο)

Αντικειμενικός στόχος

Να οργανώνει και να διατηρεί το προσωπικό του χώρο καθαρό και τακτοποιημένο.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

α) τακτοποίηση δωματίου

- Συζήτηση των μαθητών για τον προσωπικό τους χώρο (περιγραφή)
- Ερωτο-απαντήσεις σχετικά με το ποια πράγματα πρέπει να τακτοποιούνται
- Αντιστοίχιση αντικειμένων και θέσης τους (π.χ. καθαρό – ντουλάπα, παπούτσια – παπουτσοθήκη)
- Τακτοποίηση αντικειμένων (βιβλία – παιχνίδια) σε αποθηκευτικούς χώρους του δωματίου
- Κρέμασμα ανοιχτών ρούχων, όπως πουκάμισο, ζακέτα σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα μπλούζας σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα παντελόνι σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα φούστα σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Τακτοποίηση ρούχα σε συρτάρι
- Τακτοποίηση παπουτσιών σε ντουλάπι
- Δίπλωμα πετσέτα
- Δίπλωμα σεντόνια – κουβέρτες
- Δίπλωμα εσώρουχα – κάλτσες
- Δίπλωμα μπλούζα – πουλόβερ

β) στρώσιμο κρεβατιού

Συζήτηση σχετικά με το αντικείμενο:

- ποιος στρώνει το κρεβάτι στο σπίτι
- ποια πράγματα χρειάζονται για το στρώσιμο
- γιατί είναι σημαντικό να στρώνεται το κρεβάτι
- Στρώσιμο κατωσέντονου
- Στρώσιμο πανωσέντονου
- Στρώσιμο κουβέρτα – πάπλωμα
- Τοποθέτηση μαξιλαροθήκης

γ) καθαριότητα δωματίου

- Αερισμός δωματίου (πρακτική – λόγοι)
- Διάκριση καθαρών – βρώμικων ρούχων
- Ξεσκόνισμα
- Σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα
- Σφουγγάρισμα



3. Φροντίδα ρούχων

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταφέρει να χρησιμοποιεί τις τεχνικές πλυσίματος, τα κατάλληλα υλικά πλυσίματος και να φροντίζει τα ρούχα του προκειμένου να έχει πάντα μια καλή εμφάνιση.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

Διάκριση καθαρών – βρώμικων ρούχων

Διάκριση λευκών – χρωματιστών ρούχων

Αναγνώριση προϊόντων καθαρισμού

Αναγνώριση ενδείξεων στα καρτελάκια των ρούχων

Διάκριση ρούχων ανάλογα με την θερμοκρασία πλυσίματος (π.χ. πετσέτες – μπλούζες)

Άδειασμα τσεπών από τυχόν αντικείμενα

Τεχνικές αντιμετώπισης επίμονων λεκέδων

Πλύσιμο στο χέρι:

- σκεύη και υλικά πλυσίματος
- θερμοκρασία νερού
- κατάλληλη ποσότητα απορρυπαντικού
- τρίψιμο με τα χέρια ή βούρτσα
- στύψιμο ρούχου
- ξέβγαλμα ρούχου

Πλύσιμο με πλυντήριο:

- τοποθέτηση ρούχων στον κάδο
- τοποθέτηση προϊόντων καθαρισμού στις σωστές θήκες
- εκπαίδευση στα προγράμματα πλύσεων ανάλογα με τα ρούχα (ποσότητα, ποιότητα)
- ρύθμιση κατάλληλου προγράμματος (κουμπί)
- αναγνώριση ένδειξης τέλους πλύσης

Άπλωμα ρούχου:

- εξοπλισμός απλώματος
- τρόποι απλώματος ανάλογα με τα ρούχα
- διάκριση στεγνών – βρεγμένων
- μάζεμα ρούχων από την απλώστρα

- άπλωμα ρούχων ανάλογα με τον καιρό (τόπος)

Σιδέρωμα:

- διάκριση σιδερωμένων – ασιδέρωτων ρούχων
- εξοπλισμός για το σιδέρωμα
- άνοιγμα σιδερώστρας
- κανόνες ασφαλείας
- χρήση σίδηρου – πρέσας
- αναγνώριση των ενδείξεων σιδερώματος στα ρούχα
- εκπαίδευση στα προγράμματα σιδερώματος ανάλογα με τα ρούχα (π.χ. μάλλινα, βαμβακερά)
- σιδέρωμα σεντονιού - τραπεζομάντιλου
- σιδέρωμα εσωρούχων
- σιδέρωμα παντελονιού
- σιδέρωμα μπλούζας
- σιδέρωμα πουκάμισου
- αερισμός ρούχων (αναμονή πριν την τοποθέτηση στα ντουλάπια)
- αποθήκευση στα ντουλάπια

Επιδιόρθωση ρούχων:

- αναγνώριση φθοράς στα ρούχα (σκισίματα, κουμπιά, φερμουάρ)
- υλικά επιδιόρθωσης (κλωστές, βελόνες, κουμπιά κ.α.)
- κόψιμο με ψαλίδι
- πέρασμα κλωστής στην βελόνα (βοηθήματα)
- επιδιόρθωση σκισίματος
- τοποθέτηση μπαλώματος
- ράψιμο κουμπιού (ανάλογα με το είδος κουμπιού) στρίφωμα



4. Οργάνωση και φροντίδα σπιτιού

Αντικειμενικός στόχος

Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να είναι σε θέση να κάνει τις δουλειές που απαιτεί ένα νοικοκυριό, να χρησιμοποιεί και να καθαρίζει σωστά τον οικιακό εξοπλισμό.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

Αναφορά στις δουλειές που απαιτεί ένα νοικοκυριό (ξεσκόνισμα, τζάμια, κ.α.)

Εξοπλισμός που απαιτείται για την καθαριότητα

Υλικά καθαρισμού και φροντίδας

Ποσότητα υλικών καθαρισμού και φροντίδας

Τακτοποίηση εξοπλισμού και διακοσμητικών σπιτιού

Καθάρισμα τζαμιών

Ξεσκόνισμα

Σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα

Σφουγγάρισμα

Καθαριότητα τουαλέτας:

•καθαρισμός νιπτήρα

•καθαρισμός μπανιέρας

•καθαρισμός λεκάνης

•Ασφαλής χρήση καθαριστικών (αποφυγή κατάποσης, εισπνοής κ.α.)

5. Οργάνωση και φροντίδα κουζίνας σπιτιού

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να χρησιμοποιεί σωστά και με ασφάλεια τον εξοπλισμό της κουζίνας, να διατηρεί το χώρο καθαρό και τακτοποιημένο και να οργανώνει τους χώρους αποθήκευσης τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

Αναγνώριση των οικιακών σκευών (κατσαρόλα, τηγάνι, κ.α.)

Ομαδοποίηση των οικιακών συσκευών

Κατηγοριοποίηση των οικιακών συσκευών ανάλογα με την χρήση τους (π.χ. κόψιμο – είδη μαχαιριών, κοπίδι, τρίφτης, ψαλίδι κ.α.)

Οργάνωση αποθηκευτικών χώρων κουζίνας:

•ομαδοποίηση σκευών και υλικών

(σκεύη – τρόφιμα και υλικά παρασκευής γευμάτων)

•σωστή θέση στους χώρους αποθήκευσης

•καθαριότητα και έλεγχος κατάστασης των τροφίμων

•Αναγνώριση εξοπλισμού κουζίνας (ηλεκτρικές συσκευές)

•Αντιστοιχία εξοπλισμού και χρήσης

Ηλεκτρικό ψυγείο:

•γιατί έχουμε ψυγείο

•κανόνες σωστής χρήσης

•μέρη ψυγείου

•τρόποι φύλαξης τροφίμων

•αναγνώριση αλλοιωμένων τροφίμων

•γιατί έχουμε κατάψυξη

•τρόποι κατάψυξης τροφίμων

•καθαριότητα

Ηλεκτρική κουζίνα:

α) εστίες:

•χρησιμότητα εστιών

•αναφορά φαγητών που γίνονται στις εστίες

•αντιστοιχία ματιού – κουμπιού

•αναγνώριση και ρύθμιση θερμοκρασίας

•αντιστοιχία σκευών με εστίες

•αντιστοιχία μεγέθους σκεύους με εστία

•κανόνες ασφαλείας

•καθαριότητα

β) φούρνος:

•χρησιμότητα φούρνου

•αναφορά φαγητών που γίνονται στο φούρνο

•διάκριση κουμπιών φούρνου από κουμπιά εστιών

•αναγνώριση και ρύθμιση θερμοκρασίας (τρεις βασικές θερμοκρασίες τουλάχιστον)

•αναγνώριση των ενδείξεων τρόπου ψησίματος που αναγράφονται στο κουμπί

•αντιστοιχία σκευών με φούρνο

•κανόνες ασφαλείας

•καθαριότητα

Απορροφητήρας:

•χρησιμότητα απορροφητήρα

•αντιστοιχία θέσης διακόπτη με ένταση απορρόφησης

•καθαριότητα

Πλυντήριο πιάτων:

•χρησιμότητα πλυντηρίου

•ποια σκεύη τοποθετούνται στο πλυντήριο

•καθαριότητα σκευών πριν μπουν στο πλυντήριο

•τοποθέτηση σκευών στο πλυντήριο

•αναγνώριση απορρυπαντικών πλυντηρίου

•τοποθέτηση απορρυπαντικού στο πλυντήριο (θέση και ποσότητα)

•αναγνώριση των ενδείξεων στα κουμπιά του πλυντηρίου

•επιλογή προγράμματος πλυντηρίου

•αναγνώριση ένδειξης τέλους προγράμματος πλύσης

•Χρήση μικροσυσκευών κουζίνας (τοστιέρα, βραστήρας, κ.α.)

•Κανόνες ασφαλείας στην χρήση μικροσυσκευών

•Καθαριότητα μικροσυσκευών



6. Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταφέρει να ετοιμάσει απλά γεύματα και γλυκίσματα αυτόνομα.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

Αναφορά γευμάτων – γλυκισμάτων («τι τρώμε;» - καταγισμός ιδεών)

Διάκριση αλμυρών και γλυκών γευμάτων

Αναφορά υλικών για την παρασκευή γευμάτων – γλυκισμάτων (καταγισμός ιδεών)

Κατηγορίες τροφίμων (κρέατα - πουλερικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά, μπαχαρικά, έλαια)

«από τι γίνεται τι;» (π.χ. χοιρινό –γουρούνι, λάδι – ελιά, κ.α.)

Φρούτα και λαχανικά ανάλογα με την εποχή

Τρόποι μαγειρέματος συγκεκριμένου υλικού (π.χ. κρέας)

Αναγνώριση είτε σε κάρτες είτε προφορικά είτε σε συσκευασίες υλικών για την παρασκευή συγκεκριμένου γεύματος (π.χ. τoστ – ψωμί, τυρί, γαλοπούλα)

Τρόποι μέτρησης ποσότητας υλικών (κούπα, κουτάλι, ζυγαριά, κ.α.)

Πρακτική μέτρηση ποσοτήτων υγρών και στερεών

Κανόνες υγιεινής για το άτομο πριν την διαδικασία παρασκευής γεύματος – γλυκίσματος

Κανόνες υγιεινής για τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γεύματος – γλυκίσματος

Βήματα παρασκευή γεύματος:

επιλογή υλικών γεύματος

εφαρμογή κανόνων υγιεινής για το άτομο

εφαρμογή κανόνων υγιεινής για το υλικό

επιλογή κατάλληλου εξοπλισμού και σκεύους

προετοιμασία εξοπλισμού (π.χ. ζέσταμα φούρνου)

σωστή αναλογία υλικών

ανάμιξη υλικών

καθορισμός χρόνου μαγειρέματος (χρήση χρονόμετρου)

καθαριότητα μετά το πέρας της δραστηριότητας (σκεύη, εξοπλισμός)

Παρασκευή χυμού

Καθαρισμός φρούτου με μαχαίρι - τεχνικές ανάλογα με το φρούτο (πορτοκάλι, μήλο)

Κόψιμο λαχανικών - τεχνικές ανάλογα με το λαχανικό (π.χ. κόψιμο μαρούλι, καθάρισμα αγγούρι)

Παρασκευή πολυπλοκότερων γευμάτων

Καταγραφή βιβλίου συνταγών με εικόνες των υλικών και των βημάτων παρασκευής

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Σούλης Σ-Π, «Μαθαίνοντας βήμα με βήμα στο σχολείο και το σπίτι», Τυπωθήτω, Αθήνα 2000
2. Mannix, Darlene. Life Skills Activities for Secondary Students with Special Needs, San Francisco: Jossey-Bass, 2009.
3. Mannix, Darlene. Social Skills Activities for Secondary Students with Special Needs, San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
4. Mannix, Darlene. Life Skills Activities for Special Children, San Francisco: Jossey-Bass, 1992.
5. <http://www.workshopsinc.com>, Life Skills for Vocational Success.