



## مهارات

### حياتية لذوى الاحتياجات الخاصة

مع تحليلها لمهارات بسيطة في جميع المجالات  
( الرعاية الذاتية - الحركية - الأكاديمية )

إعداد:

أ. محمد عبد الهادي

(أخصائى التخاطب والتوحد

وتعديل السلوك

مركز شعاع للتطويع

والكلام بأسوان )

تنسيق :

د. هانى محمد الفوال

مقدمة : ,,,,,,,,,,,,,,

زملائي وتلاميذى الأعزاء .....

أقدم لكم اليوم تحليل لبعض المهارات الحياتية لذوى الاحتياجات الخاصة ....

أدعو الله أن يتقبل منا صالح الأعمال .....

أخوكم

الأستاذ محمد عبد الهادى يعقوب

(أخصائى التخاطب والتوحد

وتعديل السلوك

مركز شعاع للنطق

والكلام بأسوان )

للتواصل : ,,,,,,,,,,,,,,

01008673088 \_ 01118678133

Mail: [noba\\_son@yahoo.com](mailto:noba_son@yahoo.com)

[mohamed.a.elhady.12@facebook.com](https://www.facebook.com/mohamed.a.elhady.12)



مديرية الشئون الاجتماعية بأسوان  
مؤسسة عبد الهادى يعقوب للتنمية  
المشهرة برقم 1303 لسنة 2013

أولا : تحليل مهارة تنظيف الأسنان:-

-غسل فرشاة الأسنان

- فتح غطاء المعجون
- الضغط على المعجون
- وضع المعجون على الفرشاة
- تحريك الفرشاة داخل الفم
- تفريش الأسنان بطريقة صحيحة
- غسل الفرشاة
- غلق غطاء المعجون
- غلق الحنفية
- وضع الأدوات في مكانها

## ثانيا : تحليل مهارة غسل اليد:-

- فتح الحنفية
- وضع اليد تحت الماء
- الضغط على المعجون
- وضع الصابون
- فرك اليد
- غسل اليد عن الصابون
- غلق الحنفية
- تجفيف اليد

## ثالثا : قضاء الحاجة:-

- خلع السروال الخارجي ( مسكه من أعلى وشده إلى أسفل ) .
- خلع السروال الداخلي
- الجلوس على المرحاض
- قضاء الحاجة
- الغسل بالماء
- التجفيف بالمنديل أو الفوطة
- لبس السروال الداخلي ( مسكه من أعلى وشده للخصر ) .
- لبس السروال الخارجي
- غسل اليد
- تجفيف اليد



مديرية الشئون الاجتماعية بأسوان  
مؤسسة عبد الهادي يعقوب للتنمية  
المشهرة برقم 1303 لسنة 2013

## رابعا : تحليل مهارة لبس الشراب :-

- \*مسك الشراب من أعلى
- \*وضع طرف الشراب عند أصابع القدم
- \*سحب الشراب إلى أعلى حتى بداية الساق

- \* ترتيب الشرب من مكان الأصابع وكعب القدم
- \* تحليل مهارة لبس الحذاء
- \* فتح الحذاء
- \* إدخال القدم داخل الحذاء
- \* رفع خلف الحذاء بإصبع اليد
- \* غلق الحذاء ( ربط الخيط - غلق الشك شك )
- \* تحليل مهارة لبس البلوزة
- \* وضع مقدمة الرأس عند حفرة رأس البلوزة
- \* سحب البلوزة لأسفل حتى يدخل الرأس
- \* إدخال اليد اليمنى داخل اللثم الأيمن
- \* إدخال اليد اليسرى داخل الكم الأيسر
- \* سحب طرف البلوزة إلى أسفل وترتيبها

## خامسا : تحليل مهارة لبس البنطلون : -

- \* الجلوس على الأرض أو على الكرسي
- \* مسك أعلى البنطلون من الخصر
- \* إدخال الرجل اليمنى داخل البنطلون من الجهة اليمنى
- \* إدخال الرجل اليسرى داخل البنطلون من الجهة اليسرى
- \* مسك أعلي البنطلون وشده إلى أعلى الفخذ
- \* القيام واقفا
- \* رفع البنطلون إلى الخصر
- \* مسك طرف السحاب وشده إلى أعلى
- \* مسك الزر من طرفه الأعلى
- \* إدخال طرف الزر الآخر إلى الحيز المخصص له

## سادسا : تحليل مهارة مسح الأنف : -

- \_مسك المنديل
- طي المنديل إلى نصفين
- وضع المنديل على الأنف
- الضغط على الأنف بإصبع السبابة والإبهام
- مسح ما يخرج من الأنف بطريقة صحيحة
- رمي المنديل في سلة المهملات
- تحليل مهارة ترتيب السرير
- \* وضع الشرشف وسط السرير
- \* شد الأطراف الأربعة إلى أطراف السرير
- \* وضع البطانية أو الغطاء فوق الشرشف وشد أطرافها إلى أطراف السرير
- \* وضع المخدة في وسط مقدمة السرير

مديرية الشؤون الاجتماعية بأسوان  
مؤسسة عبد الهادي يعقوب للتنمية  
المشهرة برقم 1303 لسنة 2013



## سابعا : تحليل مهارة وضع السفرة على الطاولة: -

- قطع سفرة واحدة من اللغة
- فتح طية السفرة
- فرش السفرة على طاولة الطعام
- ترتيب أطراف السفرة على الطاولة

- رفع السفرة من طاولة الطعام
- مسك طرف السفرة
- لف السفرة مع باقي الطعام إلى أعلى
- تجميع أجزاء السفرة على بعضها
- مسكها بطريقة صحيحة ( بدون تناثر بقايا الطعام على الأرض )
- وضع السفرة في سلة المهملات

## ثامنا : تحليل مهارة غسل الطبق : -

- أخذ الطبق للمغسلة
- فتح الحنفية
- وضع الطبق تحت الماء
- وضع الصابون على ليقة التنظيف
- فرك الطبق بالليفة
- غسل الطبق عن الصابون
- وضع الطبق في سلة الأواني ليحفظ أو
- تجفيف الطبق بالغطاء
- وضع الطبق في الدولاب المخصص له
- تحليل مهارة عمل ساندويتش
- تحضير الأدوات على الطاولة
- فتح علبة الجبن
- مسك الملعقة
- أخذ قليل من الجبن بالملعقة
- فرش الجبن على قطعة التوست
- وضع قطعة التوست الأخرى فوق الأولى
- وضع الأدوات في المغسلة
- وضع الجبن في الثلاجة

## تاسعا : تحليل مهارة مسح الطاولة : -

- \*مسك الغوطة
- \*رش المنظف على الطاولة
- \*تحريك الغوطة على الطاولة



إهداء .....

الى استاذى ومعلمى الأستاذ محمد عبد الهادى  
الى زملائي وزميلاتي بدورة إعداد أخصائى تخاطب متميز  
إلى كل الزملاء أخصائيين التخاطب

أخوكم : د. هانى الفوال