

وسائل عامة في إعادة التأهيل وعلوم سلاسل الحركة

الجزأين النظري والعملية

الأستاذة الدكتورة سوسن غزال

Activity Analysis 3

تحليل النشاط 3

التحضير للنوم Sleep Preparation

1. الانخراط في إجراءات روتينية تهيئ الذات لراحة مريحة، مثل

- الاستمالة وخلع الملابس
- القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى للخلود للنوم
- قول: ليلة سعيدة للآخرين
- الانخراط في التأمل أو الصلاة
- تحديد الوقت المرغوب من اليوم، والمدة المطلوبة للنوم أو الوقت اللازم للاستيقاظ
- إنشاء أنماط النوم التي تدعم النمو والصحة (غالبًا ما يتم تحديد الأنماط شخصيًا وثقافيًا).

2. تهيئة البيئة المادية لفترات اللاوعي (النوم العميق) ، مثل

- ترتيب السرير أو مكان النوم
- ضمان الدفء / البرودة والحماية
- ضبط المنبه
- تأمين المنزل ، مثل قفل الأبواب أو إغلاق النوافذ أو الستائر
- إيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية أو الأضواء"

المشاركة في النوم Sleep Participation

رعاية الاحتياجات الشخصية للنوم مثل

☒ التوقف عن الأنشطة لضمان بداية النوم ، والقليل ، والحلم ، والحفاظ على حالة النوم دون انقطاع ،

☒ القيام بالرعاية الليلية لاحتياجات المرحاض والترطيب

☒ كذلك مناقشة الاحتياجات والمتطلبات والتفاعل مع الآخرين داخل البيئة الاجتماعية مثل الأطفال

أو الأهل ، بما في ذلك توفير الرعاية الليلية مثل الرضاعة الطبيعية ومراقبة راحة وسلامة

الآخرين النائمين "

التعليم Education

" الأنشطة اللازمة للتعلم والمشاركة في البيئة التعليمية "

1. المشاركة أو الانخراط في التعليم الرسمي :

☒ المشاركة في الأنشطة الأكاديمية (مثل الرياضيات ، والقراءة ، والدورات الدراسية) ، وغير

الأكاديمية (مثل أخذ عطلة أو خلوة، حجرة الغداء ، والممر أو الرواق)) ، واللاصفية

(الأنشطة الخارجية) (على سبيل المثال ، الرياضة ، والعزف ، والتشجيع ، والرقص) ،

☒ الأنشطة التعليمية المهنية (ما قبل المهنية والمهنية)

الاحتياجات التعليمية الشخصية غير الرسمية أو استكشاف الاهتمامات:

تحديد موضوعات وأساليب الحصول على المعلومات أو المهارات ذات الصلة بالموضوع

☒ "إذا كانت المعرفة مطلوبة في مجال معين، فيجب تحديد الموضوعات المحددة من أجل تحديد

الأساليب التي يمكن من خلالها اكتسابها

☒ البحث في الإنترنت هو طريقة واحدة فقط لاستكشاف التعليم غير الرسمي. التحدث إلى الآخرين

والاتصال بالمنظمات وقراءة الجريدة كلها أمثلة على كيفية البحث عن موضوعات التعليم غير

الرسمي واكتشافها.

المشاركة غير الرسمية في التعليم الشخصي "المشاركة في الفصول والبرامج والأنشطة غير الرسمية التي

توفر التوجيه أو التدريب في مجالات الاهتمام المحددة"

العمل Work

"العمل أو الجهد ؛ لصنع، بناء، تصنيع، تشكيل،، موضة أو تشكيل الأشياء؛ للتنظيم والتخطيط، أو تقييم الخدمات أو عمليات الحياة؛ المهن لمنوطة بالشخص التي يتم أداؤها بعائدات مالية أو بدونها

"اهتمامات وسعي التوظيف"

تحديد فرص العمل واختيارها على أساس الامكانيات الشخصية، والقيود أو المحددات، والمرغوبة وغير المرغوبة المتعلقة بالعمل.

☒ البحث عن عمل والحصول عليه:

"الدفاع عن نفسه ؛ إكمال وتقديم ومراجعة مستلزمات استمارة التقديم ، والتحضير للمقابلات ، والمشاركة في المقابلات ، والمشاركة في المقابلات والمتابعة بعد ذلك ، ومناقشة مزايا الوظيفة ، وإنهاء المفاوضات" أداء الوظيفة: " أداء متطلبات الوظيفة ، بما في ذلك مهارات وأنماط العمل، وإدارة الوقت ؛ العلاقات مع زملاء العمل والمديرين والعملاء ؛ القيادة والإشراف. إنشاء وإنتاج وتوزيع المنتجات والخدمات ؛ بدء العمل واستدامته وإتمامه ؛ والامتثال لقواعد وإجراءات العمل

الإعداد للتقاعد:

"تحديد المؤهلات ، وتنمية الاهتمامات والمهارات ، واختيار الملاحظات المهنية المناسبة ، وتعديل نمط

الحياة في غياب دور العامل"

1. الاستكشاف التطوعي:

☒ "تحديد أسباب المجتمع أو المنظمات أو فرص العمل غير المدفوع الأجر فيما يتعلق

بالشخصية المهارات والفائدة والموقع والوقت المتاح

2. " مشاركة المتطوعين:

☒ " أداء أنشطة عمل غير مدفوعة الأجر لصالح أسباب أو منظمات أو مرافق مختارة

"اللعب"

أي نشاط عفوي أو منظم يوفر المتعة أو الترفيه أو التسلية أو التحويل "اللعب"

الاستكشاف:

"تحديد أنشطة اللعب المناسبة، والتي يمكن أن تشمل اللعب الاستكشافي، وممارسة اللعب، والتخيل، والألعاب ذات القواعد، واللعب البناء، واللعب الرمزي"

المشاركة في اللعب Play

"المشاركة في اللعب ؛ والحفاظ على توازن اللعب مع مجالات المهنة الأخرى ؛ والحصول على الألعاب والمعدات والإمدادات واستخدامها وصيانتها بشكل مناسب"

" استكشاف أوقات الفراغ:

"تحديد الاهتمامات والمهارات والفرص وأوقات الفراغ المناسبة"

أنشطة التسلية Leisure

وقت الفراغ "نشاط غير إلزامي ثق من تشجيع داخلي، ويتم مزاولته خلال وقت تقديري محدد، أي وقت غير ملتزم بمهن إلزامية مثل العمل أو الرعاية الذاتية أو النوم"

المشاركة في أوقات الفراغ:

"التخطيط والمشاركة في الأنشطة الترفيهية المناسبة ؛ المحافظة على توازن الأنشطة الترفيهية مع المجالات الأخرى ؛ والحصول على المعدات والإمدادات واستخدامها وصيانتها حسب الاقتضاء"

المشاركة الاجتماعية Social Participation

"تشابك المهن لدعم المشاركة المرغوبة في الأنشطة المجتمعية والأسرية بالإضافة إلى تلك التي تشمل

الأقران والأصدقاء

☒ تصفح الويب

☒ نظم مجموعة الأقران المضغوطة الخاصة بك

☒ اركب دراجة

☒ غسيل مطوي

☒ صب كوبًا من القهوة

المجتمع:

"الانخراط في الأنشطة التي ينتج عنها في تفاعل ناجح على مستوى المجتمع (على سبيل المثال ، الحي

أو المنظمات أو مكان العمل أو المدرسة أو المجموعة الدينية أو الروحية)

☒ "الغناء أثناء الاستحمام

☒ اكتب ورقة لصف دراسي

☒ ارتدي حذاء التزلج وألقِ حفلة

☒ ضع الغاز في السيارة

☒ احصل على صحيفة من ساحة

☒ قص القسائم

☒ حمام الفقاعات

☒ دخن سيجارة

☒ اذهب إلى الكنيسة او الجامع

العائلة Family

"الانخراط في أنشطة تؤدي إلى تفاعل ناجح في أدوار عائلية محددة مطلوبة و / أو أدوار عائلية مرغوبة"

صديق Peer Friend

"الانخراط في أنشطة على مستويات مختلفة من التفاعل والحميمية ، بما في ذلك الانخراط في النشاط

المرغوب"

مدرس المقرر

أ.د. سوسن غزال