

# עיוורון ולקויות ראייה

קליטת צעיר/ה עם מגבלת ראייה במערך המכינות  
הקדם צבאיות  
תכנית שיבולים



פיתוח ידע ולימודי מקצועי: ריטה לפיד, מנהלת מקצועית, מגדל אור

כתיבה ועריכה: תמר פוקס

הגהה: חגית שמלי

## איש צוות יקר,

לפניך קובץ ידע ("מדריך"), אשר פותח על מנת לחזק את היכולת שלך ללוות צעיר/ה עם עיוורון או לקות ראייה במסגרת המכינה הקדם צבאית.



### חשוב להדגיש מספר נקודות לגבי השימוש במידע:

- הידע המוצג במסמך זה הוא **ידע כללי רחב** ועקרונות אשר מהווים בסיס להבנת הלקות, ליכולת ללוות ולתמוך. יחד עם זאת, יש לתת את הדעת להבדלים טבעיים בתפקוד ומאפייני אישיות.
  - אין ציפייה לביצוע **אחד לאחד של הכתוב**. יש לבסס את העבודה על העקרונות ועל המידע המוצג, אך לתת את הדעת למאפיינים הייחודיים של כל צעיר/ה, העדפה, ויכולות תפקוד.
  - אין הכתוב בא להחליף ליווי מקצועי**, יש לקחת בחשבון מעגלי תמיכה נוספים ואנשי מקצוע, אשר מתוארים גם ב"מדריך" זה, על מנת להיעזר לפי הצורך.
  - יש להיעזר במאגרי מידע נוספים על פי הצורך: אינטרנטיים וכתובים.
- מעל הכול - שתף את הצעיר/ה בכל היבט של התאמת הסביבה והפעילות.**

המידע שלפניך מוצג בשלושה חלקים מרכזיים, אשר ערוכים על פי שלבי התהליך מול הצעיר/ה:

**שלב ראשון:** למידת אודות העיוורון ולקות הראייה ומשמעותו.

**שלב שני:** יישום בסביבת המכינה, תוך התייחסות לשלבי העבודה עם הצעיר/ה משלב הקליטה, הליווי השוטף בפעילות המכינה ומרחבי הפעילות השונים.

**שלב שלישי:** מידע והכוונה לגורמים מרכזיים, העשויים להציע שירותים ופתרונות לצעיר/ה, במהלך שילובו במכינה או בעתיד.

הכרות עם הצעיר/ה מגבלת הראייה ומשמעותה		טרומ קליטה, למידה והכנה
עקרונות בחיזוק התפקוד העצמאי של החניך		יישום בסביבת המכינה
טכנולוגיה מסייעת וציוד עזר		
הכנת מרחב הפעילות והקבוצה - דגשים לפעילות פנים וחוץ		
ארגונים, תכניות ושירותים לצעיר/ה		גופים תומכים

## תוכן העניינים

1. מבוא - למידה והכנה : שלב טרום קליטה ..... 3
- א. עיוורון ולקות ראייה בקרב צעירים (18-65) - היבטים רגשיים ותפקודיים..... 4
- ב. עיוורון ולקויות ראייה - סוגים ומשמעויות תפקודיות..... 6
2. יישום - קליטה והכנת סביבת הפעילות ..... 9
- א. "סיוע מקדם עצמאות"- עקרונות בחיזוק תפקוד העצמאי של הצעיר/ה..... 10
- ב. טכנולוגיה מסייעת וציוד עזר..... 16
- ג. הכנת מרחב הפעילות והקבוצה ..... 21
- עקרונות לחיזוק והתאמת פעילות פנים ..... 22
- עקרונות לחיזוק והתאמת פעילות חוץ ..... 25
- התאמת הסביבה החברתית ..... 28
3. ארגונים ושירותים לצעיר/ה
- מקורות מידע, ארגונים ושירותים לצעיר/ה..... 29
4. נספחים
- מערך הדרכה לקבוצה ..... 33



לנחיותך ולשימוש קל ומדויק במידע שלפניך, משולבים בחוברת "קודי סריקה" אשר בעזרת אפליקציית קריאת קודים (QR Code Reader) ניתן להגיע למקורות מידע נוספים.



## פרק א':

הכרות עם הצעיר/ה ומגבלת הראייה



טרומ קליטה,  
למידה והכנה



## 1. א. עיוורון ולקות ראייה בקרב צעירים (18-65) - היבטים רגשיים ותפקודיים

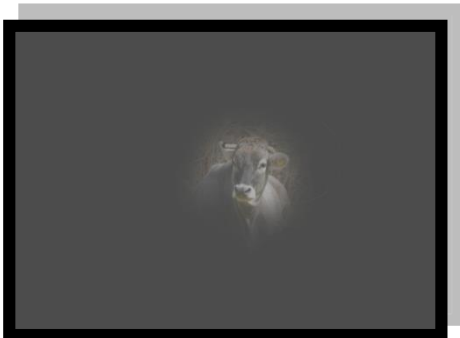
על פי נתוני מנהל מוגבלויות של משרד העבודה והרווחה, האוכלוסייה אשר מחזיקה תעודות עיוור במדינת ישראל מונה כיום כ- 24,800 אנשים. 5% מהם נמצא בין הגילאים 0-18, כ- 35% מהם בין 19-67 (גיל עבודה), ו- 60% מהם מעל גיל 67. נכון לדצמבר 2017, רק כ- 10% מתוך מחזיקי תעודות העיוור הם אנשים עם עיוורון מוחלט. מנהל מוגבלויות במשרד הרווחה כגוף אשר אמון על הנפקות תעודת העיוור במדינת ישראל, מאשר ומנפיק תעודת עיוור, על פי 3 קריטריונים והם:

### 1. עיוורון מוחלט

2. **חדות ראייה** - היכולת של העין לזהות פרטים בצורה בהירה, לאחר תיקון אופטי בעין הטובה יותר, הקריטריון הוא 3/60. כלומר, מה שאדם עם ראייה תקינה רואה ממרחק של 60 מטר, אדם שנמצא בטווח הקריטריון הזה, רואה ממרחק של 3 מטר בלבד.



3. **שדה ראייה**, שהוא המרחב שבו ניתן לראות פריט מסוים, כשהמבט מקובע למקום אחד במרכז. הקריטריון הוא שדה של לכל היותר **20 מעלות** לאחר תיקון אופטי בעין הטובה ביותר.



על אדם לעמוד באחד משני הקריטריונים האחרונים, (חדות/שדה) או בשניהם על מנת לקבל את האישור לקבלת תעודת עיוור. על פי הערכות חיים היום כ- 75,000 איש במדינת ישראל עם לקויות ראייה בגילאים השונים, ללא תעודת עיוור, מפני שהם אינם עומדים בקריטריונים או שקיימים חסמים על מנת לממש את זכות זו והשירותים הנלווים אליה. חשוב להדגיש, כי



קשייו ואתגריו התפקודיים והרגשיים של אדם עם לקות ראייה, בכל גיל, הם רבים ואינם תלויים או קשורים בהכרח לקריטריונים ולמדדים המתוארים לקבלת תעודת העיוור.

תהליך קליטת צעיר/ה עם לקות ראייה או עיוורון במסגרת המכינה הקדם צבאית, מחייב התייחסות מקצועית רגישה להיבטים רגשיים ותפקודיים כאחד. התמודדותו של צעיר עם מגבלת ראייה עם תהליך המעבר וההשתלבות במסגרת המכינה, כמסגרת חיים חדשה, מחייבת התייחסות למספר נקודות משמעותיות :

- א. אופן ורמת עיבוד הלקות ע"י הצעיר/ה, (תהליך רגשי אשר לרוב מלווה ע"י איש מקצוע מהתחום הסוציאלי, ושונה בין אדם לאדם).
- ב. התמודדות רגשית ותפקודית עם מעבר לסביבה פיסיית וסביבת פעילות מאתגרת חדשה. זהו תהליך אשר מחייב פיתוח אוריינטציה במרחב, בצורה משמעותית ומודרכת ע"י איש מקצוע מתחום השיקום התפקודי, הן בשלב הקליטה, והן לאורך הפעילות השוטפת, אשר תפגיש את הצעיר עם אתגרים בצורה שוטפת.
- ג. התמודדות עם השתלבות בקבוצה חברתית חדשה. זהו תהליך אשר מחייב רגישות גבוהה, הכנה וליווי של הצעיר/ה ושל הקבוצה החברתית הרחבה, אשר יתכן וכי חברה פוגשים לראשונה היבטים של תפקוד עם מגבלת ראייה.
- ד. התמודדות לאורך תקופת המכינה עם תמונת עתיד שונה, או כזו המחייבת הערכות נוספת, מהקבוצה החברתית הרחבה. התמודדות אשר מחייבת יכולת הכלה מצד הצוות המלווה והכרות עם מענים לצעיר/ה עם מגבלת הראייה.
- ה. מגבלת הראייה (לקות ראייה או עיוורון מלא), מחייבת הערכות, ליווי והתייחסות שונה מבחינת דרישות המכינה וסביבתה.
- ו. קיים הבדל בתהליכי למידה, אסטרטגיות תפקוד והכרות עם מושגים, בין צעיר/ה עם עיוורון או לקות ראייה מולדים, לאלה שנגרמו במהלך החיים.

**שים לב** - עקב ההשפעה המשמעותית של חוש הראייה, נהוג לייחס כל ירידה תפקודית של אדם עם לקות ראייה ללקות זו. אולם ישנם אנשים ומצבים שהקשיים התפקודיים אינם נובעים מבעיית הראייה, אלא בעקבות הרגלים, רצונות, העדפות או לקויות אחרות. ולכן, יש צורך לעשות הבחנה מבדלת מנין נובע חוסר התפקוד. יש לתת את הדעת על משמעות נקודות אלה עבור החניך וסביבתו בכל משך תקופת הפעילות. יש לערב ולהיעזר באנשי המקצוע מתחום השיקום הרגשי והתפקודי בצורה שוטפת, על מנת לחזק את תפקודו של הצעיר/ה.







## 1ב- עיוורון ולקויות ראייה - סוגים ומשמעויות תפקודיות

קיים מגוון גדול של מחלות עיניים, עם משמעות רבה לאדם. הטבלה הבאה, מרכזת מידע בסיסי על מחלות העיניים השכיחות ביותר. כאשר צפוי להגיע למכינה צעיר/ה עם לקות ראייה או עיוורון מלא, חשוב להכיר את המחלה ואת משמעותה התפקודית והרגשית על כל היבטיה.

מחלה	תיאור	אזור הפגיעה	השפעה על הראייה והתפקוד מענים אפשריים
עיוורון מלא			חוסר יכולת לעשות שימוש תפקודי בחוש הראייה. מחייב התאמות בסביבה ובפעילות במקביל להדרכה שיקומית תפקודית לצעיר/ה
ALBINISIM לבקנות	קבוצה של מחלות תורשתיות הנגרמות עקב יצירה לקויה של מלנין, הפיגמנט שברשתית. העין מעורבת תמיד במחלות אלו, בדרגות חוסר משתנות.	גלגל העין	סנוור, קושי במיקוד הראייה, קושי בראייה למרחק ולעיתים גם ריצוד העיניים. לאורך זמן: יציב אך יתכן שינוי בצילינדר. <u>מענים אפשריים -</u> <ul style="list-style-type: none"><li>שימוש במשקפי שמש.</li><li>שימוש כובע.</li><li>תאורה נכונה.</li></ul>



	<p>ראייה מרכזית ירודה הגורמת לקושי בראייה לקרוב. קושי בראיית פרטים (קריאה, זיהוי פנים, פריטים במרחב הציבורי וכו').</p>	<p>המקולה - מרכז שדה הראייה.</p> <p>רשתית</p>	<p>מחלה ניונית מתקדמת הגורמת לפגיעה במרכז הראייה. לרוב הפגיעה דו עינית אך תיתכן גם חד עינית. שכיחותה עולה עם הגיל. יכולה להופיע בצורה יבשה או רטובה.</p> <p>מחלת רשתית תורשתית המנוונת את המקולה, פורצת בגיל 10-20.</p> <p>לעיתים הכתמים מופיעים ללא נזק למקולה.</p>	<p><b>ניוון מקולרי גילי (נמ"ג),</b></p> <p><b>סטארגרסט (ניוון מקולרי צעירים. ראה נמ"ג)</b></p>
	<p>טשטוש, הילות, צבעים דהויים, סנוור.</p>	<p>עדשת העין</p>	<p>עכירות העדשה.</p>	<p><b>CATARACT</b> <b>קטרקט (ירוד)</b> <b>מולד/ נרכש</b></p>





	<p>פגיעה בשדה הראייה ו/או בחדות הראייה. שינויים בראייה במהלך היום בהתאם לרמת הסוכר בדם <b>מענה - צורך בהגדלה.</b></p>	<p>רשתית וזגוגית</p>	<p>פגיעה בכלי דם על פני הרשתית, שגורמת שטפי דם בזגוגית.</p>	<p><b>DIABETIC RETINOPATHY</b>  סכרת</p>
	<p>צמצום שדה הראייה מההיקף פנימה, לכדי ראייה צינורית. בעיית הסתגלות לשנוי תאורה, סינור.</p>	<p>עצב הראייה</p>	<p>לרוב לחץ תוך עיני גבוה</p>	<p><b>GLAUCOMA</b>  גלאוקומה  (מולדת/נרכשת)</p>
	<p>קושי במיקוד הראייה המקשה על חדות הראייה.</p>	<p>מוחית או ראייה מרכזית</p>	<p>ריצוד העין כהפרעה מבודדת, או כחלק ממחלת עיניים אחרת. תנועה בלתי רצונית של העין. יכולה להופיע מצד לצד, או מעלה מטה, או בתנועות סיבוביות.</p>	<p><b>NYSTAGMUS</b>  ניסטגמוס - ריצוד העין</p>
	<p>ראיית צינור שהולך וצר בהיקפו. <b>מענה אפשרי - תאורה.</b></p>	<p>רשתית.</p>	<p>ניוון פיגמנטרי של תאי הרשתית, מתקדם מההיקף כלפי פנים.</p>	<p><b>RP</b>  רטיניטיס פיגמנטוזה Retinitis Pigmentosa</p>



## פרק ב':

עקרונות בחיזוק התפקוד העצמאי של הצעיר/ה		יישום בסביבת המכינה
טכנולוגיה מסייעת וציוד עזר		
הכנת מרחב הפעילות והקבוצה - דגשים לפעילות פנים וחוץ		



## 2א. עקרונות בחיזוק התפקוד העצמאי של הצעיר/ה

### 'סיוע מקדם עצמאות': גישה המאפשרת תפקוד העצמאי של האדם

שילוב צעיר/ה עם עיוורון או עם לקות בראייה במכינה, מצריך התייחסות פרטנית למגוון היבטים אישיים ואיננו יכול להתבצע על פי מתכון מוכן מראש.

גישת ה**סיוע מקדם עצמאות**, מבוססת על ההבנה כי יש לתת לצעיר/ה את הכלים והמיומנויות להתמודדות עצמאית, בשונה מהנטייה לבצע בעצמנו דברים עבורו, מה שאולי יספק פתרון נקודתי אך לא יקדם את עצמאותו לאורך זמן. גישה זו היא "מצפן" בכל פעולה של ליווי הצעיר/ה. היא מורכבת מארבעה עקרונות עבודה עיקריים ובעלי משמעות רבה:

1. עיקרון הקביעות
2. עיקרון הניגודיות
3. שימוש בחושים מפצים
4. שימוש בטכנולוגיה מסייעת מצורף פרק נפרד בנושא

ובנוסף, מתוארים דגשים וקווים מנחים:

תקשורת בין אישית מותאמת ומקדמת עם החניך

דגשים מרכזיים בניידות וליווי פיסי

שים לב



העקרונות שלפניך מוצגים בצורה מופרדת על מנת להכירם בצורה משמעותית, אך בשטח חשוב לעשות בהם שימוש משולב ואחיד.



## עקרונות בליווי החניך במכינה

### א. עקרון הקביעות



אדם עם לקות ראייה מתקשה יותר מהרואה בהתמקמות במרחב ובזיהוי חפצים במרחב. הדבר נכון הן לגבי חפצים גדולים (לדוגמה: סידור הרהיטים בחדר) והן לגבי חפצים קטנים (לדוגמה: סידור כלי כתיבה על שולחן עבודה). גם עבור מי שראייתו תקינה סידור חפצים קבוע מסייע באיתור ושימוש עצמאי.

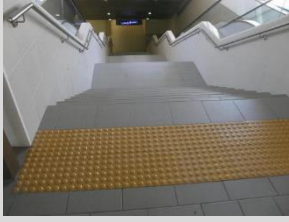
עקרון הקביעות הוא עקרון קריטי המתייחס לא רק לסביבה הפיזית, אלא גם לשיטת הפעולה. כלומר, שמירה על סדר פעולות / מסלול התקדמות קבוע שיקל על החניך לצפות את הבאות.

הרחבה ודוגמאות	תחומים להפעלת העיקרון
<ul style="list-style-type: none"> <li>הקפדה על שימוש בקופסאות או עזרי אחסון בעלי סימן או מבנה קבוע: קפה בכלי עגול, סוכר בכלי מרובע וכו'</li> </ul>	<p><b>1. קביעות באופי הסימנים: מרקם, צורה וגודל</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>מיקום הרהיטים והחפצים במקומות קבועים, סידור שולחן וישיבה קבוע</li> <li>מסדרונות ומעברים ללא מכשולים ופנויים להליכה בטוחה</li> </ul>	<p><b>2. קביעות במיקום בסביבה</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ביצוע פעולות לפי שיטה מוכרת/נלמדת</li> <li>הליכה לפי מסלול מוכר/נלמד</li> </ul>	<p><b>3. קביעות בביצוע פעולות</b></p>

**קביעות: דברים קבועים במקום קבוע**



## ב. עקרון הניגודיות (Contrast)



כאשר אין ניגוד (contrast) מספק בין אובייקט לבין הרקע עליו הוא נמצא, קשה לאדם על הלקות לזהות את האובייקט.

ניגודיות צבע היא רק ביטוי אחד של עקרון הניגודיות (ניגוד מסוג זה יתרום רק לאדם הרואה במידה כלשהי

ואין לו משמעות לאדם עם עיוורון מלא). ניגודיות יכולה לקבל ביטויים נוספים, כמו גודל ומרקם, כמפורט בסעיף 'שימוש בחושים מפצים'. יישומי מרקם וגודל של עקרון הניגודיות יתרמו גם לבעל עיוורון מלא.

הרחבה ודוגמאות	תחומים להפעלת העיקרון
<ul style="list-style-type: none"> <li>• עיצוב הסביבה בצבעים ניגודיים, התאמת חומרים כתובים (מצגות, חומרי דפוס) - גודל, צבע, תחושה או בכתב ברייל על פי הצורך והיכולת.</li> </ul>	<p>1. ניגודיות (Contrast) צבעים</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• שימוש בחפצים וסימנים בעלי מרקם וגודל שונה – ראה פירוט תחת הסעיף '<a href="#">שימוש בחושים מפצים</a>'</li> </ul>	<p>2. ניגודיות במרקם / בגודל</p>

**ניגודיות: הבדלים במאפיינים אשר גורמים לעצמים להיות נפרדים מסביבתם**



## ג. שימוש בחושים מפצים (שמיעה , מישוש)

ציבור עם מוגבלויות כמו עיוורון, עושה שימוש לא פעם בחושים האחרים שלהם כדי לפצות על החסך החושי. על מנת לחזק יכולת זו אצל החניך, יש לתת את הדעת ולהכיר שני היבטים של הנושא: חוש השמיעה ובחוש המישוש.

הרחבה ודוגמאות	תחומים להפעלת העיקרון
<ul style="list-style-type: none"> <li>כאשר קיים חומר נראה - כתוב או מוחשי - יש הנחה טבעית כי הנוכחים רואים את הדבר ואין צורך לתווך את המידע בקול רם. לדוגמה: כאשר חניך נכנס לחדר, אנו מניחים כי הוא יודע מי הנוכחים במקום. כאשר החניך לקוי ראייה, הנחה זו עשויה להיות מוטעית. בכיתת לימוד הנחה זו גם מנתבת את תהליך הלמידה. כאשר נעשה שימוש במצגות או בחומר כתוב, המורה/מדריך 'משלים' בדבריו את הכתוב ואין לו צורך לקרוא מילה במילה את הדברים המופיעים על השקף. התנהגות זו מתאימה לכיתה רואה, אך חניך עם עיוורון או עם לקות בראייה יחמיץ באופן זה חלק גדול מהתוכן.</li> </ul>	<p><b>1. חוש השמיעה:</b> הקפדה על תיווך מידע בקול</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>כפי שהוזכר, ניגודיות בצבע, תורמת לאדם עם שרידי ראייה ואין לה משמעות לאדם עם עיוורון מלא. ניתן ליישם את עיקרון זה באופנים נוספים, כמו גודל ומרקם. יישומים כאלה יתרמו גם לאדם עם עיוורון מלא.</li> </ul>	<p><b>2. חוש המישוש:</b> יישום עקרון הניגודיות בממדים שאינם צבע (גודל ומרקם)</p>

**שימוש בחוש המישוש לסיוע למוגבל בראייתו: יצירת הבדל בגודלו או צורתו או סימון פריט באלמנט מישושי על מנת להבדלו מהסביבה**



## א. תקשורת מותאמת

תקשורת נכונה עם חניך עם לקות ראייה, או שאינו רואה כלל, היא תנאי קריטי להשתלבות החניך ולקידום עצמאותו. תקשורת נכונה כוללת מרכיבים מילוליים ובלתי מילוליים:

### תקשורת מותאמת - עשה ואל תעשה:

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ אל תחשוש משימוש במילים יומיומיות כמו "תראה", "תסתכל" - אילו ביטויי לשון מקובלים</li> <li>▪ הימנע ממילים כלליות שאין להן משמעות לאדם שאינו רואה ("שם", "את זה")</li> <li>▪ אל תשאיר אדם עם עיוורון לדבר אל עצמו, אם אתה מתרחק ממנו - תיידע אותו</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>סרוק לצפייה בסרטון לדגשים נוספים בנושא תקשורת מותאמת</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ דבר בקול טבעי (אל תצעק!)</li> <li>▪ הנטייה לעיתים להגביר את הקול איננה נחוצה כלל</li> <li>▪ השתמש בהוראות והגדרות מדויקות (כיוון: ימינה/שמאלה, הערכת מרחק וכדומה)</li> <li>▪ הצג את עצמך במקום לתת לחניך לנחש מי אתה</li> <li>▪ עמוד בצד שבו האדם יכול לראות אותך ומעשיך במינימום מאמץ</li> <li>▪ בפנייתך לאדם ספציפי עם לקות ראייה אשר נמצא בקבוצה הסב את תשומת ליבו ע"י ציון שמו."</li> <li>▪ דבר אל האדם ישירות ולא אליו דרך המלווה.</li> </ul>	<p>תקשורת מילולית ואינטראקציה אישית</p>
<p>צור תמונת מרחב/מפה מנטלית –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ מה מבנה החדר? מי הנוכחים? היכן מונח כל חומר/מכשול?</li> <li>▪ ספק לאדם פרטים על מקור רעשים סביבתיים</li> </ul>		<p>תיווך הסביבה</p>



## ב. ניידות: היכולת לנוע ממקום למקום

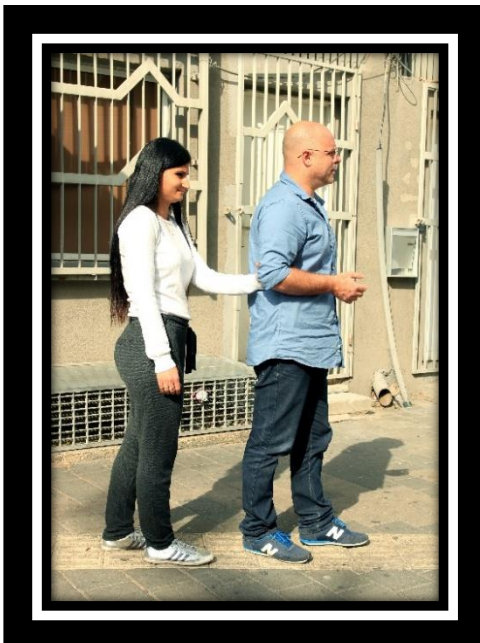
תחום הניידות הוא אחד המרכזיים בתפקודו העצמאי של אדם ככלל ואדם עם מגבלה בראייה בפרט. על מנת לנוע בצורה בטוחה יש להכיר את הסביבה הפיסית ("התמצאות") לשלוט בטכניקות השימוש בטכנולוגיה מסייעת כמו מקל נחייה למי שנדרש לכך ולשלוט בטכניקות הגנה.



- לעולם אל תמשוך במקל הנחייה של אדם עם עיוורון הובלה נכונה מתבצעת באמצעות מגע והכוונה, לא ע"י משיכה במקל
- הימנע ככל הניתן מהנחת מכשולים (כמו הזזת כיסא)
- אל תשאיר אדם במרחב לא מוכר ללא אחיזה במשהו



- אם רצונך לסייע לאדם - שאל תחילה אם זקוק לעזרה
- ליווי אדם עם עיוורון:
  - א. הצע לחניך לאחוז בך כפי שניתן לראות בתמונות המצורפות
  - ב. התאם את קצב הליכתך לקצב ההליכה של החניך.
- ליווי אדם עם עיוורון או לקות ראייה : מכשול בדרך:
  - יידע את החניך על הגעה למכשול.
  - שים לב גם למכשולי גובה (ענפים, מדפים או ציוד דומה)
  - יידע את האדם לגבי ירידה/עלייה, בהגיעך למדרגות עצור ועדכן







## 2.ב. טכנולוגיה מסייעת וציוד עזר

אנשים עם עיוורון או לקויות ראייה, יסתייעו לרוב בעזרים שונים המאפשרים את התנהלותם העצמאית. עזרים אלה מאפשרים להם לבצע פעולות יום-יומיות שעבור אדם רואה עשויות להיות פשוטות יותר ליישום. בהלימה עם גישת 'סיוע מקדם עצמאות' (שהוצגה בפרק הקודם), הטכנולוגיה מסייעת בחיי השגרה במגוון תחומים כמו: תקשורת, למידה ופנאי, ניידות, תחזוקת בית ומטבח וטיפול עצמי (רחצה, לבוש וכדומה).

שים לב – מטרת פרק זה היא לחשוף אותך כמדריך למגוון האמצעים ולא ללמד אותך שימוש מקצועי בהם, זהו תפקידו של איש המקצוע.



### מהי טכנולוגיה מסייעת ?

אמצעי עזר אשר נועד לשיפור התפקוד של אנשים עם מוגבלות. זהו שם כולל להתקן או למערכת המאפשרים ליחיד לבצע משימה שלא היה יכול לבצע, או להגביר את הקלות והביטחון בביצוע המשימה.

חשוב לדעת !

- חוסר הכרות או הכרות חלקית עם יתרונותיו ומגבלותיו של העזר הטכנולוגי ועם הטכניקה השימוש השיטתית, יכולה לתת למשתמש תחושה מדומה של ביטחון ואף לסכנו. לכן השימוש הראשוני בעזרי הטכנולוגיה מחייב הדרכה ע"י איש מקצוע (מורה שיקומי).
- הטכנולוגיה מתפתחת ומתעדכנת כל העת - הרשימה המצורפת היא רשימה להמחשה והדגמה.
- הדרכה ותמיכה – חלק גדול מהעזרים הטכנולוגים אשר יתוארו בפרק אשר עוסק בנושא דורשים התאמה, הדרכה ותרגול ואף תמיכה ע"י איש המקצוע. בכל מקרה של קושי בשימוש ע"י החניך או צורך בעזרה, יש לוודא כי ניתנת הדרכה או תמיכה ע"י אנשי המקצוע.

### דגשים להתנהלות בנושא טכנולוגיה מסייעת

- היה ערני לצרכיו של החניך ושאל את עצמך האם יש צורך בשילוב של טכנולוגיה מסייעת.
- הכר באופן בסיסי את המוצגים בהמשך מדריך זה. מהו העזר, למה משמש ומה מגבלותיו?
- כאשר הצעיר/ה מסתייע באמצעי טכנולוגיה מסייעת - למד את יכולות ומגבלות העזר (למשל: חניך עם לקות ראייה המסתייע במשקפיים אופטיות לשיפור הקריאה, עדיין ידרש לעיתים לזמן נוסף לביצוע המשימה).



## מהם סוגי עזרי הטכנולוגיה המסייעת ?

מקובל לחלק את עזרי הטכנולוגיה המסייעת לפי

עזרים לקריאה וכתבייה / עזרים לתפקוד יום יומי

טכנולוגיית low



טכנולוגיית high

עזרי טכנולוגיה מסייעת משמשים אנשים עיוורים ועם לקויות ראייה במגוון תחומי החיים של טיפול עצמי, פנאי, לימודים ועבודה. קריאה וכתבייה הוא עיסוק המשתלב בכל אחד מתחומי החיים.

חשוב להדגיש, טכנולוגיה מסייעת אינה רק ציוד מבוסס אלקטרוניקה. ציוד זה יכול להיות ברמה טכנולוגית נמוכה ( low tech ) , או ברמה טכנולוגית גבוהה ( high tech ) , כל פריט מאפשר להתמודד עם מכשול באחד מתחומי החיים.







דוגמאות לעזרי טכנולוגיה מסייעת מרכזיים

טכנולוגיות high	טכנולוגיות low	תפקוד יום יומי
<p><b>Orcam</b> – יחידת עיבוד מידע נישאת מחוברת למצלמה וממוקמת על משקפיים, המאפשרת קריאת טקסטים, זיהוי פרצופים, מוצרים וצבעים תוך כדי שימוש בטכנולוגית עיבוד תמונה. המערכת מופעלת באמצעות הצבעה על המוצר/הטקסט. או ע"י "מחוות" (פעולות קבועות של מגע)</p> <p><b>אפליקציות ניווט</b> : קיים מגוון רחב של אפליקציות ניווט, חלקם מצוי בשימוש רחב - waze, movit, וחלקן מותאמות לאדם עם לקות ראייה או עיוורון.</p> <p><b>מקל נחייה אלקטרוני</b> - מקל נחייה בעל אמצעי רטט אשר משמש אינדיקציה למכשולים במרחב הניידות</p>	<p><b>מקל נחייה</b></p> <p>משמש לזיהוי מכשולים לפני שהאדם נתקל בהם ובעל רמת זיהוי גבוהה</p> <p>מידת המקל מותאמת לאדם על פי מס' קריטריונים מקצועיים.</p> 	<p><b>התמצאות וניידות</b></p>
<p><b>פן פריינד (Pen Friend)</b></p> <p>מכשיר המאפשר להקליט הודעות קצרות ולשמוע ההודעות ע"י סריקת מדבקה ייעודית. באמצעות המכשיר ניתן להקליט מידע קצר שיאפשר זיהוי דיסק / אריזות למיניהן / מס' טלפון וכדומה.</p> 	<p><b>שעונים</b> - יד/קיר/שולחן. קיימים במגוון הנגשות: עם חיווי קולי/ ברייל/ קונטרסט. מאפשרים זיהוי שעה והתרעות.</p> <p><b>מיילסטון</b> - מכשיר רב שימושי המסוגל לתפקד כנגן קבצים, רשמקול, רדיו, יומן פגישות המספק תזכורות ועוד. מופעל באמצעות ממשק, המספק משובים צליליים שונים או הנחיות קוליות.</p> <p><b>מאחז לגרביים</b> – טפס אשר מצמיד גרב לזוגתה ובכך מאפשרת פעולת כביסה עצמאית.</p> <p><b>מחט מונגשת</b>- מחט בעלת סגר קפיצי קל לשימוש לאדם עם מגבלת ראייה.</p>	<p><b>טיפול עצמי</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ סרט מדידה – בעל הבלטות במיקומי המספרים למגע.</li></ul>	
טכנולוגיות high	טכנולוגיו low	
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>מזהה צבע</b> מכשיר אלקטרוני קטן המאפשר זיהוי צבע מוצר/ בגד וכדומה. כאשר מקרבים את המכשיר למשטח הרצוי הוא 'מקריא' את הצבע שזוהה.</li></ul> 	<b>עבודות מטבח</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>מד מזיגה</b> מתקן המאפשר מזיגה בטיחותית. מתריע בצליל ו/או רטט כאשר הנוזל חם/קר נוגע במכשיר ע"י סגירת מעגל חשמלי</li></ul> 	
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>משחקים מונגשים</b> קיימים מגוון רחב של משחקים מונגשים : דומינו מישושי, קלפים, סוליטר, איקס עיגול, דמקה, שחמט, סולמות וחבלים וכו'.</li></ul>  	<b>פנאי</b>
קריאה וכתובה		
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>משקפי שמש מונעות סנוור</b> - מאפשרות לאדם להשתמש ביעילות בשרידי הראייה. עזר זה רלוונטי להתנהלות הכוללת של האדם ולא רק בקריאה וכתובה.</li></ul>	<b>קריאה וכתובה</b>




 <p>○ <b>טמ"ס (טלוויזיה במעגל סגור) נייד או ניח</b> מכשיר אלקטרוני, המגדיל את החומר קריאה לגודל רצוי, ובכך מאפשר את קריאתו על גבי מסך גדול. ישנה אפשרות לשלוט בצבע האותיות והרקע של התמונה, כמות האור והקונטרסט שעל המסך.</p>	 <p>○ <b>מגדלות - עזר אופטי לא אלקטרוני.</b> עדשה קמורה המשמשת לקבלת דמות מוגדלת של עצם. קיים מבחר רחב של מגדלות בעוצמות הגדלה שונות. ישנם סוגים שונים: ידניות, על בסיס, בעלות תאורה ומגדלות הנתלות על הצוואר.</p>	
<p>○ <b>מחשב מונגש:</b> קיימות הנגשות ותוכנות שונות המאפשרות גם לאדם עם עיוורון מלא או עם לקות ראייה להשתמש במחשב בצורה עצמאית:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תוכנות הגדלה וקונטרסט</li> <li>• תוכנות הקראה והנגשה קולית</li> <li>• הנגשה בברייל</li> </ul>	<p>○ <b>מעמד לספר</b> מתקן אשר מקבע את הספר בצורה אנכית על מנת לאפשר קריאה נוחה לאדם עם לקות ראייה</p>	
	<p>○ <b>שבלונות שונות המאפשרות כתיבה בצורה ישרה על גבי דף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>שורון - שבלונה מלאה לדף</b></li> <li>• <b>שבלונה מצומצמת לחתימה</b></li> </ul> <p>בכולן מומלץ השימוש בטוש, על מנת להגביר את יכולת הקריאה והזיהוי של הטקסט הכתוב.</p> 	
	<p>○ <b>הטלפון החכם -</b> הוא למעשה מכשיר "All In One" אשר מציע מספר גדול של שימושים, ההולכים ומתרבים עם הזמן. הטלפון משמש לא רק לפעולות חיוג והעברת מסרים כתובים אלה מאפשר שימוש באפליקציות שונות אשר מסייעות במגוון פעילויות של חיי יום יום כמו: ניווט, זיהוי כסף, זיהוי צבע, הקלטות וכו'. מומלץ להתעדכן, ולהציע לחניך עצמו להתעדכן אחת לתקופה, באפליקציות שונות היוצאות ועשויות לסייע לו.</p>	<p><b>טלפון חכם:</b></p>

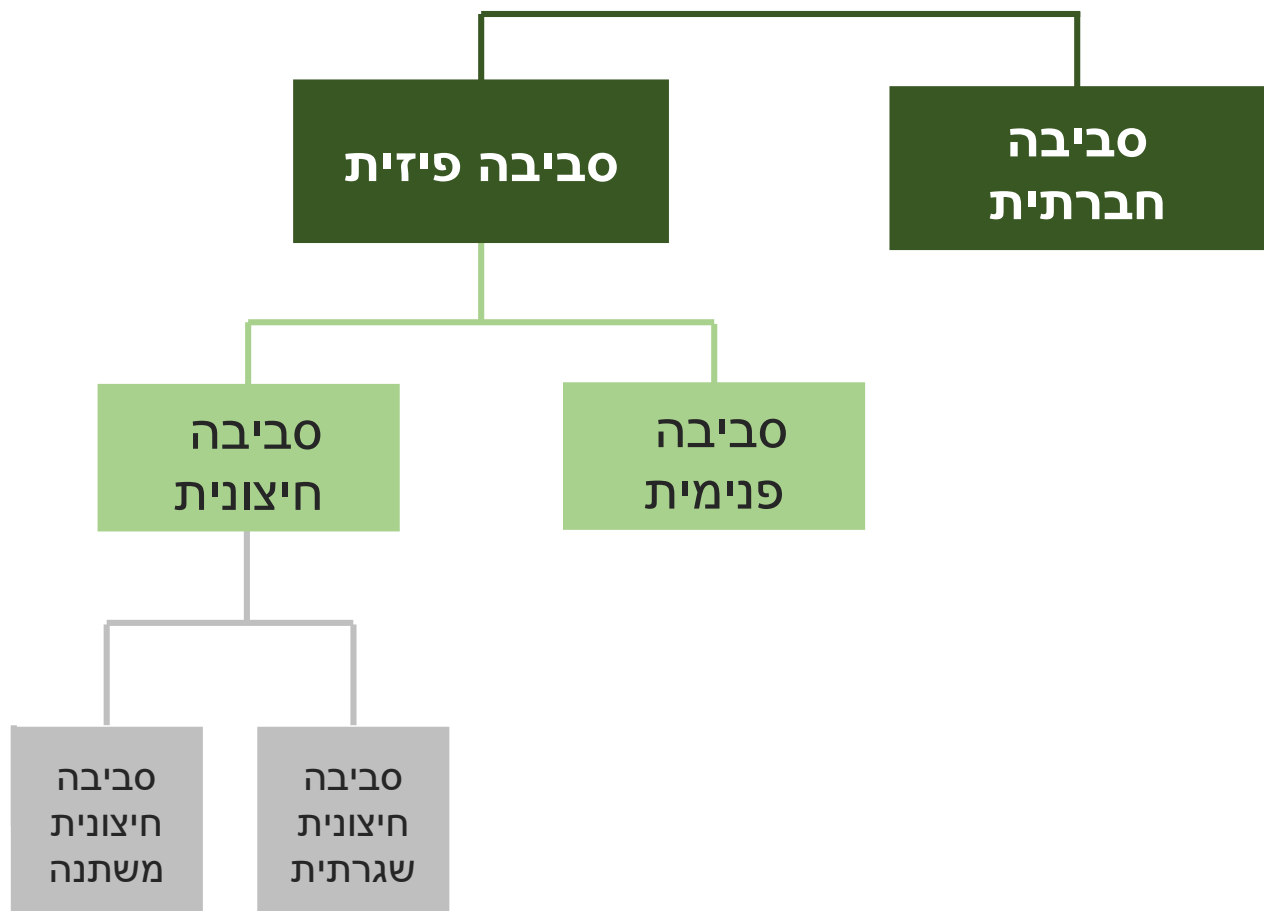


## ג2 - דגשים להכנת מרחב הפעילות של הצעירה והתאמת תכני הפעילות

על מנת לחזק את יכולת ההשתלבות של צעירה/ה עם לקות ראייה או עיוורון במסגרת המכינה, יש לתת את הדעת לסביבות שהייתו, פעילותו ואופי הפעילות של החניך. ככל שהתאמת הסביבה והפעילות תהיה מדויקת ורגישה לצרכי החניך, כך תתחזק יכולת קליטתו ותפקודו העצמאי של החניך בהמשך.

שים לב - הכנת סביבת הפעילות והחיים של החניך מתבססת על גישת ה"סיוע מקדם עצמאות" והעקרונות המרכזיים אשר הוצגו בפרק אשר עסק בכך במדריך זה. 

המידע שלפניך מתייחס למספר "סביבות פעילות" בחיי המכינה, אשר דורשות התייחסות והתאמה :





## התאמת הסביבה הפיזית

### סביבה פנימית - פעילויות פנים

מרחב המכינה הכולל כיתות לימוד, חדרי מגורים, חדר אוכל וחללי פעילות שונים: סביבה המאופיינת בריבוי פריטים ועצמים אשר יכולים להקשות על תפקוד עצמאי, אך יחד עם זאת בעזרת הקפדה על מספר דגשים ניתן להפוך סביבה זו לקלה לנוחה. על מנת לחזק את תפקודו העצמאי של הצעיר/ה ואת השתלבותו בפעילות במרחבים סגורים (חדר מגורים, אולם) יש לתת את הדעת על מספר דגשים:

הרחבה ודוגמאות	פעולה על פי עקרונות גישה "סיוע מקדם עצמאות"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• הקפד ככל שניתן על סביבת פעילות קבועה (חדר קבוע, אולם קבוע)</li> <li>• שימרו על סידור קבוע של רהיטים בחדרים, כולל חדרי מגורים</li> <li>• וודא כי בחדר המגורים נשמר עיקרון זה - מיקום קבוע של ציוד אישי, מיטה על פי נוחות והעדפה של החניך</li> <li>• הקפד על מיקום קבוע של ציוד מסייע, ציוד אישי או כל אביזר המשמש לשגרת החיים במכינה (פינת ציוד קבועה)</li> <li>• הקפד על יידוע של כל הזזה או שינוי במיקומים בפעילות המכינה הן במרחב הציבורי והן במרחב האישי</li> <li>• הקפד על מיקום קבוע של חניכי המכינה מבלי לפגוע בפעילות</li> <li>• הקפד על מיקום קבוע של עזרי הכוונה ויזואליים (מיקום שילוט חדרים במקום קבוע, מיקום לוח הודעות)</li> <li>• התאמת חומרי פעילות</li> </ul>	<p>1. קביעות בסביבה</p>



- בשיעור/מפגש בו נעשה שימוש במצגת או חומר כתוב, תקשור המידע בערוץ נוסף: הקראת התוכן בקול (למשל, הקראת שקף מצגת, כולל הסבר על תמונות משמעותיות)
- ציוות חניך מלווה שיסייע לחניך שאינו רואה בקריאת החומרים הכתובים.
- יש לשים לב כי בעת שיעור בכיתה סגורה אלטרנטיבה זו עשויה פחות להתאים ובכל מקרה יש לבצע מתוך הסכמה ושיתוף פעולה של החניך עם לקות הראייה

## 2. תיווך מילולי



- הקפד על סימון חדרים/חומרי הדרכה/שילוט המבוססים על עקרונ הניגודיות
- השתמשו בצבעים בעלי ניגודיות גבוהה במצגות וחומרי הלימוד
- הדביקו מדבקה בהירה על רקע כהה (או להיפך) לסימון
- הדביקו מדבקה מחוספסת על כפתור 'הפעל' של מכשירים חשמליים שונים (מכונת צילום, מכונת כביסה, שלט)
- שימוש בכלים בעלי גודל/צורה/מרקם שונים להבחנה ביניהם - למשל, כלי תבלינים בעלי צורות שונות וגדלים שונים

## 3. ניגודיות ושימוש בחושים מפיצים

- הקפדה על תאורה תומכת/ממוקדת ולא מסנוורת או עמומה, הן בחדר המגורים והן בחדר הפעילות, שימוש בתריסים ווילונות לפי צורך



## 4. תאורה וסנוור





- עזור או חזק את יכולת הליווי והניידות של החניך בהגעה ובהשתתפות בפעילות (הושבה, הובלה)
- הצמד לחניך חבר מלווה על פי צורך.

## 5. ניידות

- הקפד על שיח מותאם מול החניך כחלק מהפעילות השוטפת
- **זכור – חשוב לשתף ולחשוב ביחד עם הצעיר/ה על הקלות או דגשים נוספים המתאימים לרמת תפקודו!**

## 6. תקשורת



## סביבה חיצונית - פעילויות חוץ



פעילויות אשר מתקיימות במרחב פתוח חיצוני, מהוות אתגר לצעיר/ה עם לקות ראייה או עיוורון. חוסר היכולת לשלוט על ארגון ועיצוב הסביבה, שלא פעם משתנה, העדר עקרונות מסייעים כמו קביעות או קונטרסט

בעזרים הוויזואליים (שילוט, הכוונה), סנור, חוסר נגישות, יחד עם קושי באוריינטציה של הצעיר, כל אלה מהווים אתגרים לתפקוד עצמאי ולתחושת הביטחון והמסוגלות. על מנת לשלב את הצעיר/ה בפעילות חוץ בצורה מקסימלית יש לתת את הדעת על מספר היבטים המבוססים על עקרונות הבסיס.

כמו כן, חשוב להבחין בין שני סוגי סביבות חיצוניות של פעילות:

- **סביבה חיצונית שגרתית** - מקומות אליהם נדרש החניך לחזור מעת לעת כמו מקום התנדבות בקהילה, סביבת וחר המכינה, הדרך בין בית החניך והמכינה.
- **סביבה חיצונית משתנה** - מקומות אליהם מגיע החניך באופן חד פעמי, כמו טיולים, מסעות וכו'.

**בכל מקרה:**

**חשוב לקיים שיח פתוח וקשוב מול החניך באשר לאופי הפעילות ולחשוב במשותף על הדרכים לשילובו ודגשים לליווי.**



הרחבה ודוגמאות	סוג פעילות חוץ
<p>בפעילות שגרתית בעלת מאפיינים קבועים יש מקום לחזק את יכולת הצעיר לשלוט ולהכיר את הסביבה ואת יכולת האוריינטציה האישית. בנוסף, יש לנסות במידת האפשר לשלוט על הסביבה, לארגן ולהנגיש אותה בהתאם לעקרונות המרכזיים (קביעות, ניגודיות).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>יש לבצע חשיבה מוקדמת (של הצוות ולאחר מכן אל מול החניך) על היתכנות הליכתו של החניך במסלול. אין להוציא חניך לקוי ראייה למסלול במידה והשתתפות מסכנת את החניך או שהיא עשויה להכניסו למצוקה חריגה.</li><li>יש לוודא האם במקום קיימת תאורה מספקת או קיים גורם מסנוור.</li><li>יש לבחון האם קיימים במקום הפעילות גורמים אשר יכולים להוות גורם מסכן – מכשולי גובה, מכשולי רצפה – מדרגות, חוסר אחידות טופוגרפית</li><li>יש לדאוג לליווי החניך מספר פעמים, תוך שהוא לומד את הסביבה החדשה.</li><li>יש לשקול הצורך בהצמדת חניך מלווה.</li></ul>	<p><b>1. פעילות חוץ שגרתית</b></p>
<p>הפעילות בקהילה אשר מתקיימת במכינות היא פעילות בעלת מאפיינים מאוד דינמיים ותלוי במגוון מאפייני מקום ואוכלוסייה. על מנת לאפשר לחניך לקיים את הפעילות בצורה משמעותית, מותאמת ועצמאית כדאי ולהיערך במספר דרכים:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>יש לבחון את מידת הנגישות של הדרך למקום הפעילות ושל מקום הפעילות עצמו</li><li>יש לקיים חשיבה ושיח מול החניך לגבי אופי הפעילות, מידת התאמתה והאתגרים</li><li>יש לבחון את הניידות בהגעה ובשהייה במקום ההתנדבות</li><li>יש לקיים חשיבה לגבי אופי הפעילות – האם מחייבת שינוי</li></ul>	<p><b>2. התנדבות בקהילה</b></p>



השתתפות בטיול או בפעילות בעלת מאפיינים דומים כוללת היבטים של והתמצאות וניידות, פעולות יום יומיות נוספות ועוד

- יש לתת את הדעת וללמוד את מתווה הפעילות החיצונית - טופוגרפיה, מסלולי הליכה, מפגעים במסלול - שילוט, עצים, הבדלי גובה מדרגות, מדרכות
- מומלץ לעבור עם הצעיר/ה על המסלול
- אם ניתן, יש לבצע סיור מקדים עם החניך, במידה ולא ניתן, יש לחזק את הניידות ולהצמיד מלווה
- במידה והפעילות מתבצעת בלילה יש לבחון על רמת תפקודו עצמאי של החניך בחשיכה – במידת הצורך לחבר מלווה.
- חשיבה על פעולות אשר ידרשו כחלק מהפעילות - בישול, לינה, מעורבות בהפעלות פיסיות
- קביעות - קיבעו מקום קבוע להנחת תיקים וציוד בעת חזרה מטיול.

### 3. טיולים ופעילויות חיצוניות בעלות אופי אתגרי/ לא שגרתי



## התאמת הסביבה החברתית

הממשקים החברתיים של החניך מחייבים התייחסות גם בסביבה פנימית (צוות המכינה, חניכים בני קבוצתו וחניכים אחרים במכינה) וסביבה חיצונית (ממשקים כמו במקרה של התנדבות בקהילה). ההשתלבות החברתית של החניך, צריכה להיעשות ברגישות ובהתחשבות. מעבר לכך, יש להקפיד על עקרון של שקיפות – אין לדבר על לקותו של החניך ללא ידיעתו והסכמתו. כל פעולה יש לבצע בשקיפות מלאה, שתאפשר בניית אמון וגם פתיחות לקבלת סיוע.

### מול סגל המכינה וקבוצת השווים מומלץ לבצע את הפעולות הבאות:

- ✓ הכרות עם מוגבלותו של החניך ומשמעויותיה התפקודיות. הטוב ביותר הוא במידה והחניך יציג עצמו ויספר על עצמו, לפחות מול קבוצת השווים הקרובה אליו. אין להעמיד חניך במצב של מבוכה. כל צעד כזה יכול להתבצע רק מתוך רצון אישי ושיתוף פעולה.
- ✓ הכרות של הסגל והחניכים עם העקרונות שתוארו במדריך זה.
- ✓ שיתוף חניכים בהכנת הסביבה הפיזית, כפי שתואר לעיל, תוך שהם חושבים יחד עם החניך עצמו על דרכים ורעיונות להקל עליו.

\* בהמשכו של מדריך זה תוכל למצוא דוגמאות למערך שיעור בנושא זה.



## פרק ג':

מקורות מידע, ארגונים ושירותים לצעיר/ה



גופים  
תומכים



## ארגונים שירותים ואנשי מקצוע לצעירה

הצעירה/ה עם לקות הראייה או העיוורון מלווה במהלך חייו ע"י ארגונים, תכניות ואנשי מקצוע שונים, אשר פועלים במגוון היבטים למען קידומו. לפניך סקירה קצרה של גופים מייצגים במספר תחומים על פי סדר זה : פלטפורמות מידע מקוונות מרכזיות מומלצות, נותני שירותים שונים במימוש זכויות, שיקום תפקודי ותעסוקתי, שיקום חברתי ופנאי.

**חשוב לדעת -** תכניות ושירותים מתעדכנות ומשתנות מעת לעת, חשוב להתעדכן במקורות המידע על פי הצורך. מגוון השירותים המתוארים בפרק זה, ממומנים ע"י משרד הרווחה וביטוח לאומי.



### אתרי מידע מקוון מרכזיים :

## משרד הרווחה - מנהל מוגבלויות - רש"ט (שירות ראייה, שמיעה וטכנולוגיה)

משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים



מאגר מידע מרכזי : זכויות ושירותים אשר ממומנים ונתמכים ע"י אגף זה.



<http://www.molsa.gov.il/populations/disabilities/blindness/pages/blindnesshomepage.aspx>



## כל זכות

כל זכות



מאגר מידע חינוכי המרכז זכויות בנושאים שונים ופרטים בנוגע לאופן המימוש של אותן זכויות.

<https://www.kolzchut.org.il>



## המוסד לביטוח לאומי



המוסד לביטוח לאומי



מאגר מידע לגבי קצבת נכות חודשית, זכויות נלוות לקצבת נכות, שיקום מקצועי ומימון לימודים.

<https://www.btl.gov.il>





## נותני שירות בתחום הזכויות :

### המרכז לעיוור בישראל



**שירותים מרכזיים:** ייצוג הציבור עם העיוורון בפני הרשויות, קידום חקיקה, פניות הציבור, מכירת ציוד מסייע לבעלי תעודות עיוור.

<http://www.ibcu.org.il>



<https://www.facebook.com/BlindsinIsrael>



### שיקום תפקודי ותעסוקתי: מגדל אור - מרכז רב-שירותי המסייע לקידום של אנשים עם לקויות ראייה או עיוורון, לקראת תפקוד עצמאי ושילוב בתעסוקה.



**שירותים מרכזיים:** הדרכה שיקומית : הדרכת הצעיר בסביבתו הטבעית, ע"י מורת שיקום, בתחומים כמו התמצאות ניידות טיפול עצמי, שימוש בטכנולוגיה מסייעת ועוד. מכונים לשיקום ראייה ירודה : התאמת עזרים מסייעים לקריאה וכתיבה. מוקד טכנולוגי : תמיכה בשימושי מחשב וטלפון חכם. תחום תעסוקה - אבחון, הכשרה סיוע בבחירת קריירה, תהליכי השמה והתאמת עמדות עבודה. תכנית ליווי לצה"ל, תוכנית מנטורים לתעסוקה, דירות מכינה לחיים עצמאיים.



<http://www.migdolor.org.il>



<https://www.facebook.com/Migdal.Or.Israel>



### עמותת על"ה - העמותה לקידום הסטודנטים העיוורים והדיסלקטיים בישראל



העמותה פועלת במטרה לסייע ולתמוך ברכישת השכלה של אוכלוסיית העיוורים ולקווי הראייה בישראל ומספקת תמיכה בעיקר בהיבטים הקשורים בלימודים ורכישת השכלה

#### שירותים מרכזיים:

קורס פסיכומטרי מוגש, השאלת ציוד עזר ללימודים, מכינה לבגרות, מלגות לימודים, ריכוז תהליך הנפקת תעודות עיוור הפעלת תחנות וקו טלפוני ארצי לגבי זכויות ושירותים.



<http://www.alehblind.org.il>



<https://www.facebook.com/alehblind>







### שיקום תעסוקתי: רמפה - תעסוקה לצעירים עם מוגבלות



**שירותים מרכזיים:** ליווי ובניית תכנית אישית לקראת השתלבות בעבודה, השמה ופיתוח קריירה, הכשרות, סדנאות פיתוח מיומנויות וכישורים תעסוקתיים ועוד.



<http://www.rampa.org.il>



<https://www.facebook.com/rampaproject>



### שיקום תעסוקתי: רבדים – מרכז הכוון תעסוקתי לאנשים עם מוגבלות



**שירותים מרכזיים:** שירותי השמה, ליווי ייעוץ והכוון תעסוקתי אישי, מרכז סדנאות והכשרות, מימון הכשרות מקצועיות מטעם משרד העבודה, סיוע במיצוי זכויות בתחום התעסוקה, התאמה והנגשה של עמדות עבודה.



<http://www.workitout.co.il>



### פנאי: הספרייה המרכזית לעיוורים ולבעלי לקויות ראייה



**שירותים מרכזיים:** הנגשת מידע ותרבות לאוכלוסיית האנשים עם עיוורון או לקויות ראייה בכל הארץ ע"י תיאור קולי. (ספרות ועיתונות, תיאטרון, קולנוע, טלוויזיה ואמנות חזותית).



<https://www.clfb.org.il>



### פנאי: מרש"ל – מרכז רב שירותי לעיוור

מרכז רב שירותים לעיוור, המופעל על ידי המחלקות לשירותים חברתיים, מקיים תחת קורת גג אחת מערך כוללני של שירותי שיקום רגשיים, שיקומיים וחברתיים עבור עיוורים ולקויי ראייה.

**שירותים מרכזיים:** מידע והכוון בקבלת תעודת עיוור/לקוי ראייה, טיפול תמיכתי איש וקבוצתי, טיפול שיקומי לקראת תפקוד עצמאי, סנגור ותיווך בנושאים שונים, פעילויות חברתיות (חוגים, הרצאות, הצגות, טיולים וכד')

### עמותת שלומית – תכנית שע"ל (שירות לאומי)



**שע"ל** היא תכנית ארצית ייחודית ובלעדית לעמותת שלומית המשלבת צעירים/ות עם עיוורון ולקות ראייה בשירות לאומי - אזרחי. נושאי תעודת עיוור ו/או לקות ראייה מאובחנת ע"י גורם רפואי. (שירותי העמותה מתקיימים בשיתוף עמותת על"ה המתוארת בטבלה זו).



<http://shlomit.org.il>



<https://www.facebook.com/shlomit.org.il/>





## נספח:

מערך הדרכה לקבוצה



כלים  
לצוות המכינה



## מפגש קבוצה: חיזוק יכולת הליווי וסביבתו העצמאית של הצעיר/ה

מטרה ראשית: חיזוק תפקודו של הצעיר/ה עם לקות ראייה או עיוורון.  
באמצעות:

- העלאת המודעות בקרב הקבוצה החברתית במכינה.
- הכרת הקשיים התפקודיים של לקות הראייה עקב מחלות
- הכרת עקרונות המאפשרים תפקוד עצמאי ויישומם בשטח.

משך ההדרכה: 90 ד'

עזרים: מצגת מלווה, כיסויים עיניים, אמצעי המחשה על פי רצון מדריך

### מדריך יקר



לפניך המלצה למבנה מפגש הכנה לחניכי המכינה אודות עיוורון או לקות ראייה. אנא התאם את מבנה ותכני המפגש למאפייני הקבוצה והחניכים. מעל הכול, תאם וגבש יחד עם החניך את הדגשים, הנושאים ודרך הצגתם. תן מקום לחששות, שאלות ובקשות למידע נוסף

### מבנה מפגש מומלץ

- פתיחה:** הצגת מטרת המפגש  
חיזוק התפקוד והעצמאות של הצעיר עם מגבלת הראייה, הכרה בחשיבות הקבוצה החברתית כגורם נוסף בחיזוק עצמאותו ותפקודו של החניך.
  - בירור עמדות/ שמש אסוציאציות: הצפה של הנושא**  
מה המחשבה/אסוציאציה הראשונה שעולה בראשו, כאשר שומעים את המונח "עיוורון" או "לקות ראייה" - מדוע? (חוסר מידע? חשש?)
  - סימולציית פתיחה:** כל משתתף עושה שימוש במשקפי סימולציה וכיסויי עיניים לביצוע פעולה לפי בחירת המנחה
    - כתיבת שם מלא, תעודת זהות או אסוציאציה ראשונה כששומעים את המונח - עיוורון
    - ביצוע פעולה - הליכה ע"י מלווה, שימוש בציוד
- עיבוד:** מה היה קשה? מה קידם? האם משהו בהתנהלות הקבוצתית תרם/הקשה על ביצוע הפעולה? מה לדעתכם יכול לחזק את הסביבה כך שתפקודו של האדם עם מגבלת הראייה יוכל להיות עצמאי?



#### ד. מצגת מלווה:

- חיזוק הבנת הלקות ועקרונות ה"סיוע מקדם עצמאות" - שקפים מרכזיים
1. רקע - עיוורון ולקויות ראייה - עיוורון מלא מול לקות ראייה
  2. סיוע מקדם עצמאות: עקרונות בחיזוק סביבתו של האדם עם מגבלת הראייה
    - עקרון הקביעות
    - עקרון הניגודיות
    - שימוש בחושים מפצים
    - שימוש בטכנולוגיה מסייעת - הצגת הנושא ומתן דוגמאות לעזרים
    - קווים מנחים לתקשורת בין אישית מותאמת ומקדמת עם החניך
    - דגשים מרכזיים בניידות וליווי פיסי. כולל הדגמה ותרגול של ליווי אדם עם עיוורון עם הצעיר הוא עם עיוורון מלא.

אחרי הצגת כל עיקרון מתבצעת חשיבה עם הקבוצה, כיצד עיקרון זה בא לידי ביטוי בסביבת פעילות הקבוצה. כיצד ניתן לחזק פעולות המבוססות על עקרונות אלה?

#### ה. סיכום

סיכום עמדות - חזרה לשמש אסוציאציות שהוכנה ע"י הקבוצה בתחילת המפגש. האם כל אחד היה נותן כעת אסוציאציות אחרות מאילו שנתן בהתחלה? מדוע? מה גרם לשינוי?