



بهشی / پهروهدهی تایبته

قوناغی / چوارهم - کۆرسی دووهم

م (1)

بابته:

رئگای برایل بو نوسین و خویندنهوه

مامۆستای بابته:

کارۆخ جوهر جلال

l o u i s
b r a i l l e

سالی خویندن 2022 - 2023

رینمایی گشتی بۆ یارمهتیدانی قوتابیانی نابینا و کهم بینا:

1. دروستکردنی ههلو مهرج بۆ سود و هرگرتن له (تواناکانی کهماوتهوه) بهم شیوهیه:

- دابینکردنی رووناکییهکی گونجاو.
- سهراوهی رووناکی دهبیت له لای مندالهکه بیت.
- لهبهرچاو بگره که سنیهر لهو لایه دهرناکهوئیت که مندالهکه سهیری دهکات.
- مندالهکه له نزیک تهختهکه دابنیشیت.
- له نیوان مندال و سهراوهی رووناکیدا مههسته.

2. دروستکردنی ههلو مهرجی دهروونی و کۆمه لایهتی گونجاو بۆ مندال له پۆلدا، به لهبهرچاوگرتنی ئەمانه‌ی خوارهوه:

- یارمهتی مندال بده بۆ په‌ر په‌یدانی هه‌لوئستی تهن‌روست به‌رامبهر به‌خۆی و درک به‌و سه‌ختیانه بکات که به‌ده‌ستی‌هوه ده‌نالینت.
- پالپشتیکردنی جیا‌وازی‌یه تاکه‌که‌سییه‌کان له نیوان مندالاندا.
- رینگه بده مندالهکه به‌شداری له هه‌موو چالاکییه‌کاندا بکات.
- بۆ مندالهکه دهر‌بهره که دل‌خۆشیت که له پۆل‌دایت.
- رۆلی سه‌ر‌کر‌دایه‌تی وه‌ک مندالانی تر بده به مندال.
- مامه‌له له‌گه‌ل منداله‌که‌دا بکه وه‌ک چۆن مامه‌له له‌گه‌ل که‌سانی تر ده‌که‌یت.
- زان‌یاری بده به مندالانی بینین سه‌باره‌ت به سه‌روشتی لا‌وازی بینین.
- هاندانی کار‌لیکی ئه‌رینی له نیوان خویندکاراندا.

3. دروستکردنی ههلو مهرجی په‌روه‌ده‌یی گونجاو بۆ مندال له پۆلدا، به لهبهرچاوگرتنی ئەمانه‌ی خوارهوه

- دابینکردنی ئامرازی په‌روه‌ده‌یی گونجاو، وه‌ک تۆمار، شه‌ریت، گه‌وره‌که‌ر، چاپی گه‌وره‌کراو و قه‌لمی ئه‌ستور.
- قه‌سه‌کردن له کاتی روونکردنه‌وه‌دا به ده‌نگی‌کی ئاسایی بیستر‌او.
- باسی ئه‌وه بکه که له‌سه‌ر بۆرده‌که نووسراوه.
- کۆپیه‌کی به ده‌ست‌ووسێکی روون بده به منداله‌که.
- ئه‌گه‌ر تۆ تاقیکردنه‌وه ده‌که‌یت، رینگه بده منداله‌که له شه‌وینی به‌کار هینانه‌که نزیک بیت. وه ئه‌گه‌ر باسی وینه‌یه‌کی کرد، بیده به منداله‌که، یان با له هه‌موو که‌س نزیک‌تر بیت‌ه‌وه بۆ بینینی.

-کاتیکی زیاتر له کەسانی تر بده به مندال بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی مألەوه یان تاقیکردنەوهەکانی و ئەگەر قورس بوو، ڕیگەیی زارەکی یان تۆمارکردن بەکاربهێنە.

-ئەگەر ئەرکی مألەوهت به مندالەکه دا، دیاری بکه که تا چەند پێویستی به یارمەتییه بینراو هەکان یان ئامرازەکانی تر هەیه بۆ تەواوکردنی ئەرکەکانی مألەوه و کار بکه بۆ دابینکردن یان قەرزکردنیان به هەماهەنگی لەگەڵ دایک و باوک.

4. دروستکردنی ئەزموونی قوتابخانە به شیوهیهک که مندال قبول بکات:.

-هەرکاتیکی ویستت قسەیی لەگەڵ بکهیت یان پرسیاریکی لێیکهیت به ناوی مندالەکه بانگ بکه و داوا له خویندکارەکانی تر بکه که ئەو کاره بکەن.

-بههیزکردنی رەفتاری کۆمه‌لایهتی قبولکراو لەناو قوتابخانەدا و ئاراستهکردنی مندال به‌ره‌و رەفتاری دروست.

-مندال له چالاکییه وەرزشییهکان بیهش مه‌کن که بتوانیت فیری بیت و چیژیان لی وەر بگریت، به له‌به‌رچاوگرتنی گونجاندنی ئەو شتانه‌ی که به‌پێی پێویستییه‌کانی نه‌گونجاون.

-مندالەکه به وردی به هەموو ئامرازەکانی قوتابخانە بناسینه و دلنیا به له‌وه‌ی که ده‌یانناسیت.

-هەر گۆرانکارییهک له پۆل یان دەر‌وه‌ی پۆل رووبدات بۆ مندالەکه روون بکه‌ره‌وه بۆ ئەوه‌ی توشی کیشه نه‌بیت.

-هەماهەنگی لەگەڵ ر‌او‌یژکاری دەر‌وونی له قوتابخانە‌که‌دا بۆ دلنیا‌بوون له به‌د‌وادا‌چوونی دروستی پێش‌که‌ش‌کردنی خزمه‌ت‌گ‌وزارییه دەر‌وونیه‌کان.

-جهخت له‌سه‌ر سه‌ر‌به‌خ‌و‌یی مندالەکه بکه‌ره‌وه و فیری بکه که‌ی داوا‌ی یارمەتی بکات و چۆن داوا‌ی یارمەتی بکات، ئەگەر پێویست بوو.

گرنگی کارامهیهکانی ژیانی رۆژانهی نابینا :

مندالی نابینا، بهتایبتهی ئەو مندالەهی لەدایکبوونیەوه نابینایە، لاپەرەیهکی سپی وەک هاوتەمەنە ئاساییهکانی لەدایک دەبێت، بەلام دواتر ژینگە کاریگەری لەسەر دروستدەکات، بۆیە ئەو لێهاتوووی و لێهاتووویانە بەدەستدەهێنن که یارمەتی دەدات خۆی لەگەڵ ژینگەدا بگونجێت، بەلام...

نابینا وەک خۆی دەمێنێتەوه مەگەر دەستتۆمەردانیکی پیشووخته هەبێت بۆ ئەوهی کارامهیی بۆ دابین بکات، لەم ماوهی تەمەنەدا مندالی نابینا دەبێت کارامهیی ژیانی رۆژانهی بەدەست بەهێتیت که هەمووان بەکاری دەهێنن رۆژیک و بەبێ ئەو ناتوانیت بمێنێتەوه، گرنگی کارامهیهکانی ژیانی رۆژانهش لە دابینکردنی بنهما و بنهماکانی ژياندايه بۆ نابینایان، چونکه له ئەنجامدا کارامهیی ئالۆزتر بەدەستدەهێنێت که سوودی پێدەگهیهنیت به هاوانههنگی لهگەڵ ژینگە.

چەند سترا تێزیه تیک بۆ دابینکردنی کارامهیی ژيانی رۆژانهی نابینایان، لهوانه:

1. لهبیرت بێت که دایک و باوک گرنگترین پیداویستین له ژيانی مندالدا، و دەستتۆمەردانهکەت قوناعبەندیه.
- 2- دەستەکانت بخەرە سەر دەستی مندالەکه بۆ ئەوهی هەست به جولە یان لێهاتوووی بکات و بهم شیوهیه بزانییت چیت لێی دەوێت.
3. له پشتی مندالەکهوه بوهستن نهک لهبەردەمیدا.
- 4- توانای مندال بۆ لاساییکردن و فێربوون بهشیوهی ئۆتوماتیکی سنوورداره، بۆیە رووداوه رۆتینییهکانی رۆژانه پێویستیان به روونکردنوه ههیه.
5. پراهیان به شیوهیهکی کارایی یهک له دواي یهک ئەنجام بدریت.
- 6- کهمکردنوهی ئەو هاوکاریانهی که پیشکەش به مندال دەکریت بۆ ئەوهی فیری پشتبەستن به خۆی بێت.
7. بهکارهێنانی پلانی سەرکهوتوو بۆ مندال بۆ فێربوونی چالاکیهکان له کات و شوینی گونجاو و سروشتیدا.
- 8- تهرخانکردنی کاتیکی زۆر بۆ پهیوهندی ههستکردن لهگەڵ مندال.
- 9- ههنگرتنی تۆماری دروست سهبارەت به گهشهی مندال.
10. فیدباک بده به مندال.

چۆن یاوه‌ری مندالی نابینا ده‌که‌یت؟

- 1- ئەگەر ده‌ته‌وێت نابینا رینوینی بکه‌یت بۆ شوینیک ، ئەوا مه‌یکێشه‌ بۆ دواوه‌ یان پالی مه‌نی بۆ پێشه‌وه‌ی خۆت، به‌لکو شینواری دروستی ریبهری بینهر په‌یره‌و بکه‌، که به‌م شیوه‌یه‌ی خوار مه‌یه‌:
- 2- ریبهری چاوساغ نیو هه‌نگاو له‌ پێش نابیناکه‌ ده‌هستت.
- ده‌ستی راستی به‌کارده‌هێنیت بۆ ئەوه‌ی ده‌ستی چه‌پی بگریت، و گرتتی ده‌ستی به‌ سووکی.
- 3- له‌کاتی چوونه‌ سه‌ره‌وه‌ و دابه‌زینی پلیکانه‌کان، پێویسته‌ ریبهر بۆ ماوه‌یه‌ک به‌هستتیت بۆ ئەوه‌ی ئاماژه‌ به‌وه‌ بکات که به‌ پلیکانه‌کاندا ده‌چیته‌ سه‌ره‌وه‌ یان داده‌به‌زیت، هه‌روه‌ها له‌ جوله‌ی جه‌سته‌ی ریبهره‌که‌شه‌وه‌ منداله‌ نابیناکه‌ درک به‌وه‌ ده‌کات و ده‌توانیت روونی بکاته‌وه‌ ئەمه‌ ئەو قسانه‌یه‌ (به‌ پلیکانه‌کان سه‌رکه‌ون).

رینماییه‌ گرنه‌گه‌کانی خیزان بۆ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ مندالی نابینا:

- 1- سه‌ره‌تا وه‌ک مندالێک مامه‌له‌ له‌گه‌ڵ منداله‌که‌ت بکه‌ و دوومه‌یش وه‌ک که‌م بینایه‌ک مامه‌له‌ بکه‌، ئەمه‌ش واته‌ ئەو خۆشه‌ویستی و چاودێرییه‌ بۆ دابین ده‌که‌یت که‌ پێویستی پێیه‌تی.
- 2- فیری راست و هه‌له‌ی بکه‌ وه‌ک براکانی، به‌ له‌به‌ر چاوگرتتی پێویستی به‌رده‌وامی بۆ هه‌ستکردن به‌ سه‌لامه‌تی.
- 3- بزانه‌ منداله‌که‌ت ده‌توانیت هه‌مان چالاکی مندالانی تری هاوته‌مه‌ن ئەنجام بدات و یارمه‌تی و هاندانی بده‌ بۆ ئەو کاره‌.
- 4- داوا له‌ منداله‌که‌ت بکه‌ ده‌ست له‌ هه‌ندیک که‌سه‌سته‌ بدات که‌ له‌ دار، پلاستیک یان قوماش دروستکراون بۆ ئەوه‌ی هه‌ستی ده‌ست لێدانی په‌ره‌پێدات و یارمه‌تی بدات فیریبت و بۆی روونبکاته‌وه‌ که‌ ده‌ست له‌ چی ده‌دات.
- 5- زۆر قسه‌ی له‌گه‌ڵ بکه‌ و وا لێکه‌ ده‌نگی جیاواز ببیستت، وه‌ک ده‌نگی ئاژهل یان ده‌نگه‌کانی ئەو ژینگه‌یه‌ی تێیدا ده‌ژی، وه‌ک (کردنه‌وه‌ی ده‌رگا و داخستنی ده‌رگا، زه‌نگی ده‌رگا و ته‌له‌فۆن) هه‌موو شتیکی بۆ روون بکه‌ره‌وه‌ که‌...
- گوێی لێده‌بیت.
- 6- ده‌رفه‌تی بۆنی جیاواز و تامی جیاواز و زانینی جووری خواردن و میوه‌ و سه‌ه‌زه‌وات پێده‌، بۆ ئەوه‌ی هه‌ستی تام و بۆنکردن په‌ره‌ پێدات.
- 7- گوێ له‌ ده‌نگ و وشه‌کانی مندال بگره‌ و هانی بده‌ بۆ دووباره‌کردنه‌وه‌یان، چونکه‌ ئەمه‌ یارمه‌تی ده‌دات بۆ به‌کاره‌ینانی قسه‌کردن وه‌ک ئامرازیکێ گرنه‌گی په‌یه‌ه‌ندیکردن.
- 8- فیری بکه‌ چۆن هه‌ست به‌ رێگه‌ی خۆی بکات له‌ ده‌وروبه‌ری ماله‌که‌دا به‌بێ ئەوه‌ی به‌ریه‌ک بکه‌وێت، هه‌روه‌ها نیشانی بده‌ که‌ له‌ کوێیه‌.
- 9- له‌کو‌تاییدا ئامۆژگاری داکی نابینایان ده‌که‌ین که‌ سه‌هر بگریت، به‌و پێیه‌ی کاتیکی زۆری ده‌وێت، و بزانیته‌ که‌ مندالی ته‌ندروست به‌ 90% فێرده‌بیت به‌ بینین و لاساییکردنی که‌سانی تر، وه‌ منداله‌که‌ت فێرده‌بیت له‌ رێگه‌ی هه‌سته‌کانی تری خۆیه‌وه‌.

نابینا و یادهوهری (ذاکرة):

یه کیک له لیکۆله ره کان ده لیت، نابینا ده توانیت شته کان جیا بکاته وه ته نانهت بهی ئه وهی دهنگی هه بیت، که ته نها به سهختی ده توانیت لیک جیا بکرتته وه، وهک ده بهی جوراوجوری به ره مه شیره مه نیه کان، که ته نها به هوی ئه و نیشانانهی له سهریان لکینراو به برابیل و پاشان نابینا به پی ئه و نیشانانه ریکی ده خات و ده ست ده کات به ده ست لیدانی ئه و نیشانانهی که پینان لکان، به تپه راندنی دهستی به ده وریدا، و میشکی له م حالته دا کراوه بیت، توانای جیا کردنه وهی ساده ترین جیاوازی هه یه.

زاناکان هۆکاری ئه م توانایه گه وره یه له یادهوهری نابینایاندا ده گه ریننه وه بۆ فریکوینسی- و چری به کارهینانی له لایهن ئه وانه وه، به و پیهی گرنترین نامرازه بۆ په یوه ندی کردن له گه ل جیهانی ده وره بریان، زاناکان تاقیکردنه وه یان له سه ر ۱۹ خۆبه خشی- نابینا و ۱۹ که سی دیکه ئه نجامدا وه که نابینا نه بوون، و ۲۰ وشه له به رده میاندا باس کرا، پاشان دوا ی ئه وه داوایان لیکرا ئه و وشانه کامانه بوون یا خود له بیریان ماوه به پیی پیشینه یان له کاتی وتنه وه یاندا به سه ر کهسانی ئاسایی دا سه رکه وتن، و بالاده ستییان به روونی ده رکه وتوو، ئه مه ش هۆکاری گه شه پیدانی ئاگایی و یادهوهری ده رده خات له لای نابینا.

وه یه کیک له توێژهران باس له وه ده کات که 20-30% ی قه باره ی میشک به شیوه یه کی سه ره کی بۆ بینین ته رخانکراوه، به لام کاتیک ئه و که سانه ی له له دا ی کبوونه وه نابینا بوون، بۆمان ده رده که ویت ئه م ناوچه یه ی میشک په یوه سه ته به بینینه وه ئه رکی سروشتی خوی ئه نجام نادات و نزیکه له چالاکیه کانیدا زۆر خا و بیت، به لام دوا ی ئه وه ده رکه وت که ئه م نابینایانه ئه م بواره ی میشک بۆ پیداو یستیه کانی دیکه ده قۆزنه وه، و ئه مه ش به روونی له ریکه ی ئه زموونی پیشووه ده رده که ویت، هه ره ها چاودیریکردنی یادهوهری نابینایان، و چون ده توانن ئه م ناوچه یه ی میشک بقۆزنه وه که ئیمه پیمان وایه تیکچوو، و چون توانیویانه ئه م فه زای شکاوه بقۆزنه وه وهک ئه وه ی پیشتر باوه رمان به بواره کانی تری وهک یادهوهری و به هیزکردن و په ره پیدانی زمان هه بوو. ئه مه ش ده رخره ی ئه و راستیه یه که ئه و هیزه که له یادهوهری نابینایاندا هه یه.

نابینا - کهم بینا و رهفتاری شه رانگیزی:

زۆریک له توێژینه وه کان ئاماژه یان به کهمی کهسانی کهم بینین کردوو که رهفتاری شه رانگیزی جهسته یی ئه نجام ده دن. له کاتیکدا رهفتاری شه رانگیزی زا رهکی له لایهن کهسانی کهم بینا وه تا رادهیه کی زیاتر له کهسانی ئاسایی و سه بارهت به و رهفتاره شه رانگیزانه ی که ئاراسته ی خود ده کرایت، بۆ کهسانی کهم بینایه تا رادهیه کی زیاتر له چا و ئاسایی، چونکه ئه م رهفتاره له ئه نجامی هه ستردن به بیزاری یان شکسته وه دیته ئاراه.

که بۆ هۆکاری ناوخوی ده گه ریننه وه نهک هۆکاری ده رهکی، ئه مه ش پال به کهم بینا کانه وه ده نیت بۆ ئه وه ی خویان تاوانبار بکن و هه ندیکجار بيش ئازار یان ئازاردانی خویان ده دن و ئه مه ش پینچه وانیه ی بینه ره. ئه وانیه ی هۆکاری شکسته یینانیا ن زۆربه ی کات ده گه ریننه وه بۆ هۆکاری ده رهکی و بۆ کهسانی دیکه و به و هۆیه وه رهفتاری شه رانگیزی خویان ئاراسته ی کهسانی دیکه ده کن.