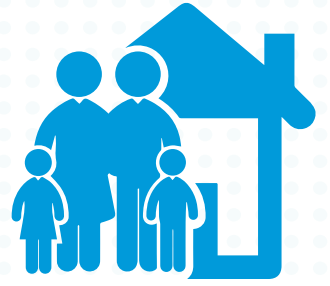


# نموذج لبرنامج روتين منزلي

لأفراد اضطراب طيف التوحد

الأهالي الأعزاء يرجى ملاحظة أن هذا نموذج لبرنامج روتين منزلي يمكنكم التعديل عليه بما يتناسب مع روتين الأسرة وبيئة المنزل، الرجاء استخدام البرامج البصرية و الصور لشرح البرنامج للطفل ( مؤسسة حمد الطبية – مركز تطوير الطفل )

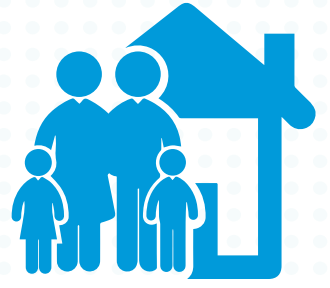


الوقت	النشاط	التفاصيل
٩:٠٠ صباحا	الاستيقاظ من النوم	غسل الوجه، تنظيف الأسنان الاستحمام، ارتداء الملابس ترتيب السرير
٩:٣٠ صباحا	وجبة الإفطار	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
١٠:٠٠ صباحا	جولة مع الأسرة	المشي في حديقة المنزل، ركوب الدراجة
١١:٠٠ صباحا	وقت التعلم والتدريب (تعليم فردي)	القيام بالواجبات المدرسية إن وجدت تعليم المهارات التي تم الاتفاق عليها مع الأخصائيين والمدرسين
١٢:٠٠ ظهرا	وقت اللعب	اللعب مع الأخوة: ألعاب الفك والتركيب / الأحجيات / الموسيقى
١:٠٠ ظهرا	وجبة الغداء	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات والمفاهيم المرتبطة بالمكان (فوق، تحت، إلخ) غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
١:٣٠ ظهرا	وقت الراحة	قيلولة
٣:٠٠ مساء	وقت التعلم والتدريب (تعليم فردي)	القيام بالواجبات المدرسية إن وجدت تعليم المهارات الاجتماعية، الذهنية، الحركية، النطق واللغة التي تم الاتفاق عليها مع الأخصائيين والمدرسين
٤:٠٠ مساء	وقت النشاط الحركي	(في حديقة المنزل إذا سمح الطقس بذلك) الألعاب الحركية النشطة والحسية مثل الركض والقفز والتزلج
٥:٠٠ مساء	وقت الشاشة	مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الالكترونية مثل الآيباد ليشارك الطفل ما يحبه من رسوم متحركة أو يلعب من خلال التطبيقات التعليمية الممتعة
٦:٠٠ مساء	وجبة العشاء	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات والمفاهيم المرتبطة بالمكان (فوق، تحت، إلخ) غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
٧:٠٠ مساء	وقت المرح مع العائلة	تبادل الحديث والضحك والألعاب الجماعية مع الأسرة
٨:٠٠ مساء	وقت قراءة القصة	قصص اجتماعية مصورة للأطفال
٨:٣٠ مساء	وقت النوم	الاستحمام وارتداء ملابس النوم وتنظيف الأسنان

# نموذج لبرنامج روتين منزلي

لأفراد اضطراب طيف التوحد

الأهالي الأعزاء يرجى ملاحظة أن هذا نموذج لبرنامج روتين منزلي يمكنكم التعديل عليه بما يتناسب مع روتين الأسرة وبيئة المنزل، الرجاء استخدام البرامج البصرية و الصور لشرح البرنامج للطفل ( مؤسسة حمد الطبية - مركز تطوير الطفل )



الوقت	النشاط	التفاصيل
٩:٠٠ صباحا	الاستيقاظ من النوم	غسل الوجه، تنظيف الأسنان الاستحمام، ارتداء الملابس ترتيب السرير
٩:٣٠ صباحا	وجبة الإفطار	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
١٠:٠٠ صباحا	جولة مع الأسرة	المشي في حديقة المنزل، ركوب الدراجة
١١:٠٠ صباحا	وقت التعلم والتدريب (تعليم فردي)	القيام بالواجبات المدرسية إن وجدت تعليم المهارات التي تم الاتفاق عليها مع الأخصائيين والمدرسين
١٢:٠٠ ظهرا	وقت اللعب	اللعب مع الأخوة: ألعاب الفك والتركيب / الأحجيات / الموسيقى
١:٠٠ ظهرا	وجبة الغداء	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات والمفاهيم المرتبطة بالمكان (فوق، تحت، إلخ) غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
١:٣٠ ظهرا	وقت الراحة	قيلولة
٣:٠٠ مساء	وقت التعلم والتدريب (تعليم فردي)	القيام بالواجبات المدرسية إن وجدت تعليم المهارات الاجتماعية، الذهنية، الحركية، النطق واللغة التي تم الاتفاق عليها مع الأخصائيين والمدرسين
٤:٠٠ مساء	وقت النشاط الحركي	(في حديقة المنزل إذا سمح الطقس بذلك) الألعاب الحركية النشطة والحسية مثل الركض والقفز والتزلج
٥:٠٠ مساء	وقت الشاشة	مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الالكترونية مثل الأياد ليشاهد الطفل ما يحبه من رسوم متحركة أو يلعب من خلال التطبيقات التعليمية الممتعة
٦:٠٠ مساء	وجبة العشاء	غسل اليدين قبل الأكل تعليم مفاهيم مرتبطة بالطعام واسماء الأدوات والمفاهيم المرتبطة بالمكان (فوق، تحت، إلخ) غسل اليدين والغم بعد تناول الطعام
٧:٠٠ مساء	وقت المرح مع العائلة	تبادل الحديث والضحك والألعاب الجماعية مع الأسرة
٨:٠٠ مساء	وقت قراءة القصة	قصص اجتماعية مصورة للأطفال
٨:٣٠ مساء	وقت النوم	الاستحمام وارتداء ملابس النوم وتنظيف الأسنان

