

Program Pemerkasaan Komuniti
(CEP) 2021
Projek Khas JICA



BUKU PANDUAN HAPI-IE

MEMPROMOSIKAN AKTIVITI FIZIKAL UNTUK ORANG
DENGAN AUTISME, KECACATAN INTELEKTUAL, DAN
KECACATAN PSIKOSOSIAL DI NEGARA-NEGARA ASEAN
SEMASA COVID-19



University of Tsukuba



Buku panduan HAPI - IE Mempromosikan Aktiviti Fizikal Untuk Orang
Dengan Autisme, Kecacatan Intelektual, Dan Kecacatan Psikososial
Di Negara-negara ASEAN Semasa COVID-19

Pusat Pembangunan ASIA- PASIFIK Mengenai Kecacatan (APCD)
Bangkok, THAILAND
Phone +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507
www.apcdfoundation.org

Isi Kandungan

Perkara	4
Bab 1: Pengenalan	7
Bab 2: Cara Menggunakan Buku Panduan	
• Prinsip Asas Buku Panduan	9
• Cara Mengendalikan Aktiviti fizikal melalui Platform Zoom	10
• Persediaan bahan-bahan Pembelajaran	14
• Cara Mengendalikan Acara Maya	14
Bab 3: Aktiviti fizikal yang disyorkan	17
Bab 4: Soalan Lazim, Pengajaran, dan Kolaborasi Masa Hadapan	29
Bab 5: Suara Rakan Kerjasama dari Negara-negara ASEAN	33
Lampiran 1	
• Contoh: Bagaimana untuk melakukan aktiviti di bengkel maya	35
Lampiran 2 :	
• Kertas Konsep mengenai Projek “Memperkasakan kumpulan ibu bapa yang mempunyai anak berkeperluan khas yang perlu diatasi semasa COVID-19”	38

Perkara

Dengan sukacitanya saya mengucapkan tahniah di atas kejayaan pengajuran tiga bengkel dan penghasilan buku panduan ini.

Projek ini dilaksanakan di bawah JICA melalui Program Pemerkasaan Komuniti (CEP), yang bertujuan menyokong aktiviti akar umbi di peringkat komuniti sejajar dengan COVID-19. Saya sangat kagum melihat kanak-kanak berkeperluan khas melakukan latihan dan pelbagai jenis permainan dengan riang di dalam bengkel dan klip video. Saya yakin buku panduan ini akan berguna bagi semua kanak-kanak berkeperluan khas dan ibu bapa mereka di negara-negara ASEAN kerana ia merupakan kompilasi pengetahuan, pengalaman dan terutamanya, kasih sayang terhadap kanak-kanak peserta projek ini.

Dapatan yang paling luar biasa dari projek ini adalah jaringan dan hubungan yang diperkukuhkan di antara negara-negara ASEAN. Kami dapati bahawa kita dapat berkomunikasi, bersenam dan ketawa bersama-sama walaupun dalam keadaan wabak COVID-19 ini.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada APCD, Dr. Sawae dan pasukan sumber bahan Jepun dari Universiti Tsukuba, serta semua organisasi lain yang terlibat, atas usaha dan sumbangan anda dalam projek ini.

Saya berharap anda akan dapat menikmati pelbagai latihan dengan buku panduan ini di rumah!



Tuan Morita Takahiro
Ketua Perwakilan JICA Thailand

Saya mengkaji dan mengamalkan sokongan pembangunan motor untuk kanak-kanak dengan kecacatan di Universiti Tsukuba di Jepun.

Pada akhir April 2020, sekolah dan banyak institusi lain di Jepun dikehendaki untuk tidak keluar dari rumah mereka, dan aktiviti luar yang dianjurkan untuk membantu membangunkan kanak-kanak kurang upaya juga terpaksa diberhentikan.

Tidak lama selepas aktiviti tersebut diberhentikan, ibu bapa kanak-kanak kurang upaya pembangunan, yang merupakan peserta dalam aktiviti kami, mengadu bahawa anak-anak mereka makan dalam kuantiti yang amat amat banyak apabila mereka berada di rumah, mereka tidak mahu bergerak, mereka berasa cemas kerana mereka tidak lagi mempunyai aktiviti rutin untuk dilakukan, dan bahawa mereka menjadi lebih praktikal. Ibu bapa kanak-kanak ini juga berasa tertekan dan cemas tentang bagaimana untuk menangani keadaan ini, yang mana mereka tidak pernah alami sebelum ini. Oleh itu, saya telah bekerjasama dengan rakan sekerja saya dan mencipta satu pelan untuk membantu kanak-kanak kurang upaya pembangunan menikmati aktiviti fizikal dan menjalani gaya hidup sihat semasa keadaan ini. Pelan ini adalah untuk melakukan aktiviti dalam talian. Saya bukanlah pakar teknologi, namun saya berusaha untuk belajar tentang teknologi maklumat dan komunikasi melalui percubaan dan kesilapan, sambil menjaga hati anak-anak dan ibu bapa dalam fikiran. In kerana keperluan adalah asal usul pembelajaran.

Kandungan buku panduan ini adalah berdasarkan kepada pengalaman saya dan rakan sekerja saya. Sudah tentu, anda tidak perlu melakukannya dengan tepat kerana ia ditulis di sini dalam buku panduan, anda boleh mengubah suai kandungan untuk menjadikannya lebih seronok untuk kanak-kanak yang mengambil bahagian. Rakan-rakan saya dan saya telah mencuba dan gagal berkali-kali, maka kami ingin anda untuk mencuba banyak kali dan menaik taraf kandungan pelan ini kepada sesuatu yang lebih baik untuk kanak-kanak. Cubaan yang dilakukan oleh anda dan kandungan yang dinaik taraf akan menjadi sumber penambahbaikan pelan kami.



Sawae Yukinori Ph.D.

Profesor Madya
Psikologi Pembangunan Klinikal, Fakulti Kesihatan & Sains Sukan
Universiti Tsukuba

APCD menghargai Agensi Kerjasama Antarabangsa Jepun (JICA) dan universiti Tsukuba atas kehebatan dan sumbangan mereka kepada projek “Mempromosikan Aktiviti Fizikal Kanak-kanak dengan Autisme, Ketidakupayaan Intelektual, dan Ketidakupayaan Psikososial di Negara-negara ASEAN untuk Menghadapi semasa COVID-19”. Hasil projek yang ketara adalah Buku Panduan untuk memperkasakan ibu bapa kanak-kanak kurang upaya yang tidak kelihatan untuk mempromosikan aktiviti fizikal anak-anak mereka. Buku Panduan ini boleh didapati dalam Bahasa Inggeris dan juga dalam bahasa negara-negara anggota ASEAN. Kami percaya bahawa Buku Panduan ini akan menjadi sumber untuk membantu kumpulan sasaran di rantau ASEAN kita mempunyai kehidupan yang sihat semasa dan selepas pandemik COVID-19.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua rakan ASEAN, termasuk ahli Rangkaian Autisme ASEAN, Rangkaian Kecacatan Intelektual Bersatu di Sub-wilayah Mekong, Persatuan Penyakit Mental Thailand, Persatuan Thai untuk Orang kurang Upaya Intelektual, dan Persatuan bersatu Autistik Thailand. Mereka secara aktif mengambil bahagian dalam setiap bengkel dan mencadangkan penambahbaikan kepada Buku Panduan. Malangnya, rakan sekerja dari Brunei dan Singapura tidak dapat menyertai projek ini. Kami percaya bahawa projek itu akan menjadi lebih sempurna jika kedua-dua negara boleh menyertai.

Kami yakin projek ini akan menjadi model bagaimana untuk bekerjasama dengan pelbagai rakan kongsi dan rangkaian di Jepun dan negara-negara ASEAN untuk membuat perubahan positif bagi orang kurang upaya dan orang tua semasa krisis COVID-19 di rantau kita



Tuan Piroon Laismit
Pengarah Eksekutif APCD

Bab 1

Pengenalan

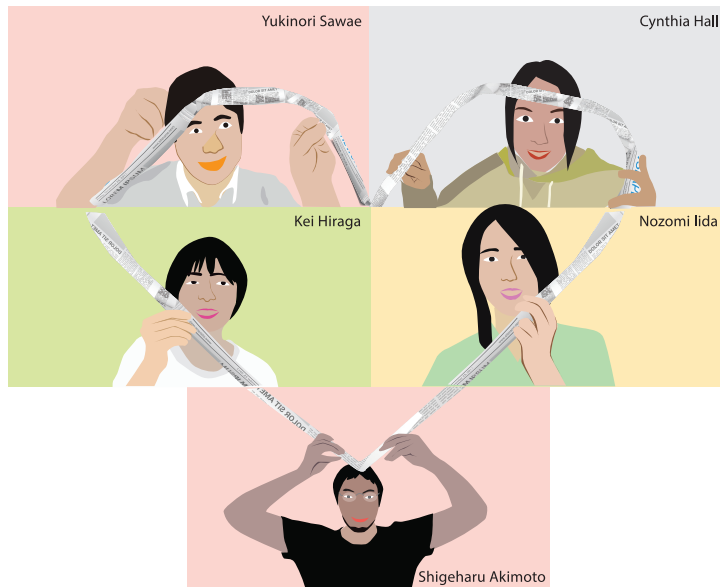
Apa itu CEP?

Program Pemerksaan Komuniti (CEP) melancarkan program kerjasama teknikal Untuk menyokong dan memperkasakan kumpulan yang rentan termasuk orang kurang upaya (OKU) yang telah terkesan dengan wabak COVID-19 pada peringkat akar umbi.

Bagaimana sumber daya digerakkan?

Pembiayaan untuk CEP diberikan Oleh Badan Kerjasama Antarabangsa Jepun (JICA) yang beroperasi di Thailand. APCD memudahcara dan melaksanakan projek tersebut manakala Universiti Tsukuba memberikan sokongan teknikal untuk perkongsian pengetahuan. Ketiga-tiga pihak bekerjasama erat dalam perancangan, perlaksanaan, dan pemantauan.

Mengapakah kami melaksanakan CEP untuk kanak-kanak kurang upaya dan keluarga mereka di negara-negara ASEAN semasa COVID-19?



Japanese resource person team

Semasa pandemik COVID-19, banyak kanak-kanak berada dalam keadaan kurang sihat baik dari segi fizikal dan mental, yang menjadi kebimbangan keluarga mereka.

Mereka memakan makanan tidak berkhasiat, lebih banyak duduk atau berbaring, bermain peranti mudah alih, dan tidur. Mereka juga cenderung menambah berat badan dan menjadi murung. Selain itu, kurang berinteraksi dengan ahli keluarga juga boleh menyebabkan mereka bertindak di luar kawalan akibat kurang perhatian.

“Konvensyen Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (UN) mengenai Hak Orang Kurang Upaya”

artikel yang 30: Penyertaan kehidupan berbudaya, aktiviti rekreasi, waktu lapang dan sukan

Orang kurang upaya mempunyai hak yang sama dengan orang lain untuk turut serta dan menikmati seni, sukan, permainan, filem dan aktiviti rekreasi yang lain. Oleh itu, aktiviti fizikal harus dapat diakses oleh semua orang, termasuklah kanak-kanak kurang upaya tanpa mengira waktu dan tempat.

Buku Panduan adalah alat bantuan untuk menggalakkan penyertaan kanak-kanak dengan Autisme, Kecacatan Intelektual dan Kecacatan Psikososial bersama ahli keluarga mereka dengan menggunakan platform maya semasa pandemik COVID-19 ini. Selamat bersenam dengan penuh kerian Bersama anak-anak kita. Jom!



Bab 2

Cara Menggunakan Buku Panduan

Prinsip Asas Buku Panduan

- 1) Semasa berlaku sekatan pergerakan akibat pandemik COVID-19. Buku Panduan bertujuan untuk meningkatkan kualiti hidup dan mempromosikan gaya hidup sihat melalui aktiviti fizikal.
- 2) Buku Panduan ini bertujuan untuk mendorong ibu bapa, ahli keluarga, guru / penjaga untuk menyokong dan bermain dengan anak-anak mereka di rumah.
- 3) Buku Panduan ini menggunakan interaksi maya untuk menyampaikan pengetahuan dan latihan praktikal dalam tempoh sekatan pergerakan yang disebabkan oleh COVID-19, apabila latihan secara peribadi dan perjalanan ke luar negara tidak dibenarkan.
- 4) Walaupun tajuk projek ini adalah “Mempromosikan Kegiatan Fizikal untuk Kanak-kanak dengan Autisme, Kurang Upaya Intelektual, dan Kurang Upaya Psikososial”, apabila kami merujuk mereka di dalam Buku Panduan ini, kami menggunakan perkataan “Anak-anak Anda” / “Anak Anda”.

Jom kita buat aktiviti fizikal dalam talian dengan menggunakan bahan yang sedia ada di rumah!

Bagaimana melakukan aktiviti fizikal di platform Zoom

Zoom adalah aplikasi telekomunikasi yang

- Percuma dalam tempoh 45 minit
- Mudah dan seronok digunakan
- Disukai ramai
- Menyeluruh

• Bagaimana untuk mendaftar akaun Zoom?

1. Muat turun aplikasi Zoom di Desktop atau Peranti mudah alih.

Anda boleh mendaftar dengan:

- Membuat akaun dengan alamat emel dan kata laluan anda.
- Log masuk dengan fungsi SSO (Single Sign-On) atau akaun Google atau Face book anda.

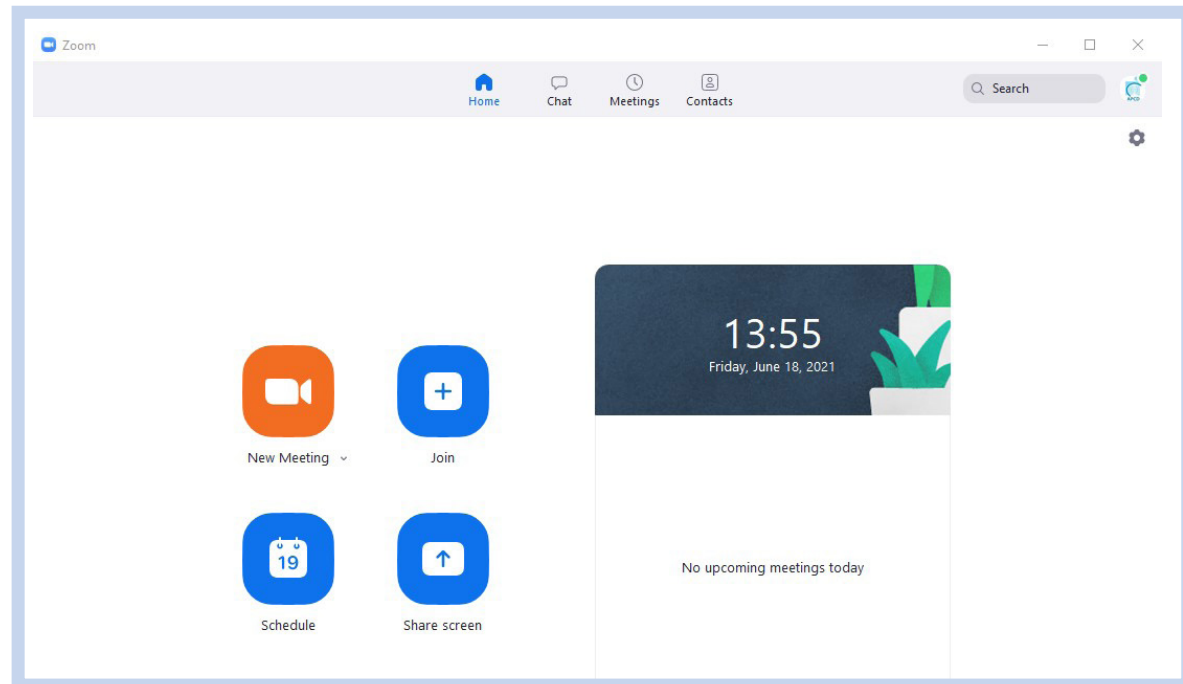
2. Log Masuk

• Cara masuk tele-program dengan Zoom?

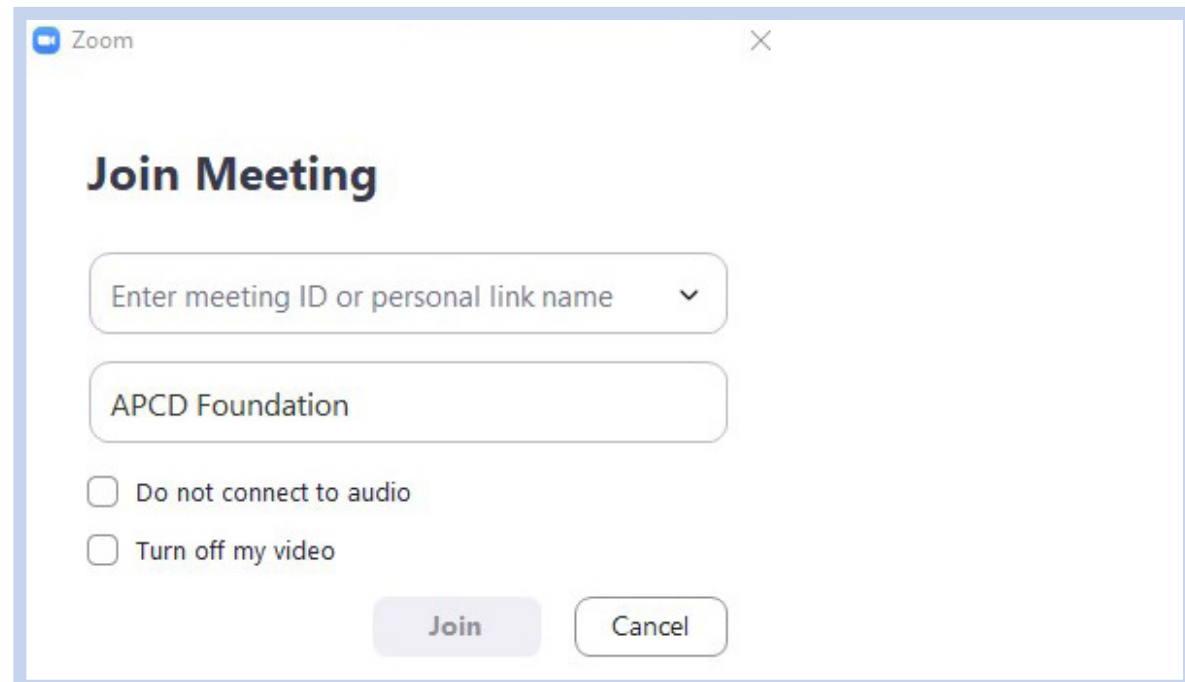
Masukkan URL yang disediakan oleh “Host”.

Hanya klik pautan melalui “Meeting ID” yang disediakan oleh “Host.”

Langkah 1: Buka aplikasi Zoom dan klik pada ikon “Join”.

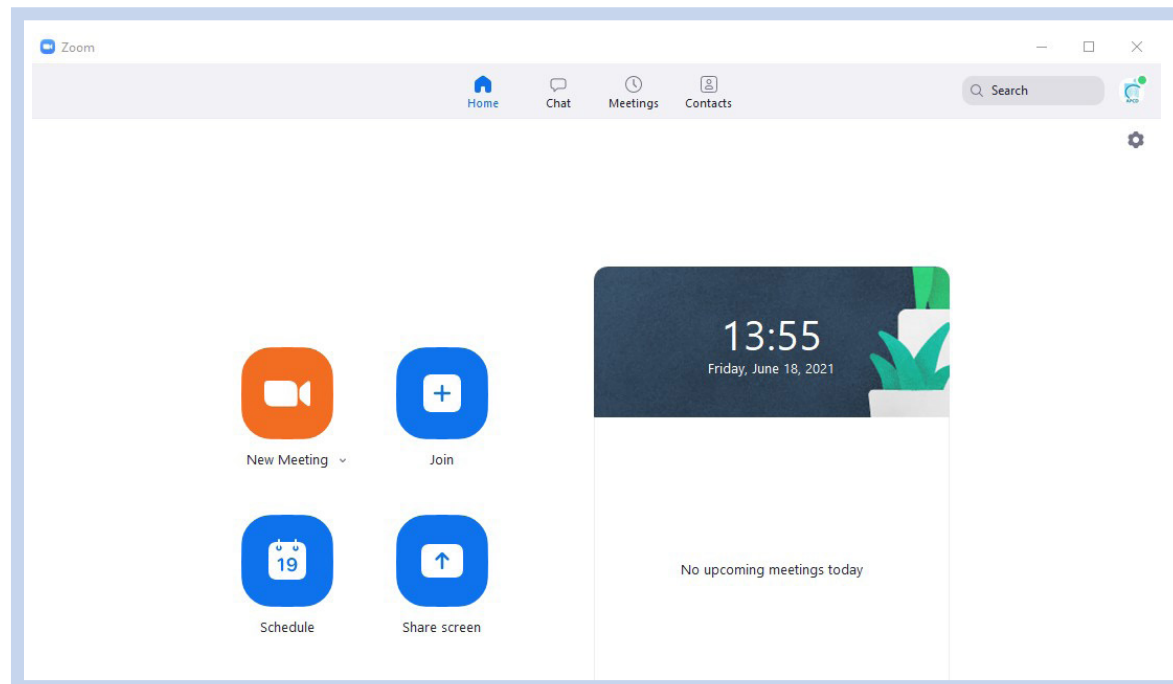


Langkah 2: Masukkan Meeting ID di dalam kotak, Masukkan nama paparan anda, dan klik pada butang “Join”.



Cara Menjaduakan Program dengan Zoom

Langkah 1: Untuk mengatur pertemuan maya, klik pada ikon kalender (dengan label “Schedule” di dalam program).



Langkah 2: Isi maklumat pada borang “Schedule Meeting”.

Schedule Meeting

Topic

APCD Foundation's Zoom Meeting

Start: Fri June 18, 2021 14:00

Duration: 1 hour 0 minute

Recurring meeting Time Zone: Bangkok

Meeting ID

Generate Automatically Personal Meeting ID 518 727 8711

Security

Passcode 882926
Only users who have the invite link or passcode can join the meeting

Waiting Room
Only users admitted by the host can join the meeting

Only authenticated users can join: Sign in to Zoom

Encryption

Enhanced encryption End-to-end encryption

Video

Host: On Off Participants: On Off

Audio

Telephone Computer Audio Telephone and Computer Audio

Calendar

Save Cancel

Langkah 3: Setelah selesai, klik pada butang “Schedule” di kanan bawah skrin.

Penyediaan untuk Bahan Pengajaran

Benda-benda yang mudah didapati di rumah adalah disyorkan untuk digunakan dalam aktiviti buku panduan ini. Sebaiknya sediakan bahan-bahan seperti berikut: surat khabar, pelitup muka, pita pelekat, beg plastik, tikar yoga dan sebagainya.

Aktiviti fizikal mestilah menyeronokkan, sebaik-baiknya tanpa sebarang perbelanjaan dan menjadi sesuatu yang ingin dilakukan oleh anak-anak sendiri. Sementara itu, bahan elektronik untuk komunikasi maya, komputer/komputer riba, alamat emel, sambungan internet dan aplikasi zoom adalah semua yang diperlukan di sini.

Bagaimana cara untuk mengendalikan acara virtual

- Buat acara.
- Kirimkan pautan jemputan kepada peserta dan / atau mereka yang berminat.
- Mengatur bengkel; merancang aktiviti untuk bengkel.
- Memperkenalkan program; terangkan kepada para peserta apa yang akan mereka lakukan.
- Sediakan terjemahan atau penjelasan lanjut sekiranya perlu.
- Menyampaikan isi kandungan.
- Selesaikan dengan penerangan isi kandungan dan berikan maklumat mengenai aktiviti yang akan datang.

Maklumat lebih lanjut mengenai kaedah, proses, dan contoh program tersedia di bahagian Lampiran Buku Panduan.

Bab 3



Aktiviti fizikal yang disyorkan

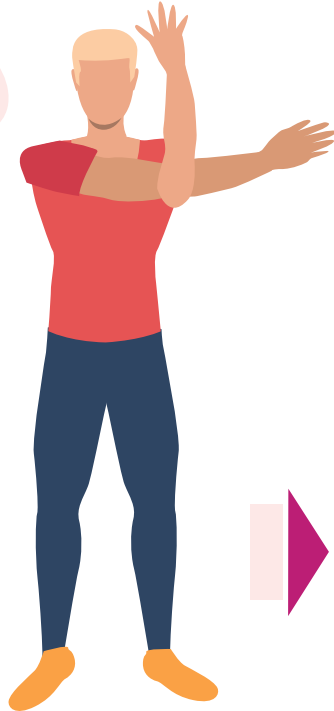
Kami menghargai kerjasama dengan kumpulan sumber daya Jepun dan rakan-rakan ASEAN kami untuk memberikan input dan berkongsi maklum balas mereka untuk mengembangkan aktiviti yang mudah, mesra, dan hebat untuk Buku Panduan ini.

1) Regangan badan/ Regangan selepas senaman

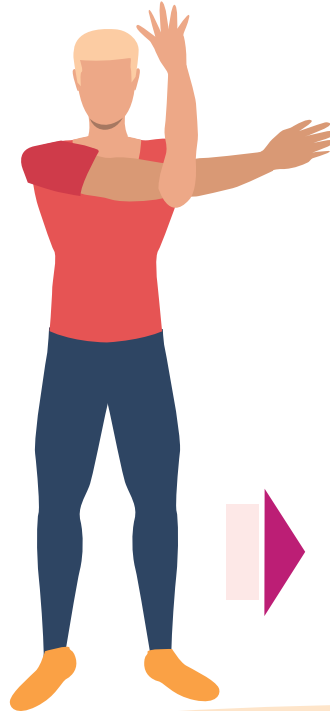
Regangan nombor 1

konsep: Mari regangkan anggota badan untuk mencegah kecederaan

Jom mula!
5 saat lagi!



4, 3, 2
saat lagi!



1 saat lagi,
dan selesai!



tujuan

- Sila Pastikan anda menunjukkan **SELURUH** anggota badan di skrin!
- Lipat jari di salah satu tangan anda untuk menunjukkan kiraan.

Jika pergerakan terlalu sukar,

Pecahnya menjadi beberapa langkah yang lebih kecil.

1. Luruskan lengan kiri anda di dada.
2. Luruskan lengan kanan anda di bawah lengan kiri dengan belakang tangan menghadap ke arah kamera.
3. Bengkokkan lengan kanan anda dan letakkan lengan kiri anda di posisi.
4. Ulangi langkah yang sama tukarkan pergerakan lengan kiri dan kanan



2) Regangan badan/ Regangan selepas senaman

Regangan nombor 2

konsep: Mari meregang bahagian badan untuk mencegah kecederaan!



Jika pergerakan terlalu sukar,

Bahagikannya kepada beberapa langkah, sama seperti yang ditunjukkan di atas..



Klik!

Tampil URL video di sini.
<https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA>

3) Regangan Badan/ Regangan Selepas Senaman

Gaya • Yoga

konsep: Mari cuba lakukan beberapa gaya yoga yang berbeza untuk mengelakkan kecederaan dan berehat!



Gerakan Pokok



Gerakan pahlawan



Gerakan Tekan Tubi

Tetapkan masa mengikut keadaan fizikal anak anda supaya mereka dapat bersenam dengan selesa.

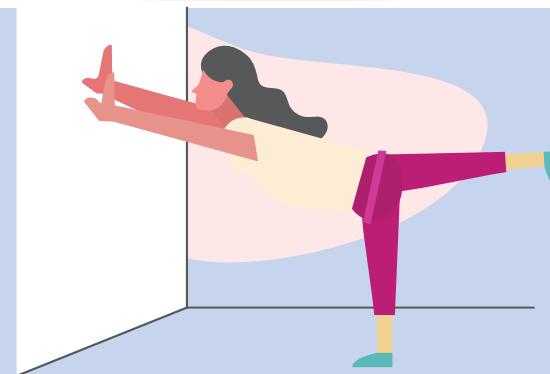
tujuan

Masa melakukan regangan, disarankan agar seluruh badan anda dapat dilihat. Bergantung kepada gerakan, anda juga boleh melaraskan sudut kamera supaya gerakan boleh dilihat.

Jika pergerakan terlalu sukar,



- Cuba menggunakan dinding atau orang lain untuk bersandar.



4) Permainan Juggle

Konsep: Isi beg (sebaiknya beg plastik) yang boleh didapati di rumah dengan udara untuk membuat belon, ikat beg tersebut ketat, dan lambungkannya ke udara dengan jarak yang boleh dicapai.



Isi beg dengan udara



Lambung beg dengan tangan anda



Lambung beg dengan siku anda

Mari lalukan cabaran ini dan lihat berapa banyak yang anda boleh lambung dalam masa 20 saat!

tujuan

Puji anak dengan mengucapkan “Bagus” walaupun dia hanya dapat melakukan satu lambungan.

Jika pergerakan terlalu sukar

- Gunakan benda yang lain, seperti belon sebenar.



Jika pergerakan terlalu mudah,

- selain melambung beg dengan tapak tangan anda, cubalah melambungkan beg dengan bahagian badan yang lain, seperti siku, bahu, kaki, dan kepala.

Klik!

<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s>

Tampal URL video di sini.

5) Permainan Seimbang

Konsep: Ini adalah permainan seimbang yang menggunakan benda-benda yang terdapat di rumah (cth. surat khabar). Mari cabar diri sendiri untuk melihat berapa lama kita boleh mengimbangkan benda-benda tersebut!



gulungan kertas



Botol plastik



Buku

Jika pergerakan terlalu sukar,

- Cari sesuatu yang lebih mudah untuk diimbangi (seperti cawan plastik)

Jika pergerakan terlalu mudah,

- Cuba mengimbangkan benda di bahagian badan yang lain (seperti kepala, belakang, kaki dan lain-lain.)



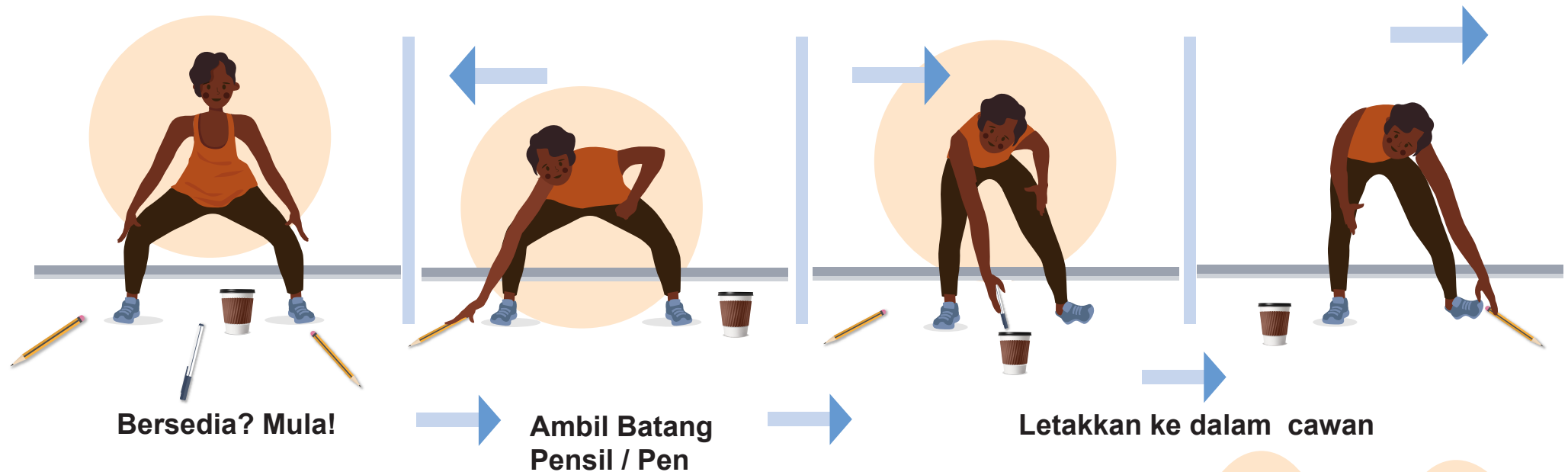
Klik!

<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s>

Tampil URL video di sini.

6) Side Step

Konsep: Ini adalah permainan di mana enam batang (pensil dan / atau pen) diletakkan beberapa meter dari cawan di tengah. Selepas tanda isyarat, masukkan batang tersebut ke dalam cawan satu persatu sambil melakukan beberapa Gerakan lain.



Jika pergerakan terlalu sukar,

- Jadikan jarak di antara cawan dan batang pensil/pen lebih dekat.

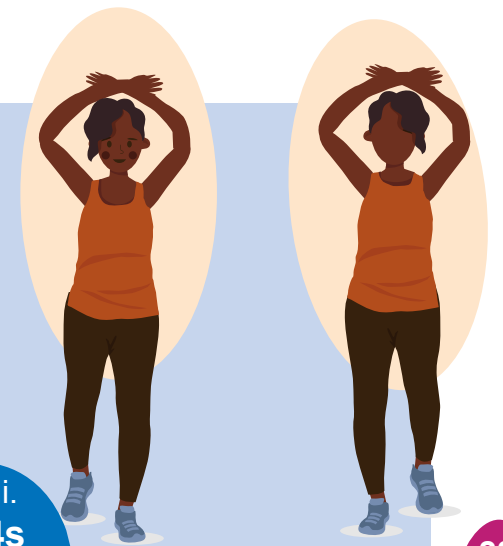
Jika pergerakan terlalu mudah,

- Memikirkan berbeza jenis pergerakan, seperti langkah kaki tunggal, atau membuat putaran, kemudian perhatikan pergerakan anak anda.



Klik!

Tampal URL video di sini.
https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s



7) Permainan Quoit

Konsep: Ini adalah satu permainan dimana gelung kertas dilempar ke pergelangan tangan, kaki, atau kepala individu yang berdiri dalam jarak beberapa meter



Letakkan empat gelung ke empat bahagian badan (dua tangan, kepala, dan kaki), kemudian lihat berapa banyak kawasan (kedua tangan, kepala, dan kaki) yang boleh dipakai. Satu bahagian sama dengan satu titik. Walaupun anak anda melemparkan dua atau lebih gelung di kawasan yang sama, mereka hanya akan mendapat satu mata.

Jika pergerakan terlalu sukar,

- memendekkan jarak di antara pelempar dan penangkap.
- Membuat lebih banyak gelung.

Jika pergerakan terlalu mudah,

- menambah jarak di antara pelempar dan penangkap.
- Minta penangkap untuk bergerak-gerak



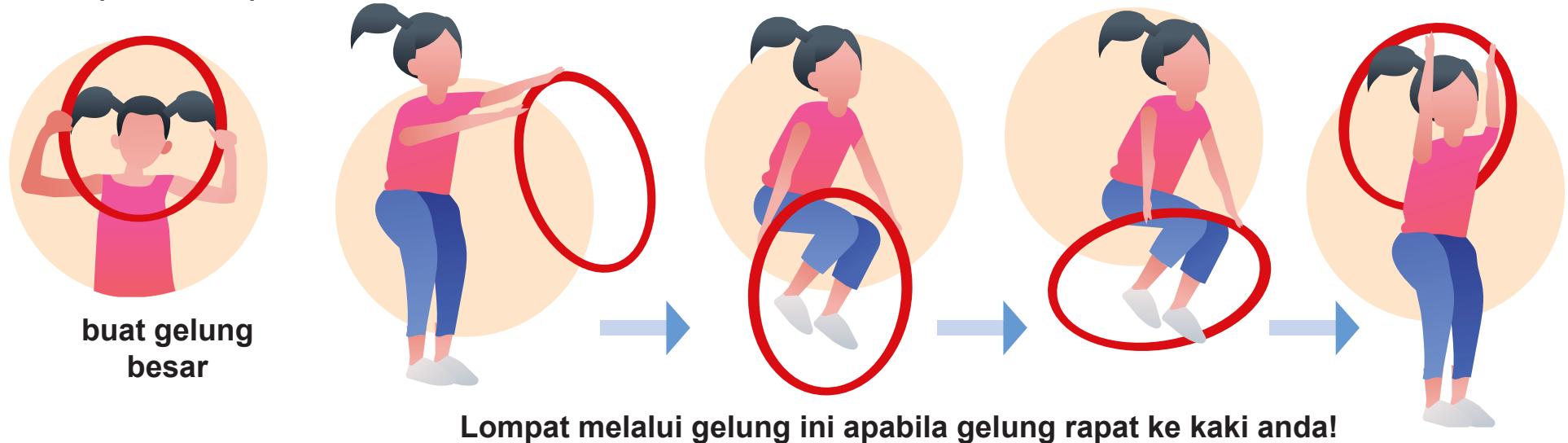
Klik!

<https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>

Tampil URL video di sini.

8) Permainan Lompat tali

Konsep: Mari lompat melalui gelung besar yang diperbuat daripada kertas, sama seperti lompat tali.



Mari cabaran diri, berapa kali kita boleh lakukan lompatan melalui gelung dalam masa 20 saat.

Jika pergerakan terlalu sukar,

- langkah satu kaki ke dalam gelung pada satu masa
- Gunakan gelung yang lebih besar.



Klik!

https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s

Tampal URL video di sini.

Jika pergerakan terlalu mudah,

- Cuba melompat ke belakang melalui gelung.
- Tetapkan jangka masa yang lebih lama.

9) Pukul Raksasa!

Konsep: Ini adalah permainan di mana kanak-kanak mengalahkan “Raksasa” dengan menumbuk dan menendang raksasa. Raksasa ini akan muncul dari pelbagai sudut skrin, dan kanak-kanak harus menumbuk dan menendang raksasa tersebut sehingga ia hilang.



Buat topeng.



Kanak-kanak harus menumbuk dan menendang raksasa di skrin.

Kanak-kanak perlu tahu bagaimana untuk menumbuk dan menendang sebelum bermain permainan ini.

Adalah lebih baik untuk mengendalikan permainan dengan cara berikut:

- Peserta harus menendang raksasa merah, dan menumbuk raksasa biru.

Jika pergerakan terlalu mudah,

- Lakukan raksasa ketawa dengan mimik muka lucu atau cuba mem buat isyarat “Cinta”: (lihat gambar di sebelah kanan) supaya raksasa menjadi mesra dengan kanak-kanak.



Klik!

<https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s>

Tampal URL video di sini.

10) Tarian Tradisional Thai (Ramwong)

Konsep: “Ngam Sang Duan” (Cahaya Bulan yang indah) adalah lagu rakyat tarian Thai yang terkenal. Penari mengikuti irama lagu dan menari dalam bulatan. Tarian berpasangan boleh dilakukan dan mereka boleh berpusing di antara satu sama lain.

Bantu meningkatkan keupayaan badan dan otak serta merangsang fungsi motor adaptif



Menguatkan daya berfikir kiri dan kanan, berinteraksi dengan Ibumama. Membantu mereka berehat selepas bersenam

aktiviti ini membantu kanak-kanak berehat dan belajar tentang anggota badan mereka sendiri.

Jika pergerakan terlalu sukar,

- Membuat pergerakan tangan gaya bebas (free-style)
- Hanya membuat pergerakan angkat tangan & turun tangan sementara berjalan dalam bulatan.



Klik!

<https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s>

Tampal URL video di sini.

Bab 4

Soalan Lazim Pengajaran Kolaborasi Masa Hadapan

Soalan Lazim

Siapakah penerima manfaat utama Buku panduan ini?

Semasa pandemik COVID-19, kami menghasilkan Buku Panduan untuk mempromosikan latihan fizikal untuk kanak-kanak kurang upaya intelektual, kecacatan psikososial, dan orang lain yang ingin bersenam tetapi tidak dapat keluar dari kawasan kediaman. Buku panduan ini juga menggalakkan ibubapa untuk mendorong anak-anak mereka melakukan senaman di rumah.

Apakah kaitan antara Zoom dan Buku panduan?

Zoom adalah platform dalam talian yang digunakan untuk meningkatkan kesedaran, pengetahuan, dan kemahiran daripada orang yang berpengalaman kepada para peserta bengkel yang dianjurkan di bawah projek.

Buku panduan ini adalah kompilasi dokumen rujukan penting untuk mempromosikan latihan fizikal. Kami telah mengembangkan Buku panduan ini dalam bentuk salinan cetak dan salinan digital. Ini akan membantu menyebarkan maklumat dan memberi nasihat kepada ibubapa tentang bagaimana untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal di rumah.

Berapa kerap kita harus melakukan aktiviti fizikal untuk kanak-kanak kurang upaya?

Secara amnya, kanak-kanak memerlukan 60 minit aktiviti fizikal setiap hari.

Walau bagaimanapun, senaman harus dilakukan dengan bersungguh-sungguh sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Sebagai alternatif, aktiviti fizikal boleh dilakukan sekurang-kurangnya 30 minit, dengan mengikuti semua aktiviti fizikal yang di sarankan dalam buku secara optimum. Iubapa harus peka terhadap had dan keupayaan anak-anak mereka semasa melakukan senaman.

Apakah tujuan utama aktiviti fizikal dan promosi kesihatan dalam kalangan kanak-kanak dengan kecacatan semasa COVID-19?

Tujuan utama adalah untuk memberi galakkan kepada kanak-kanak untuk bergerak, melakukan apa yang apa menggembarakan mereka, meningkatkan kesihatan, dan penyertaan sosial. Dan memberikan mereka kegembiraan seriap hari dalam kehidupan!

Pengajaran

1. Analisis situasi yang tepat diperlukan untuk melaksanakan perkara yang betul, menyelesaikan masalah, atau melakukan perubahan positif. Ini memerlukan pengumpulan maklumat yang tepat mengenai isu-isu tersebut sehingga kita dapat memberikan respons dengan berkesan.
2. Penggunaan platform perjumpaan dalam talian (seperti Zoom) telah menjadi kaedah baru untuk komunikasi dan pertukaran pengetahuan. Sebagai agensi pelaksana untuk pembangunan sosial dan / atau menyokong kelompok golongan yang rentan, kita harus belajar dan menggunakan platform maya secara profesional.

3. Untuk Projek CEP, APCD berperanan sebagai perumahcara dan penyusun koordinasi dengan rakan-rakan kerjasama yang berbeza (JICA, the University of Tsukuba, ASEAN Autism Network, Mekong ID network). APCD memperkukuhkan kekuatan dan potensi organisasi rakan kongsi untuk menjayakan projek ini.
4. Buku Panduan akan berfungsi sebagai panduan kepada ibu bapa dan ahli keluarga yang menjaga anak-anak mereka semasa pandemik COVID-19. Pendekatan ini juga mendorong hubungan kekeluargaan dan pengolahan bahan-bahan tempatan.
5. Projek ini boleh menjadi model rujukan bagaimana untuk bekerjasama dengan pelbagai rakan kongsi dan rangkaian di negara-negara Jepun dan ASEAN. Ini dapat menunjukkan amalan terbaik dalam melakukan perubahan positif bagi orang kurang upaya dan kumpulan rentan yang lain semasa krisis COVID-19 di wilayah kita

Kolaborasi Masa Hadapan

1. Menyebarluaskan konsep dan buku panduan projek ini ke kawasan (Komuniti)kecil dan yang lebih besar seperti (wilayah lain dan negara-negara Asia-Pasifik yang lain).
2. Menggunakan pendekatan dan rangka kerja yang sama untuk projek ini, kita dapat memperluaskannya ke pada isu-isu lain (seperti keselamatan makanan / waktu lapang, rekreasi, dan sukan / kesihatan mental dalam talian) juga untuk penerima manfaat lain (kelompok rentan yang berkaitan).

Bab 5

Suara Rakan Kerjasama dari Negara-negara ASEAN

Berikut adalah kisah dan kesan positif daripada beberapa penerima manfaat langsung di Negara-negara ASEAN.

*Saya berasa gembira apabila saya bersenam.
(anak lelaki, berumur 6 tahun)*

Kami dapat mengenali ibu bapa lain yang mempunyai masalah yang sama. Saya harap bengkel seperti ini akan terus diadakan walaupun selepas pandemik COVID. (Seorang Ayah)

Kemboja

Senaman ini dianjurkan dan mudah diikuti. Saya turut bersenam bersama anak lelaki autisme. Saya suka regangan badan, Yoga, dan menjugel bola. Saya merancang memberikan buku panduan ini kepada organisasi autisme yang lain dan kepada ibu bapa yang mempunyai anak autisme. (Bapa, Presiden Persatuan Autisme)

Lao PDR

Inisiatif ini merupakan satu kejayaan. Ia memberi manfaat kepada bahagian-orang yang mempunyai autisme di Indonesia dan seluruh ASEAN. Walaupun semasa wabak COVID-19 ini, aktiviti fizikal diperlukan untuk pembangunan mereka yang lebih baik. Ketiga-tiga bengkel memang hebat befantastic!. (Ahli keluarga kanak-kanak yang mempunyai autisme)

Indonesia

Saya sangat menikmati ketiga-tiga bengkel. Perkara yang paling penting ialah “perkongsian di antara negara-negara ASEAN”. Anak perempuan saya menyukai Yoga. Saya akan mempermudah Gerakan supaya anak perempuan saya dapat meregangkan badan dengan mudah. Dia juga menyukai permainan melambung beg plastik, yang sangat mudah baginya (Seorang Ibu)

Malaysia

Saya berasa sangat gembira apabila saya mendapat jemputan dari APCD pertama kalinya kerana kami mempunyai waktu yang sukar untuk tinggal di rumah dan menjaga penjarakan sosial. Ini adalah perjumpaan ahli keluarga kami yang ketiga dari latihan sebelumnya. Dalam latihan, saya menyukai Yoga. Anda boleh berehat dan melepaskan tekanan anda. Saya ingin berkongsi pengalaman dan pengetahuan saya mengenai Yoga dengan semua masyarakat kurang upaya. (Anggota sukarelawan)

Myanmar

Sebagai seorang ibu, sekiranya anak saya gembira, saya turut gembira. Saya melihat anak saya begitu terdorong untuk melakukan senaman dan dia tersenyum sepanjang masa, yang sesuatu yang cukup baik untuk saya. (Seorang Ibu)

Saya belajar bahawa kita boleh melakukan senaman dengan menggunakan barang-barang yang ada di rumah. Saya terfikir untuk berkongsi senaman ini dengan orang lain seperti saya. (Seorang Ibu)

Filipina

Orang kurang upaya psikocial dan keluarga mereka boleh bersenam bersama-sama di rumah melalui platform maya. Bahan latihan tidak sukar dijumpai. Setiap orang boleh memohon kepada rutin senaman mereka sendiri, jadi saya dapat melihat senyuman di wajah mereka. Mereka kelihatan gembira, selesa, dan takut dengan COVID-19. Projek ini menarik. Presiden Persatuan Penyakit Mental Thailand.

Thailand

Saya dan anak perempuan saya amat menyukai Pukul Raksasa, Permainan Juggle Bola, Permainan Seimbang, dan permainan Slide Step. Dia gembira, jadi saya pun rasa sangat gembira. (Seorang Ibu)

Saya suka permainan Memukul Raksasa dan Berjugel Bola Kertas. Saya bermain dengan ibu dan ayah saya. Ia menarik. (Advokasi diri dengan autisme, 32 tahun).

Senaman ini mudah dan senang. Kami merancang melakukan senaman ini sekurang-kurangnya seminggu sekali. (Seorang guru dengan kanak-kanak autisme)

Bengkel itu sangat menyeronokkan. Saya akan mengajar anak-anak saya. (Seorang Ibu)

Vietnam

Lampiran 1:

Contoh: Bagaimana untuk melakukan aktiviti di bengkel maya

Perancangan aktiviti untuk 60 minit.



1. Perjumpaan	
2. Ucapan Selamat	
Memberitahu tentang jadual	5 minit
3. Regangan Badan	10 minit
4. Aktiviti 1	15 minit
< Berehat >	5 minit
5. Aktiviti2	15 minit
6. Regangan selepas senaman	5 minit
7. Refleksi	5 minit
8. Bersurai	

Perjumpaan

- Sila pastikan para peserta dimaklumkan untuk menyertai platform dalam talian sebelum aktiviti bermula.
- Para peserta menyertai platform dalam talian.
- Penganjur memaparkan jadual di skrin.

Ucapan Selamat, Memberitahu tentang jadual

- Ini akan menjadi permulaan yang baik dengan suasana yang positif, sekiranya bengkel sentiasa dimulakan dengan ucapan selamat.
- Peserta-peserta akan rasa tenang, bersedia, dan dapat menyesuaikan diri dengan segala aktiviti apabila jadual hari tersebut dikongsi kepada semua orang ketika permulaan bengkel

Regangan Badan

- Aktiviti memanaskan badan harus dilakukan untuk mengelakkan kecederaan.
- Adalah disyorkan untuk meregangkan anggota tubuh yang sama yang akan digunakan dalam aktiviti utama. Sila rujuk buku panduan untuk contoh.

Aktiviti

- Tentukan jumlah aktiviti utama berdasarkan jumlah masa yang ada dan jumlah peserta yang akan mengambil bahagian. Anda perlu berlatih lebih awal supaya anda dapat memperuntukkan masa yang diperlukan untuk setiap tugas.
- Berdasarkan kekangan dan kekurangan anak anda, aktiviti utama harus dipilih sesuai dengan Buku Panduan.
- Sekiranya anak-anak perlu berehat, ia adalah idea yang baik untuk dilakukan.

Regangan selepas senaman

- Ini dapat membantu kanak-kanak berehat dan mengelakkan kekejangan otot.
- Adalah lebih untuk memilih aktiviti penyejukan badan yang menumpukan pada anggota badan yang sama yang digunakan dalam aktiviti utama. Beberapa contoh boleh didapati dalam Buku Panduan ini.

Refleksi

- Tanyakan kepada para peserta aktiviti manakah yang paling menyeronokkan, dan aktiviti yang manakah yang paling sukar. Maklum balas ini sangat penting untuk penambahbaikan program.
- Sekiranya anda dapat memperbaiki program untuk bengkel seterusnya, para peserta akan lebih teruja.

Bersurai

- Ia merupakan idea baik untuk mengadakan beberapa rutin sebelum mengakhiri program. Peserta boleh melakukan beberapa aktiviti yang menyeronokkan seperti menyanyi lagu kegemaran mereka bersama-sama dan/atau mengambil gambar tunafoto melalui paparan skrin. Para peserta juga akan mengetahui bahawa aktiviti sudah selesai.

Lampiran 2:

Kertas Konsep mengenai Projek “Memperkasakan kumpulan ibu bapa yang mempunyai anak berkeperluan khas yang perlu diatasi semasa COVID-19”
di bawah JICA Program Pemeraksanaan Komuniti

pada 21 Januari 2021

Justifikasi

Konvensyen Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu mengenai Hak Orang Kurang Upaya (CRPD), artikel 30 menyatakan bahawa orang kurang upaya mempunyai hak sama rata dengan orang lain untuk turut serta dalam aktiviti rekreasi, riadah dan sukan, dan Matlamat 3 dalam Matlamat Pembangunan Lestari adalah memastikan kehidupan yang sihat dan kesejahteraan yang baik bagi semua peringkat umur.

Salah satu kumpulan mudah diserang oleh wabak COVID-19 adalah kanak-kanak berkeperluan khas (termasuk autisme, kecacatan intelektual, kecacatan pembelajaran dan kecacatan Psikososial). Semasa tempoh sekatan pergerakan, dasar penjarakan sosial, mereka berada di rumah mereka sendiri tanpa aktiviti fizikal dan komunikasi sosial. Untuk mempromosikan dan mendorong kesihatan yang baik dan kesejahteraan kanak-kanak berkeperluan khas, APCD ingin bekerjasama dengan pasukan sumber bahan Jepun dalam riadah, rekreasi dan sukan melalui pembangunan manual / dokumen lain untuk ibu bapa mempunyai kanak-kanak berkeperluan khas dan menunjukkan cara menerapkannya ke negara-negara ASEAN, terutama; negara-negara sub-wilayah Mekong.

Tajuk Projek

“Memperkasakan kumpulan ibu bapa yang mempunyai anak berkeperluan khas untuk mengatasi semasa COVID-19”

Pelaksana

Pusat Pembangunan Asia-Pasifik (APCD) tentang Orang Kurang Upaya

Objektif

1. Untuk mempromosikan penyertaan sosial dalam pergerakan fizikal dan peningkatan kesihatan orang berkeperluan khas semasa wabak COVID-19;
2. Untuk bertukar dan berkongsi amalan baik rakan- rakan dari Jepun, Thailand, negara-negara sub-wilayah Mekong dan negara anggota ASEAN lain untuk mempromosi pergerakan fizikal semasa COVID-19;
3. Untuk memperkukuhkan kerjasama dan rangkaian antara pihak berkepentingan untuk kerjasama dan pelaksanaan lebih lanjut mengenai pembangunan kanak-kanak berkeperluan khas melalui inovasi dalam talian tentang program pemerksaan telah diperkuat semasa wabak COVID-19;
4. Untuk menghasilkan penerbitan dan demonstrasi cara menerapkan pergerakan fizikal yang sesuai dengan pendekatan inovatif untuk meningkatkan kualiti hidup orang berkeperluan khas semasa wabak COVID-19.

Jangkaan Hasil

1. Penyertaan sosial dalam pergerakan fizikal dan peningkatan kesihatan kepada orang berkeperluan khas telah dipromosikan semasa wabak COVID-19;
2. Amalan baik rakan rakan dari Jepun sampai negara anggota ASEAN terutamanya; negara-negara sub-wilayah Mekong dalam mempromosi pergerakan fizikal, telah ditukar dan dikongsi semasa wabak COVID-19;
3. Kerjasama dan rangkaian antara pihak berkepentingan untuk kerjasama dan pelaksanaan lebih lanjut mengenai pembangunan kanak-kanak berkeperluan khas melalui inovasi dalam talian tentang program permerkasaan telah diperkuat selama wabak COVID-19;

4. Penerbitan dan demonstrasi cara menerapkan pergerakan fizikal yang sesuai dengan pendekatan inovatif lalu meningkatkan kualiti hidup dalam orang berkeperluan khas telah diterjemahkan dan dihasilkan semasa wabak COVID-19.

Sasaran

Lebih daripada 2,000 orang termasuk orang berkeperluan khas, ibu bapa/ahli keluarga dan penyokong mereka akan menjadi benefisiari melalui bengkel demonstrasi dalam talian dan penyebaran penerbitan. Pihak berkepentingan projek ini adalah:

JEPUN

- Persatuan Autisme Jepun (ASJ);
- Universiti Tsukuba;
- Organisasi Jepun lain yang bekerjasama dengan/untuk aktiviti fizikal yang disesuaikan untuk orang dengan autisme dan kecacatan Intelektual

Negara-negara ASEAN

- Rangkaian Autisme ASEAN (AAN)
 - o Pendidikan Dan Sumber (SMARTER) Brunei
 - o Rangkaian Autisme Kemboja (CAN), Kemboja
 - o Yayasan Autisma Indonesia (YAI), Indonesia
 - o Persatuan Autisme Lao PDR (AfA dalam Laos)
 - o Persatuan Kebangsaan Autisme Malaysia (NASOM), Malaysia
 - o Persatuan Autisme Myanmar (MAA), Myanmar
 - o Persatuan Autisme Filipina (ASP), Filipina

- o Rangkaian Autisme Singapura (ANS), Singapura
- o Persatuan Ibubapa orang Thai dengan Autism (AU Thai)
- o Rangkaian Autisme Vietnam (VAN), Vietnam

Negara-negara Subwilayah Mekong

- Kesatuan Kecacatan Intelektual (United ID) – Rangkaian di Subwilayah Mekong Raya

Rangkaian kumpulan advokasi diri orang dengan kecacatan intelektual dari

- o Kemboja (Kumpulan Ros);
- o Laos (Kumpulan bakat);
- o Myanmar (Kumpulan Bintang Masa Depan & Bintang Pagi);
- o Vietnam (Kumpulan Masa Depan saya)

Metodologi

1. Terjemahan soal selidik ke dalam bahasa kebangsaan
2. Menjalankan soal selidik dalam talian
3. Penterjemahan manual aktiviti mobiliti fizikal rumah untuk kanak-kanak dengan keperluan khas. (Versi Bahasa Jepun yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggeris)
4. Menjalankan temuduga dalam talian (jika perlu)
5. Belasah kajian kes dan amalan baik
6. Menjalankan bengkel dalam talian
7. Menganalisis data dan maklumat
8. Terjemahan buku panduan akhir ke dalam bahasa kebangsaan negara-negara ASEAN.
9. Penyediaan laporan aktiviti
10. Manual pengedaran negara-negara ASEAN



University of Tsukuba

PENGANJUR

BADAN KERJASAMA ANTARABANGSA JEPUN (JICA)
UNIVERSITI TSUKUBA
PUSAT PEMBANGUNAN KECACATAN ASIA-PASIFIK (APCD)



DENGAN KERJASAMA

RANGKAIAN AUTISME ASEAN (AAN)
KESATUAN KECACATAN INTELEKTUAL DI SUBWILAYAH MEKONG
(United ID Mekong Network)
PERSATUAN PENYAKIT MENTAL THAILAND (AMIT)
PERSATUAN UNTUK ORANG CACAT INTELEKTUAL THAILAND (APID)
PERSATUAN BERSATU AUTISTIK THAILAND (AU)
PERSATUAN AUTISME JEPUN (ASJ)