

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΔΡΗΣ ΚΑΙ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Γιαλυπού Έλενα, Εργοθεραπεύτρια, SIT Med Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης,
2^ο ΚΕΣΥ Δ ΑΘΗΝΑΣ

Στην προσπάθεια περιορισμού του κορωνοϊού 2019 (COVID-19), οι περισσότερες χώρες αποφάσισαν το κλείσιμο όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Καταβλήθηκαν τεράστιες προσπάθειες σε όλα τα επίπεδα για να δημιουργηθούν ηλεκτρονικά μαθήματα μέσω τηλεοπτικών εκπομπών και διαδικτύου. Αν και οι προσπάθειες είναι αξιέπαινες, ο περιορισμός των παιδιών στο σπίτι έχει επιπτώσεις στη σωματική και πνευματική τους υγεία. Κύριοι τομείς ανάπτυξης που πλήττονται είναι η συγκέντρωση- προσοχή και η αδρή και λεπτή κινητικότητα.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Η **συγκέντρωση** μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα του εγκεφάλου για εστίαση της προσοχής σε ένα ερέθισμα για ορισμένο χρονικό διάστημα. Η συγκέντρωση μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε σε μια σκέψη ή ένα έργο, αποκλείοντας οτιδήποτε άλλο από το πεδίο συνείδησης (εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα). Αυτή η γνωστική ικανότητα είναι πολύ σημαντική, διότι μας επιτρέπει να είμαστε αποτελεσματικοί στην καθημερινή μας ζωή.

⇒ Παράγοντες που επηρεάζουν τη συγκέντρωση

Η ικανότητά μας να διατηρήσουμε την προσοχή μας σταθερή σε μια δραστηριότητα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους διαφορετικούς παράγοντες. Βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την διάρκεια συγκέντρωσης της προσοχής και είναι οι εξής:

- *Νευρολογικός παράγοντας:* Σε περιπτώσεις νευρολογικής δυσλειτουργίας (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητα - ΔΕΠ-Υ), όπου το άτομο εμφανίζει περιορισμένες ικανότητες για συγκέντρωση της προσοχής.
- *Γνωστικός παράγοντας:* Σε περιπτώσεις όπου το γνωστικό επίπεδο του/της μαθητή/τριας είναι περιορισμένο, τότε η υπερπροσπάθεια που καταβάλει μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη συγκέντρωση προσοχής εφόσον δεν είναι σε θέση να παρακολουθήσει με επάρκεια το γνωστικό αντικείμενο.

- *Προσωπικοί παράγοντες*: το κίνητρο, το συναίσθημα, το επίπεδο της διέγερσης ή οι αισθητηριακές ουδοί που επεξεργάζονται το ερέθισμα. Είναι πιο εύκολο να κρατήσουμε την προσοχή μας αν είμαστε ενθουσιασμένοι, αν αισθανόμαστε κάποια συγκίνηση, αν είμαστε ενεργοί ή αν επεξεργαζόμαστε το ερέθισμα με προσωπικό κίνητρο.
- *Ψυχολογικός παράγοντας*: Σε περιπτώσεις που ο/η μαθητής/τρια παρουσιάζει συναισθηματικές δυσκολίες, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, σχολική άρνηση, οι οποίες μειώνουν τα κίνητρα για μάθηση.
- *Αισθητηριακός παράγοντας*: Ο/Η μαθητής/τρια με αισθητηριακή δυσλειτουργία, παρουσιάζει αποφυγή, αισθητηριακή αναζήτηση (συνεχής κίνηση), φόβο, άγχος ή ακόμα και επιθετική συμπεριφορά με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η συγκέντρωση της προσοχής του.
- *Περιβαλλοντικοί παράγοντες*: Είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθούμε σε ένα έργο αν δεν υπάρχουν πολλά διασπαστικά ερεθίσματα. Η δυσκολία αυξάνει όσο περισσότερα ερεθίσματα χρειάζεται να επεξεργαστούμε και όσο πιο έντονα και συχνά είναι. Πιο συγκεκριμένα:
 - ◆ *Θόρυβος*: Σε περιπτώσεις που το μέρος που καλείται να συγκεντρωθεί ο/η μαθητής/τρια, δεν είναι ήρεμο, έχει αρκετά ακουστικά ερεθίσματα (εξωτερικοί θόρυβοι, τηλεόραση, ραδιόφωνο κ.α), τότε είναι πιθανό να εμφανίσει περιορισμένες ικανότητες για συγκέντρωση της προσοχής.
 - ◆ *Οργάνωση χώρου*: Σε περιπτώσεις που ο χώρος που καλείται να συγκεντρωθεί ο/η μαθητής/τρια έχει πολλά οπτικά ερεθίσματα (ακαταστασία, υπερφόρτωση αντικειμένων κ.α.), τότε είναι πιθανό να εμφανίσει περιορισμένη ικανότητα για συγκέντρωση της προσοχής.
 - ◆ *Αερισμός / φωτισμός*: Σε περιπτώσεις που ο χώρος που καλείται να συγκεντρωθεί ο/η μαθητής/τρια δεν αερίζεται κατάλληλα ή ο φωτισμός δεν είναι καλός (έντονος ή υπερβολικά απαλός).
 - ◆ *Παράγοντες διέγερσης*, όπως η πολυπλοκότητα του ερεθίσματος, η καινοτομία, η διάρκεια ή ύπαρξη αλληλεπίδρασης: Αν υπάρχει ένα ενιαίο, πολύ απλό, αργό, πολύ παρόμοιο και προβλέψιμο ερέθισμα, θα είναι πιο δύσκολο να διατηρηθεί η προσοχή. Το ίδιο ισχύει αν το ερέθισμα δεν είναι καινούργιο (είναι πολύ σταθερό, αμετάβλητο), αν πρέπει να το παρακολουθήσουμε παθητικά (χωρίς αλληλεπίδραση) ή αν πρέπει να το αντιμετωπίσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, η αντίθετη περίπτωση πολλών από αυτούς τους παράγοντες (π.χ. πολλά περίπλοκα και δύσκολα ερεθίσματα) μπορεί επίσης να κάνει δύσκολη τη διατήρηση της προσοχής. Τα ερεθίσματα με πολύ ακραία χαρακτηριστικά μπορεί να μας κάνουν να βαρεθούμε ή να κουραστούμε.

⇒ Οργάνωση χώρου και χρόνου

Η ικανότητα του παιδιού να οργανώνει σωστά μία δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη πολλών άλλων δεξιοτήτων που αφορούν τη μάθηση, την εκπαίδευση, την επικοινωνία, την καθημερινή ζωή και την αυτονομία του. Ιδιαίτερα, τα παιδιά που παρουσιάζουν αναπτυξιακές διαταραχές (όπως Διαταραχές Επικοινωνίας και Συμπεριφοράς, Δ.Α.Δ- Αυτισμός, σύνδρομο Asperger, ΔΕΠΥ, κά) πρέπει να εκπαιδεύονται από μικρή ηλικία, συστηματικά και με στοχοκατευθυνόμενες τεχνικές, στις ικανότητες οργάνωσης και διεκπεραίωσης ενός έργου.

Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν :

- α) πώς να δομούν μια δραστηριότητα (αρχή – μέση – τέλος/ολοκλήρωση) ,
- β) πώς να κατανοούν και να χρησιμοποιούν σωστά το χώρο μέσα στον οποίο εκτελούν αυτή τη δραστηριότητα,
- γ) πώς να κατανοούν και να οργανώνουν το χρόνο τους κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.

Πρακτικές οδηγίες για την οργάνωση

- ✓ Προσπαθήστε να μειώσετε τα ερεθίσματα που μπορεί να ταραξουν ή να διασπάσουν την προσοχή του/της μαθητή/τριας, ιδιαίτερα σε χώρους όπου αυτός/η εκτελεί μια δραστηριότητα (π.χ. εκπαίδευση, γνωστικά παιχνίδια, παζλ, κτλ) . Ο χώρος που θα χρησιμοποιείται για το σκοπό αυτό είναι καλό να βρίσκεται σ' ένα ήσυχο δωμάτιο και το τραπέζι/γραφείο να είναι έτσι τοποθετημένο, ώστε να έχει απέναντι του έναν τοίχο. Αυτό βοηθάει στην ελαχιστοποίηση των ερεθισμάτων που μπορεί να διασπάσουν την προσοχή του μαθητή.
- ✓ Αφού διαλέξουμε τη δραστηριότητα, θα πρέπει να βοηθήσουμε τον/την μαθητή/τρια να κατανοήσει το χώρο που χρειάζεται για να την εκτελέσει. Για παράδειγμα, ρωτήστε το παιδί αν το παζλ δαπέδου που επέλεξε μπορεί να το κάνει πάνω στο τραπέζακι (αν θα χωράει) ή χρειάζεται να καθίσει στο πάτωμα.
- ✓ Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια του χρόνου. Για το σκοπό αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κλεψύδρες, ξυπνητήρια ή χρονοδιακόπτες κουζίνας έτσι ώστε να σηματοδοτείται η λήξη της οποιας δραστηριότητας.
- ✓ Η ώρα της 'ατομικής' εργασίας είναι η ώρα που το παιδί κάθεται μόνο του να εκτελέσει μια σειρά δραστηριοτήτων, γνωστικού κυρίως περιεχομένου. Αυτές μπορεί να είναι απλές ταυτίσεις αντικειμένων, εικόνων ή συμβόλων, ανάλογα με το επίπεδο του μαθητή, απλά παζλ τριών ή τεσσάρων κομματιών, δραστηριότητες με χάντρες τις οποίες το παιδί θα πρέπει να περάσει σ' ένα κορδόνι, απλές κατηγοριοποιήσεις αντικειμένων, σύμφωνα με το είδος, το χρώμα ή το μέγεθος (πλαστικά κουταλάκια και πιρουνάκια, τουβλάκια κόκκινα και μπλε, ή τουβλάκια μικρά και μεγάλα).

- ✓ Κάθε δραστηριότητα θα πρέπει πρώτα να δουλευτεί μαζί με τον ενήλικα. Καθίστε μαζί με το παιδί και δείξτε του τι πρέπει να κάνει, είτε κάνοντάς το εσείς πρώτα, είτε βοηθώντας το σωματικά να εκτελέσει την άσκηση.
- ✓ Ξεκινήστε πάντα λέγοντας συγκεκριμένες φράσεις, του τύπου : «Πρώτα, ανοίγουμε το κουτί και βγάζουμε τα πράγματα έξω», ή « Πρώτα πρέπει να διαβάσουμε τις οδηγίες». Συνεχίστε, περιγράφοντας με απλό τρόπο (και αναλόγως της ηλικίας του παιδιού) τη «γενική δομή» της δραστηριότητας, δηλαδή: «Μετά θα προσπαθήσουμε να ταιριαζούμε τα σωστά κομμάτια /εικόνες. Όταν τα βρούμε όλα, θα έχουμε τελειώσει το παιχνίδι»
- ✓ Όταν το παιδί πια θα έχει καταλάβει τι πρέπει να κάνει, περνάτε τη δραστηριότητα στην ώρα της ανεξάρτητης εργασίας. Αν ο/η μαθητής/τρια παρ'όλα αυτά χρειαστεί βοήθεια, καθίστε από πίσω του και καθοδηγείστε το σωματικά χωρίς να μιλάτε. Θυμηθείτε ότι η ώρα της ανεξάρτητης εργασίας είναι η ώρα που το παιδί πρέπει να δουλεύει ανεξάρτητο.
- ✓ Μέσα στην καθημερινότητα, υπάρχουν χιλιάδες πράγματα που μπορείτε να κάνετε μαζί με το παιδί, δίνοντάς του την ευκαιρία να κατανοήσει το χρόνο και το χώρο ενός έργου :
 - δείξτε του πως φτιάχνουν ένα τوست (με τη σειρά), που βρίσκονται τα αντικείμενα και τα υλικά που χρειάζονται, χρησιμοποιήστε τις λέξεις «πρώτα – μετά –στο τέλος», σχολιάστε πόση ώρα χρειάζεται για να το φτιάξετε ή για να ψηθεί, κτλ
 - ενημερώστε το για το πώς σκοπεύετε να περάσετε μία ημέρα, π.χ. το Σάββατο, εξηγώντας του βήμα- βήμα τις δραστηριότητες που θα κάνετε, πχ: το πρωί θα ξυπνήσουμε, θα φάμε πρωινό, μετά θα ντυθούμε, μετά θα πάμε στο σούπερ-μάρκετ.
 - ζωγραφίστε μαζί ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με τις δραστηριότητες σας, και εξηγήστε πολλές φορές ποιο γίνεται πριν και ποιο μετά. Μετά χρησιμοποιήστε το πρόγραμμα καθημερινά.

⇒ Κατάλληλο περιβάλλον μάθησης στην διάρκεια της τηλεκπαίδευσης

Θέση στον Υπολογιστή:

- Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται μια εργονομική σωστή καρέκλα η οποία να προσφέρει σταθερή και σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης.
- Το ύψος της καρέκλας πρέπει να επιτρέπει στα γόνατα σας να βρίσκονται σε γωνία 90° μοιρών και τα πόδια να έχουν πλήρη επαφή με το πάτωμα.
- Η λεκάνη πρέπει να ακουμπά στην καρέκλα και να υπάρχει μια υποστήριξη για την οσφυϊκή μάζα της σπονδυλικής στήλης (εάν δεν διαθέτει η καρέκλα τον αντίστοιχο σχεδιασμό τότε χρησιμοποιούμε μια τυλιγμένη πετσέτα ή ένα μικρό μαξιλάρι).
- Οι ώμοι πρέπει να είναι προς τα πίσω και το πιγούνι προς τα μέσα, καλό επίσης είναι οι αγκώνες να έχουν μια υποστήριξη

- Η οθόνη του υπολογιστή πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά και ελαφρώς πιο χαμηλά από το επίπεδο των ματιών σας (όχι στο πλάι ή πιο ψηλά από το επίπεδο των ματιών σας).
- Η καρέκλα πρέπει να βρίσκεται όσο πιο δυνατόν πιο κοντά στο γραφείο σας.

Είναι τέλος σημαντικό να γίνονται συχνά διαλείμματα για περπάτημα ή ασκήσεις για την πρόληψη ενοχλήσεων.

Κατάλληλη θέση γραφής

1. Σωστή στάση του σώματος του μαθητή κατά το γράψιμο.
2. Η επιφάνεια εργασίας (γραφείο, τραπέζι) θα πρέπει να είναι σε τέτοιο ύψος ώστε τα γόνατα του παιδιού να σχηματίζουν ορθή γωνία με το πάτωμα.
3. Ο κορμός πρέπει να είναι όρθιος κορμός, δεν πρέπει να καμπουριάζει ή να σκύβει υπερβολικά μπροστά
4. Το κεφάλι δε στηρίζεται στο ένα χέρι.
5. Το βοηθητικό χέρι πάντα συγκρατεί το χαρτί που γράφει
6. Το χαρτί ή το τετράδιο βρίσκεται σε συγκεκριμένη θέση και το παιδί δε το στριφογυρνά ανάλογα με το πώς το βολεύει σε κάθε γραμμή.
7. Το κύριο χέρι που γράφει κινείται από τον αγκώνα-ώμο όπως σύρεται προς τα δεξιά, ενώ ο καρπός παραμένει αλύγιστος και σταθερός.
8. Το κύριο χέρι βρίσκεται πάντα κάτω από τη γραμμή γραφής (κάτω από τα γράμματα) και όχι από την πάνω πλευρά των γραμμών.
9. Όλα τα γράμματα προσπαθούμε να σχηματίζονται με την ορθή φορά, που σημαίνει από πάνω προς τα κάτω και από αριστερά προς τα δεξιά.
10. Το παιδί εκτός από το να μάθει να γράφει, είναι εξίσου σημαντικό να μάθει και να σβήνει.

Φροντίδα Οφθαλμών

- Δοκιμάστε να γίνονται συχνά διάλειμμα στα οποία ο/η μαθητής/τρια θα κοιτάει μακριά, αν είναι εφικτό και στο φυσικό φως.
- Εκπαιδεύστε τα παιδιά να ανοιγοκλείνουν τα βλέφαρά τους συχνά κατά τη διάρκεια της επαφής τους με την οθόνη. Αυτό θα βοηθήσει τους εξωτερικούς μυς των ματιών καθ ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη σας είναι περίπου 15 έως 20 μοίρες χαμηλότερα από την γραμμή της όρασης. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι πρέπει να υπάρχει απόσταση τουλάχιστον 20 εκατοστών μεταξύ των ματιών και της οθόνης.

ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η **αδρή κινητικότητα** είναι η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί κινήσεις χρησιμοποιώντας τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος. Αποτελεί τη βάση για την οργάνωση δραστηριοτήτων όπως οι *δραστηριότητες καθημερινής ζωής* (ένδυση, απόδυση και σίτιση) και το *γράψιμο*. Μέσα από το παιχνίδι το παιδί αναπτύσσει τον αδρό συντονισμό και μπορεί να εκτελεί σύνθετες κινήσεις με ακρίβεια και διαδοχοκινησία. Για να αναπτυχθεί η αδρή κινητικότητα πρέπει να ενισχυθούν δεξιότητες όπως η ευλυγισία, η ακρίβεια, η δύναμη και η κατανόηση της έννοιας του χώρου.

⇒ Προτάσεις για ενίσχυση αδρής κινητικότητας :

Παιχνίδι με μπάλα: πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας-μεσαίο και μεγάλο μέγεθος, μικρότερο μέγεθος για ηλικιακά μεγαλύτερα παιδιά.

Αναπήδηση μπάλας στο πάτωμα: μεσαίο και μεγάλο μέγεθος.

Βάλτε ένα καλάθι σαν στόχο: πετάζετε ελαφριά αντικείμενα μέσα στο καλάθι. Χρησιμοποιήστε μεγάλο δοχείο στην αρχή και μικρότερο αναλογικά με την δεξιότητα του παιδιού.

Βόλει με μπαλόνι: για επιπρόσθετη δυσκολία, τοποθετήστε ένα βόλο ή ένα κέρμα στο εσωτερικό. Χτυπήστε ένα μπαλόνι με ρακέτα.

«Μπόουλινγκ» και με τα δύο χέρια. Χρησιμοποιείτε μια ελαφριά μπάλα για να ρίξετε απλά πλαστικά μπουκάλια του ενός λίτρου.

Παιχνίδι με φακό: σε ένα σκοτεινό δωμάτιο, ανάψτε φακούς και ακολουθήστε το φως καθώς κινείται μέσα στο χώρο.

Παιχνίδι με σχοινί:

Τοποθετούμε δύο στρώματα στο έδαφος και καθόμαστε αντικριστά με το παιδί. Το παιδί κρατά με τα δύο του χέρια τη μια άκρη του σχοινιού και εμείς την άλλη. Με το σύνθημα το παιχνίδι ξεκινά. Τραβούν και οι δύο προσπαθώντας να διαταράξουν ο ένας την ισορροπία του άλλου. Προσέχω να στηρίζω το σώμα μου στα γόνατα και να διατηρώ τον κορμό μου όρθιο και ευθεία.

Εμπόδια:

Τοποθετούμε στο έδαφος δύο κώνους και βάζουμε ένα σχοινάκι – ξύλο- ραβδί σε ύψος 5-10 εκατοστά από το έδαφος. Ζητάμε από το παιδί να το περάσει πηδώντας με τα δύο πόδια ενωμένα. Προοδευτικά μπορούμε να αυξήσουμε το ύψος του εμποδίου όσο κρίνουμε ότι χρειάζεται ανάλογα με το ύψος του παιδιού.

Παιχνίδια με τη μπάλα:

Τοποθετούμε δύο στρώματα στο έδαφος και καθόμαστε αντικριστά με το παιδί. Το παιδί και εμείς πρέπει να κάνουμε πάσες με τα δύο χέρια χρησιμοποιώντας μια μπάλα μαλακή και

ελαφριά. Προσέχουμε τη στάση του σώματος μας. Διατηρούμε την ισορροπία και στηριζόμαστε στα γόνατα. Αργότερα αφού εξασκηθούμε σε αυτό το παιχνίδι προοδευτικά δυσκολεύουμε το παιχνίδι αλλάζοντας την θέση μας. Αρχικά στηριζόμαστε στο δεξί πόδι, αργότερα στο αριστερό τέλος κάνουμε βαθύ κάθισμα στο οποίο πρέπει να μείνουμε ακίνητοι.

Μίμηση ζώων:

Ζητάμε από το παιδί να μας αποδώσει ό,τι κάνει ένα ζώακι όπως το περπάτημα του ελέφαντα, το πήδημα του καγκουρό, πέταγμα του πουλιού, ο βάτραχος, το φίδι, η χελώνα, ο κάβουρας κλπ.

Περπάτημα «πιγκουίνος-γάτα»:

Ζητάμε από το παιδί να περπατήσει σε ευθεία γραμμή στις μύτες (γάτα) μέχρι τον τοίχο χωρίς να ακουμπήσει κάτω το υπόλοιπο μέρος του ποδιού και να επιστρέψει περπατώντας στις φτέρνες (πιγκουίνος). Όσο περνά η ώρα ενισχύουμε το παιδί να περπατά όλο και πιο γρήγορα.

Παιχνίδι με κάρτες:

Φτιάχνουμε κάρτες όπου η κάθε μία αντιστοιχεί σε συγκεκριμένη κίνηση. Για παράδειγμα:

- 1) κύκλος :ανοίγω τα χέρια,
- 2) τετράγωνο: πηδάω ψηλά,
- 3) τρίγωνο: κάθομαι στα γόνατα,
- 4) σταυρός: σηκώνω τα χέρια ψηλά. Δείχνω στο παιδί μία – μία κάρτα και εξηγώ ποια κίνηση πρέπει να κάνει σε κάθε σχήμα και αριθμό. Αρχίζει το παιχνίδι ξεκινάμε δείχνοντας λιγότερες κάρτες οι οποίες θα έχουν μια συγκεκριμένη σειρά και σε αργό ρυθμό, στην συνέχεια δείχνουμε μπερδεμένες τις κάρτες αλλά ο ρυθμός δεν αλλάζει, αργότερα δείχνουμε μπερδεμένες τις κάρτες με πιο γρήγορο ρυθμό.

Παιχνίδια σε τραμπολίνο ή κρεβάτι:

Πηδώ πάνω στο τραμπολίνο με κλειστά πόδια.

Πηδώ με ανοιχτά τα πόδια.

Κάνω jumbingjucks διατηρώντας τον έλεγχο στα χέρια και στα πόδια αλλά και τον ρυθμό.

Μένω πάνω στο τραμπολίνο με το ένα πόδι για 10sec.

Κάνω κουτσό πάνω στο τραμπολίνο για 10sec.

Πηδώ από το τραμπολίνο κάτω στο πάτωμα ή σε στρώμα με κλειστά τα πόδια.

Πηδώ από το πάτωμα ή το στρώμα πάνω στο τραμπολίνο με κλειστά τα πόδια.

Πίστα εμποδίων

Δημιουργούμε μια πίστα εμποδίων η οποία θα έχει μια μεγάλη διαδρομή που θα πρέπει να περάσει το παιδί ακουμπώντας το σώμα του πάνω σε μια σανίδα χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια του. Αργότερα θα πρέπει να κάνει έρπην μέσα σε ένα τούνελ το οποίο θα καταλήξει σε μια δοκό ισορροπίας. Αφού λοιπόν περάσει τη δοκό φτάνει σε ένα παζλ 5-8 κομματιών και καταλήγει σε παιχνίδι bowling.

«Αυγομαχία»

Παίρνουμε μεγάλα κουτάλια και τοποθετούμε πάνω τους μεγάλα πλαστικά αυγά ή βρασμένα αυγά. Ζητάμε από το παιδί να περπατήσει σε μια συγκεκριμένη διαδρομή που έχουμε σκεφτεί με το χέρι τεντωμένο κρατώντας το κουτάλι με το αυγό. Για να δυσκολέψουμε το παιχνίδι μπορούμε να βάλουμε κάποια εμπόδια στη διαδρομή. Επίσης μπορούμε να πάρουμε και εμείς μέρος στο παιχνίδι αυτό και να ανταγωνιστούμε ποιος θα φτάσει πρώτος χωρίς να έχει πέσει το αυγό κάτω πράγμα που θα δώσει περισσότερο κίνητρο και χαρά στο παιδί.

Δουλειές του σπιτιού

- Να κρεμά με μανταλάκια (ρούχα, κάρτες /χαρτάκια σε σκοινάκια , κτλ)
- Να γεμίζει βάζα με καφέ, ζάχαρη, αλάτι, όσπρια, κά. (μπορεί να χρησιμοποιεί κουτάλι ή χωνί)
- Να τακτοποιεί τα κουταλοπήρουνα.
- Να διπλώνει τις πετσέτες και τις χαρτοπετσέτες.
- Να ανακατεύει ζύμες κτλ.
- Να διπλώνει ρούχα.
- Να βάζει σκόνη στο πλυντήριο.
- Να τακτοποιεί τα πλαστικά δοχεία (το ένα μέσα στο άλλο).
- Να στρώνει το κρεβάτι του.
- Να μαζεύει και να τακτοποιεί βιβλία, περιοδικά, χαρτιά, κάρτες.

ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Λεπτή κινητικότητα είναι ο συντονισμός των μικρών μυών στα χέρια και τα δάχτυλα. Βασικές δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας είναι η χρήση μαχαιροπίρουνων, η χρήση μολυβιού, τα φερμουάρ, τα κουμπιά, τα κορδόνια, το άνοιγμα και κλείσιμο κατακιών, το βίδωμα και το ξεβίδωμα

⇒ Προτάσεις για εξάσκηση λεπτής κινητικότητας

- ◆ Πέρασμα χαντρών σε σκοινί
- ◆ Ξεφύλλισμα βιβλίων
- ◆ Περνάμε λαστιχάκια γύρω από ένα μπουκάλι ή ποτήρι
- ◆ Δέσιμο κορδέλας σε φιόγκο ή σε απλό κόμπο
- ◆ Δίπλωμα χαρτιού στα δύο και στα τέσσερα
- ◆ Κόψιμο χαρτιού με τα χέρια σε μικρά κομματάκια
- ◆ Κρέμασμα ρούχων σε κρεμάστρα
- ◆ Ζωγραφική με δαχτυλομπογιές

- ◆ Παιχνίδι με σβούρες
- ◆ Συνδετήρες γύρω γύρω σε ένα χαρτόνι
- ◆ Το παιδί ρίχνει νερό από ένα ποτήρι σε άλλο
- ◆ Δημιουργία αλυσίδας με συνδετήρες
- ◆ Κολλάζ με διάφορα είδη χαρτονιού αλλά και μικρά αντικείμενα, όπως σπίρτα, βαμβάκι, φασόλια, πετραδάκια, κοχύλια
- ◆ Βίδωμα και ξεβίδωμα καπακιού σε μπουκάλι
- ◆ Κλείσιμο και άνοιγμα ζακέτας με φερμουάρ
- ◆ Κούμπωμα- ξεκούμπωμα κουμπιών
- ◆ Σχεδίαση κάθετων και οριζόντιων γραμμών
- ◆ Ζωγραφική σε πλαίσιο
- ◆ Αντιγραφή απλών σχεδίων
- ◆ Ασκήσεις προγραφής με διακεκομμένες γραμμές
- ◆ Χρήση ψαλιδιού- ζητάμε από το παιδί να κόψει μια ευθεία γραμμή, ζιγκ ζαγκ κλπ
- ◆ Αυτοκόλλητα που κολλάνε και ξεκολλάνε, αρέσουν πολύ στα παιδιά και είναι μια πολύ καλή άσκηση λεπτής κινητικότητας
- ◆ Εύσιμο μολυβιών με ζύστρα
- ◆ Χρήση γόμας για σβήσιμο
- ◆ Πλαστελίνη. Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν έναν ήλιο, ένα τετράγωνο, ένα σπίτι, δύο μπαλάκια από πλαστελίνη τα οποία να τα στριφογυρίζουν στο χέρι ή ανά δύο δάχτυλα.

ΟΠΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Ο **συντονισμός χεριού-ματιού** είναι η ικανότητα ελέγχου της κίνησης του χεριού όπως αυτή προκύπτει μετά από ένα οπτικό ερέθισμα. Ο συντονισμός χεριού-ματιού επηρεάζει την ικανότητά μας να ζωγραφίζουμε, να σχεδιάζουμε βασικά σχήματα και εικόνες, να βρίσκουμε το δρόμο μας μέσα από ένα λαβύρινθο ή να ενώνουμε κουκίδες. Επηρεάζει τη γραφή, το κράτημα μιας μπάλας, το χτύπημα της μπάλας με ρόπαλο, τη καλλιτεχνική δημιουργία, τη σύνθεση ενός παζλ, πώς να δένουμε τα κορδόνια μας, να περνούμε κλωστή σε βελόνα και να χρησιμοποιούμε ψαλίδι.

⇒ **Προτάσεις για εξάσκηση του οπτικοκινητικού συντονισμού**

- ◆ Ζωγραφίστε σε μια μεγάλη επιφάνεια, σε μαυροπίνακα με κιμωλία, σε μαγνητικό πίνακα ή τρίποδο. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να εξοικειωθούν με τις κινήσεις που κάνουν για κάθε «πινελιά» ή σχήμα.

- ◆ Φτιάξτε σχήματα σε τετράγωνα χαρτόνια χρησιμοποιώντας τις τέσσερις πλευρές σαν σημεία σχεδίασης. Χωρίστε για παράδειγμα ένα τετράγωνο στη μέση, τραβώντας μια κάθετη γραμμή στο κέντρο του, και μια οριζόντια για να σχηματίσετε σταυρό. Δώστε οδηγίες στο παιδί να σχεδιάσει μια διαγώνια γραμμή από τη μια γωνία στην άλλη. Κάντε το και δεύτερη φορά ώστε να σχηματίσετε ένα Χ. Δοκιμάστε μια ποικιλία σχημάτων μέσα στα κουτιά. Προτρέψτε το παιδί να ξεκινάει τις πινελιές του από κάτω προς τα πάνω, κάτι που θα το βοηθήσει και στην αποτύπωση γραμμμάτων.
- ◆ Ο διαγώνιος σχεδιασμός αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση. Ασχοληθείτε με παιχνίδια που περιλαμβάνουν διαγώνιες κινήσεις όπως η ντάμα κτλ.
- ◆ Ζωγραφίστε σχήματα με έντονο μαρκαδόρο. Το παιδί θα ξαναγράψει το σχήμα πάνω στο δικό σας.
- ◆ Κατασκευάστε σχήματα με ξυλάκια (οδοντογλυφίδες, ξυλάκια από παγωτό κτλ.) γύρω από τα οποία το παιδί θα ζωγραφίσει το δικό του περίγραμμα.
- ◆ Δώστε στο παιδί ποικίλα υλικά (οδοντογλυφίδες, ξυλάκια από παγωτό κτλ.) για να φτιάξει τα σχήματα που επιθυμεί.
- ◆ Χρησιμοποιήστε χαρτί αντιγραφής και ανιχνεύστε τα σχήματα που θα βάλετε από κάτω.
- ◆ Ζωγραφίστε γύρω από στένσιλ (σχήματα ή απλά αντικείμενα).
- ◆ Δημιουργήστε απλές ζωγραφιές, βάζοντας 2 και 3 κομμάτια μαζί για να φτιάξετε συνηθισμένα αντικείμενα. Για παράδειγμα: ένα ξυλάκι και ένας κύκλος για ένα λουλούδι, ένα γλειφιτζούρι, ένα τρίγωνο και ένα τετράγωνο για ένα σπίτι. Ένα μικρό τετράγωνο δίπλα σε ένα μεγάλο, με 2 κύκλους από κάτω μας φτιάχνουν ένα φορτηγό, ενώ μια σειρά από κύκλους μια κάμπια. Υπάρχει αντίστοιχο υλικό προς αγορά σε βιβλιοπωλεία ή στο διαδίκτυο.
- ◆ Μισή-μισή ζωγραφιά. Ζωγραφίστε εσείς το πρώτο μισό από ένα απλό σχήμα (πίτσα, σπίτι, ανθρώπινη φιγούρα, δέντρο) για να συμπληρώσει το άλλο μισό το παιδί.
- ◆ Ενώστε τις τελείες (παιχνίδι).
- ◆ Ενώστε χάντρες: χρησιμοποιείτε κάποιο υπάρχον μοτίβο ή φτιάξτε επαναλαμβανόμενα, δικά σας μοτίβα.
- ◆ Ενώστε μακαρόνια, κομμένα καλαμάκια, FruitLoops ή Cheerios (κυλινδρικά δημητριακά).
- ◆ Ντύστε κούκλες.

ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΔΕΞΙΑΣ-ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- ◆ Παιχνίδια με ζάρια: “Left-Center-Right”. Οδηγίες στο <http://www.dicegames.com>
- ◆ Παιχνίδια που ενθαρρύνουν την κίνηση στα πόδια και το έντονο, ηχηρό περπάτημα: βηματισμός παρέλασης, ονομάζοντάς την κίνηση που εκτελείται κάθε φορά (Δεξί-Αριστερό-Δεξί-Αριστερό).
- ◆ Παιχνίδι «σαρανταποδαρούσα»: Τα παιδιά κάθονται σκυφτά στα πέλματά τους, κρατώντας το καθένα τους αστραγάλους του παιδιού πίσω του. Μόλις ακουστεί η εντολή «Δεξί-Αριστερό» τα παιδιά θα πρέπει να μετακινήσουν όλα μαζί το αριστερό τους πόδι προς τα μπροστά και στη συνέχεια το δεξί. Για μεγαλύτερα παιδιά, μεγαλώστε την πρόκληση χωρίζοντάς τα σε ομάδες και διεξάγοντας «αγώνες».
- ◆ Κολλήστε ένα αυτοκόλλητο στο πίσω μέρος της παλάμης ή ένα λάστιχο στον δεξί καρπό. Εναλλακτικά φορέστε στο παιδί ένα ρολόι χεριού.
- ◆ Παιχνίδια «Πες μου που βρίσκεται». Δώστε την απαραίτητη έμφαση στη δεξιά και αριστερή πλευρά του δωματίου. Εναλλακτικά, εφαρμόστε το ίδιο σε ένα βιβλίο, με έμφαση στη δεξιά ή αριστερή σελίδα αντίστοιχα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Λεπτή κινητικότητα: Εξάσκηση με απλά παιχνίδια και δραστηριότητες. (2018, Σεπτέμβριος 26). Αναρτήθηκε από <https://paidemata.gr/lepti-kinhtikothta-apla-paixnidia-drastiriotites/> .
- Μαντζιώρη, Ν. (2021). 10 δραστηριότητες για την ενίσχυση αδρής κινητικότητας. Αναρτήθηκε από Απρίλιος 27, 2021 <https://paidagogiko.gr/blog/10-drastiriotites-gia-enisxysi-tis-adris-kinitikotitas> .
- Οπτικοκινητικός συντονισμός. Ανακτήθηκε από <https://www.logosepikinonia.gr/gr/el/articles/optiko-kinitikos-syntonismos> .
- Οργάνωση έργου, χώρου και χρόνου. (2018, Απρίλιος 17). Ανακτήθηκε από <https://www.orientastherapy.gr/Article/26/el/organosi--ergoy--xoroy--and--xronoy/> .
- Παράγοντες που επηρεάζουν την συγκέντρωση. (2018, Αύγουστος 24). Ανακτήθηκε από https://upbility.gr/blogs/blog/sigkentrosi_prosoxis .
- 10 απλές συμβουλές για τον σωστό τρόπο γραφής του παιδιού σας. (2018, Μάρτιος 2). Αναστήθηκε από <https://www.orientastherapy.gr/Article/8/Page/47/el/10-aples-sumvoules-gia-ton-sosto-tropo-grafis-tou-paidiou-sas/> .