

ALTERNATYVIOS SĖDYNĖS

Alternatyvus sėdėjimas yra lengviausias būdas judėti klasėje.

Sensorinės kėdės aktyviam sėdėjimui gali būti:

- T- formos kėdės, kamuoliai, balansiniai diskai,



- sėdmaišiai, grindų kėdės.



KITI BŪDAI

- Stovimi stalai, stalų paaukštinimai,



- prie kėdės tvirtinamos kūno kojinės ar gumos, kurias vaikas su kojomis galės tampyti.



- Galite apvilkti pasunkintą liemenę arba kojas užkloti su pasunkinta anklode, tokia papildoma sensorinė stimuliacija gali padėti nusiraminti, sukaupti dėmesį.

MOTORINIS BURNOS STIMULIAVIMAS

Motorinis burnos stimuliavimas yra svarbus norint nusiraminti, susikaupti, išlaikyti dėmesį.

Motoriniam burnos stimuliavimui gali būti naudojama:

- gertuvės su šiaudeliu ar snapeliu, kurį kramtant bus gaunama norima oralinė stimuliacija;
- traškūs, kieti užkandžiai pietų metu: obuoliai, morkos, džiovinti vaisiai, krekeriai, riešutai;
- kramtukai (pakabukai, apyrankės, pieštukų antgaliai).



!Tyrimai parodė, kad mokiniai geriau atlieka testus kramtydami gumą.

NERIMĄ MAŽINANČIOS PRIEMONĖS (ANGL. FIDGET)

Tai žaislai, kuriuos galima spaudyti, maigyti, traukti, gnaibyti, trinti. Jie padeda išlaikyti dėmesį, susikaupti, sumažinti nerimą.

Tai gali būti antistresiniai kamuoliukai, minkymo masės, tamprios gyvatės, puodų šveitikliai, dygliuoti kamuoliukai, šiurkštūs lipukai, pritvirtinti prie stalo.



Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras
Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius
[Ateities.g.44.LT.06329 Vilnius](mailto:Ateities.g.44.LT.06329@vilnius.lt)
Mob. Tel. (+370) 677 58544
Lankstinuką parengė ir iliustracijas piešė
ergoterapeutė Ilona Znamerovskienė



Ar žinojote, kad mokyklinio amžiaus vaikams reikia 4 – 5 valandų judėjimo per dieną, jog patenkintų besivystančios centrinės nervų sistemos jutimo poreikius?

Sensorinių iššūkių turintiems vaikams poreikis judėti gali būti dar didesnis.

Sensorinių iššūkių turintiems vaikams poreikis judėti gali būti dar didesnis.

BŪDAI JUDĖTI SĖDINT

AKTYVIOS PERTRAUKOS

Rekomenduojamos aktyvios, raumenų įtampas reikalaujančios užduotys, kurios padeda nusiraminti ir grįžti prie mokymosi veiklų.

Judėjimo pertraukų tikslas – sukurti tokį budrumo lygį, kuris leidžia vaikui susikaupti. Sunkus raumenų darbas gali nuraminti pernelyg didelį budrumą ir pažadinti nepakankamą budrumą.

Galima:

- sunkias, raumenų įtampas reikalaujančias darbo užduotis įtraukti į natūralią klasės kasdienybę: perstumti klasėje esančias kėdes ar stalus, nunešti knygas į biblioteką, nuvalyti lentą, sutvarkyti sporto įrangą;
- atlikti aktyvią mankštą.



Pateikiamas aktyvios pertraukos sėdint pavyzdys.

AKTYVI PERTRAUKA SĖDINT

- Atsisėsk tiesiai.
- Kvėpuok ramiai.
- Kiekvieną pratimą atlik 10 kartų.



JUDINK PEČIUS

- Padėk rankas ant kelių.
- Kelk pečius į viršų ir nuleisk žemyn.
- Suk pečius dideliais ratais į priekį, po to atgal.



TIESK IR LENK PLAŠTAKAS

- Rankas ištiesk į priekį. Pirštus ištiesk ir išskėsk.
- Plaštakas per riešo sąnarij tiesk į viršų, išlaikyk, kol suskaičiuosi iki 3, ir lenk žemyn.



PASIEK ŽEMĘ

- Rankas priglausk prie šonų.
- Lenkis į dešinį šoną, ranka bandyk pasiekti žemę.
- Lenkis į kairį šoną, bandyk pasiekti žemę kaire ranka.



PASIEK PEČIUS

- Padėk rankas ant kelių.
- Kelk rankas aukštyn, plaštakas uždėk ant pečių, taip laikyk, kol suskaičiuosi iki 3, tada rankas nuleisk.



KELK RANKAS Į VIRŠŲ

- Rankų pirštus sunerk.
- Kelk rankas kuo aukščiau, taip išbūk, kol suskaičiuosi iki 3, tada rankas nuleisk.



JUDINK PĖDAS

- Kojas ištiesk.
- Pėdas kelk į viršų, išlaikyk, kol suskaičiuosi iki 3, ir nuleisk žemyn.



SUK LIEMENĮ

- Rankas pakelk ties krūtine, pirštus sunerk.
- Suk liemenį į dešinę pusę, taip pasisukęs išbūk, kol suskaičiuosi iki 3, tada sukis į kairę pusę.



KELK KOJAS

- Kojas sulenk, pėdas padėk ant žemės.
- Kelk dešinę koją aukštyn, suimk rankomis kelį ir trauk prie pilvo, taip išlaikyk, kol suskaičiuosi iki 3.
- Tą patį atlik su kaire koja.