






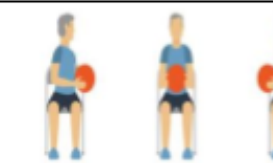


**ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

**Μέρος Β'**

**Πρόγραμμα Γυμναστικής:**

(πηγή: <https://my-autism.org>)

Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη	Παρασκευή Σάββατο Κυριακή	Σημειώνω πόσες φορές μπορώ να το κάνω σε κάθε 30 δευτερόλεπτα
1		<b>Εκτάσεις ποδιών και άρσεις/ανατάσεις χεριών</b>  (Jumping jacks)
2		<b>Πηδήματα</b>  (Hops)
3		<b>Αγγιγμα δακτύλων ποδιών</b>  (Toes Touching)
4		<b>Περπάτημα επιτόπου</b>  (Marching)
5		<b>Βαθύ κάθισμα</b>  (Squat)
6		<b>Κάμψεις με γόνατα</b>  (Knee push-ups)
7		<b>Κοιλακοί με βοήθεια</b>  (Sit-ups with help)
8		<b>Περιστροφικοί κοιλακοί</b>  (Tummy twist)

Από την κα. Νέφη Ντάρτεν (Εκπαιδευτικός Ειδικ. Εκπαίδευσης)

(πηγή: <https://my-autism.org/blog/>)

«Το συγκεκριμένο "Πρόγραμμα Γυμναστικής" είναι μια πρόταση για το πως να ρυθμίσετε μια ρουτίνα άσκησης για το παιδί σας στο σπίτι. Το "πλάνο" των ασκήσεων αυτών το έχω σχεδιάσει όχι μόνο βάσει της εμπειρίας μου ως ειδική εκπαιδευτικός αλλά και ως αθλήτρια. Οι ασκήσεις και ο χρόνος που δίνω στο συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορούν να χειραγωγηθούν και να αλλάξουν. Το σημαντικό σε ένα πρόγραμμα όπως αυτό είναι να παραμένουν ίδιες οι βασικές αρχές της "Δομημένης Εκπαίδευσης". Δόμηση δηλαδή του χώρου, του χρόνου και των δραστηριοτήτων. Στο πρόγραμμα αυτό επικεντρώθηκα στο να υπάρχει μια ξεκάθαρη αρχή και ένα τέλος σε κάθε άσκηση. Επίσης σημείωσα στο πάνω μέρος του προγράμματος τις μέρες που το παιδί θα ήθελε να γυμνάζεται ή που εμείς του έχουμε προκαθορίσει στο ημερήσιο πρόγραμμα του τότε να γυμνάζεται.

Σημαντικό επίσης είναι να λάβουμε υπόψη ότι έχω αφήσει χώρο για να σημειώνονται τα "αποτελέσματα" και να μπορούμε έτσι να συγκρίνουμε (ή και το ίδιο το παιδί να κάνει τη σύγκριση) την πρόοδο του με την πάροδο του χρόνου.»

Μπορείτε να δείτε ένα βίντεο όπου παρουσιάζει κι εφαρμόζει η εκπαιδευτικός το Πρόγραμμα Γυμναστικής πατώντας σε αυτό τον σύνδεσμο:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=H8PIO4nfFgg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=H8PIO4nfFgg&feature=emb_title)

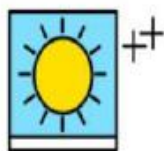
«Για το πρόγραμμα αυτό σας συστήνω επίσης να κατεβάσετε μια δωρεάν εφαρμογή (application) που θα σας βοηθήσει με τη ρύθμιση του χρόνου και του όλου προγράμματος γενικότερα. Η εφαρμογή ονομάζεται "PushPress Timer Free" και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως κίνητρο. Το έχω αρκετά δοκιμασμένο και είναι πολύ βοηθητικό για άτομα με αυτισμό διότι δίνει την αίσθηση ότι το πρόγραμμα ξεκινά και τελειώνει. Στην εφαρμογή υπάρχουν σαφείς ενδείξεις τόσο λεκτικά όσο και με διάφορους άλλους ήχους τους οποίους μπορούμε να ρυθμίσουμε. Είναι πολύ εύκολο και απλό στη χρήση».

Στο βίντεο που θα δείτε πιο πάνω, η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί την εφαρμογή έτσι ώστε να σας βοηθήσει να καταλάβετε τη χρήση αλλά και την σημασία που έχει για τα παιδιά με αυτισμό.

Το πρόγραμμα γυμναστικής αυτό πρέπει να έχει κίνητρο για άσκηση, αλλά ταυτόχρονα το παιδί να απολαμβάνει το χρόνο του μαζί σας.

## Κοινωνικό Σενάριο: Φοράω τη μάσκα και τα γάντια μου

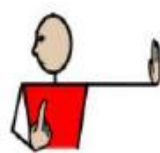
(πηγή: www.my-autism.org)



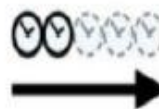
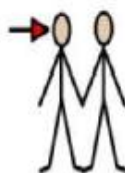
Αυτές τις μέρες λόγω του ιού κάθε φορά που βγαίνουμε έξω από το σπίτι



καλό είναι να φοράμε τη μάσκα μας και τα γάντια μας.



Φοράω τη μάσκα και τα γάντια μου μόνο όταν βγαίνω έξω από το σπίτι μου.



Είναι λίγο άβολα αλλά είναι μόνο για λίγο.



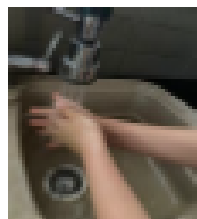
Μετά στο σπίτι δεν φοράω μάσκα και γάντια.



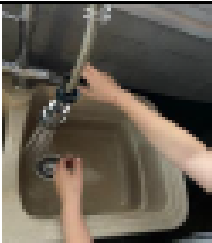
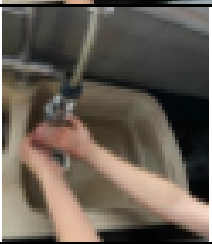
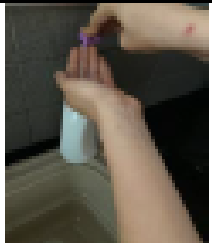
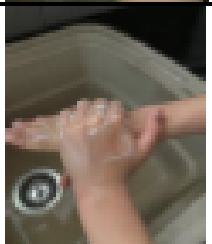
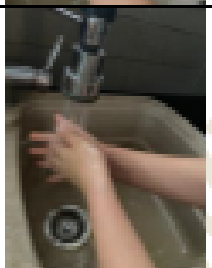
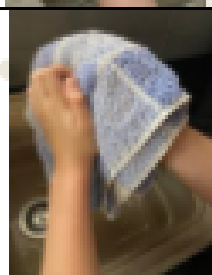
Είναι ok να τα φοράω για λίγο να προστατεύουν από τον ιο.

## Πλένω τα χέρια μου

(πηγή: [www.my-autism.org](http://www.my-autism.org))



## Πλένω τα χέρια μου

	<b>Ανοίγω τη βρύση.</b>
	<b>Βρέχω τα χέρια μου.</b>
	<b>Βάζω σαπούνι στα χέρια μου.</b>
	<b>Σαπουνίζω τα χέρια μου.</b>
	<b>Ξεπλένω με νερό.</b>
	<b>Στεγνώνω τα χέρια μου με πετσέτα.</b>