

TWOJE ZADANIA W TYM TYGODNIU

PONIEDZIAŁEK

ĆWICZENIA
RĘKI

WTOREK

FUNKCJE
POZNAWCZE-
UWAGA

ŚRODA

FUNKCJE
POZNAWCZE
- UWAGA

CZWARTEK

ĆWICZENIA
MIĘŚNI
MIMICZNYCH

PIĄTEK

FUNKCJE
POZNAWCZE-
PAMIĘĆ

SOBOTA

CIĄGI
ZAUTOMATYZOWANE
- LICZBY

NIEDZIELA

FUNKCJE
POZNAWCZE
- UWAGA

TWOJE NOTATKI

TYDZIEŃ 1

Poniedziałek (Ćwiczenia ręki)

Zacznijmy od ręki. Manipulując rękoma aktywizujemy elementy kory mózgowej odpowiedzialne za ruch, a przez to pobudzamy ośrodek ruchowy mowy.

Zadanie: Rozepnij, a następnie pozapinaj guziki swojego swetra.

Wtorek (Funkcje poznawcze- uwaga)

Zadanie: Skup się na zdjęciu- wymień imiona osób z najbliższej rodziny.

Środa (Funkcje poznawcze)

Odtwarzanie struktur rytmicznych

Zadanie: Wyklaskaj prosty rytm.

Czwartek (Ćwiczenia mięśni mimicznych)

Zadanie: Spróbuj uśmiechnąć się jak najszerzej, w miarę możliwości, wytrzymaj 3 sekundy i wracamy do pozycji wyjściowej.

Piątek (Funkcje poznawcze- pamięć).

Ćwiczenie pamięci semantycznej- znajomości znaczenia słów.

Zadanie: Nazywaj przedmioty codziennego użytku np.: rzeczy kuchenne.

Sobota (Ciągi zautomatyzowane- liczby).

To ciągi słów, liczb, które są wypowiedzane zawsze w takiej samej kolejności i mogą stać się kluczowe w rozhamowaniu mowy.

Zadanie: Policz do 10.

Niedziela (Funkcje poznawcze- uwaga).

Skupienie uwagi na otaczających nas dźwiękach.

Zadanie: Opiekun klaszcze kilka razy w dłoń, a zadaniem pacjenta jest odgadnięcie skąd dobiegał odgłos i ile razy usłyszał klaśnięcie.



X-Rehab

Gliwickie Centrum
Rehabilitacji

TYDZIEŃ 2

Poniedziałek (Ćwiczenia lewopółkulowe - szeregi)

Tym razem budujemy uporządkowany ciąg ustawionych obok siebie elementów.

Zadanie: Układamy guziki od najmniejszego do największego.

Wtorek (Ćwiczenia mięśni mimicznych)

Ćwiczenia naprzemienne

Zadanie: Przenoś powietrze z jednego policzka do drugiego (tak jak przy płukaniu ust wodą).

Środa (Ćwiczenia ręki/ funkcje poznawcze)

Zadanie: Dotykaj różnych faktur, przedmiotów i odgaduj, jakie jest ich przeznaczenie.

Czwartek (Funkcje poznawcze)

Zadanie: Dopasuj wyraz do obrazka - wytnij z gazety obrazek, a na osobnej karteczce napisz znaczenie słownie.

Piątek (Ćwiczenia ręki/ koordynacja oko-ręka)

Zadanie: Prowadź palec po narysowanym na kartce papieru śladzie (może być to kształt fali, ślimaka, koło, itp.).

Sobota (Ciągi zautomatyzowane- dni).

To ciągi słów, liczb, które są wypowiedane zawsze w takiej samej kolejności i mogą stać się kluczowe w rozhamowaniu mowy.

Zadanie: Wymień dni tygodnia

Niedziela (Ćwiczenia w orientacji i schemacie ciała.).

Zadanie: Wskaż kierunek ręką prawą/lewą: góra, dół, prawo, lewo, z przodu, z tyłu.



X-Rehab

Gliwickie Centrum
Rehabilitacji