



*my special
learners*

ΜΑΡΙΑ ΓΚΟΥΓΚΟΥΜΗ



Κάρτες Ηρεμίας

Αυτές οι κάρτες ηρεμίας είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για θεραπευτές και γονείς που μπορεί να συμπεριληφθεί σε ένα ηρεμιστικό kit για παιδιά που αντιμετωπίζουν αυτισμό ή άγχος.

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να εκτυπώσετε τις εικόνες, να τις πλαστικοποιήσετε και να τις τοποθετήσετε σε ένα κουτί.



Ξάπλωσε ή ισορρόπησε σε μια μπάλα



Τραγουδίησε την αλφαβήτα με τη σωστή & την ανάποδη φορά



Παίξε με τα τουβλάκια



Τρέξε



Κάνε κούνια



Παίξε με τη γάτα ή τον σκύλο σου



Παίξε ένα παιχνίδι με τα χέρια



Μύρισε λουλούδια ή αιθέρια έλαια



Ζωγράφισε με κιμωλίες



Άκουσε μουσική



Πήγαινε μια βόλτα



Μάσησε τσίχλα ή δάγκωσε καραμέλες



Πήγαινε σε ένα ήσυχο μέρος



Ζωγράφισε



Λύσε ένα σταυρόλεξο ή ένα λαβύρινθο



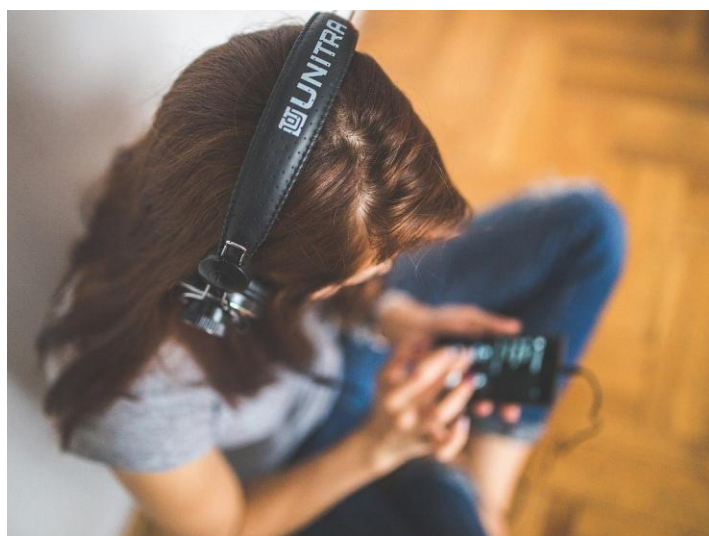
Διάβασε ένα βιβλίο



Μέτρησε ήσυχα με τη σειρά & με την ανάποδη σειρά



Ζήτησε μια αγκαλιά



Άκουσε ένα ακουστικό βιβλίο



Παίξε με ένα fidget



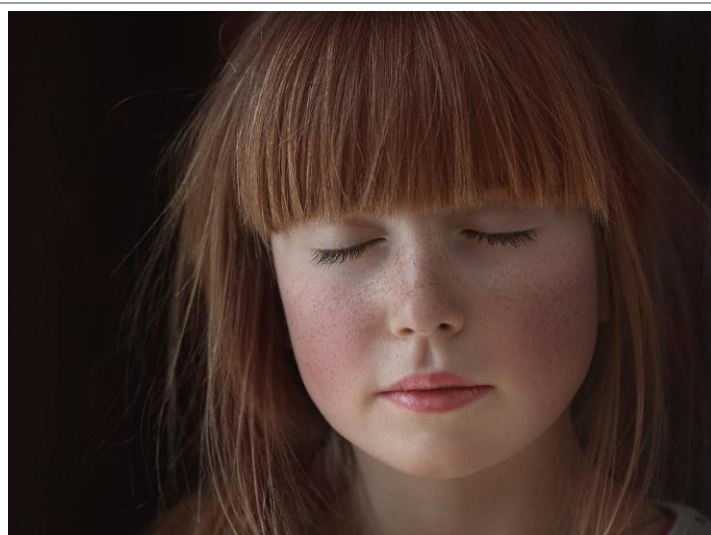
Πιες νερό



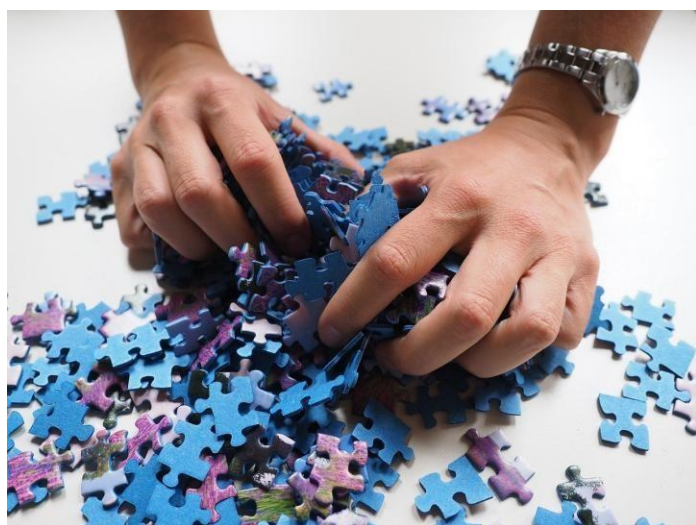
Τυλίξου με μια κουβέρτα



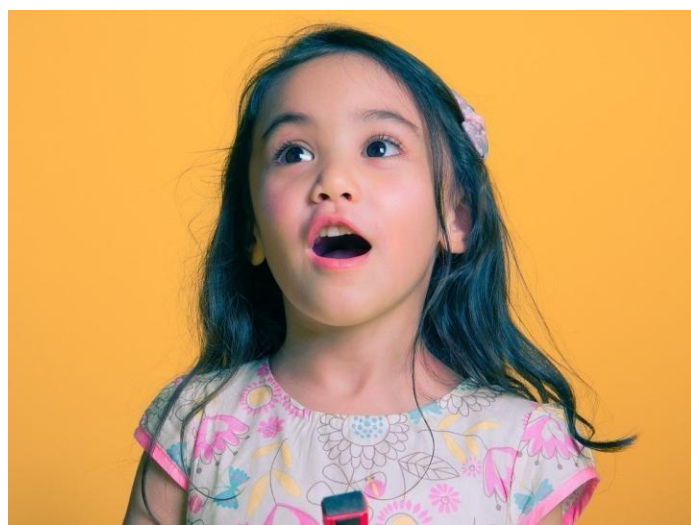
Ανάστρεψε το κεφάλι σου



Κλείσε τα μάτια σου



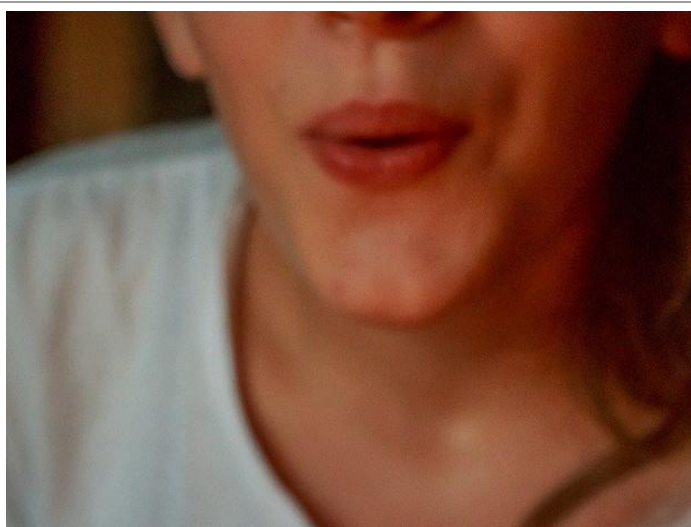
Φτιάξε ένα παζλ



Τραγούδησε ένα τραγούδι



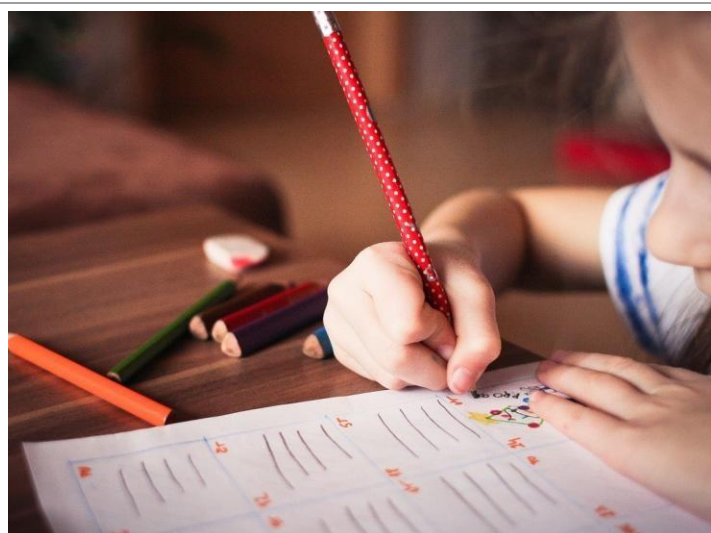
Κάνε γιόγκα



Πάρε 5 βαθιές ανάσες



Πήγαινε βόλτα με το ποδήλατο



Ζωγράφησε μια εικόνα



Παίξε κουτσό



Πήδηξε σε ένα τραμπολίνο



Φύσηξε φούσκες



Σκαρφάλωσε σε ένα δέντρο



Παίξε ένα μουσικό όργανο



Κάνε μια «βαριά» εργασία



Παίξε με την μπάλα ή κάνε γυμναστική



Χαλάρωσε στην πισίνα με τα μπαλάκια



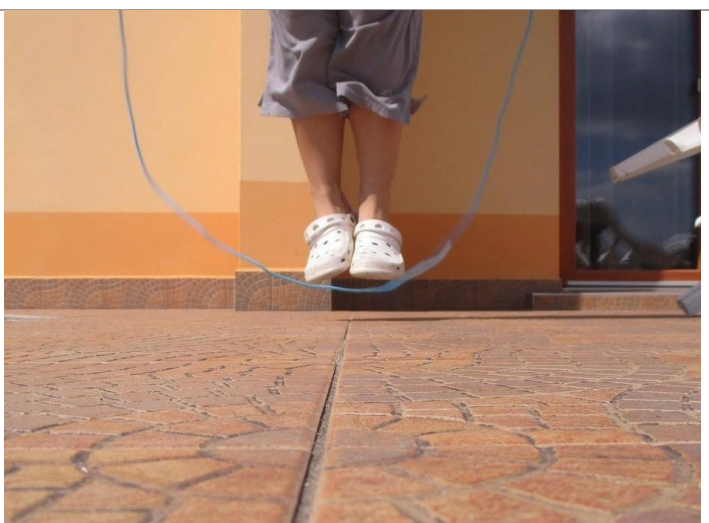
Κοίταζε τα αισθητηριακά μπουκάλια



Κάνε βήματα ζώων



Χόρεψε



Κάνε σκοινάκι



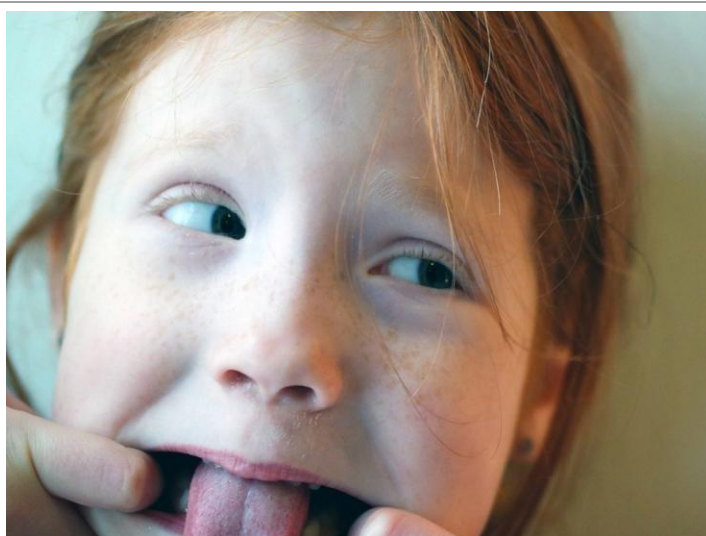
Κάνε μια ρόδα



Κάνε ένα μπάνιο με μπουρμπουλήθρες



Πιες ένα χυμό με καλαμάκι



Κάνε αστείες φάτσες στον καθρέφτη



Πιες ένα ζεστό ρόφημα



Κοίταξε μια κλεψύδρα