

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΠΡΩΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΞΑΦΑΛΙΖΟΥΜΕ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΘΕΣΗΣ ΣΤΟΝ
ΥΠΟΓΙΣΤΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΝΑΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.



- Η οθόνη καλό είναι να απέχει 40-60 εκατοστά από τα μάτια σας. Διατηρήστε αυτή την **απόσταση** ώστε να αποφύγετε το σκύψιμο προς τα εμπρός, την προβολή του κεφαλιού και κατ' επέκταση του αυχένα. Μπορείτε να προσαρμόσετε την κλίση της οθόνης προς τα πίσω ώστε να έχει καλύτερη γωνία με τα μάτια σας. Σε περίπτωση που η θέση σας και η εργασία στο laptop δεν σας το επιτρέπει αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό πληκτρολόγιο με USB ώστε να το φέρετε όσο κοντά σας χρειάζεται και η οθόνη να παραμείνει στην απόσταση που συστήνεται. Ιδανικό είναι να χρησιμοποιούμε εξωτερική οθόνη όταν αυτό είναι εφικτό.

- Τοποθετήστε όσα βιβλία χρειάζονται για να **ανυψώσετε** το λαπτοπ ή η οθόνη στο επίπεδο των ματιών σας. Μπορείτε να τοποθετήσετε τα βιβλία στο πίσω μέρος του laptop ώστε να αποκτήσει κλίση με αποτέλεσμα το πληκτρολόγιο να είναι χαμηλά και η οθόνη ψηλά.
- Στις περιπτώσεις που δεν υπάρχει ειδική καρεκλά γραφείου καλό θα ήταν να τοποθετήσετε ένα μαξιλάρι στο **κάθισμα της καρέκλας** ώστε να είναι αναπαυτική αλλά ταυτόχρονα σταθερή και στο κατάλληλο για εσάς ύψος.
- Προσπαθήστε να υιοθετείτε μια καλη και ανετη θέση έχοντας τους **ώμους σας χαλαρούς**.
- Ο **καρπός** και ο **αγκώνας** ιδανικά θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με το πληκτρολόγιο.
- Προσπαθήστε να κάθεστε σε **ευθεία θέση** σε σχέση με τον υπολογιστή και όχι λοξά ή με κλίση δεξιά ή αριστερά.
- Κάντε πιο συχνά **διαλείμματα**.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Καθημερινές δουλειές του σπιτιού

- **Μάζεμα δωματίου:**

Περιλαμβάνει την καθημερινή τακτοποίηση του χώρου όπου το παιδί πέραν τον μεγαλύτερο χρόνο της ημέρας. Έτσι λοιπόν προσπαθούμε μαζί του να μαζεύουμε τα παιχνίδια τα βιβλία και ότι άλλο χρησιμοποιεί για διασκέδαση όλη την ημέρα στο σπίτι. Τοποθετούμε αντικείμενα σε κουτιά σε ράφια στην βιβλιοθήκη και στα συρτάρια με κατάλληλη σειρά και οργάνωση.

- **Καθαριότητα δωματίου:**

Κάποιες φορές δραστηριότητες όπως η χρήση της σκούπας και ξεσκονόπανου όπως και κάθε άλλου μέσου καθαριότητας του χώρου, βοηθά στην λειτουργία του σώματος μέσα από κατάλληλα κινητικά πρότυπα που προάγουν την καλή λειτουργία του μυιοσκελετικού μας συστήματος. Οπότε ιδικά στις μέρες μας καλό θα είναι τα παιδιά μας να συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες ως μέσο προαγωγής της κίνησης και άσκησης του σώματος.

- **Στρώσιμο και μάζεμα τραπεζιού:**

Περιλαμβάνει την διαδικασία τοποθέτησης του σερβίτσιου καθώς και το σερβίρισμα του φαγητού όπου και όταν είναι εφικτό. Προάγει των οπτικοκινητικό συντονισμό του σώματος και την λεπτή και αδρή κινητικότητα.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΤΗΣ ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

•

Παιγνίδι με το σχοινί

Τοποθετούμε δύο στρώματα στο έδαφος και καθόμαστε αντικριστά με το παιδί. Το παιδί κρατά με τα δύο του χέρια τη μια άκρη του σχοινού 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.

• **Διαπέραση εμποδίων**

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.

• **Παιγνίδια 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.

• **Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή**

Χαράζουμε δύο παράλληλες γραμμές μήκους 10 μέτρων και απόστασης μεταξύ τους 1,20 μέτρα. Στο τέλος του διαδρόμου τοποθετούμε ένα νήμα στο ύψος του στήθους του παιδιού. Το παιδί πρέπει να περπατά ανάμεσα στις δύο ευθείες. Στην συνέχεια πρέπει να περάσει προσεκτικά κάτω από το νήμα χωρίς να ακουμπήσει το σώμα του σε αυτό. Όσο περνά η ώρα ενισχύουμε το παιδί να περπατά όλο και πιο γρήγορα και στην συνέχεια να τρέχει όλο και πιο γρήγορα.

• **Μίμηση ζώων**

Ζητάμε από το παιδί να μας αποδώσει ότι 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 8 κάρτες από τις οποίες η κάθε μία αντιστοιχεί σε συγκεκριμένη κίνηση. Για παράδειγμα: 1) κύκλος :ανοίγω τα πόδια, 2) τετράγωνο: βάζω τα πόδια στο πλάι, 3) τρίγωνο: κάνω ρολλάρισμα όπως ένα βαρέλι, 4) σταυρός: σηκώνω τα χέρια ψηλά, 5) Χ: κάνω τούμπα, 6) 1: στέκομαι στο ένα πόδι, 7) οριζόντια γραμμή: ξαπλώνω στο πάτωμα, 8) 2: πηδάω 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. Καθώς το παιδί εξοικειώνεται με το παιχνίδι και κατακτά τις πρώτες κινήσεις προσθέτουμε και τις υπόλοιπες κάρτες.

- **Παιχνίδια σε τραμπολίνο και κρεβάτι**

Ζητάμε από το παιδί να κάνει διασκεδαστικές ασκησούλες πάνω στο τραμπολίνο και αν δεν έχουμε τραμπολίνο δεν πειράζει υπάρχει και το κρεβάτι μας.

Ορίστε κάποιες από αυτές:

- Πηδώ πάνω στο τραμπολίνο με κλειστά πόδια.
- Πηδώ πάνω με ανοιχτά τα πόδια.
- Κάνω jumpingjacks 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 «Survivor»**

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 έρπιν 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.

ΑΚΗΣΕΙΣ- ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

1. ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ-ΖΥΜΑΡΙ

Η πλαστελίνη επιδέχεται αρκετές κινήσεις που βοηθάνε πολύ στην ενδυνάμωση των μυών των χεριών. Τα παιδιά μπορούν να την πιέσουν, να την μαλακώσουν, να την κόψουν και να την πλάσουν. Έτσι δυναμώνουν τα χέρια και τους μύες, αναπτύσσοντας τη λεπτή κινητικότητα. Τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν αντικείμενα με το ένα ή και τα δύο χέρια. Αλλά τα διαμορφώνουν πάνω σε επιφάνεια όπως λουλούδια, ήλιο και ανθρώπινες φιγούρες. Αλλά προσπαθούν να τα στηρίξουν όρθια, όπως ένα ποτήρι, ένα βάζο ή ένα πιάτο. Μπορούν να πλάσουν κουλουράκια ή κεφτεδάκια, ρολάροντας και τα δύο χέρια. Με τον τρόπο αυτό μαθαίνουν να συντονίζουν τις κινήσεις και των δύο χεριών και συγχρόνως ενδυναμώνουν τους καρπούς τους. Μπορούμε ακόμα να κρύψουμε μικρά αντικείμενα μέσα σε μία μπαλίτσα από πλαστελίνη. Έπειτα ζητήσουμε από τα παιδιά να την αφαιρέσουν σε μικρές ποσότητες με μικρά τσιμπήματα ώσπου να αποκαλυφθεί το αντικείμενο. Υπάρχουν επίσης καλουπάκια σε διάφορα μεγέθη και σχέδια τα οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά. Με αυτά μπορούν να εξασκήσουν τους καρπούς τους λόγω της πίεσης που πρέπει να ασκήσουν στο καλούπι ώστε να σχηματιστεί το σχέδιο στην πλαστελίνη. Συγχρόνως πρέπει να βρουν το σωστό σημείο για να τοποθετήσουν το καλούπι ώστε να καλύπτει όλη την επιφάνεια της πλαστελίνης. Ακόμα μπορούμε να φτιάξουμε μπαλάκια από πλαστελίνη και να τα περάσουμε μέσα σε οδοντογλυφίδες για να φτιάξουμε σουβλάκια. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν την πίεση και τη δύναμη των δαχτύλων μας. Εννοείται ότι τις ίδιες ακριβώς δραστηριότητες μπορούμε να κάνουμε και με ζυμάρι. Μάλιστα το παιδί μπορεί να μας βοηθήσει τόσο στο να αναμίξουμε τα υλικά σε ένα δοχείο όσο και στο πλάσιμο του ζυμαριού.

2. ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ-ΜΠΑΛΑΚΙΑ

3. ΠΑΙΔΙΑ-ΖΥΜΩΝΟΥΝ

4.ΚΟΒΟΥΜΕ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ

5.ΚΟΥΜΠΑΡΑΣ

Το να βάζει το παιδί κέρματα μέσα στη σχισμή ενός κουμπαρά μπορεί να βοηθήσει πολύ στην λεπτή κινητικότητα. Από τη μία μαθαίνει να τοποθετεί το κέρμα ακριβώς στο σημείο όπου βρίσκεται η σχισμή και από την άλλη να συγκρατεί στο άλλο χέρι περισσότερα κέρματα χωρίς να του πέσουν. Αντίστοιχης σημασίας είναι και το να βάζει το παιδί χάντρες ή βοτσαλάκια σε ένα μπουκάλι.

6.ΚΟΒΟΥΜΕ, ΣΧΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΑΡΤΟΝΙΑ.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γκοφρέ, κάνσον, απλό χαρτί Α4 ή οποιοδήποτε άλλο χαρτόνι ώστε το παιδί πιάνοντάς το να αντιλαμβάνεται και τη διαφορά στην υφή. Μπορούμε είτε να το κόψουμε σε μικρές και μεγάλες λωρίδες ή τετράγωνα και μετά το παιδί να το κάνει μπαλάκι. Τόσο το σκίσιμο με το χέρι όσο και η χρήση ψαλιδιού αρέσει πολύ στα παιδιά και εξασκεί αρκετά τη λεπτή κινητικότητα. Μάλιστα μπορούμε στην αρχή να το αφήνουμε να κόβει ακανόνιστα το χαρτί με το ψαλίδι και αφού κατακτήσει την κίνηση αργότερα να κόβει καθορισμένα σχήματα και λωρίδες. Μπορούμε μάλιστα να έχουμε διαφορετικά χρώματα χαρτί, ώστε το παιδί να μην βαριέται. Έπειτα μπορούμε να φτιάξουμε κάποια κατασκευή με τα μπαλάκια π.χ. να τα κολλήσουμε σε κάποια επιφάνεια ή σε κάποιο ρολό από χαρτί υγείας που μετά να το μετατρέψουμε σε μολυβοθήκη. Εάν ο τελικός στόχος του παιχνιδιού είναι το κολλάζ το παιδί έχει περισσότερες πιθανότητες να δείξει ενδιαφέρον στην όλη διαδικασία και να συμμετέχει πιο ενεργά.

7.ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

Τα αυτοκόλλητα αποτελούν μια πολύ καλή εξάσκηση για τη λεπτή κινητικότητα. Απαιτούνται προσεκτικές κινήσεις για να ξεκολλήσει το παιδί σωστά το αυτοκόλλητο χωρίς να το σκίσει και φυσικά για να το κολλήσει μετά στο σωστό σημείο εντός του πλαισίου.

8.ΜΑΝΤΑΛΑΚΙΑ

Τα μανταλάκια βοηθάνε το παιδί να μάθει να χρησιμοποιεί τα τρία δάχτυλα με τα οποία πιάνουμε το μολύβι. Μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να πιάσει με το μανταλάκι αρχικά ένα και στη συνέχεια του παιχνιδιού όλο και περισσότερα χαρτόνια. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιεί το μανταλάκι σαν λαβίδα ώστε να μεταφέρει χαρτόνια από ένα δοχείο σε άλλο. Και φυσικά μπορεί το παιδί να μας βοηθήσει με το άπλωμα της μπουγάδας βάζοντας εκείνο τα μανταλάκια στα ρούχα.

9.ΣΥΝΔΕΤΗΡΕΣ

Μια άλλη πολύ ενδιαφέρουσα δραστηριότητα είναι να χρησιμοποιούν τα παιδιά συνδετήρες και να προσπαθούν να σχηματίσουν αλυσίδες με αυτούς. Εναλλακτικά μπορούν να τους τοποθετούν σε χαρτί. Ειδικά αν χρησιμοποιήσουμε συνδετήρες σε διάφορα χρώματα μπορούμε να κάνουμε ακόμα πιο ενδιαφέρον το παιχνίδι προτρέποντας το παιδί να χρησιμοποιεί τα χρώματα εναλλάξ.

9.ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

10.ΑΛΥΣΙΔΑ-ΣΥΝΔΕΤΗΡΕΣ

11.ΠΑΙΔΙ-ΑΠΛΩΝΕΙ-ΡΟΥΧΑ

12.ΜΑΝΤΑΛΑΚΙΑ

13.ΒΙΔΩΜΑ-ΞΕΒΙΔΩΜΑ

Τα πλαστικά εργαλεία με τα οποία το παιδί παριστάνει ότι βιδώνει και ξεβιδώνει βοηθούν το παιδί να εξασκεί τα χέρια και τα δάχτυλα. Το ίδιο βοηθάει και το βίδωμα-ξεβίδωμα καπακιών από μπουκάλι ή μεγαλύτερο σκεύος.

14.ΒΙΔΩΜΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΩΝ

15. ΠΙΝΕΛΑ- ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΕΣ-ΔΑΧΤΥΛΟΜΠΟΓΙΕΣ

Μπορούμε να πάρουμε ένα καβαλέτο ή ένα μεγάλο χαρτί και να το τοποθετήσουμε σε μία επιφάνεια. Έπειτα δείχνουμε στο παιδί πώς να χρησιμοποιήσει το πινέλο και να το βουτήξει στη νερομπογιά ώστε να ζωγραφίσει πάνω στο χαρτί. Αρχικά του ζητάμε να τραβάει γραμμές από τη μία πλευρά του χαρτιού ως την άλλη. Έπειτα μπορούμε να του ζητήσουμε να κάνει κύκλους και σταδιακά και άλλα σχήματα. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με τα δάχτυλα. Τα παιδιά χρησιμοποιούν τα δάχτυλά τους ως πινέλα για να ζωγραφίσουν πάνω σε χαρτί. Είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που απαιτεί δεξιότητα και συντονισμό των χεριών και των δαχτύλων.

16. ΤΟΥΒΛΑΚΙΑ

Τα τουβλάκια είναι ένα πολύ κλασικό και αγαπητό παιχνίδι για τα παιδιά. Τα βοηθάει να εξασκήσουν τη λεπτή κινητικότητα καθώς προσπαθούν να ενώσουν τα τουβλάκια προκειμένου να σχηματίσουν κάτι και αντίστοιχα όταν θέλουν μετά να ξεχωρίσουν τα ενωμένα κομμάτια.

17. ΠΑΖΛ

Τα πάζλ είναι ακόμα μία πολύ καλή δραστηριότητα εξάσκησης της λεπτής κινητικότητας. Για μικρότερα παιδιά ξεκινάμε με ενσφηνώματα και σταδιακά πάμε σε κανονικά. Αρχικά με λίγα και μεγάλα κομμάτια και σταδιακά μικρότερα και περισσότερα. Επίσης συνήθως ξεκινάμε με ξύλινα και σταδιακά μεταβαίνουμε σε χαρτονένια.

18.ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΚΟΥΤΑΛΙ

Το κουτάλι μπορεί το παιδί να το χρησιμοποιήσει τόσο για να φάει όσο και για να παίξει. Η προσπάθεια να κάνει συντονισμένες κινήσεις ώστε να βάλει το φαγητό στο κουτάλι και έπειτα στο στόμα είναι αρκετά βοηθητική. Το ίδιο ισχύει και όταν κατά το παιχνίδι το παιδί χρησιμοποιεί κουτάλι ώστε να τοποθετήσει μικρά αντικείμενα μέσα σε αυτό και έπειτα να τα μεταφέρει σε ένα άλλο δοχείο από το αρχικό.

19.ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ.

Ανοίγουμε τρύπες σε ένα παλιό κουτί και προτρέπουμε το παιδί να τοποθετήσει εκεί καλαμάκια διάφορου χρώματος δημιουργώντας τη δική του κατασκευή. Μπορούμε ακόμα να προσπαθήσουμε να ενώσουμε περισσότερα καλαμάκια μεταξύ τους τοποθετώντας την άκρη του ενός μέσα στο άλλο και να φτιάξουμε διάφορες κατασκευές.

Άλλες καθημερινές και απλές δραστηριότητες που επίσης βοηθούν στη λεπτή κινητικότητα είναι:

-Ξύσιμο μολυβιού με ζύστρα

-Σβήσιμο με γόμα

- Δέσιμο φιόγκου ή κόμπου με κορδέλες ή κορδόνια

-Πέρασμα λάστιχων από μπουκάλι ή ποτήρι

-Αδειασμα νερού από ένα ποτήρι σε άλλο

-Παιχνίδι με σβούρα

-Πιέζουμε πινέζες σε αφρώδες υλικό

-Πλύσιμο προσώπου και χεριών.