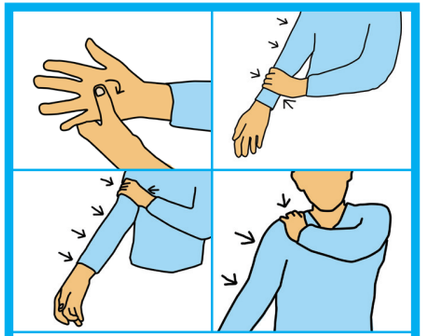
Is féidir iad seo a dhéanamh sa seomra ranga / sa phasáiste / sa seomra folctha

Brúnna Aníos ar Chathaoir

Cuir do bhosa leis an gcathaoir, thíos faoi do chosa. Dírigh do lámha amach chun tú féin a ardú ón gcathaoir. Déan seo 10 n-uaire.



Poncanna agus Fáscaí

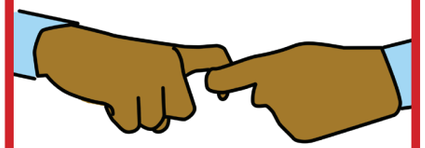
Déan 'ponc' i do bhos chlé le d'ordóg dheas agus déan do bhos a chuimilt. Ansin, fáisc do rosta clé le do lámh dheas. Déan an rud céanna suas do lámh go dtí do ghualainn. Déan an rud céanna le do lámh eile ansin.

Scaoil an Strus

Suigh suas díreach agus cuir d'imleacán siar i dtreo do dhroma. Fáisc do lámha le chéile agus brúigh síos ar bharr do chinn.

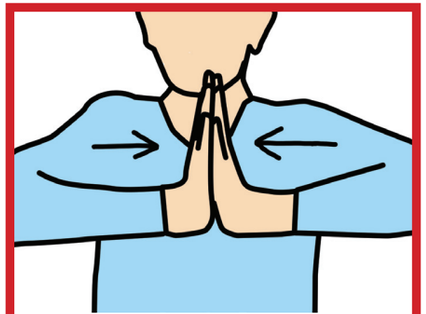
Léim an Phionsail

Cuir pionsail ar an urlár os do chomhair. Seas ar thaobh amháin den phionsail, agus do chosa le chéile. Léim thar an bpionsail. Déan seo cúpla uair.



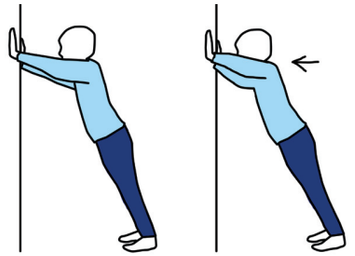
Tarraingt na Méar

Cuir an dá chorrmhéar le chéile (mar atá léirithe san íomhá thuas) agus tarraing óna chéile iad ar feadh trí shoicind. Ansin, déan an rud céanna leis na méara eile.



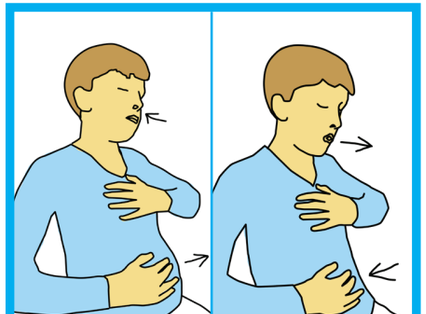
Brú na Lámh

Cuir do bhosa le chéile, agus cuir d'uillinneacha amach. Brúigh do lámha le chéile chomh láidir agus is féidir leat ar feadh 20 soicind. Ná déan dearmad ar an análú!



Brúigh in aghaidh an Bhalla

Faigh balla mór nach bhfuil aon rud air agus seas thart ar 1 mhéadar uaidh. Cuir do bhosa ar an mballa. Luigh do chorp isteach i dtreo an bhalla. Brúigh do chorp siar le do lámha, go dtí go bhfuil tú i do sheasamh arís. Déan é seo a oiread uaireanta agus is féidir leat, gan pian a bheith i do dhroim ná i do mhatáin.



Domhainanálú

Cuir lámh amháin ar do bholg agus an lámh eile ar do chliabhrach. Análaigh isteach trí do shrón ar feadh 6 shoicind (déan an comhaireamh i do cheann). Lig don bholg brú amach (mar a bheadh balún ann) agus tú ag análú isteach. Ansin, déan 'o' le do bhéal agus scaoil an anáil amach ar feadh 6 shoicind. Déan seo ar feadh 3-5 nóiméad.

CENTRE FOR AUTISM
MIDDLETOWN

© Deartha agus Déanta ag Middletown Centre for Autism

Gaeloideachas
Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Is é Gaeloideachas a chuir an leagan Gaeilge den acmhainn seo ar fáil.