



DLAUMYSLU.PL

Aktywizacja seniorów

Gniotek lub *pop it*

Poziom trudności



Liczba osób

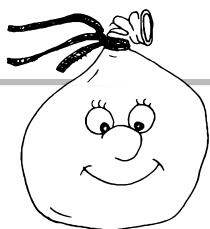
wykonanie
w towarzystwie,
korzystanie
w pojedynkę

Potrzebne

zabawka *pop it* lub
gotowy gniotek bądź
materiały do przygoto-
wania własnego
gniotka: balon, butelka
(500 ml), mąka ziem-
niaczana lub ryż, lejek,
słomka lub wykałaczka

Gniotek to odstresowujący gadżet – balon wypełniony np. mąką, który można zgniatać w dłoni. Gotowe gniotki znajdziesz w sklepach internetowych lub stacjonarnych. Mają one różne kolory i zazwyczaj namalowane są na nich jakieś wyrazy twarzy. Podopieczny może takiego gniotka trzymać w dłoniach, aby uspokoić je i zająć czymś bezpiecznym.

Jeśli nie chcesz kupować gniotka, możesz samodzielnie lub wspólnie z bliskim przygotować go w domu. Wspólna praca nad zabawką to także angażujące zajęcie.



Przygotuj:

- » balon
- » butelkę o pojemności 500 ml
(np. plastikową, po wodzie)
- » mąkę ziemniaczaną lub ryż
- » lejek
- » słomkę lub wykałaczkę

Własnoręcznie
zrobiony gniotek

Wykonanie:

1. Używając lejka, wsyp mąkę do połowy wysokości butelki. Możesz sobie pomóc, poruszając w środku słomką lub wykałaczką.

2. Nadmuchaj balon, skręć go i załóż na gwint od butelki.

3. Obróć butelkę w taki sposób, aby mąka przesyłała się do nadmuchanego balona.

4. Wypełniony mąką balon ściągnij z butelki.

5. Spuść powoli powietrze dostępne w balonie i zwiń go.

Pamiętaj, by nie wsypywać mąki do nienadmuchanego balona, ponieważ zmieści się jej znacznie mniej. Gotowego gniotka możecie ozdobić – flamastrem namalować na nim radosną buzię czy doczepić włosy wykonane ze sznurka.

Ten opis znajdziesz na blogu *Moje dzieci kreatywne* [36].

Drugą opcją, przypominającą gniotka, jest zabawka typu *pop it*, zwana także *push bubble*. To kolorowy kawałek kauczuku lub silikonu, w którym palcami wielokrotnie przeciska się bąbelki na drugą stronę. Na rynku dostępne są różne kolory i kształty *pop it*. Materiał, z którego są wykonane,

jest wodoodporny i łatwy do czyszczenia oraz dezynfekcji. Przebijanie bąbelków nie wymaga siły, daje dużo satysfakcji i pomaga się zrelaksować. Większość modeli można schować do kieszeni, zabrać na spacer.

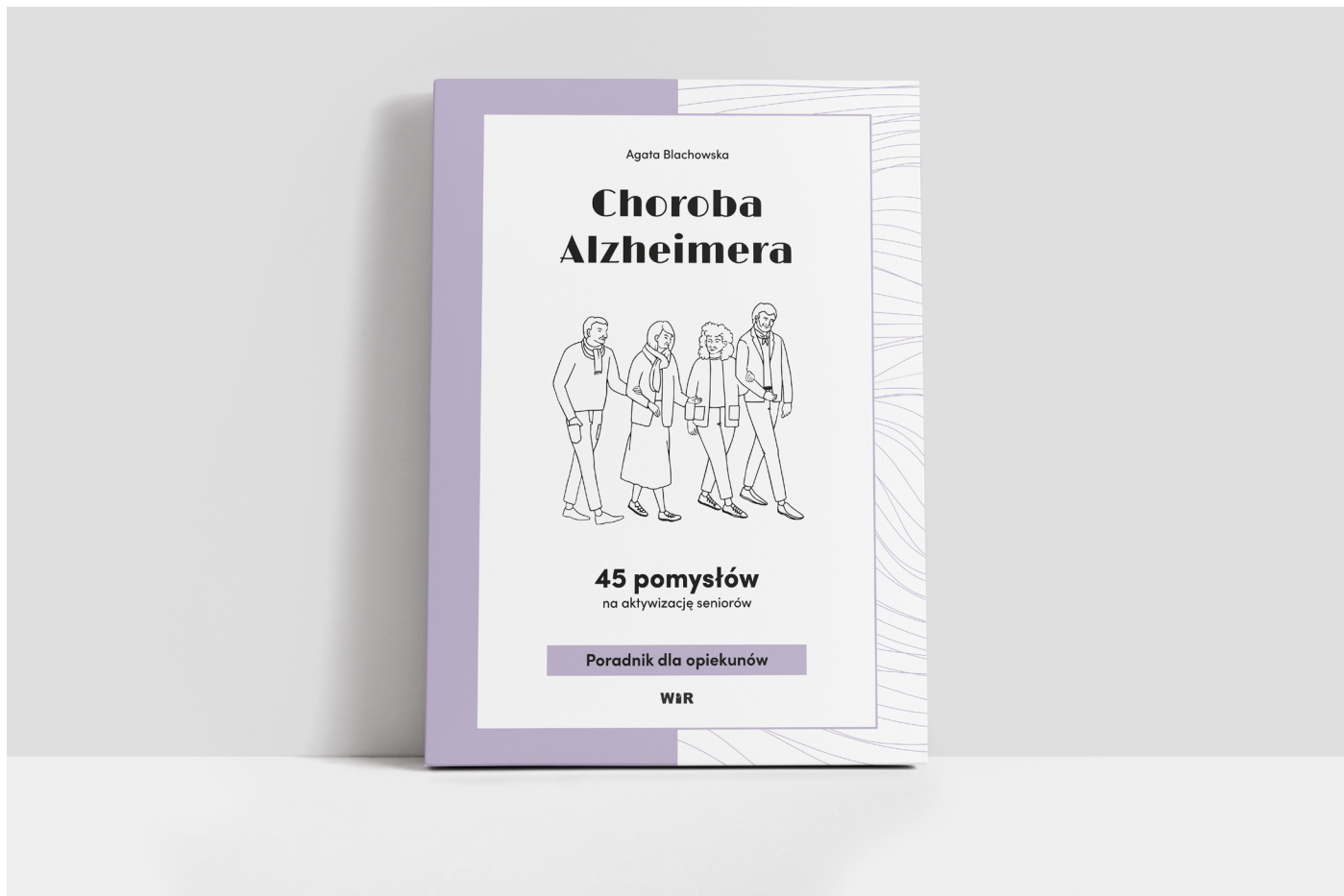
Ważne:

- ☒ pokaż, jak to się robi,
- ☒ z tworzenia gniotka zrób ciekawe zajęcie,
- ☒ pamiętaj, że *pop it* możecie zabierać ze sobą poza dom.

Korzyści:

- ☒ zmniejszenie napięcia,
- ☒ zajęcie niespokojnych dłoni,
- ☒ pobudzenie zmysłu dotyku,
- ☒ danie poczucia satysfakcji.

Ćwiczenia pochodzą z książki
Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów.
Poradnik dla opiekunów



Książkę można nabyć w księgarni Wydawnictwa WiR:
www.wir-sklep.pl

Kliknij w [LINK](#) do książki.