

Linsen-Bad

Materialien:

- Linsen (alternativ Bohnen, Reis, Kirschkerne...)
- Schüssel für die Linsen
- Alltagsgegenstände (Murmeln, Korken, Klemmbausteine, Teelicht, Münzen, Spielfiguren)

Ziele in der Ergotherapie:

- Fördert die Durchblutung
- Fördert die Sensorik
- Greiffunktionen
- Stärkt die Körperwahrnehmung

Durchführung:

1. Erwärmen Sie die Linsen für etwa 2 Minuten in der Mikrowelle und schütteln Sie diese in der Schüssel hin und her.
2. Setzen Sie sich an einem Tisch mit einer entspannten Körperhaltung.
Wichtig: Beim Eintauchen der Hände in die Linsen soll darauf geachtet werden, dass die Schultern dabei nicht hochgezogen werden.
3. Tauchen Sie Ihre Hände in das Linsen-Bad und bekommen Sie ein Gefühl dafür.
4. Verstecken Sie ein paar Alltagsgegenstände in dem Linsen-Bad (2 Murmeln, ein Teelicht und ein Klemmbaustein)
5. Variieren Sie die Alltagsgegenstände.



KI generiertes Bild von Google Gemini (2.5 Flash)

Oberflächenwahrnehmung

Materialien:

- Pappe (etwa 50x 50 cm)
- Heißkleber
- Schere
- Stift
- Lineal
- Schutzhandschuhe
- Schlafmaske / Tuch
- Oberflächenstrukturen:
 - > Kunstrasen, Fliese, Teppich, Holz, Schwamm, Moosgummi, Stahlwolle, Fils, Stein

Ziele in der Ergotherapie:

- Förderung der Wahrnehmung (taktil)
- Förderung der Sensorik
- Kognitive Fähigkeiten stärken
- Förderung der Konzentration

Durchführung:

1. Nehmen Sie sich eine größere Pappe.
2. Kleben Sie die Materialien auf die Pappe und schneiden sie diese anschließend aus, sodass neben den Materialien ca. 1cm großer Rand ist. (Jedes Material auf einem einzelnen Stück Pappe)
3. Fühlen Sie mit verschlossenen Augen über die verschiedenen Oberflächen und versuchen Sie dabei diese wahrzunehmen.
4. Beschreiben Sie, um welches Material es sich handelt und wie es sich anfühlt.

Hinweis:

Die Anzahl der Materialien kann je nach Schwierigkeitsgrad variiert werden. Beim nächsten Durchgang kann die Anordnung oder Anzahl verändert werden.



KI generiertes Bild von Google Gemini (2.5 Flash)

Gummis über einen Igelball spannen

Materialien:

- Igelball
- Kleine, elastische Haargummis oder Bürogummis in verschiedenen Farben
- **Optional:** eine kleine Schale, in der die Gummis liegen, um zusätzlich das Greifen/Sortieren zu üben)

Ziele:

- Stärkung der Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Fingerfertigkeit (Pinzettengriff, Dreipunktgriff)
- Training der Hand- und Fingerkraft
- Förderung der Koordination (bilateral)
- Verbesserung der Auge-Hand-Koordination
- Förderung der Taktilen Wahrnehmung

Durchführung:

1. Setzen Sie sich bequem an einem Tisch und legen Sie die Gummis zunächst in eine Schale.
2. Mit dem Daumen, Zeige- und Mittelfinger entnehmen Sie jeweils ein Gummi aus der Schale und spannen dieses vorsichtig über den Igelball.
3. Je nach Fähigkeit kann man die Gummis an bestimmten Positionen platzieren (z. B. über Kreuz, farblich sortiert oder nach Mustern).
4. Die Übung kann gesteigert werden, indem man mehrere Gummis übereinander spannt, oder die Aufgabe unter Zeitvorgaben durchführt.
5. Zum Abschluss können die Gummis wieder entfernt werden.



KI generiertes Bild von Google Gemini (2.5 Flash)

Topfuntersetzer mit Stecknadeln

Materialien:

- Korken Topfuntersetzer
- Schwarzer Stift, dick und dünn
- Stecknadeln
- Gummibänder

Ziele:

- Förderung der Kreativität
- Förderung der Feinmotorik
- Förderung der Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Hand-Hand-Koordination
- Förderung der taktilen Wahrnehmung
- Stärkung der Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit

Durchführung:

1. Nehmen Sie einen Topfuntersetzer aus Kork und einen Stift.
2. Zeichnen Sie eine beliebige Form, welche Sie dann mit den Stecknadeln nachstechen. (z.B. Stern, Kreis, Dreieck, Apfel, Viereck, Buchstaben)
3. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie nachdem Sie die Form nachgesteckt haben, um die Stecknadeln Gummibänder spannen.

Hinweis:

Dicke Linien sind einfacher nachzustechen, dünne Linien hingegen schwieriger.



KI generiertes Bild von Google Gemini (2.5 Flash)