

Hand-Hjärn gymnastik



Målsättning: Målet med aktiviteten är att främja och upprätthålla god handmotorik och kognitiva färdigheter hos äldre. Detta är särskilt användbart för dem som vill öva finmotorik och stärka sambandet mellan händerna och hjärnan.

Förberedelse:

- Samla material som är enkla att hantera, till exempel pappersark, pennor, små föremål som kan greppas (till exempel träklossar, pärlor eller knappar).
- Hitta en lugn och bekväm plats där deltagarna kan sitta och utföra övningarna.

Utförande:

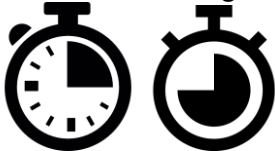
- Ge deltagaren ett pappersark och en penna.
- Börja med en enkel övning, som att be deltagaren rita geometriska figurer som cirklar, kvadrater eller trianglar på pappret. Uppmuntra hen att göra detta med både höger och vänster hand.
- Fortsätt med övningar som att kopiera en ritad bild med båda händerna samtidigt eller använda små föremål för att träna plockning och placering.
- Växla mellan övningar som fokuserar på finmotorik och samordning mellan båda händerna.

Diskussion: Diskutera med den äldre hur hen kände sig och vilka utmaningar hen mötte under och efter varje övning.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Pappersark och pennor för varje deltagare.
- Små föremål som kan användas för övningar.
- Eventuella videoklipp med övningar.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Ensam



Tiden för aktiviteten kan variera beroende på hur många övningar du planerar och hur snabbt deltagaren gör övningarna. Planera för 20 minuter till en timme för denna aktivitet.

Denna aktivitet kan utföras individuellt med en äldre. Det kan anpassas efter behoven och resurserna.

Exempel på olika övningar på olika Hand-hjärn- gymnastik övningar:

1. **Speglad ritning:** Ge deltagaren ett pappersark och en penna. Be hen att rita en enkel figur, som en triangel, på ett pappersark. Be hen sedan att rita samma figur med den andra handen så exakt som möjligt. Detta övar finmotorik och hjälper till att stärka förbindelsen mellan hjärnan och båda händerna.
2. **Träda pärlor:** Ge deltagaren små pärlor och en bit tråd. Be hen att trä pärlorna på tråden med båda händerna samtidigt. Detta övar plockförmåga och samordning.
3. **Högsta tornet:** Använd små träklossar eller byggklossar och be deltagaren att bygga det högsta tornet hen kan med båda händerna samtidigt. Detta övar greppstyrka och samordning.
4. **Färgläggning:** Ge deltagaren ett enkelt färgläggningsark och några färgpennor. Be hen att färglägga bilden med båda händerna samtidigt. Detta övar finmotorik och kreativitet.
5. **Kopiera bokstäver:** Skriv en bokstav eller ett ord på ett pappersark och be deltagaren att kopiera det med båda händerna samtidigt. Detta övar skrivförmåga och bokstavskännet.
6. **Träda knappar:** Ge deltagaren en tråd med små knappar och be dem att trä knapparna på tråden med båda händerna samtidigt. Detta övar finmotorik och tålmod.
7. **Pussel utmaning:** Ge deltagaren ett enkelt pussel och be dem att lösa det med båda händerna samtidigt. Detta övar pussellösning och koncentration.
8. **Former och färger:** Rita olika geometriska figurer i olika färger på ett pappersark. Be deltagaren att peka på specifika former eller färger med varje hand. Detta övar visuell uppmärksamhet och koordination.
9. **Ordspel:** Skriv flera ord på ett pappersark och be deltagaren att ringa in eller markera specifika bokstäver i varje ord med båda händerna samtidigt. Detta övar koncentrationen.
10. **Fingerträning:** Använd fingerdockor eller små leksaker och be deltagaren att använda båda händerna för att få fingerdockorna att "dansa" eller leka med leksakerna. Detta övar fingerfärdighet och fantasi.

Videon med exempel på hjärn-hand övningar:

<https://www.youtube.com/watch?v=-kWY5gVqgWw>

<https://www.youtube.com/watch?v=JKihDXi9z4c>

<https://www.youtube.com/watch?v=81UqlsnsZLc>

<https://www.youtube.com/watch?v=gHmSVRWMakg>

Dessa övningar kan anpassas efter deltagarnas förmåga och intressen. Det är viktigt att uppmuntra dem att diskutera sina erfarenheter och eventuella utmaningar under och efter varje övning för att främja interaktion och engagemang.