

Zwaar werk voor in de klas

1. Stoelen op de tafel zetten en in de ochtend zelf klaarzetten.
2. Wassen en wissen van het bord.
3. Meehelpen de klas opnieuw in te delen.
4. Helpen prullenbakken legen.
5. Helpen boeken naar de bibliotheek brengen (een krat met een aantal boeken).
6. Met gym helpen matten verplaatsen en opstapelen.
7. Op beugelelastiekjes kauwen, als ze niet in de mond gaan, dan om het potlood als wriemelspeeltje.
8. Potloden slijpen met een handslijper.
9. Karton knippen voor knutselactiviteiten.
10. Laat de leerlingen zware schriften uitdelen van klas naar klas.
11. Draag bij de hand wat wriemel en kauwspeeltjes zodat ze bij de hand zijn indien nodig.
12. Draag boeken tegen het lichaam alsof je ze knuffelt.
13. Laat het kind schriften uitdelen in de klas.
14. Tafels schoonmaken.
15. Papieren ophangen op het prikbord.
16. Rond de school rennen.
17. Gebruik een zitzak in de klas, laat het kind erop zitten tijdens leestijd of laat het liggend op de grond onder de zitzak werken om voor een constante druk te zorgen en daarmee ook voor een afwisselende houding te zorgen.
18. Voordat het kind aan tafel gaat werken laat ze knijpen, rollen, met thera-putty of een ballon gevuld met bloem.
19. Geef het kind stevige neerwaartse druk op de schouders.
20. Tijdens buiten spelen stimuleer klimmen, rennen, springen en balspelen.
21. Zwaaien aan een trapeze.
22. Push ups tegen de muur.
23. Deuren voor anderen openen.
24. Stil onder de tafel in speeltjes knijpen zodat de rest van de groep niet gestoord wordt.
25. Door een rietje water drinken uit een waterflesje.
26. Opdrukken op de stoelen.
27. Dierenloop, zoals berenloop, krabloop, sluipen e.d.
28. Rijst spelletjes, koosh ballen, waterbak, spelen met brooddeeg.
29. Mini trampoline.
30. Stoelen stapelen.
31. Pauzes in de klas met isometrische oefeningen.
32. Maak een voetensteun uit een dik stuk schuimrubber (dik genoeg om de twee voorpoten in te zetten). Het kind kan stilletjes met zijn voeten in het schuim duwen en trappen.
33. Doe wat isolatieschuim om de voorste stoelpoten zodat een kind er stilletjes tegenaan kan duwen met de hielen.
34. Train: zorg voor grote stevige dozen in de klas waarin kinderen kunnen zitten en een ander kan duwen. Maak eens een rij met de dozen.
35. Duw een ander kind in een rolstoel of burostoel.
36. Maak een knoop in een stevig touw en doe dat onder de deur door. Laat de kinderen zich aan het touw optrekken. Plaats een tweede touw voor een wedstrijd.
37. Stuiter met een bal, wissel af met de handen terwijl je spelling, tafels, e.d. doet.
38. Twee kinderen tegenover elkaar tegen een therapiebal laten duwen.
39. Laat elk kind met een stuk theraband op hun rug liggen. Terwijl ze het met hun handen vasthouden, kunnen ze het met hun voeten uitrekken.