

SAIL Home Activity Program Level 1: SITTING TRACKER

برنامه فعالیت در منزل سیل — مرحله 1: آمارگیرنشستن

نام: _____ تاریخ شروع: _____

DATE	تاریخ							
1. بلند کردن پاشنه و پنجه Toe and Heel Lifts								
2. قدم زدن در جا Marching on the Spot								
3. حرکت تنفسی و بالا آوردن دستها Arm Raises and Breathing								
4. ترسیم حروف در هوا Letters in the Air								
5. ضربه های کوتاه پا Tap Dancing								
6. راه رفتن با باسن Buttock Walk								
7. بلند کردن باسن و از نشستن به ایستادن Buttock Lifts and Sit to Stand								
DATE	تاریخ							
1. بلند کردن پاشنه و پنجه Toe and Heel Lifts								
2. قدم زدن در جا Marching on the Spot								
3. حرکت تنفسی و بالا آوردن دستها Arm Raises and Breathing								
4. ترسیم حروف در هوا Letters in the Air								
5. ضربه های کوتاه پا Tap Dancing								
6. راه رفتن با باسن Buttock Walk								
7. بلند کردن باسن و از نشستن به ایستادن Buttock Lifts and Sit to Stand								
DATE	تاریخ							
1. بلند کردن پاشنه و پنجه Toe and Heel Lifts								
2. قدم زدن در جا Marching on the Spot								
3. حرکت تنفسی و بالا آوردن دستها Arm Raises and Breathing								
4. ترسیم حروف در هوا Letters in the Air								
5. ضربه های کوتاه پا Tap Dancing								
6. راه رفتن با باسن Buttock Walk								
7. بلند کردن باسن و از نشستن به ایستادن Buttock Lifts and Sit to Stand								