



Attività di Vita Pratica: vestirsi e svestirsi

Infilarsi la maglia del pigiama

Prendo per le spalle la maglia del pigiama e la stendo sul letto facendo attenzione a metterla con la parte davanti a contatto col materasso. (Ottima idea quella di acquistare pigiama che hanno un'immagine evidente sul davanti!).

Porto entrambe le mani all'altezza dell'estremità inferiore della maglia, una per lato, e comincio ad arricciare la stoffa in modo da accorciare la distanza dallo scollo.

Quando entrambe le mani sono piena della stoffa, le sollevo e cerco con lo sguardo il foro dello scollo.

Individuato, sporgendomi un po' in avanti, vi infilo dentro la testa.

Aiutandomi con le mani, che hanno abbandonato la stoffa raggruppata poc'anzi, faccio uscire interamente la testa dallo scollo.

Controllo che la maglia non si sia ruotata: il disegno del pigiama deve essere sempre davanti e le maniche vuote devono pendere da ciascuna spalla.

Introduco all'interno della maglia la mano dominante e la infilo nella manica corrispondente, attendendo con curiosità che esca dall'altra estremità.

Ripeto l'operazione per l'altra mano e l'altra manica.

Con entrambe le mani, ora libere, tiro giù la maglia, afferrando il bordo inferiore ai due lati e

Vado allo specchio a controllare con soddisfazione che tutto sia a posto e mi faccio un piccolo applauso!

"tenera mente – onlus"

Viale Eritrea, 91 - 00199 Roma - Codice Fiscale 97559330580
Tel. +39 377.27.66.866 - e-mail: info@tenera-mente-onlus.org
www.tenera-mente-onlus.org



Togliere la maglia del pigiama

Incrociando le braccia davanti a me all'altezza dei gomiti, afferro con entrambe le mani il bordo inferiore della maglia e tiro verso l'alto, fino ad avere le braccia levate e parallele, in modo da ritrovarmi sopra di me la maglia capovolta.

La sollevo ancora di più per fare uscire la testa dallo scollo.

Abbasso entrambe le braccia in avanti e, tenendo la maglia davanti a me, estraggo dalle maniche prima una mano e poi l'altra, fino a ritrovarmi davanti il maglione di nuovo dritto ma con il tessuto al rovescio.

Appoggio la maglia sul letto e, aiutandomi con una mano, vi introduco l'altra fino a che non la vedo sbucare dallo scollo.

Afferro con quella mano lo scollo e lo tiro verso di me dall'interno, mentre l'altra mano la aiuta.

Nell'ammasso di tessuto che ho adesso davanti a me cerco le spalle e, afferrandole con le mani ciascuna sul suo lato, poggio sul letto la maglia, le cui maniche sono rimaste dentro. Chiedo a voce alta: "Che fine hanno fatto le maniche?".

Infilo la mano dominante "al buio" in una manica e, sempre "al buio", la faccio arrivare all'altra estremità.

Quando sono arrivata annuncio: "Ce l'ho fatta!".

Afferro il bordo della manica e lo tiro verso l'esterno.

Procedo nello stesso modo con l'altra manica e guardo con soddisfazione la maglia stesa sul letto: mi merito un altro applauso.

"tenera mente – onlus"



Infilare la maglia

Punti di interesse:

riuscire a vedere attraverso il foro dello scollo cosa c'è al di là
aspettare che le mani fuoriescano dalle maniche, prima l'una poi l'altra
guardarmi allo specchio per controllare che tutto sia a posto

Punti di difficoltà:

riuscire a centrare con la testa il foro dello scollo
non ruotare la maglia mentre si infila la testa nello scollo

Sfilare la maglia:

Punti di interesse:

incrociare le braccia e afferrare con la mano dx il lato sinistro dell'orlo e con la mano sx il lato destro
le braccia si riallineano parallele accanto alle orecchie capovolgendo la maglia
cercare "al buio" l'estremità di ciascuna manica infilata dentro il maglione.

Punti di difficoltà:

riuscire a fare uscire tutta la testa dallo scollo
fare uscire interamente dal maglione entrambe le maniche, prima una poi l'altra.

"tenera mente – onlus"

Viale Eritrea, 91 - 00199 Roma - Codice Fiscale 97559330580
Tel. +39 377.27.66.866 – e-mail: info@tenera-mente-onlus.org
www.tenera-mente-onlus.org