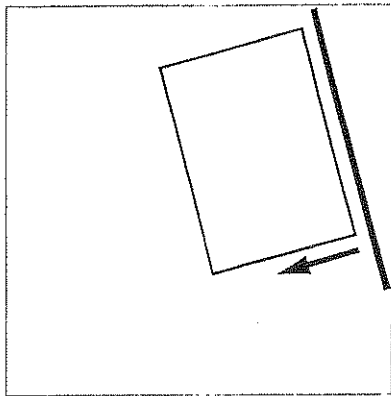
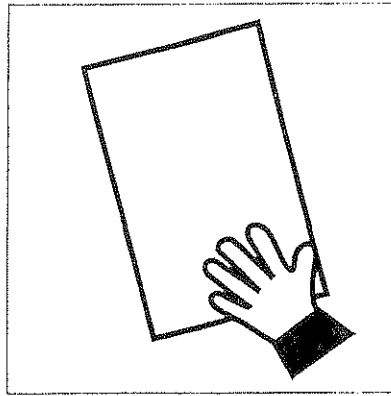


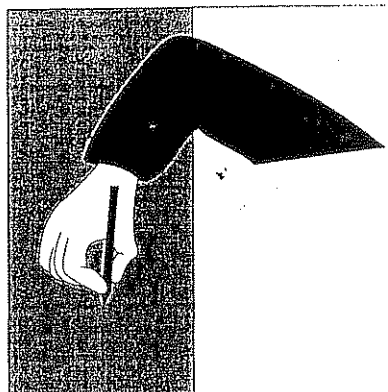
bladligging



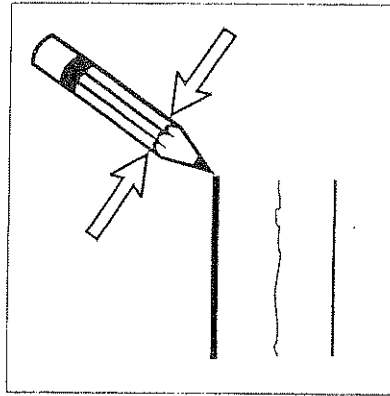
niet - schrijvende hand



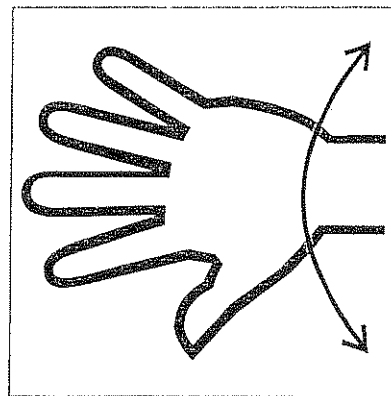
schrijfarm



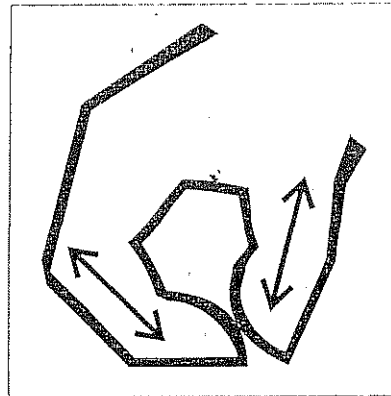
druk op het potlood en op het papier



kleine progressie



inscriptiebeweging



"BOEKJE VOOR ALTIJD"



Aanvankelijk schrijven:

- 1 Schrijfhouding
- 2 Schrijfbeweging
- 3 Schrijfnauwkeurigheid

De eerst maand is voorbij: OEFI?

Geloven of niet: onze eerste maand in het eerste leerjaar zit erop! Geduldig werden de eerste woordjes geoefend, we leerden tellen maar er werd vooral nog veel gespeeld om de overgang van derde kleuter naar het eerste leerjaar rimpelloos te laten verlopen.

Bij het aanvankelijk schrijven ging heel veel aandacht naar de manier waarop kinderen moeten schrijven en minder naar het vormen van letters en woorden. **Hôe** de kinderen moeten schrijven (de pengreep, de zithouding bij het schrijven, de glijbeweging,...) vroeg al onze aandacht om latere schrijfbproblemen te vermijden.

De voorbije weken werden dan ook verschillende onderdelen van de schrijfmotoriek stuk voor stuk aangebracht, daarbij werd zoveel mogelijk vermeden om het vormen van figuren letters of patronen aan te brengen zodat de kinderen zich volledig konden concentreren op 'de manier waarop ze schrijven' en minder aan het resultaat op papier.

De komende maand zal de meeste aandacht uiteraard kunnen gaan naar het aanleren van letters en patronen omdat **de juiste schrijfhouding en -beweging** reeds gekend zijn.

Omdat u als ouder uw kind ook wel eens letterlijk een handje wil helpen, geven we hierbij een overzicht van onze aandachtspunten bij het aanvankelijk schrijven. Weet dat er in de klas vooral met een potlood geschreven wordt en niet met kogelpen of stif. Voor linkshandigen zijn aangepaste oefenbladen voorzien.

Elk aandachtspunt wordt door een **pictogram** weergegeven. Telkens wanneer er later een pictogram op de werkbladen staat, kijkt het kind na of het dat aandachtspunt juist toepast.

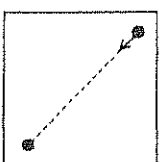
We willen dit oefenprogramma niet voor de school alleen houden, maar we hopen om ook u als ouder hiermee van dienst te zijn. Verwoord dan ook naar uw kind **hóe** het zijn potlood vasthoudt, **hóe** de houding van hoofd en romp is, enzovoort. Laten we door dit samen-werken het ontstaan van schrijfbproblemen en individuele therapie in ruime mate voorkomen.

Met vriendelijke groet,
De Klaslularis en het zorgteam van de school

3 Verbinden van punten

□ "We gaan oefenen om mooie, rechte lijnen te trekken tussen twee punten. Eerst zet je je **potlood** in het beginpunt. Dan moet je het eindpunt al kunnen zien om te weten waar je je **potlood** precies naar toe moet sturen. Nu trek je een rechte lijn naar het eindpunt toe, en je stopt juist in het eindpunt."

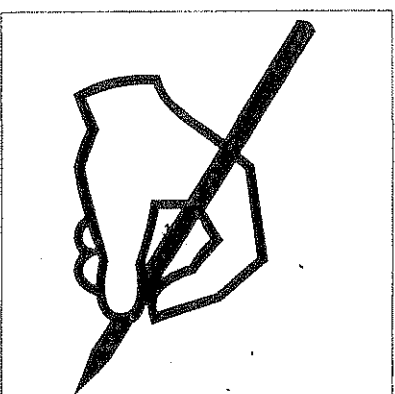
☞ U legt af en toe een lat onder de met de hand getrokken lijnen om te controleren of deze ongeveer recht zijn.



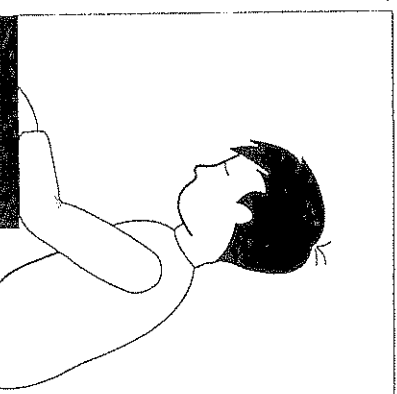
"Ik begin op de juiste plaats en ik ga recht naar het eindpunt toe."

Alle pictogrammen schrijfhouding op een rijtje!

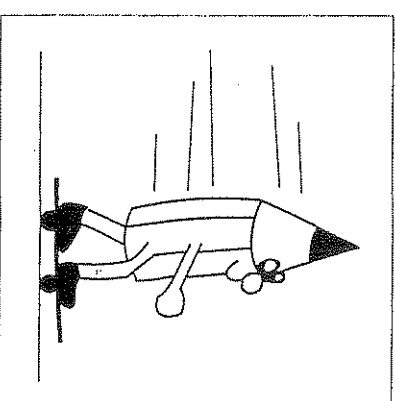
pengreep en pengreephoogte



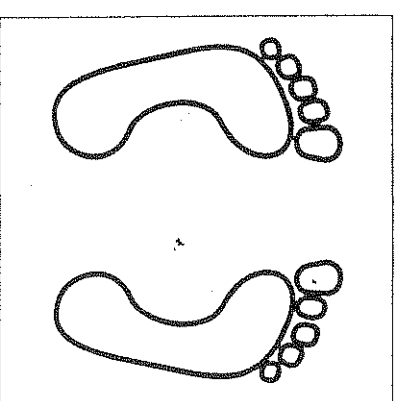
houding van het bovenlichaam



glijbeweging



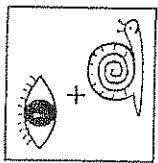
positie van de vóeten



Schrijfnauwkeurigheid

1 Oog-hand coördinatie oefenen

□ "Het is de bedoeling om heel nauwkeurig te werken. Zo ga je een lijn trekken in de witte baan, en je probeert in het midden te blijven. Daarvoor moet je je ogen goed gebruiken, en traag werken. Je mag niet botsen tegen de lijn. Als je toch botst, ga je dadelijk terug naar het midden."



" Om nauwkeurig te zijn, kijk ik heel goed en werk ik traag. "

2 Stop-oefeningen

□ "Bij een volgende reeks oefeningen ga je lijnen trekken onder of naast een voorbeeldlijn. Je probeert altijd even dicht bij die lijn te blijven. Dus niet raken of verder weggaan van de lijn!"

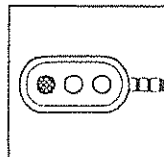
☞ Oefenen:

- Vanuit zithouding: na uw stopsein 'bevriezen' armen, benen en/of romp tijdens de volgende bewegingen:

- grote cirkels maken met de armen;
- heen en weer zwaaien met romp en armen;
- stampen met de voeten.

- Met krijt op bord of muur:

- uw kind tekent kronkellijnen en stopt telkens op commando;
- uw kind tekent rechte lijnen tot aan een stoplijn. Ze mogen pas het krijtje opheffen als u het zegt.



" Ik vertraag en ik stop juist op de lijn. "

De juiste schrijfhouding

Basishouding:

"Hoofd en schouders rechtop, blad schuin, armen rusten op de bank."

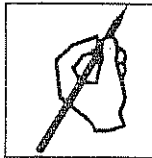
1 De penguip en penguiphoogte

□ "We beginnen met het potlood juist vast te houden. Dat is tussen de toppen van duim en wijsvinder, en steunend op de rand van de middelvinger. Het potlood ligt iets boven de gleuf tussen duim en wijsvinger. Je mag je potlood dus niet met je drie vinger toppen vasthouden, en het mag niet te recht naar boven wijzen." *rechtsk.*

☞ teken met een stift bolletjes op de toppen van duim en wijsvinger, en op de zijkant van de middelvinger t.h.v. het eerste kootje.

□ "Je moet je potlood ook op de juiste hoogte vasthouden (± 2 cm van de punt). Je moet de kleur van het potlood nog kunnen zien onder je vingers. Als je je potlood te laag houdt, zitten je vingers in de weg. Dan moet je je hoofd schuin houden om te kunnen zien wat je schrijft."

☞ Elastiekje rond het potlood, op de juiste hoogte.



linterh. → t.s à y om red. punt

" Ik zet twee vingers op het potlood, en ik laat kleur zien. "

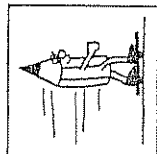
2 De glijbeweging

□ "Bij het trekken van lijnen moet je arm over de bank glijden. Dat schuiven kun je horen én voelen. Je hoort een licht geruis, en je voelt je hand en voorarm op de bank liggen.

Je mag dus niet té hard drukken, anders schuift je arm in schokjes op (dat kun je horen).

Je mag je arm of je pols ook niet opheffen (dat kan je voelen).

Als je lijnen van boven naar onder trekt, moet je de arm waarmee je schrijft buigen. Je arm gebruik je dan als scharnier."



" Mijn arm en hand glijden over de bank. "

3 Houding van het bovenlichaam bij het schrijven

- "Als je gaat schrijven moet je goed rechtop zitten, los van de bank. Er moet een vuist tussen de bank en je buik kunnen.
- Je mag je buik niet te stijf tegen de bank drukken, want dan zit alles in je buik kleen."

☞ Vuist tussen bank- of tafelrand en buik houden!

- "Je houdt je hoofd rechtop en je schouders laag.

Je mag je hoofd niet te dicht bij je blad houden (± 30 cm afstand = meetlat), of scheef houden, want dan gaat je nek pijn doen."

☞ Kartonnen rol of meeltat van 30 cm lang tussen voorhoofd en bank houden.



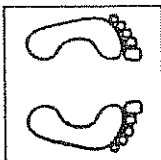
"Ik zit rechtop en denk aan mijn hoofd en buik."

4 De positie van de voeten

- "Je voeten staan plat op de grond, onder de bank. Zet ze heel stevig, en iets uit elkaar.

Je mag je benen niet naar voor strekken, en ook niet naar achter plooiën."

☞ Een karton met een afdruk van een linker- en een rechtervoet onder de bank.



"Mijn voeten staan plat op de grond."

De bladligging

- "Later ga je echte letters schrijven. Dan is het nodig dat je je blad juist neerlegt. Leg nu het blad tegen de kleefband aan. Het ligt een beetje schuin en een beetje naar rechts of naar links.

Als je onderaan het blad schrijft, zonder het blad eerst op te schuiven, liggen je hand en elleboog veel te dicht tegen je lichaam aan. Dat schrijft niet gemakkelijk, dus schuif je je blad wat verder van je weg. Zorg dat het blad even schuin blijft liggen."

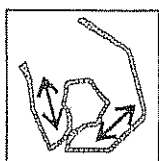
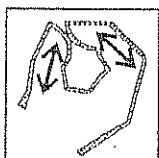
3 Fijne buig- en strekbeweging van de vingers

- "Nu gaan jullie korte lijntjes trekken van boven naar onder of van onder naar boven. Hiervoor ogen alleen de vingers bewegen. Je laat ze buigen en strekken. Je arm en pols blijven stil.

Ook hier moet je blad goed schuin liggen om je vingers juist te bewegen."

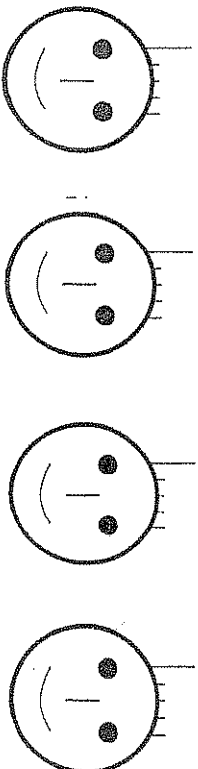
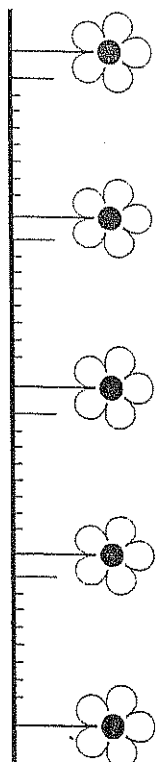
☞ Het doel van deze oefeningen is de vingers te versoepelen en het aanvoelen van de vingerbeweging:

- de handpalmen op de bank, de vingers afwisselend strekken en buigen (vuisten maken);
- met de vingers van de schriftrand op de bank trommelen;
- vinger-duimpositie: met de duim beurtlings de toppen van de vingers raken;
- de toppen van duim en wijsvinger op elkaar, buigen en strekken zonder te lossen;
- een aantal parels één voor één oppakken met duim en wijsvinger en in de hand houden.



"Mijn vingers buigen en strekken, mijn arm en pols blijven stil."

verticale lijntjes ↑ : gras, haar op hoofd

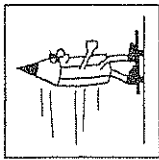


Tip : De vingers buigen en strekken.

Schrijfbewegingen maken

1 De beweging van de hele arm over het papier

- "Bij het trekken van lijnen moet je het glijden van je arm over de bank horen en voelen. Je arm en voorarm moeten één rechte lijn vormen. Je mag dus geen bruggetje maken met je pols. Let erop dat je blad voldoende schuin ligt."
- ☞ U tekent met stift een rechte lijn op de zijkant van hand en voorarm, beginnend tussen duim en wijsvinger.

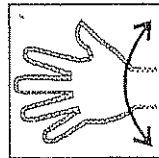
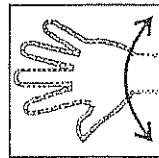


"Mijn arm en hand glijden over de bank."

2 De beweging van pols en hand tijdens het schrijven

- "Tot nu toe hebben jullie lange lijnen getrokken. Maar als de lijnen korter worden, is het niet meer nodig je hele arm mee te bewegen. Alleen je hand beweegt heen en weer. Je arm blijft stil. Je moet je blad goed schuin leggen. Want het is belangrijk dat, als je het potlood in het beginpunt zet, je het eindpunt al kunt zien."

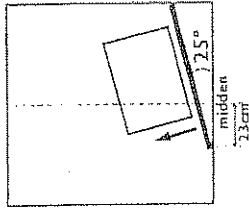
- ☞ Oefeningen om de pols te versoepelen en het aanvoelen van de polsbeweging:
 - handen laten flapperen;
 - wijsvingers naar voor, armen blijven stil:
 - polsen draaien (zo groot mogelijke cirkels maken met de wijsvingers)
 - polsen buigen en strekken (wijsvingers wijzen afwisselend naar boven en naar onder)
 - schrijfhand op de bank:
 - beurtelings met handpalm en rug van de hand de bank aantikken;
 - pinkrand op de bank leggen, hand heen en weer schuiven (voorarm blijft stil);
 - idem, potlood omgekeerd in de hand houden, ver van de punt (5 à 10 cm)



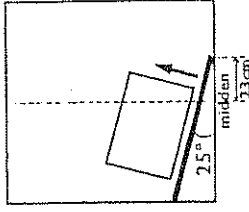
"Mijn hand schuift heen en weer, mijn arm blijft stil."

dus schuif je je blad wat verder van je weg. Zorg dat het blad even schuin blijft liggen."

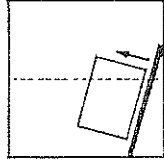
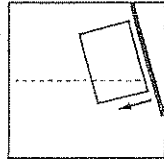
- ☞ Kleefband (of potloodlijn) op de bank, volgens deze schema's:



voor de rechtshandigen



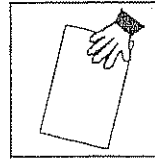
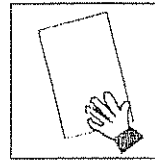
voor de linkshandigen



"Ik leg mijn blad een beetje schuin en schuif het op tijd op."

5 Wat met het niet-schrijvende hand?

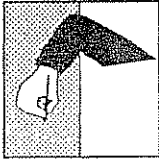
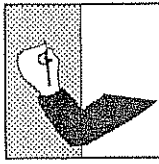
- "Als je schrijft, moet je je blad goed tegenhouden. Dat is de taak van je andere hand. Je legt je hand plat op je blad. Je mag je blad niet tegenhouden met je vuist of elleboog, of met de toppen van je vingers. Als je bovenaan schrijft, leg je je andere hand onderaan het blad. Als je onderaan schrijft, verleg je je andere hand naar boven. Anders heb je onderaan te weinig plaats over om je blad goed tegen te houden."



"Ik hou mijn blad tegen met mijn platte hand."

6 Wat met de schrijfarm?

- "De hand waarmee je schrijft leg je vor je op de bank, de elleboog op de rand van de bank, weg van het lichaam. Je hand en voorarm moeten één lijn vormen. Je mag je elleboog niet helemaal naar vor schuiven, dan ga je te veel op je bank leunen. Maar je mag je elleboog ook niet te dicht bij je lichaam houden, want dan ga je je schouder optrekken, en krijg je pijn in schouder en nek."

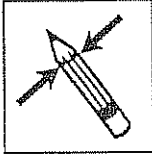


"Mijn elleboog ligt op de rand van de bank."

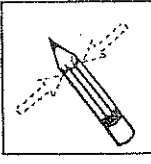
7 Druk op potlood en op papier

- "We houden het potlood vast zoals het hoort: niet te hard nippen en niet te slapjes vasthouden, wel 'gewoon' vasthouden. Als je heel hard op je potlood duwt, krijg je witte nagels, en deukjes in je vingers. Je krijgt dan snel krampen in je handen. Als je je potlood te slap vasthoudt, glijdt het bijna uit je hand. Ik kan het dan gemakkelijk van je afpakken."

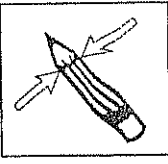
Krabbeloefening:



= te hard drukken op het potlood en 'krabbelen',
kijken naar witte nagels en deukjes in vingers

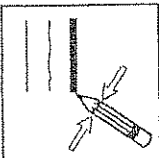


= te zacht drukken op het potlood en 'krabbelen',
laten afpakken door de leerkracht



= juiste druk op het potlood en 'krabbelen'

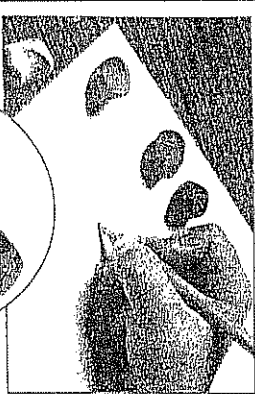
- "Als je heel hard met je potlood op het papier drukt, krijg je dikke, zwarte lijnen die je kunt zien en voelen aan de achterkant van je blad. Als je veel te zacht met je potlood op het papier drukt, krijg je heel dunne, bibberende lijnen, die je bijna niet kunt zien. Maak dus geen te dikke of te dunne lijnen, maar 'gewone' lijnen."



"Ik duw niet te hard op mijn potlood en ook niet te hard op mijn blad."

Schrijfhelpje

Een aantal kinderen heeft moeite om een correcte pengreep te verwerven. Wat we veel merken is dat kinderen naast de wijsvinger ook de middenvinger op het potlood zetten. Ook de gestrekte duim komt veel voor hetgeen belet dat de vingers zich goed strekken en buigen bij de op- en neergaande lussen. Daardoor verloopt het schrijven erg stroef en vanuit de pols.



In deze gevallen is het 'schrijfhelpje' een oplossing. In onze eerste leerjaren kregen de kinderen gratis zo'n schrijfhelpje om de correcte pengreep aan te leren. Voor kinderen die moeite hebben met een juiste pengreep is het belangrijk dat het 'schrijfhelpje' in de klas én thuis gebruikt wordt. Vooral volhouden is een 'must', zoniet hervallen de kinderen in hun oude gewoonte.

We bieden u dan ook de gelegenheid om vrijblijvend zo een 'schrijfhelpje' voor thuisgebruik voor 1 euro via de school te bestellen.

triple-prot

De eerst maand is voorbij: OEFI?

Geloven of niet: onze eerste maand in het eerste leerjaar zit erop! Geduidig werden de eerste woordjes geoefend, we leerden tellen maar er werd vooral nog veel gespeeld om de overgang van derde kleuter naar het eerste leerjaar rimpelloos te laten verlopen.

Bij het aanvankelijk schrijven ging heel veel aandacht naar de manier waarop kinderen moeten schrijven en minder naar het vormen van letters en woorden. **Hoe** de kinderen moeten schrijven (de pengreep, de zithouding bij het schrijven, de glijbeweging,...) vroeg al onze aandacht om latere schrijfproblemen te vermijden.

De voorbije weken werden dan ook verschillende onderdelen van de schrijfmotoriek stuk voor stuk aangebracht, daarbij werd zoveel mogelijk vermeden om het vormen van figuren letters of patronen aan te brengen zodat de kinderen zich volledig konden concentreren op 'de manier waarop ze schrijven' en minder aan het resultaat op papier.

De komende maand zal de meeste aandacht uiteraard kunnen gaan naar het aanleren van letters en patronen omdat **de juiste schrijfhouding en -beweging** reeds gekend zijn.

Omdat u als ouder uw kind ook wel eens letterlijk een handje wil helpen, geven we hierbij een overzicht van onze aandachtspunten bij het aanvankelijk schrijven. Weet dat er in de klas vooral met een potlood geschreven wordt en niet met kogelpen of stif. Voor linkshandigen zijn aangepaste oefenbladen voorzien.

Elk aandachtspunt wordt door **een pictogram** weergegeven. Teikens wanneer er later een pictogram op de werkbladen staat, kijkt het kind na of het dat aandachtspunt juist toepast.

We willen dit oefenprogramma niet voor de school alleen houden, maar we hopen om ook u als ouder hiermee van dienst te zijn. Verwoord dan ook naar uw kind **hoe** het zijn potlood vasthoudt, **hoe** de houding van hoofd en romp is, enzovoort. Laten we door dit samen-werken het ontstaan van schrijfproblemen en individuele therapie in ruime mate voorkomen.

Met vriendelijke groet,
De klasliteratoris en het zorgteam van de school

