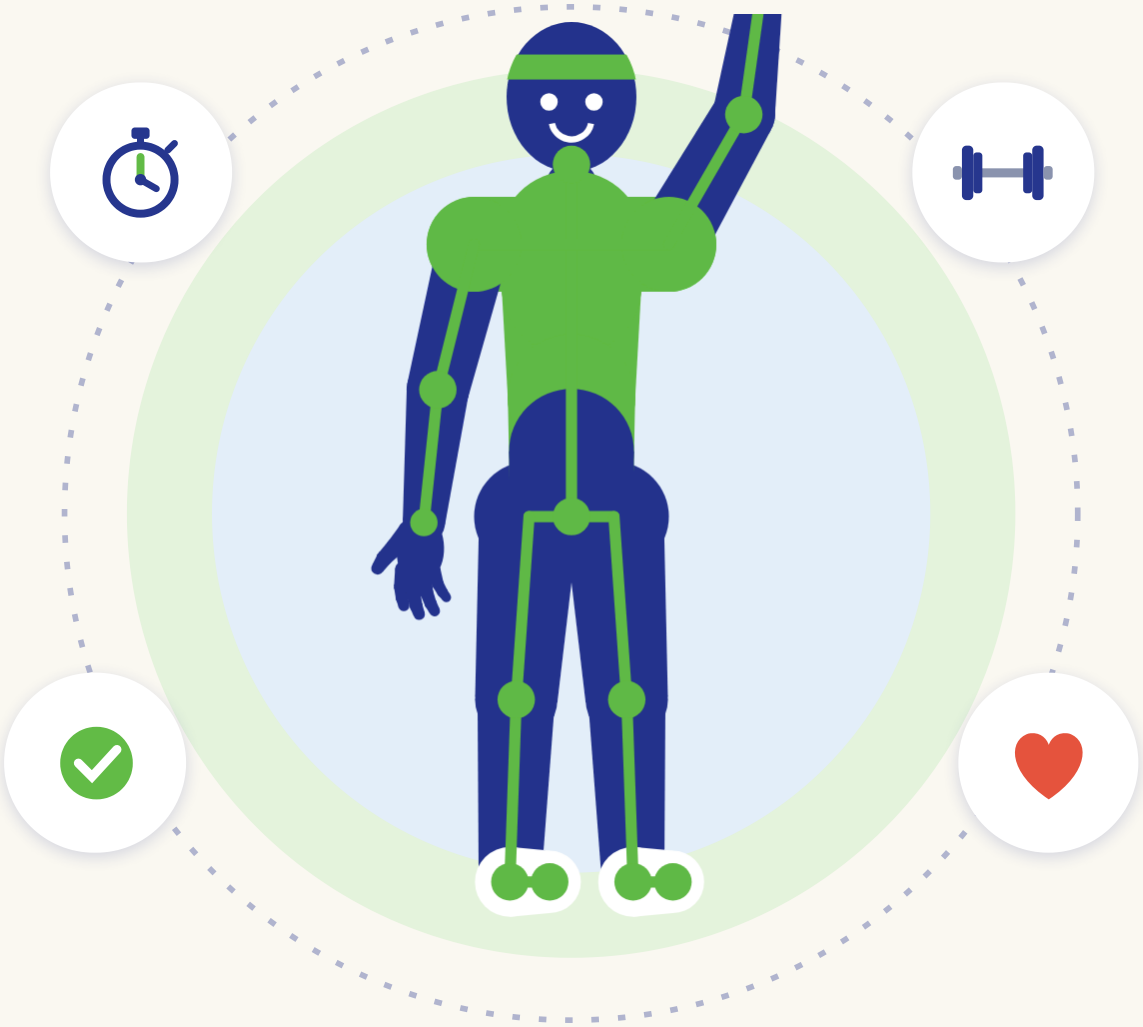
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Schrijven met plezier met Toppie

Fijne motoriek en een goede pengreep.
Voor ouders, juffen en meesters, van de kinderfysiotherapeuten van Fysio Topfit.



HANDIG · PENGREEP · HOUDING · PLEZIER

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Schrijven is een ingewikkelde vaardigheid. Met de juiste voorbereiding en een goede houding gaat het makkelijker én leuker.

1 Wat heb je nodig om te schrijven? p. 3

2 Spelletjes voor handige vingers p. 4

3 Een goede pengreep p. 5

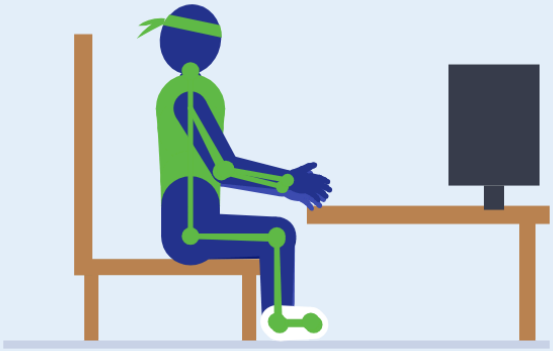
4 Een goede houding p. 6

5 Wanneer hulp zoeken? p. 7

TIP Heeft een kind moeite met schrijven? De kinderfysiotherapeuten van Fysio Topfit helpen thuis, in de praktijk en op school.

WAT HEB JE NODIG OM TE SCHRIJVEN?

Voordat een kind goed kan schrijven, moeten veel dingen samenwerken.



1

STEVIGE BASIS

Een stevige romp en schouders, zodat de hand vrij kan bewegen.

2

HANDIGE VINGERS

Kracht en controle in de kleine spiertjes van de hand.

3

OOG EN HAND

Zien en bewegen moeten goed samenwerken.

4

VOORKEURSHAND

De meeste kinderen kiezen tussen 4 en 6 jaar een vaste hand.

SPELEN EERST

Veel spelen met klei, knippen en bouwen is de beste voorbereiding.

NIET TE VROEG

Leren schrijven gaat makkelijker als de hand er klaar voor is.

ONTHOUD Schrijven begint niet met een pen, maar met spelen.

SPELLETJES VOOR HANDIGE VINGERS

Met deze spelletjes worden kinderhanden sterker en handiger.



TIP VAN TOPPIE

"Knijpen, prikken en rijgen: allemaal schrijftraining!"

KLEI

Balletjes rollen, slangen maken, knijpen.

KNIJPERS

Wasknijpers aan de rand van een bakje knijpen.

RIJGEN

Kralen aan een touwtje.

PRIKKEN

Prikpennen of strijkkralen.

SCHEUREN EN KNIPPEN

Papier scheuren en langs een lijn knippen.

TEKENEN OP EEN SCHUIN VLAK

Tegen een raam of schoolbord. Dat traint de pols.

TIP Doe het vooral samen en maak er een spelletje van.

EEN GOEDE PENGREEP

De meest gebruikte greep is de driepuntsgreep. Kinderen ontwikkelen die meestal rond 4 tot 6 jaar.

DUIM EN WIJSVINGER

Houden het potlood vast, ongeveer 2 cm boven de punt.

MIDDELVINGER

Steunt het potlood van onderen.

RINGVINGER EN PINK

Liggen ontspannen gebogen in de hand.

LOSSE GREEP

Niet te hard knijpen. De vingertoppen worden niet wit.

HULPMIDDELEN

Een driekantig potlood of een pengreepje kan helpen.

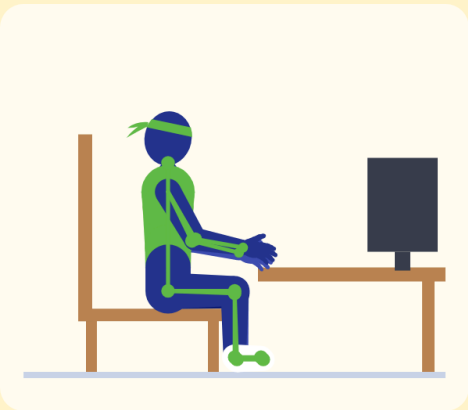
LINKSHANDIG?

Leg het papier iets naar rechts gedraaid en schrijf onder de regel, niet eroverheen.

TIP Er zijn meer goede pengrepen. Belangrijk is dat het ontspannen voelt, sneller gaat en leesbaar is.

EEN GOEDE HOUDING

Een goede houding aan tafel maakt schrijven makkelijker.



TIP VAN TOPPIE

"Voeten plat, rug tegen de leuning."

VOETEN PLAT

Op de grond of op een kistje.

TAFELHOOGTE

Ongeveer op ellebooghoogte.

RUG

Tegen de rugleuning, niet hangen.

PAPIER

Iets schuin, de andere hand houdt het vast.

LICHT

Genoeg licht, zonder schaduw van de schrijfhand.

PAUZES

Even de handen schudden of uitrekken helpt bij lang schrijven.

TIP Een stoel en tafel op de juiste hoogte maken een groot verschil, thuis en op school.

WANNEER HULP ZOEKEN?

Veel kinderen hebben het in het begin moeilijk met schrijven. Soms is extra hulp fijn.

GROEN: GEWOON BLIJVEN OEFENEN

Het gaat langzaam beter en je kind heeft er plezier in.

ORANJE: LATEN NAKIJKEN

Je kind schrijft erg traag, onleesbaar of verkrampt, heeft pijn in de hand, of vermijdt schrijven.

ROOD: EXTRA AANDACHT

Je kind is ook bij ander bewegen erg onhandig of moe. Bespreek het met school en de kinderfysiotherapeut.

OP SCHOOL

De kinderfysiotherapeuten van Fysio Topfit komen veel op scholen en behandelen ook daar.

SAMEN

We werken graag samen met de juf of meester.

ONTHOUD Schrijfproblemen zijn goed te behandelen. Wacht niet te lang.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Schrijven met plezier