

Juiste zithouding:

8 tips voor ouders



Versje juiste zithouding:

Mijn voeten stevig op de grond.

Tegen de leuning met mijn kont.

Mijn rug is recht, mijn schouders laag.

Een vuist tussen de tafel en mijn maag.

Mijn hoofd naar voren, iets gebogen.

Ik heb wat wijde ellebogen.

Mijn potlood met de juiste greep in mijn hand.

Zo is schrijven heel plezierig.

1. Vrije hand:



Je vrije hand is je hulphand. Die dient om het blad vast te houden.

2. Hoofd:



Je hoofd buig je een beetje naar voor met ontspannen nek en schouders. Afstand van 30 cm tussen hoofd en blad.

3. Blad:



Houd je blad een beetje schuin tijdens het schrijven.

4. Voeten:



Voeten plat en naast elkaar op de grond. Zo kan je er niet mee wiebelen.

5. Schouders:



Je schouders zijn iets gebogen. Ze lopen ook gelijk met je bank.

6. Pengreep



Juiste pengreep: zie achterkant van deze folder.

7. Rug



Schuif met je billen en rug helemaal tot achteraan de rugleuning. Zo heb je de beste rechte zithouding.

8. Ellebogen



Beide ellebogen staan wijd uit elkaar en leunen allebei op tafel.

Juiste pengreep:

Linkshandig:



Rechtshandig:



Versje juiste pengreep:

*Wil ik iets tekenen of schrijven,
moeten er drie vingers blijven.
Duim en wijsvinger nemen vast,
't is mijn middenvinger die er achter past.
Middenvinger, wijsvinger, duim,
zo om mijn potlood en ik krijg een pluim!
Niet te hoog en niet te laag,
dan lukt het schrijven weer prima vandaag.*

Hoe hou ik mijn pen/potlood het beste vast?



- Hou je pen ontspannen vast tussen je duim en wijsvinger +/- 2,5cm van het punt (**A** en **B**)
- Op je middenvinger rust je pen tijdens het schrijven. (**C**)
- Ook op de zijde van je hand laat je de pen rusten. (**D**)

Tips voor ouders:

- Zorg er voor dat uw kind geen verkrampte pengreep aanneemt.
- Wanneer de vingers verkleuren en wit worden drukt het kind te hard op de pen.
- Duim en wijsvinger naast elkaar houden en niet op elkaar leggen tijdens het schrijven. (= overgreep)
- ...
- Laat uw kind zijn blad een beetje schuin leggen tijdens het schrijven.

