

ONTWIKKELINGSLAB van bodymap

Voorstelling voor ouders 15/01/2016

1. Ontwikkelingslab

Vanaf nu gaan we werken met dit lab. Al de flesjes moeten gevuld zijn wil het kind klaar zijn om goed te kunnen bewegen, te lezen, schrijven, concentreren, rekenen, luisteren.

En vroeger keken we ook al verder wanneer een kind moeite had met lezen. We keken ook of het kind goed kon zien, horen,...

Maar eigenlijk gingen we nooit verder kijken. Bij de groene balkjes daar stonden we als school niet meer bij stil. Dit zijn ook vaardigheden die een kind wanneer hij start op school normaal al kan. Deze flesjes zouden eigenlijk al gevuld moeten zijn.

Wat we nu meer en meer merken is dat de maatschappij zo veranderd, dat het niet meer vanzelfsprekend is dat deze flesjes gevuld zijn. Kinderen spelen veel minder buiten, kinderen spelen binnen ook minder. Ze spelen zeer veel met een computer/tablet, kijken tv,... Ze zitten veel meer stil.

EN DIT MERKEN WE ZEER GOED.

DUS WE GAAN HIER SAMEN IETS AAN VERANDEREN.

SCHOOL – OUDERS – KINDEREN

2. Groene plankjes

We gaan vandaag de groene plankjes verduidelijken.

Iedereen krijgt een ontwikkelingslab.

Waarom? Hier gaat de school op dit moment veel op inzetten. Deze zijn de basis.

We hebben al getest en er zijn bij veel kinderen een aantal van deze flesjes niet gevuld.

Verduidelijking van deze flesjes:

ATNR:

De ledematen aan de linkerzijde doen dezelfde beweging en de ledematen aan de rechterzijde doen dezelfde beweging.

Als het hoofd naar links draait dan zal de linkerarm en linkerbeen zich strekken, terwijl de rechterarm en rechterbeen zich gaan buigen en omgekeerd.

De ATNR bereidt de lateralisatie voor. Het besef dat er twee lichaamshelften zijn.

Kinderen met een "blijvende ATNR" vertonen bij het schrijven en tekenen veel spanningen in hun hand, arm en mond. Ze gaan gemakkelijker de tong naar buiten bewegen en met de mond meebewegen als ze schrijven, tekenen of knippen.

TLR:

De TLR zorgt voor voor- en achterwaartse bewegingen.

Met ander woorden: buig- en strekbewegingen.

Het eerste besef van een voor- en achterkant van het lichaam wordt door de TLR tot stand gebracht.

Palmaire en plantaire reflex:

De palmaire reflex is als het ware een voorloper van de latere bewuste grijpbeweging. Naarmate een baby ouder wordt, leert het voorwerpen bewust vast te grijpen en los te laten wanneer hij dat zelf wil. De palmaire en plantaire reflex moeten dus geleidelijk verdwijnen en plaats maken voor de bewuste grijpreflex en gecontroleerde spierspanning.

Het ontwikkelen van de plantaire reflex is belangrijk om vlot te leren lopen. Als er nog een sterke plantaire reflex aanwezig is, dan gaan kinderen onstabiel lopen.

Spinal Galant:

Wanneer je een pasgeboren baby op zijn buik op de onderarm legt en je met een zacht penseel aan één kant naast de ruggengraat een lijntje omlaag trekt, zal de heup aan die kant naar buiten bewegen. Doe je dit aan de andere kant, dan zal ook die heup naar buiten bewegen.

Wanneer deze reflex niet op de juiste tijd geïntegreerd wordt, zal het kind overgevoelig blijven in de lendenstreek. De aanraking van een broeksriem kan bijvoorbeeld al onrustige reacties uitlokken. Gevolgen van een blijvende SGR zijn:

Niet stil kunnen zitten en altijd moeten bewegen. Dit gaat uiteraard ten koste van de concentratie en het kortetermijngeheugen.

STNR:

Deze reflex verdeelt het lichaam in een bovenste en onderste helft, die tegengesteld werken: Wanneer de bovenste helft gestrekt is, kan de onderste helft zich buigen en omgekeerd. Dit is ook het moment waarop de ogen leren focussen van ver naar dichtbij en omgekeerd. Bij de STNR bewegingen is het net alsof de baby in de startblokken staat om te gaan kruipen op handen en knieën.

Wat als de STNR niet goed geïntegreerd is:

Het kind zit vaak op één of beide benen tijdens het werken om zo én armen én benen gebogen te kunnen houden.

Het kind 'hangt' in zijn stoel, met de benen gestrekt zodat de armen gebogen kunnen worden.

Vaak hebben deze kinderen moeite om zaken over te schrijven van het schoolbord in hun schrift, omdat het focussen van de ogen van veraf naar dichtbij en terug veel te langzaam gaat.

Deze kinderen liggen vaak met hun hoofd bijna op tafel wanneer ze aan het werk zijn. Ook zijn dit vaak de klassiek 'onhandige' kinderen: ze lopen overal tegenop, stoten van alles omver en struikelen nog over hun eigen voeten.

Evenwichtsreflex:

De evenwichtsreflex gebruiken we wanneer we plots uit evenwicht geraken. Onze evenwichtsreflex zorgt ervoor dat we onze hand of voet snel kunnen plaatsen zodat we niet vallen. Het lijkt vanzelfsprekend dat we deze reflex hebben, maar toch hebben heel wat kinderen de evenwichtsreflex onvoldoende ontwikkeld. Zij vallen veel omdat ze hun evenwicht niet kunnen recupereren of tijdig kunnen bijsturen tijdens de val.

Kinderen die geen goede evenwichtsreflex hebben ontwikkeld, gaan heel voorzichtig bewegen. Zij gaan meestal niet zo graag bewegen omdat ze weten dat ze snel kunnen vallen en zich bezeeren.

Maar het is net dan dat we kinderen moeten bijstaan en spelvormen dienen aan te bieden die de evenwichtsreflex zal ontwikkelen.

Evenwicht is immers de piloot van de hersenen. Hoe sterker je evenwicht ontwikkeld is, hoe gemakkelijker je alle vaardigheden, cognitief en fysiek, kan uitvoeren.

Hoofdrechtingsreflex:

De hoofdrechtingsreflex zorgt ervoor dat ons hoofd steeds recht wil blijven ten opzicht van de grond, eigenlijk ten opzichte van de zwaartekracht.

Elke hoofdbeweging kan hierdoor ontspannen uitgevoerd worden zonder veel inspanningen en bijbewegingen. Bij het zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts bewegen van het lichaam blijft het hoofd rechtop en volgt het hoofd de beweging van het lichaam niet.

Dit is het resultaat van een goede reflexintegratie.

3. Wat doet de school

- Ochtendgymnastiek: iedere maandagochtend (lagere school-kleuterschool)
- Lijnen in de gangen
- Tussendoortjes in de klas
- 4 x per dag bepaalde oefeningen naar basisreflexen toe

4. Wat doen ouders

- Tussendoortjes die mee naar huis gaan
- Veel meer spelen dan tv kijken of tablet spelletjes