

SUNDHED

AF METTE DEGN LARSEN
FYSIO- OG KROPSTERAPEUT,
INDEHAVER AF DJURS FYSIOTERAPI
I KOLIND



Lektie- oase ... virkelighed eller et fatamogana?

AF METTE DEGN LARSEN
Fysio- og kropsterapeut, Djurs Fysio-
terapi, Kolind

LEKTIER: Mon ikke de fleste forældre med børn i skolen kender til at bøvle med lektierne?! Der hvor børn - og voksne - bliver frustrerede og hvor det kan ende med at alle ville ønske at lektier ikke fandtes... Jeg kender det i al fald - både privat og hos nogle af de familier, jeg møder i min klinik!

Men så nogle gange går det bedre, eller måske ligefrem rigtig godt - og hvorfor så det?

Der findes ikke ét svar, men jeg har nogle bud på, hvad det kan handle om.

For at kunne lave lektier kræver det, at barnet kan fordybe sig og koncentrere sig om opgaven, også selvom der er uro og støj, - og her er vel-fungerende grundansener afgørende!

Vi modtager hvert sekund millioner af sanseindtryk og kun en meget lille brøkdel af disse skal blive bevidste. Vel-fungerende grundansener er netop medvirkende til at sortere mængden af de voldsomt mange sanseindtryk, vi modtager - således, at hjernen kun modtager de sanseindtryk der er vigtige for situationen - og at resten »sorteres væk« eller »lagres«! Vore grundansener har altså en afgørende funktion for at vi ikke bliver over-

vældet eller mister vigtige informationer!

SÅDAN ER DET FOR ALLE! Børn som voksne, børn med vanskeligheder og »helt almindelige børn«!

Dette betyder, at vi som forældre skal være opmærksomme på, at barnet kan have gavn af at blive stimuleret i grundansenerne ... og at nogle børn faktisk ikke kan lave lektier uden at blive det!

Vi har tre grundansener og de kaldes netop grundansener, da de - til forskel fra vore andre sanser - er grundlæggende for al vor udvikling og læring - udvikling og læring socialt, følelsesmæssigt og motorisk.

Vore grundansener er:

■ 1. Taktilsansen - som handler om berøring/følesansen. Denne sans er overalt på huden samt i slimhinderne i bl.a. munden. Særlig skærpet er sensen netop i munden, i håndfladerne og på fodsålerne. Denne sans »aktiveres« ved al berøring samt når vi får noget at spise.

■ 2. Vestibulærsansen/labyrintsansen - som er et slags »vatterpas« med væske i, der sidder i det indre øre og som registrerer al bevægelse af hovedet og som har med ligevægt at gøre. Den vestibulære sans består af tre buge som bl.a. »aktiveres« når barnet



De tre grundansener tænkes ind i indretningen, så barnet har mulighed for at være i bevægelse, mens lektierne laves. Pressebillede

hhv. hopper, gynger og snurrer rundt.

■ 3. Muskel-led-sansen/kinæstesi-sansen - er en sans der sidder i muskler og led og som er vigtig for barnets fornemmelse for muskel og ledfunktion - altså barnets bevidsthed om sin egen krop. Det vil sige spænde og slappe af, strække og bøje et led, hvilken

kraft man skal bruge ved feks et kast med bolden eller når man holder på blyanten, samt at finde ud af hvor legemsdelen er. Denne sans »aktiveres« ved al bevægelse, især når barnet skal brug sine kræfter, feks. lege hvor det skal ase og mase.

Det er min erfaring, at man som forældre har stor gavn af at tænke stimulering af grund-

sanserne ind i lektielæsningen! En læseoase kan indrettes sammen med barnet, så det føles rart.

Tænk sanserne ind

De tre grundansener tænkes ind i indretningen, så barnet har mulighed for at være i bevægelse, mens lektierne laves - måske kan barnet sidde i en

gyngestol, i en hængekøje eller på en stor bold. For også at tænke muskel-ledsansen ind, kan barnet sidde med et tæppe fast omkring sig, eller med en tung kornpude på benene eller på skuldrene. Følesansen kan yderligere stimuleres ved at barnet har noget, der er rart at røre ved i den hånd, der ikke skriver.

Find noget sammen med barnet - noget blødt skind eller stof, et tøjdyr for eksempel eller noget, der stikker, en stiv børste eller en lille bold med pigge. I køkkenskufferne kan der findes ting, som giver lige præcis den stimulation, barnet har lyst til og brug for - som for eksempel risengryn, kikærter, rengøringsklud, kartoffelmel, pastaskruer. Eller måske er hunden inden for rækkevidde og barnet kan begrave fingre eller tæer i dens pels.

Foruden at vi med fordel tænker bevægelse og berøring ind som en dejlig del af lektie-oasen, så kan vi også som forældre have stor gavn af at »hjælpe« barnet med lektierne.

Det kan handle om at læse teksten først og lade barnet læse efterfølgende - eller vi skiftes til at læse nogle linier.

Lad lektierne være et FÆLLES PROJEKT, det letter presset på barnet og øger motivationen.



SKAL DU KØBE BOLIG? SPØRG DIN ADVOKAT!

ZACHER ADVOKATER er et lokalt funderet advokatfirma med afdelinger i Grenaa og Ebeltoft.

ZACHER ADVOKATER har 14 medarbejdere, heraf 6 advokater.

Kontakt os på tlf. 8632 1277 eller 8634 3822.

Se mere på: www.zacheradvokater.dk

Ole Husum Advokat (H)

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

LYNGBY ENTREPRENØR APS

Kristian Kristensen

Mobil: 23 32 25 70

- Kloakarbejde
- Slamsugning/Spulning
- Gravefri renovering
- Kloakseparering
- TV-inspektion
- Jord- og Betonarbejde

Telefon: 86 33 46 90

DME Kloakmestergaranti®

Askhøjvej 12, Lyngby, 8570 Trustrup • www.lyngby-entreprenoer.dk



Cecilie Lund Sørensen Advokatfuldmægtig

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG KL. 16.00-17.00

Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

Posten
Djurmland

DjurlandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00

ANNONCEMAIL: annonce@djurlandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurlandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Jysk Fynske Medier P/S

CHEFREDAKTION: Troels Mylenberg (ansvarshavende) og Jan Schouby
DIREKTØR: Jesper Rosener
MEDIECENTRET: Folkebladet Djurmland, DjurlandsPosten og GrenaaBladet

TRYK: Jysk Fynske Medier Avistryk
Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk

Erhvervs-mæssig affotografering af DjurlandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurlandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Tommy Loberg Jøns
Journalist
toj@stiften.dk

Annøncer



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Key account manager
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Key account manager
thpe@stiften.dk



Marx Jøns
Salgsleder
majn@stiften.dk



Dorthe Olesen
Kundekonsulent/
grafisk leder
dool@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

