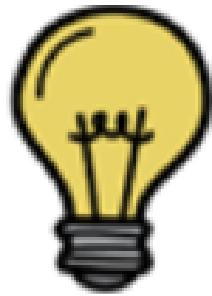


In hierdie uitgawe >>>

- 'n Onderhoud met Mia
- The importance of routine
- Die "ultimate playlist"
- OT Terminology
- Produkte / Programme te koop



IDEES, LIG EN POSITIEWE DENKE!

A Quarterly Insight into the Occupational Therapy World

ISSUE
3

De Newsletter

'n Onderhoud met Mia De Wet >>>

Ons eie Mia gesels met Mia Slabbert en gee vir ons idees om tydens hierdie grendeltydperk ons kinders betrokke te kry tydens alledaagse take en hoe om dit by hulle roetine te inkorporeer.

Oulike idees om in kinders se elke dag roetine te inkorporeer

Hierdie tyd by die huis is die ideale tyd om kwaliteit tyd saam met ons kinders te spandeer:

- Om jou verhouding met jou kind te versterk.
- Om onafhanklikheid aan te moedig.
- Om lewensvaardighede aan te leer soos deel, beurte neem, vergewe, luister, agter jouself op te ruim, ander in ag te neem, goeie maniere, om iets klaar te maak waarmee jy begin het en te leer hoe masjiene en toestelle werk.

Roetine, reëls en grense

- Belangrik om by roetine te hou.
- Elke dag dieselfde tyd opstaan, gaan slaap, oefen, skoolwerk doen, eet ens.
- Onthou ook dat saam eet aan die tafel kosbare familietyd is om te gesels oor julle dag.
- Geen elektroniese toestelle aan die etenstafel nie!
- Daar moet reëls en grense wees sodat kinders presies weet wat van hulle verwag word en sodat dissiplines gehandhaaf kan word.

Help met huistake

Betrek kinders by daaglikse huistake en laat hulle ouerdomstoepaslike take self uitvoer. Dit leer hulle om selfstandig te wees en het ook baie ander voordele:

- Sensoriese stimulasie
- Sensoriese regulering dmv diepdruk en proprioepsie

- Wasgoed:
 - Wasgoedmandjie dra, wasgoed ophang, afhaal en ook sorteer.
 - Sorteer kouse, onderklere, kleure.
 - Sit wasgoed met wasgoedpennetjies vas. **Wasgoedpennetjies versterk vingerspiere!**
 - Leer hoe wasmasjen werk
- Vee en mop die huis
- Stofsuig
- Gras sny en leer hoe grasmusjen werk
- Tuin natmaak
- Kar was
- Eie kamer opruim/netjies maak en bed opmaak
- Inkopies:
 - Help om sakke uit die kar te laai
 - Help inkopies uitpak
- Help met:
 - Kos maak
 - Slaai maak
 - Tafel dek
 - Af dek
 - Skottelgoed was
 - Skottelgoed wegpak
 - Sorteer messe, vurke, lepels, borde, glase ens.
- Volg eenvoudige resepte en leer hoe om instruksies uit te volg en uit te voer:
 - Bak cupcakes, muffins
 - Maak maklike geregte

Groot motoriese oefeninge

Dit is baie belangrik om elke dag te oefen. Dis belangrik vir gemoed, brein ontwikkeling, goeie postuur en konsentrasie.

Dit bevorder ook groot motoriese vaardighede:

- Spiertonus
- Skouerbeheer
- Rompspiere
- Balans
- Ritme en beplanning
- Bilaterale integrasie
- Midlynkruising

As 'n kind se groot motoriese vaardighede voldoende ontwikkel is, sal fyn motoriese vaardighede ook goed ontwikkel.

Hierdie aktiwiteite kan as speel in die middae gebruik word na skoolwerk, maar ook as 'brain breaks' tussen skoolwerk sessies om kinders te reguleer en gefokus te hou.

- Klim en klouter
- Swaai
- Trampolienspring
- Fietsry
- Dierelope:
 - Paddaspring
 - Hasiespring
 - Beerloop
- Kruiwaloop
- Wawiele en handstands
- Bollemakiesies
- Hindernisbaan
- Hopscotch
- Swingball
- Springtou
- Skateboard
- Balspeletjies met verskeidenheid balle soos groot en klein balle, tennisbal of hop balletjie.
- Ping pong balletjies in eierrakkie gooи of met plastiekbekertjie vang.

Fyn motoriese oefeninge

- Versterking
- Vaardigheid
- Fynspierbeheer

- Arts en crafts aktiwiteite
- Verf
- Inkleur
- Knip baie
- Vou vliegtuie
- Doen origami
- Tolletjiebrei
- Maak 'n Junk Robot met hout, spykers, skroewe, ou sleutels ens.
- Bou iets met:
 - Afval materiaal
 - Toiletrolle
 - Papierborde
 - Proppies
 - Doppies
 - Bokse
 - Tandestokkies en jelly tots
 - Strooitjies

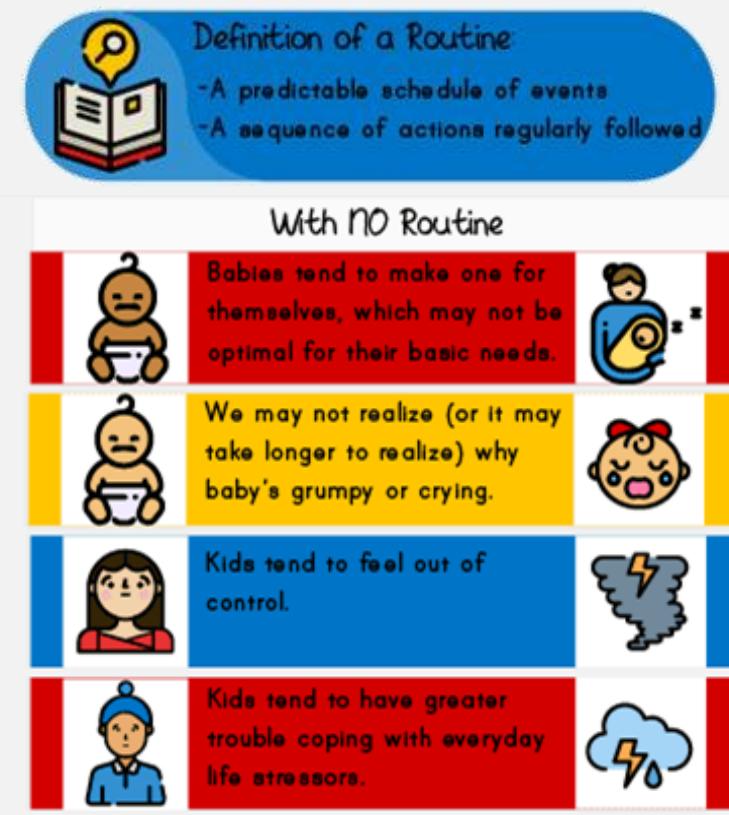
Aktiwiteits idees wat gesinne saam kan doen

- Bordspeletjies
- Skaak
- Kaartspeletjies bv Uno
- Bou legkaarte
- Kringetjies en kruisies
- Connect dots
- Name, vanne, diere, dorpe
- Wegkruipertjie
- Wegkruipertjie met voorwerpe
- Skattejag; lees en volg leidrade
- Stomstreke
- Simon Says
- Ek sien met my kleine ogies
- 123 blok myself
- Open the gates
- Donkerkamertjie
- Klei speel
- Sensoriese spel in verskillende mediums
- Lego bou van instruksies af of eie konstruksies
- Getal speletjies; oefen getalkonsepte in alledaagse aktiwiteite
- Teken op 'n groot boks
- Knip papbokse in dele en maak jou eie legkaarte
- Teken met bordkryt op die plaveisel of pad
- Bou jou eie dorp met bokse
- Kamp in die tuin
- Huisies bou met groot bokse, groot kussings, komberse en wasgoedpennetjies
- Spinnerakke bou met wol, tou en komberse
- Speel baie buite, word vuil, bou modderkoekies
- Speel Masterchef
- Huiswerk kan interessant gemaak word:
 - Skryf met bordkryt op muur/pad
 - Skryf in skeerroom/meel/sout
 - Skryf met witbordpen op witbord/venster

Artikel 1 >>> Routine

The Importance Of Routine!

The word routine in itself sounds boring, however, it is such an important role-player in the life of a little one. Routine not only provides your child with structure, but also aid in consistency and security in the home, ultimately setting them up with good habits for life (with boundaries and a sense of responsibility). During these trying times routine and structure can serve as a feeling of safety for our children!



Lets have a look at positive attributes related to routine:

1. THAT FEELING OF SAFETY AND SECURITY:

While school provides a form of routine, the rest of a child's day is often filled with inconsistencies and uncertainties. In some cases these uncertainties lead to anxiety, which can have a detrimental effect on a child's functioning at school and in daily life.

Anxiety can easily be counteracted with the predictability and familiarity that comes with routine. Routine thus offers the perfect 'safe space' as a consistent routine has fewer variables *and it provides clear boundaries, expectations, and consistency* (so your little one can relax in knowing what to expect and what is expected of him/her).

2. THE DEVELOPMENT OF GOOD HABITS:

Some habits are familiar and already form part of the daily family routine (meal times, bath time and sleep times). Other habits are new and need some reinforcing. Gretchen Rubin (author of *Better than Before* - a book about the science of habit creation) notes that one of the easiest ways to form and reinforce a new habit is by pairing it up with one that is already in place (e.g. *if you'd like your child to start cleaning their room every day, have it become customary before dinner time or if you'd like reading to be part of the daily routine, incorporate it before bed time*).

The key to making good habits stick is to do them regularly.

3. CREATING OF BOUNDARIES:

Routine brings about structure and habits and creates responsibilities which ultimately teaches our little ones that there are consequences to actions and behaviours. A home routine is the easiest way to de-learn and re-learn long-term behaviours and to familiarise your child with the concepts of consequences, boundaries and rewards. It is here where discipline is created (e.g. part of the daily routine is that play time only starts when homework is finished. If homework is not finished, no play time occurs).

With the above in mind, it is safe to say that routine is cardinal for a developing child. So keep a healthy routine in place as far as you possibly can. This makes the constantly changing nature of growing up in today's day, as safe, predictable and stress-free (along with making your life a little easier).





BACK TO CLASS AFTER LOCKDOWN!

Help children transition back to face-to-face learning through sensory breaks.

Activity ideas and practical tips on how to implement sensory breaks in the classroom!

Get those wiggles out and refocus attention!

R200

Compiled by
De Wet Occupational Therapists

DIE ULTIMATE PLAYLIST!

Slim speletjies vir by die skool
sonder om aanmekaar te raak!

- Skaduwee "touchers".
- Ek sien met my kleine-kleine ogies.
- Ek gaan see toe en ek pak in... (elke kind voeg iets by – die lys word langer wat elke kind moet onthou).
- Groot kringetjies en kruisies met bordkryt op die vloer.
- "Dance off".
- "Hop scotch".
- Diere lope (hou 'n resies).
- Skaduwees teken op die vloer.
- Teiken gooи (elkeen met sy eie bal, maak beurte).
- Balspel teen 'n muur (elkeen met eie bal).
- Yoyo's (kyk wie kan hom die langste op die toutjie laat spin).
- Stomstreke.
- Simon sê.
- Indian "warsigns".
- Wolke prente (kan jy die kar sien?).
- Raaisels.
- "Follow the leader".
- Staar kompetisie.
- Handstand kompetisie.
- Balans kompetisie.
- Borrels stukkend slaan.

PLAY helps the child
blend the
KNOWN and the
NEW,
Stretch the
REAL into the
POSSIBLE,
And work through
the
EMOTIONS of both!



OT Terminologie

Woorde, sinne en frase wat gereeld deur juffrouens en terapeute gebruik word:

DE WET ARBEIDSTERAPEUTE BILATERALE INTEGRASIE!			
SIMMETRIESE BI	HERHALENDE BI	ASIMMETRIESE BI	BI MET KRUISING vd MIDLYN
Slaan borrels met 2 hande	Klei rol met 2 hande	Kleur in met een hand, ander hand ondersteun die papier	Slaan ũ bal met ũ krietketkolf
Trek Lego uit mekaar uit	Kruip deur die huis soos ũ hondjie	Knip ũ prentjie uit	Maak skoenveters vas
Skeur papier	Fietsry	Smeer ũ broodjie met botter	Raak aan jou tone met teenoorgestelde hande
Rol deeg met ũ koekroller	Trappe klim	Ryg krale op 'n string	Klappatrone met teenoorgestelde hande
Springtou spring	Huppel	Eet met ũ mes en vurk	Huppel en slaan met jou hande op teenoorgestelde kniee
Trampolien-spring		Vee gemors met ũ skoppie op	

Produkte te koop!

Hou jou kinders speel-speel besig terwyl jy hulle motoriese, asook perseptuele vaardighede huis ontwikkel!
Besoek ons facebook blad vir meer inligting.



De Wet pretpark!
Ons speletjies biblioteek!

KOM KIES JOU EIE, OPVOEDKUNDIGE AKTIWITEITE BY
ONS SPELETJIES BIBLIOTEEK!
NEEM 5-8 SPELETJIES UIT VIR 'N WEEK EN ONTWIKKEL
BAIE VERSKILLENDÉ VAARDIGHEDÉ!

Kontak:
jolene@dewetot.co.za
0766550996



AKTIWITEITSBOEK SAFARI

'n Oulike boek met hope aktiwiteite en werksvelle vir Gr. RR, R, 1 en 2 maatjies.
Ontwikkel groot motoriese, fyn motoriese en visuele perseptuele vaardighede.

Afrikaans of Engels
R350
Bestel nou by
suzanne@dewetot.co.za

OMKERINGS!
b d p

40 print vriendelike werkselle om omkerings aan te spreek! Bestel by suzanne@dewetot.co.za
R150

DeWet Arbeidsterapeute



SAAMGESTEL DEUR
DE WET ARBEIDSTERAPEUTE

FYN MOTORIESE PROGRAM VIR KLEUTERS & PEUTERS!

ONTWIKKEL FYN MOTORIESE VAARDIGHEDDE DEUR FYNSPRIERE TE VERSTERK EN FYN MOTORIESE KOÖRDINASIE TE VERBETER!

120 + AKTIWITEITS IDEES MET HUISHOUDELIKE ITEMS!

R200
Bestel by mia@dewetot.co.za