

balans babbels

Uitgave van de Landelijke Oudervereniging Balans



Informatie voor spreekbeurt en werkstuk
voor kinderen vanaf groep 6
Uitgave van de Landelijke oudervereniging Balans

Meer lezen: www.balansdigitaal.nl
Landelijk bureau Balans: tel. 030 - 225 50 50

balans

balans

Informatie voor spreekbeurt en werkstuk
voor kinderen vanaf groep 6
Tekst: Miriam de Heer

balans babbels



Emma



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum

Dit zijn Emma en Sami en hun vrienden. Emma is 12, ze zit in groep 8. Sami is 13 en hij zit in de andere groep 8 op dezelfde school. Emma en Sami hebben allebei DCD. Emma wil een werkstuk over DCD schrijven. Op het vriendennetwerk Balansbabbels praten ze met hun moeders, de dokter, en hun therapeuten: wat is DCD eigenlijk? Hoe komt het en wat kun je eraan doen? Zo krijgen ze de informatie die ze nodig hebben voor hun werkstuk.

In dit boekje lees je de babbels van Emma en Sami en hun vrienden. De informatie vind je terug in blokken. Achterin staan tips voor het maken van een werkstuk. Als je meer wilt weten over DCD vind je op de laatste pagina tips om verder te lezen.



Sami



mijn moeder



de leider van Fitkids



die zit bij mij in de klas

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Emma: Hallo! Ik moet een werkstuk maken en ik wil het over DCD doen. Willen jullie mij helpen?



Sophie: Ik wil je wel helpen met je werkstuk, hoor zusje. Maar van DCD weet ik niks... Dat heb jij toch?



Iris: Ja, daar heeft Emma last van. Fijn dat je haar wilt helpen, Sophie! En ik wil ook graag helpen, Em. Zullen we het Elise ook vragen?



Elise: Ik help graag! Weet je waar de afkorting DCD voor staat, Emma?



Emma: Uh... Developmental Coordination Disorder. Dat heb ik hier staan, hoor. Geen idee wat het betekent.



Elise: Het is Engels en het betekent Ontwikkelings Coördinatie Stoornis. Dat je problemen hebt met de coördinatie van bewegingen door problemen in je ontwikkeling.

Prikbord ...



... even serieus

D.C.D =

Developmental Coordination Disorder

In het Nederlands is dat Ontwikkelings Coördinatie Stoornis

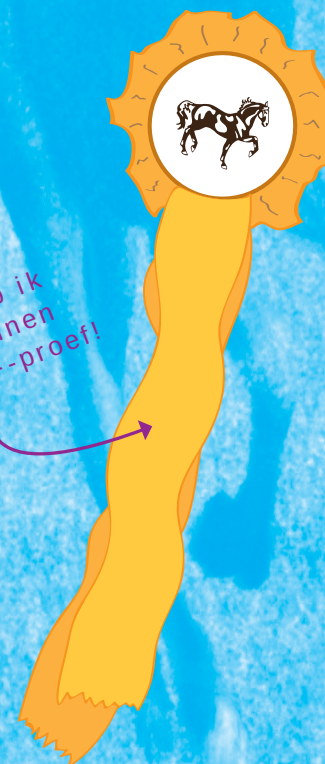
Kinderen met DCD

- Hebben moeite met het doen van gewone dingen waarbij je je bewegingen moet coördineren.
- Hebben daar last van op school of bij wat ze buiten school willen doen (spelen, hobby's, voor zichzelf zorgen).
- Hebben geen ziekte of andere stoornis die de oorzaak van de problemen is.

Wat is **motoriek**?

Motoriek is alles wat met de beweging van je lichaam te maken heeft.

die heb ik gewonnen bij de F-proef!



dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Emma: Wat is dat dan, coördinatie?



Elise: Als je een beweging wilt maken, moet je eigenlijk heel veel dingen tegelijk doen. Dat gebeurt in je hersenen en als het goed gaat, gebeurt het zonder dat je er echt over nadent.



Elise: Je moet eerst bedenken wát je wilt doen. Dan moet je bedenken hoeveel kracht je daarvoor nodig hebt en welke richting je op moet gaan. En dan moet je het ook nog doen.



Emma: Wow. En moet dat allemaal tegelijk?



Elise: Ja. En dat is nou precies coördinatie. Sommige bewegingen zijn gemakkelijk. Iets aanraken kost niet heel veel moeite. Maar andere bewegingen zijn ingewikkelder.



Iris: Dat klinkt wel logisch, Elise. Maar misschien wil je wat voorbeelden noemen.



Elise: Schrijven is bijvoorbeeld erg ingewikkeld. Maar ook gewone bewegingen zijn moeilijk, soms is het bijvoorbeeld heel belangrijk hoeveel kracht je precies zet. Zoals bij het oppakken van een volle beker melk.



Iris: En of dat moeilijk is! Daarom gaat er hier ook elke dag een beker over tafel...

Prikbord ...



Mopje / raadsel:

Weet jij wat het verschil is tussen een koe en een brievenbus is?

Als je het niet weet, kan later beter geen postbode worden!



Werkstuk inleveren!!

... even serieus

Wat is **coördineren**?

1. Een plan maken.
2. Zorgen dat alles in het plan in de goede volgorde en op het juiste moment gebeurt.
3. Kijken of het plan lukt en als het nodig is het plan veranderen.

Wat is er nodig om een **beweging** te coördineren?

4. Je moet weten wat je wilt doen.
 5. Je hersenen moeten weten welke spieren je daarvoor nodig hebt.
 6. Je hersenen moeten die spieren laten doen wat je wilt.
 7. Je moet het niet te hard en niet te zacht doen.
 8. Je moet de beweging kunnen veranderen als dat nodig is.
- Dit gebeurt allemaal in je hersenen! Als het goed is, gebeurt het heel snel, zonder dat je er over nadent.

Om te kunnen **schrijven** moet je niet alleen de juiste beweging kunnen maken, je moet ook nog:

- de letters kennen (kunnen lezen)
 - begrijpen wat je schrijft
 - de vorm van de letters kennen
- Kinderen met DCD hebben heel vaak problemen met schrijven!

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Sophie: Maar dat is dan toch voor iedereen moeilijk? Waarom gooi ik dan nooit mijn melk om en Emma wel?



Dokter Gijs: Zal ik dat eens uitleggen?



Emma: Hé dokter Gijs! Dat is leuk dat jij er ook bent!



Dokter Gijs: Nou ik vind het ook leuk om er met jullie over te praten.



Sophie: Wat voor dokter ben jij eigenlijk? Psychiater zeker?



Dokter Gijs: Nee, ik ben revalidatie-arts. Ik help kinderen met beperkingen, waar ze mee geboren zijn of die ze door een ongeluk of ziekte gekregen hebben. Dat doe ik samen met fysiotherapeuten en ergotherapeuten.



Emma: Dat ben jij Elise! Ergotherapeut. Een hele erge therapeut ha ha.



Elise: Ja erg hè. Een ergotherapeut helpt mensen om de dingen die in hun dagelijks leven belangrijk zijn, goed te doen.

Prikbord ...

Zoek de volgende woorden:

DCD, BEWEGEN, OEFENEN, PILOOT, PAARD, SCHRIJVEN.

U	B	M	X	J	R	E	R	T	P
N	E	N	E	F	E	O	I	G	O
B	W	H	W	P	A	A	R	D	R
N	E	V	J	I	R	H	C	S	O
D	G	I	X	L	P	D	O	E	I
G	E	O	C	O	T	X	I	A	R
S	N	H	T	O	F	H	N	E	C
M	I	E	J	T	T	R	W	R	J
F	E	R	R	P	B	R	A	W	M
V	L	E	P	J	O	A	S	E	S

... even serieus

Als je DCD hebt heb je **hulp** nodig om de dingen die je wilt leren te oefenen. Je kunt hulp krijgen van

- een revalidatie arts
- een fysiotherapeut
- een ergotherapeut
- of een andere therapeut

Een **revalidatie arts** is een dokter voor mensen (kinderen en grote mensen) met beperkingen door een stoornis, ziekte of ongeluk.

Een **fysiotherapeut** weet alles van houding en beweging. Hij of zij helpt mensen die daar problemen mee hebben.

Een **ergotherapeut** helpt mensen om (weer) te leren wat ze moeten kunnen om hun dagelijkse activiteiten uit te voeren. Voor kinderen is dat naar school gaan, sporten, spelen en voor zichzelf zorgen.



dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Dokter Gijs: Ik zou uitleggen waarom coördinatie niet voor iedereen zo moeilijk is.



Emma: Oh ja!



Dokter Gijs: Baby's zijn de hele tijd bezig om hun coördinatie te oefenen. Eerst iets grijpen, dan het in hun mond stoppen. Ook als ze gaan kruipen en later lopen, oefenen ze tot het goed gaat.



Elise: Als je een beweging genoeg geoefend hebt, dan kun je hem doen zonder na te denken. Automatiseren noemen we dat.



Dokter Gijs: Soms lukt het met gewoon oefenen niet om te leren wat de meeste kinderen vanzelf leren. Kruipen, lopen, huppelen, fietsen. Grote bewegingen. Dat noemen we ook: de grove motoriek.



Elise: En sommige kinderen kunnen dat allemaal wel, maar hebben dan weer moeite met de kleinere bewegingen. Knippen en plakken, schrijven. Dat noemen we de fijne motoriek.



Iris: Em vindt het allemaal wel moeilijk, hè Em. Maar de fijne motoriek is voor jou het lastigst. Daarom zijn we ook naar de dokter gegaan toen je in groep 3 zat. Het lukte je echt niet om netjes te schrijven.

Prikbord ...



nagels
lakken
kan ik nog
niet zelf,
kijk hier
ben ik
8 jaar ...

... even serieus

Automatiseren = een beweging of een handeling zo vaak oefenen dat het 'vanzelf' gaat. Dan hoef je er niet meer over na te denken en kun je er iets anders bij doen. Dan kan je bijvoorbeeld fietsen en ook nog op het verkeer letten!

De problemen van kinderen met DCD kunnen erg verschillend zijn:

Sommige kinderen hebben vooral moeite met **grote bewegingen**, zoals kruipen, lopen, fietsen, sporten.

De grote bewegingen noemen we **grote motoriek**

Sommige kinderen hebben vooral moeite met **kleine bewegingen** zoals knippen, plakken, schrijven, netjes eten.

De kleine bewegingen noemen we **fijne motoriek**.

Sommige kinderen vinden het allemaal moeilijk.

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Emma: Ja en toen moesten we naar dokter Gijs. Hoe wist jij dan dat ik DCD had, dokter Gijs?



Dokter Gijs: We hebben een hoop testjes gedaan, weet je nog?



Emma: Ja, dat was best moeilijk. Met de bal spelen vond ik nog wel leuk. Maar die kralen rijgen... Niet te doen.



Dokter Gijs: Je deed je best hoor. Dat zag ik wel. Ik heb ook vragen gesteld aan je ouders en de juf heeft een vragenlijst ingevuld.



Dokter Gijs: We hebben ook gecontroleerd of er niks anders aan de hand was. Je zou ook een ziekte van je spieren of in je hersenen kunnen hebben... Gelukkig vonden we niks.



Sophie: Oh dus Emma boft nog, dat ze DCD heeft?



Dokter Gijs: Natuurlijk niet, kattenkopje. Maar er zijn erg nare ziektes waar je ook motorische problemen van kunt krijgen.



Prikbord ...



oefenen,



oefenen

en oefenen



... even serieus

Onderzoeken of je DCD hebt doet de dokter door je testjes te laten doen en door je ouders en de leerkracht op school vragen te stellen.

De dokter onderzoekt ook of je geen ziekte of stoornis hebt die je problemen veroorzaakt.

Praten is ook bewegen (met je mond en je tong). Veel kinderen met DCD vinden dat ook moeilijk. Ze kunnen problemen hebben met:

- het uitspreken van de letters
- teveel spuug in hun mond
- het goede woord vinden
- een verhaal vertellen
- haken

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Emma: Waar komt het dan wel door, die DCD?



Dokter Gijs: Dat weten we eigenlijk niet. We denken dat het met de ontwikkeling van je hersenen te maken heeft. Kinderen met DCD hebben veel verschillende problemen en we denken dat er ook verschillende oorzaken zijn.



Emma: Hebben veel kinderen DCD?



Dokter Gijs: Dat is best moeilijk uit te rekenen omdat kinderen met DCD heel verschillende problemen hebben. Maar we denken dat ongeveer 5% van de kinderen het heeft. Dat is er dus één in een klas van 20.



Elise: Het komt wel veel meer voor bij jongens dan bij meisjes.



Emma: Ja, ik ken ook een jongen die het heeft. Sami, die zit in de andere groep 8 bij Lotje, mijn vriendin. Hij heeft er laatst zijn spreekbeurt over gehouden.



Iris: Nou dan kan Sami vast ook wel helpen met je werkstuk. Zullen we het hem vragen?



Emma: Misschien 😊.

Prikbord ...

Tip:

Ik koop altijd schoenen met klittenband!



Tip:

De mensen kunnen niet aan jou zien dat je DCD hebt. Als je het vertelt, kunnen ze er rekening mee houden!

... even serieus

De **oorzaak** van DCD is nog niet bekend. We denken dat er problemen zijn bij de ontwikkeling van de **hersenen**. Omdat kinderen met DCD zulke verschillende problemen hebben zullen er ook wel verschillende oorzaken zijn.

Ongeveer **5%** van de kinderen heeft DCD. Als je honderd kinderen bij elkaar hebt, hebben er dus ongeveer vijf DCD.

Veel meer **jongens** dan meisjes hebben DCD: zeker twee keer zoveel.

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Sophie: Gaat het ook over, die DCD? Dat ik mijn huiswerk weer gewoon op de keukentafel kan leggen zonder dat er melk overheen gaat?



Elise: Nee, het gaat niet echt over. Maar door veel te oefenen heb je er wel minder last van. En als je wat groter wordt, ga je dingen die je niet zo goed kunt, ook minder doen. Dan valt het niet meer zo op.



Emma: Ja ik ga later echt niet meer sporten! Die stomme gymles.



Elise: Het is wel belangrijk dat je blijft bewegen, hoor Em.



Emma: Jaha. Ik kan toch wandelen. En paardrijden! Daar ga ik echt never nooit niet mee stoppen.



Elise: Da's ook hartstikke goed, dat paardrijden. Daar oefen je je spieren mee en je evenwicht.



Emma: Veel leuker dan die stomme oefeningen bij jou.



Iris: Nou nou. Je bent anders wat trots als je weer wat geleerd hebt! We zijn heel blij met Elise.

Prikbord ...



... even serieus

DCD **gaat niet over**. Je hebt er meestal wel minder last van als je ouder wordt. Omdat je veel dingen goed geoefend hebt maar ook omdat je moeilijke dingen gewoon niet doet (of door iemand anders laat doen).

Het is voor je **gezondheid** belangrijk om te blijven bewegen en met andere kinderen mee te doen. Je kunt extra oefenen voor iets wat je echt leuk vindt.

Er zijn ook **speciale sportclubs** voor kinderen met motorische problemen.

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Elise: Dank je Iris! Meestal doet Emma heel erg haar best. Maar ik begrijp ook wel dat het niet altijd leuk is om dingen te oefenen die je moeilijk vindt.



Dokter Gijs: Weet je dat we kinderen met DCD vroeger veel saaier oefeningen lieten doen? Nu weten we dat het 't beste helpt als ze dingen oefenen die ze graag willen leren en die ze ook echt nodig hebben.



Emma: Nou, nodig... Moet ik echt kunnen hinkelen?



Elise: Ja, om mee te doen met de andere kinderen in de grote pauze. Dat hebben we afgesproken, toch?

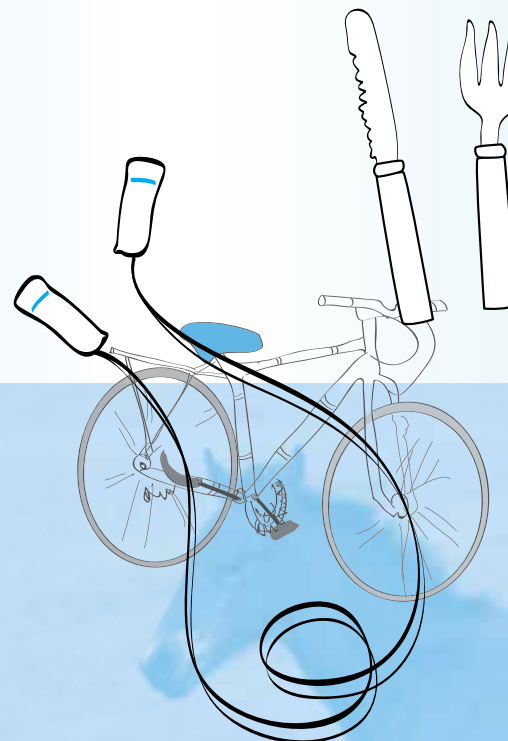


Emma: Hm. In de kleine pauze mag ik lekker met Lot op de schommel.



Elise: Ja hoor. Je mag ook van je vrije tijd genieten, je hoeft niet altijd te oefenen! En als je iets zoveel geoefend hebt dat het lukt, heb je wel een beloning verdiend! Een grote pluim!

Prikbord ...



... even serieus

De therapeut helpt je om te **oefenen**.

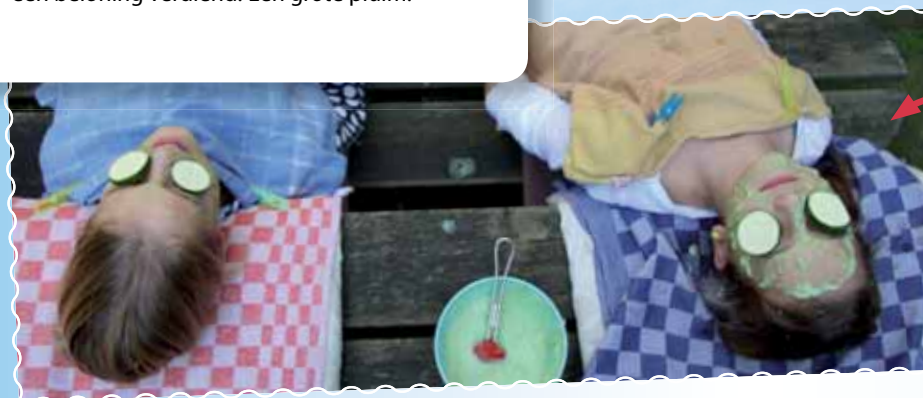
Je oefent de dingen die je nodig hebt en die je graag wil leren.

Dat kan van alles zijn:

- leesbaar schrijven
- een bal in het goal schoppen
- met mes en vork eten
- aankleden
- veters strikken
- fietsen
- touwtje springen



dit vind ik leuk om te doen!!



dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Sophie: Waarom heb je eigenlijk een therapeut nodig om te oefenen, Emma? Je kunt het toch ook wel zelf? Ik oefen ook zelf als ik iets beter wil leren.



Emma: Ik weet het niet. Soms probeer ik het wel maar dan lukt het toch niet.



Elise: Dat is nou precies je DCD! Ik help je om iets wat je wilt doen stap voor stap te leren. Eerst moet je begrijpen wat je precies wilt gaan doen. Dan moet je begrijpen waarom het niet lukt.



Emma: Ja. Bij het hinkelen zet ik toch steeds mijn andere been weer op de grond. En dan ben ik af.



Elise: En dan gaan we het oefenen. Stukje voor stukje. Bij het hinkelen: eerst op één been staan. Dan op één been springen. En dan in het goede vakje springen.

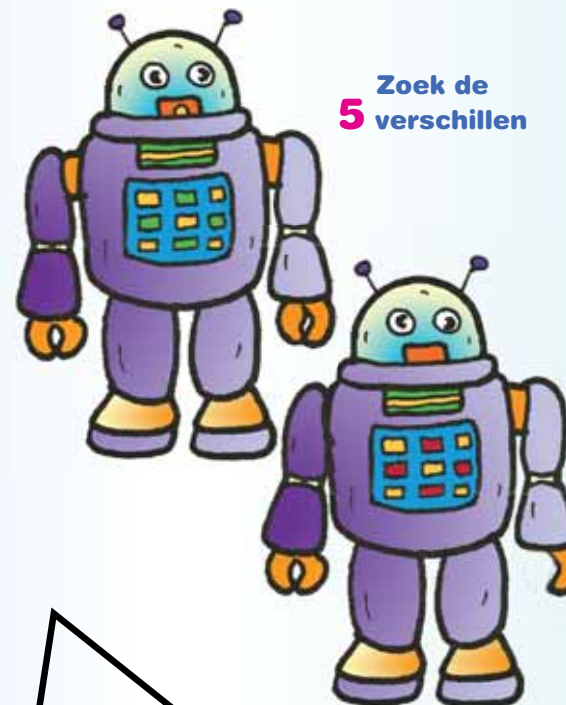


Iris: Gaat die Sami eigenlijk ook naar het revalidatiecentrum? Zullen we hem dat eens vragen?



Emma: Vraag jij maar 😊.

Prikbord ...



Zoek de 5 verschillen

... even serieus

Oefenen betekent:

1. Eerst begrijpen wat je moet doen
2. Dan begrijpen waarom het niet lukt
3. Dan doen, stapje voor stapje
4. Dan net zo vaak herhalen, tot het 'vanzelf' gaat.

Als je iets voor het eerst doet, moet je er heel erg over nadenken. Maar als je het goed geoefend hebt, gaat het (bijna) vanzelf. Automatisch. Dat heet **automatiseren**.

Doordat je de beweging automatisch maakt, kun je ondertussen iets anders doen. Bij schrijven bijvoorbeeld: nadenken over wát je op moet schrijven.

dit is de Balansbabbel van:



Sami

Jarig: 28 maart

Lievelingsdier: konijn

Lievelingskleur: lichtblauw

Hobby: computeren

Vrienden:



mijn moeder



de leider
van Fitkids



die zit
bij mij in
de klas

Iris: Ha Sami! Ik ben de moeder van Emma. Die ken je wel toch? Die heeft DCD, net als jij.

Sami: Hallo! Ja die ken ik wel. Met die grote bruine ogen. O heeft die ook DCD? Dat wist ik niet.

Iris: Ja, en ze gaat er een werkstuk over maken. Weet jij al lang dat je DCD hebt?

Sami: Nee pas sinds groep 7. Toen was ik ziek thuisgebleven. Maar dat was omdat ik gepest werd.

Iris: Goh wat vervelend.

Sami: Ja. En toen kwam de juf en die zei dat ze dacht dat ik misschien iets had. Dat ik daarom niet goed mee kon doen met gym en met voetballen. En ik kan ook niet fietsen.

Emma: Nou dat vond ik ook heel moeilijk om te leren, hoor. Maar jij woont toch naast de school?

Sami: Ja, daarom vind ik het ook niet zo erg dat ik niet kan fietsen. Ha Emma!

Emma: Ha Sami.

Prikbord ...

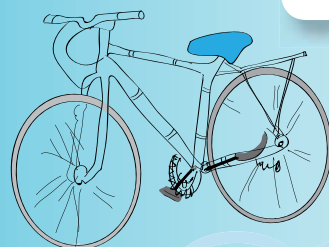
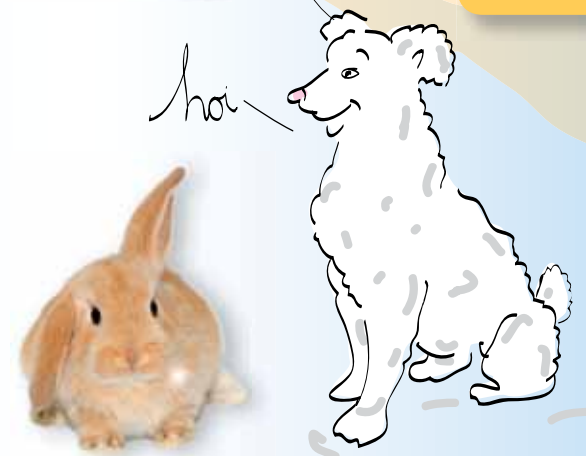


... even serieus

Kinderen met DCD worden soms **gepest** omdat ze 'anders' zijn. Ze kunnen niet goed meedoen met spelletjes en bewegen soms een beetje raar. Ze zijn niet goed met gym en ze vallen vaker of stoten zich steeds.

Soms worden kinderen met DCD erg **verdrietig** omdat ze niet gewoon mee kunnen doen of omdat ze gepest worden.

Als je iets erg vervelend vindt of er verdrietig van wordt, voel je dat soms in je lijf. Dan krijg je buikpijn of hoofdpijn.



dit is de Balansbabbel van:



Sami

Jarig: 28 maart

Lievelingsdier: konijn

Lievelingskleur: lichtblauw

Hobby: computeren

Vrienden:



mijn moeder



de leider van Fitkids



die zit bij mij in de klas

 **Sami:** Maar ik vond het wel erg dat ik niet kon voetballen. Want daarom mocht ik niet met de andere jongens meespelen.

 **Emma:** Ook flauw.

 **Sami:** Gemeen. En Billie riep altijd: vuile Mocro. En met de Marokkaanse jongens mocht ik ook niet meedoen, want die vinden mij een Hollander. Omdat mijn moeder Hollands is.

 **Karin:** Op school had je het gelukkig wel naar je zin. Tot Billie bij jou in de klas kwam.

 **Sami:** Ja. Die was echt gemeen.

 **Bart:** Maar toen ging het balletje wel rollen, hè Sam? Door wat de juf zei kwam je bij mij terecht.

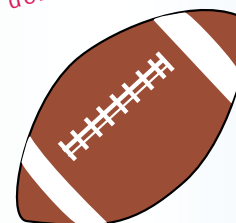
 **Emma:** Wie ben jij nou weer?

 **Bart:** Hai. Ik ben Bart. Ik geef Sami fysiotherapie. En hij zit bij mij op Fitkids. Dat is een speciale sportclub voor kinderen met motorische problemen.

 **Sami:** Ja da's cool joh! Daar kan ik ook eens winnen. En op school gaat het voetballen ook al veel beter.

Prikbord ...

Bij welke sport hoort deze bal?



volleybal, rugby of waterpolo?

... even serieus

Op **speciale sportclubs**, zoals Fitkids en Club Extra, kunnen kinderen met motorische problemen lekker sporten. Dat is goed voor hun lichaam maar het is vooral ook leuk!

Plagen mag wel, **pesten** niet. Maar wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten? Plagen is niet lelijk bedoeld, al word je er soms wel verlegen van. Je kunt er meestal zelf om lachen. De ene keer word je geplaagd en een andere keer plaag jij. Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft een grotere mond, is sterker en anderen kijken tegen hem of haar op. De pester wil jou kwetsen of pijn doen. Als je gepest wordt, is dat nooit jouw schuld! Vertel het altijd aan een volwassene.



dit is de Balansbabbel van:



Sami

Jarig: 28 maart

Lievelingsdier: konijn

Lievelingskleur: lichtblauw

Hobby: computeren

Vrienden:



mijn moeder



de leider
van Fitkids



die zit
bij mij in
de klas



Karin: En je conditie is ook veel beter! Je loopt nu mee naar oma zonder te hijgen.



Bart: Ja, als je niet genoeg beweegt word je sneller moe. En je bent ook mooi afgevallen. Je ziet er prachtig uit!



Iris: Dat vind ik ook hoor. Toch Em?



Emma: Mamma!



Iris: Sorry. Je hebt ook een mooie Balansbabbels pagina, Sami. Houd je zo van vliegtuigen?



Sami: Ja, ik wil later piloot worden.



Karin: Brokkenpiloot!



Emma: Dat zou niks voor mij zijn. Ik weet nooit de weg. Ik weet ook niet snel genoeg wat links en wat rechts is. Mamma zegt altijd: àndere linkerkant!



Bart: Dat hoort ook bij de DCD. Je weet het trucje toch wel, Emma?



Emma: Ja. De hand waarmee ik met mijn duim en wijsvinger een L kan maken, is links.



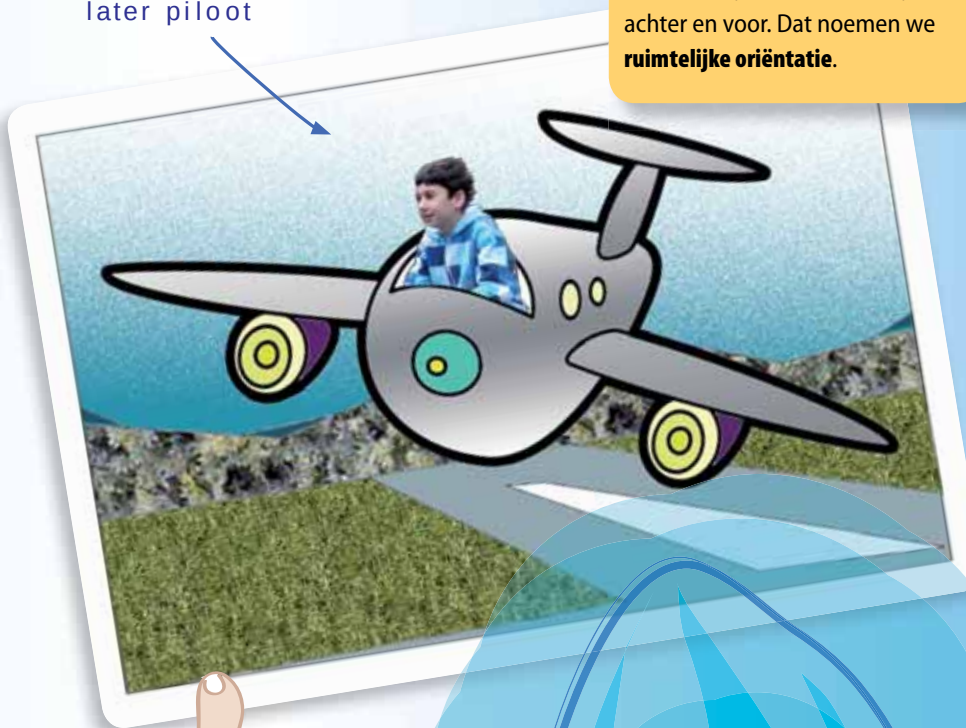
Bart: Precies. En rechts is, waar je duim links zit.



Emma: Haha. Daar heb je niks aan!

Prikbord ...

Ik word
later piloot



... even serieus

Kinderen met DCD vinden het vaak ook moeilijk om te weten wat links en rechts is, boven en onder, achter en voor. Dat noemen we **ruimtelijke oriëntatie**.

dit is de Balansbabbel van:



Emma

Jarig: 24 juni

Lievelingsdier: paard

Lievelingskleur: zonnig geel

Hobby: paardrijden

Vrienden:



mijn moeder



mijn beste vriendin



mijn zus



mijn ergo-therapeut



van het revalidatie-centrum



Emma: Had je een powerpoint gemaakt voor je spreekbeurt, Sami? Mag ik die zien?



Sami: Ja hoor. Ik stuur hem wel in een mailtje. Weet je wat het leukst was van mijn spreekbeurt?



Lotje: Haha ja ik weet het!



Emma: Wat dan?



Lotje: We moesten allemaal oefeningen doen. Een puzzel maken met handschoenen aan. Op één been staan en dan sommen oplossen. En het leukste was...



Sami: Ja, het leukste was chips eten met stokjes. Dat was echt lachen, ze konden er niks van.



Emma: Nou dan wisten ze ook eens hoe het voor ons is. Het lijkt wel heel grappig, maar als alles wat je doet zo moeilijk is, is het niet leuk meer.



Sami: Precies.



Iris: Heb je nu genoeg informatie voor je werkstuk, Em?



Emma: Ja, dat denk ik wel. Bedankt allemaal!

Prikbord ...



Werkstuk inleveren!!

... even serieus

Als je geen DCD hebt en **je wilt weten hoe het is**, kan je deze oefeningen doen:

- een boek inpakken met handschoenen aan
- schrijven met de verkeerde hand
- en chips eten met stokjes!



Hoe maak ik een werkstuk?

1 Kies een onderwerp

Neem een onderwerp waar je al veel van weet (je hobby of je huisdier) of iets waar je veel van zou willen weten (een vakantieland of het werk van één van je ouders).

2 Zoek informatie over het onderwerp

Stel vragen aan mensen in je omgeving, zoek thuis of op school naar boeken of tijdschriften. Je kunt ook naar de bibliotheek. En je gaat natuurlijk op zoek op internet!

3 Maak een opzet

Schrijf met kernwoorden of korte zinnen op wat je allemaal weet over je onderwerp. Dan ga je kiezen wat je wilt vertellen. Je kunt meestal niet alles vertellen! Hoeveel pagina's mag je werkstuk zijn? Maak een indeling in hoofdstukken. Een werkstuk bestaat uit:

- **Een voorkant.** Daarop staat de titel van je werkstuk, je naam, je klas en de datum. Het is leuk om een mooi plaatje op de voorkant te zetten. Maak de voorkant als de rest van je werkstuk klaar is!
- **Een inhoudsopgave.** Daarin staan de titels van de hoofdstukken en de bladzij nummers.
- **Een inleiding.** Daarin schrijf je:
 - waarom je dit onderwerp gekozen hebt;
 - wat je graag over dit onderwerp wilde leren;
 - wat je in het werkstuk gaat beschrijven.
- **Hoofdstukken.** Daarin staat de informatie die je wilt vertellen. Maak de hoofdstukken niet te kort. Je kunt de hoofdstukken nog indelen in paragrafen en de paragrafen in alinea's.
- **Afsluiting.** Daarin schrijf je hoe je het vond om het werkstuk te maken, wat je het leukst vond om te leren en wat je misschien nog meer zou willen uitzoeken over dit onderwerp.

4 Schrijf de tekst

- Schrijf eerst je hoofdstukken.
- Schrijf geen zinnen over van internet of uit een boek, gebruik je eigen woorden.
- Gebruik geen woorden die je niet begrijpt. Als je een moeilijk woord gebruikt, leg je het uit.
- Maak de zinnen niet te lang.
- Schrijf dan de inleiding en de afsluiting.

5 Controleer de spelling en de grammatica

Gebruik de spellings- en grammaticacontrole. Als je in Word typt, krijg je een rood lijntje onder de woorden die niet goed gespeld zijn. Door op de rechtermuisknop te drukken, zie je hoe je het woord wel moet spellen. Laat je werkstuk ook nog eens controleren door één van je ouders of een grote broer of zus.

6 Zoek plaatjes

Zoek plaatjes, op internet of in tijdschriften. Je kunt plaatjes die je hebt uitgeknipt in je werkstuk plakken nadat je het uitgeprint hebt of je kunt ze scannen en op de juiste plek zetten. Gebruik alleen plaatjes die passen bij je werkstuk en maak het niet te druk.

7 Maak je werkstuk mooi

- Zorg voor paginanummers.
- Zorg voor een mooie indeling van de pagina's, kijk of alles op de goede plaats staat en of de inhoudsopgave klopt.
- Maak de voorkant van je werkstuk.
- Print je werkstuk uit en doe het in een mapje.
- Zorg dat je werkstuk er netjes uitziet!

nog meer tips,
volgende bladzij >>>

Tip: Bewaar al je informatie en plaatjes in een map of doos. Maak op de computer een aparte map voor de bestanden die met je werkstuk te maken hebben.

TIPS!

Zoeken in de bibliotheek

Ga naar de openbare bibliotheek in de buurt. Daar kan je boeken zoeken en bekijken. Om iets mee naar huis te nemen, moet je lid worden. Voor kinderen tot 18 jaar is dat gratis. In de bibliotheek werken mensen die jou graag willen helpen om informatie te zoeken.

Zoeken op internet

Op internet is over alle onderwerpen informatie te vinden. Wees voorzichtig: niet alles wat op internet staat is waar! Als je nog niet veel op internet gezocht hebt, zoek dan eerst naar tips voor het zoeken!

Woordspinnen

Voor het maken van je opzet kun je een woordspin gebruiken. Schrijf je onderwerp in het midden en kernwoorden erom heen. Kies wat je wel wilt bespreken en wat niet.

Tip: Wil je een spreekbeurt houden over dit onderwerp? Je kunt de informatie uit dit boekje gebruiken. Kijk voor 'hoe maak ik een spreekbeurt' op www.balanskids.nl



Internet

www.balansdigitaal.nl

Via de site van Landelijke Oudervereniging Balans kom je op de site van Balans Kids.

Bij "[links over stoornissen](#)"

vind je internetpagina's over DCD

en bij "[links over thema's](#)" vind je links naar andere sites, bijvoorbeeld over het maken van werkstukken en over pesten.



Tijdschrift

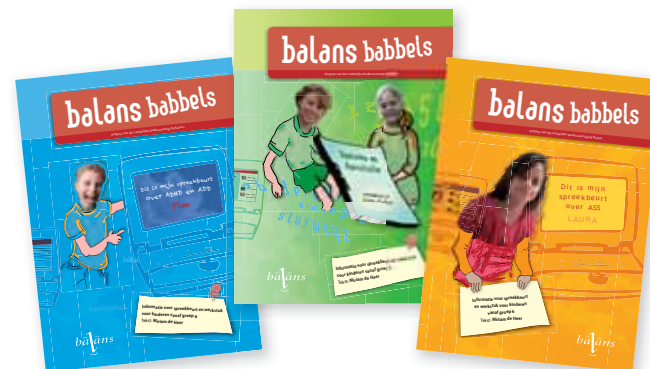
Balans Kids is het leukste blad voor en door kinderen van 6 tot 14 jaar met een leer- of gedragsprobleem. Het verschijnt 9 keer per jaar.

Boeken

DCD Survivalgids, geschreven door Paul Calmeijn. Uitgeverij Abimo. Voor kinderen vanaf 8 jaar om zelf of samen met je ouders te lezen.

Snap dat dan! Geschreven door Makke Vollenhoven en Ellen Sloodman. Een boekje met informatie, tekeningen en oefeningen voor kinderen met DCD tot 12 jaar.

Nog meer Balans Babbels:



over ADHD en ADD, Dyslexie en Dyscalculie en ASS.

Een uitgave van Landelijke Oudervereniging Balans

balans

© Bilthoven 2011

Tekst: Miriam de Heer

Vormgeving: Floor Leemans, BeeldinZicht, Rotterdam

Eindredactie: Arga Paternotte

Druk: Senefelder Misset, Doetinchem