

# Help om lae spiertonus by jou kind te ontwikkel

• *Ingestuur deur Tokollo Reabilitasiespan*

## Wat is lae spiertonus en hoe affekteer dit die kind?

Lae spiertonus, die nuwe "BUZZZZZ" term in onderwys, en 'n tendens van die tyd waarin ons leef. Baie meer kinders word met lae spiertonus geïdentifiseer as 20 of 30 jaar terug. Spiertonus is die hoeveelheid spanning wat in elke spier is tydens rus. 'n Kind met lae spiertonus is nie noodwendig swak nie, dit vat net meer inspanning vir hierdie spiere om maksimum spanning te behou. Kinders met lae spiertonus ondervind probleme in die spiere van die bo-lyf, nek, skouers, arms en hande.

• Kinders met lae spiertonus al eerder rondlê as om deel te neem aan aktiwiteite of speletjies wat uithouvermoë vereis.

• Hulle sukkel om dieselfde posisie vir 'n lang tyd in te neem en hulle sal teen goed lê of aan goed "hang".

• Hierdie kinders sukkel om vir 'n lang tyd regop te sit en sal na 'n ruk afgly op hulle stoel en dan op die basis van hulle rug sit.

• Omdat hulle spiere gou moeg raak is hulle geneig om rusteloos te raak en te vroetel. Wanneer hulle vroetel help dit om spiertonus te bou en dit help hulle ook om regop te bly.

• Lae spiertonus dra ook by tot konsentrasieprobleme en die leerders is dus meer geneig tot swak akademiese prestasies.

• Die kind kan ook probleme ondervind met spraak as gevolg van die lae orale tonus.

• Die kinders is ook geneig om lomp voor te kom omdat die integrasie tussen spierbewegings nie glad en egalig is nie.

## Hoe lae spiertonus die kind op skool affekteer:

Spiertonus is dit wat ons help om ons liggame in 'n posisie te kan hou. Kinders wat sukkel om hulle regop te hou teen gravitasie ondervind die volgende probleme:

• By die skool sal hulle dikwels in die moeilikheid wees omdat hulle nie konsentreer nie, maar in werklikheid sit hulle so baie moeite daarin net om regop te bly dat dit inmeng met hulle vermoë om op die onderwyser te konsentreer. Hoe harder hierdie kinders probeer, hoe meer gespanne raak

hulle, wat nog meer druk op die postuur plaas en hulle dan "al hoe stadiger werk".

• Die leerder is nie in staat om sy aandag te verdeel tussen sy werk en die onderwyser nie en word dikwels mee geraas omdat hulle nie luister nie, alhoewel hulle wel baie hard probeer om aandag aan die juffrou te gee.

• Swak potloodgreep dui ook op lae spiertonus.

• 'n Ander teken van lae tonus is waar die kind baie hard op sy/haar potlood druk - die rede vir hierdie harde druk is dat hy/sy nie stabiel voel in sy lyf nie en gebruik maak van sy potlood om stabiliteit te verkry. Fyn motoriese vaardighede word dus ingeperk omdat jou lyf jou basis moet wees en nie die hand nie.

## Wat 'n mens kan doen om lae spiertonus in nek en groot spiergroepe te verbeter:

1. Wanneer jou kind televisie kyk, laat hom/haar op sy/haar maag lê en opkyk na die televisie. Hy/sy mag nie sy/haar kop op sy/haar hande sit nie.

2. Laat jou kind, op 'n skaatsplank, lê op sy rug met sy knieë teen sy bors. Span 'n tou tussen twee mure ongeveer 40cm bo die grond. Jou kind moet met sy/haar hande homself / haarself van een punt na 'n ander punt trek met die tou, voet eerste. Hy / sy moet kyk waarheen hy/sy gaan.

3. Laat jou kind op sy/haar maag lê en boontjiesakkies in 'n hoepel, wat ongeveer 1.5 tot 2m voor hom / haar op die grond lê, met alternerende hande gooi.

4. Laat jou kind op 'n skaatsplank op sy / haar maag lê en hom- /haarself vorentoe stoot met sy/haar hande.

5. Laat jou kind op sy/haar rug lê met sy / haar knieë teen sy/haar bors en arms langs die sye. Gooi 'n groot bal (ongeveer 45cm deursnee) na hom/ haar toe en laat hom / haar dit wegskep. Indien dit bietjie moeilik is, rol die bal na hom / haar toe en laat hom/haar die bal wegskep.

6. In dieselfde posisie, kan jou kind sy / haar bene plat op grond sit. Plaas 'n kussing onder sy/haar knieë en 'n kussing onder sy nek. Gooi vir hom 'n bal (van ongeveer 30cm deursnee) en laat hom / haar die bal vang met sy hande, en dan weer teruggooi.

7. Spring trampolien. Hierdie is ongelooflik goed vir die kind se spiertonus in sy hele liggaam. Dit verbeter konsentrasie en het 'n kalmerende effek op hiperaktiewe kinders. Selfs net 'n klein trampolien is effektief. Terwyl jou kind trampolien spring, kan jy 'n groot bal vir hom/haar gooi wat hy/sy kan wegslaan met albei hande.

Wat 'n mens kan doen om die spiertonus in die hande te verbeter:

1. Speel met klei:

- Resep:-
- 500ml koekmeel
  - 200ml sout
  - 30ml kremetart ('Cream of tartar')
  - 500ml water
  - 5ml vanielje geursel
  - 30ml kookolie
  - 5ml voedsel kleursel

Kook al die bestanddele saam oor 'n lae hitte op die stoof totdat dit 'n sagte bal vorm (as kookwater gebruik word is dit nie nodig om die stoof te gebruik nie).

2. Knip watte met 'n skêrtjie

3. Skeer gekleurde papier in klein stukkie, rol die stukkie op in klein balletjies en versier 'n prent deur die stukkie gerolde

papiertjies daar op te plak.

4. Doen vingeroefeninge: raak elke vinger aan duim, elke hand apart en dan tesame. Doen dit al hoe vinniger.

5. Speel met 'n rekkie bord (Kap spykers in rye op 'n plank, en maak prentjies deur om die rekkies aan verskeie spykers te hak)

6. Gebruik wasgoedpennetjies en versier 'n papierbord deur die pennetjies rondom die bord vas te maak - maak 'n son, leeu of blom en verf dit.

7. Neem 'n gewone inkleurprent en kleur dit in deur klein sirkelbewegings te maak met vingers - let op dat die kind nie die hele hand gebruik nie (onthou ook dat sirkels antikklosgewys moet wees - vir skryf van letters a, o, d, c ens.)

8. Bou met lego.

9. Aktiwiteite wat die hele hand sterk maak is veral belangrik - Kruiwa loop is veral goed vir drukking op die hande.

Bron: *Leerafrikaans123 span (n.d.)*

*Lae Spiertonus, ontvang vanaf <https://www.leerafrikaans123.co.za/file/c0df8615205d-03f914ec9fc541f683f6/Ko-ordinasie%20en%20Lae%20spiertonus.pdf>*

# 'n Lekker vasvrae by Heilbron Dienssentrum



Hierdie week by die Heilbron Dienssentrum was daar 'n lekker vasvrae gewees. Soos gewoonlik was daar twee spanne. Die wenspan was lekker bederf 'n sjokolade en die verloor span het 'n suigstokkie gekry. Vir die eerste keer het die spanne gelyk op geëindig. Na al die lekker lag was daar heerlike koek en tee geniet.



## Briewe aan:

*Redakteur*

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die redakteur.

### Plekkie van Genade

Ons ken almal daardie gedeelte in die Bybel (Lukas 19) van Jesus en Saggeus, en toe 'n groot skare mense Jesus gevolg het. Dis duidelik dat almal graag naby Jesus wou wees. By Hom is daar mos vertroosting, genesing, vrede in mense se harte wat opreg daarná soek. Die belangrikste is Sy Liefde vir sondaars om hulle vry te spreek van sonde. Daar was dan ook Saggeus met die begeerte om Hom tog net sien, maar hy was te kort ook weens die skare. Gou bedink hy 'n plan en klim haastig in 'n wilde vyeboom. Ek glo groot was sy verbasing, toe hierdie Jesus reguit na die vyeboom aangestap kom. Hy's raak gesien, tussen al die baie ander mense! Jesus kan mos dwarsdeur ons sien. Niks is vir Hom verborge nie. Niks kan ons wegsteek. Hy ken elke opregte begeerte. Dadelik beveel Jesus Saggeus om haastig af te kom, want Hy wil vandag nog saam met hom en sy gesin wees. Skielik word hierdie vyeboom Saggeus se Genade plekkie. Dié ryk man gehoorsaam ook dadelik op Sy bevel. Ek dink seker ook met groot blydschap, sluit hy aan by Jesus. Ek wonder of baie binne die skare nie baie jaloers was nie. Ek het dikwels

al gewonder waarom Jesus en Saggeus op pad gesels het. Sekerlik nie oor onbenullige dinge nie, soos ons soms doen in ons gesprekke nie. Hierdie Jesus is besig om sy Hemelse Vader te verteenwoordig en Sy Goddelike werk voort te sit. In die huis van Saggeus kom daar redding vir hom en sy hele gesin. Skielik gaan sy oë oop, en hy kom tot ander insigte want die eerste keer in sy lewe sien hy ook die nood van ander raak. Hy maak toe ook 'n belofte aan Jesus: "Here, ek gaan die helfte van my goed vir die armes gee, en waar ek afgepers het vier dubbel terug gee". Jesus se antwoord: "Vandag het daar redding in hierdie huis gekom". Hy maak mos alles nuut, en Hy het mos immers gekom om te soek en te red wie verlore gaan. Skielik word in hierdie huis ook 'n plekkie van Genade.

Waar is ons plekkie van Genade. By die kruis en daagliks by Sy voete.

### Wat is lewe? ...

As jy kan vergewe sonder om 'n woord te sê. As jy liefde in iemand se oë kan sien sonder om te vra. As jy kan glimlag sonder 'n rede. As jy kan gee sonder om terug te verwag. As jy luister na die stem van God, sonder om te twyfel. Dit is lewe!

*Tannie Heléne van Huis Bron-van-Heil  
Posbus 806, Heilbron, 9650*

saak te stel en die nodige verklarings af gelê.

By my aankoms is ek dadelik na die Bevelvoerder se kantoor geneem. Tot my verbasing het Lt. Kol. Mokhethi reeds beheer geneem. Binne 'n baie kort tyd is die aangeleentheid op 'n uiters professionele wyse opgelos. Ek wil graag weereens Lt. Ko. Mokhethi bedank vir sy bekwame en professionele leierskap met hantering van die saak.

# Aarbeien-rabarber-krummeltert

## BESTANDELE:

### Soet broskorsdeeg:

- 175g koekmeel
- 85g botter, in blokkies gesny
- 15ml koue water

### Vulsel:

- 500g rabarder, grof gekap
- 1 vanieljepeul, gehalveer en pitjies uitgekrap
- 45ml bessiesap

### Bolaag:

- 70g koekmeel
- 5ml fyn kaneel
- 50g haselneute, fyn gekap
- 60g gemmerkoekies, gekrummel

- 30ml versiersuiker
- 1 eiergeel

- 55g strooisuiker
- 30ml mielieblom
- 250g aarbeie, gehalveer

- 55g sagte bruinsuiker
- 85g botter, in blokkies gesny
- 50g hawermout

## METODE:

### Soet broskorsdeeg:

1. Meng die meel en suiker in 'n mengbak.
2. Vryf die botter met jou vingerpunte by die meelmengsel in totdat dit soos fyn broodkrummels lyk. Voeg die eiergeel en koue water by en meng tot 'n deeg begin vorm.
3. Vorm 'n deegbal en bedek met kleefplastiek. Verkoel vir ten minste 30 minute.
4. Voorverhit die oond tot 200°C en rol die deeg op 'n meelbestrooide oppervlak tot 5mm dik uit.
5. Smeer 'n reghoekige, oondvaste tertbak en voer die bodem en kante van die bak met die deeg uit. Verkoel die deeg vir 'n verdere 20 minute. Plaas die tertbak op 'n bakplaat en bak blind.

### Vulsel:

1. Meng die rabarber, suiker en vanieljepitjies in 'n kastrol en verhit tot kookpunt. Verlaag die hitte en prut vir 5 minute of totdat die rabarber sag is.
2. Meng die mielieblom en sap tot glad. Roer die mielieblommengsel en aarbeie deur die rabarber.
3. Kook vir vier tot vyf minute of tot die mengsel verdik. Verwyder van die hitte en laat afkoel. Skep die mengsel in die gebakte deegdrop.

### Bolaag:

1. Voorverhit die oond tot 180°C. Meng die meel, suiker, kaneel en botter in 'n mengbak.
2. Vryf die botter met jou vingerpunte by die meelmengsel in totdat dit soos fyn broodkrummels lyk.
3. Roer die haselneute, hawermout en koekiekrummels deur die krummelmengsel en strooi dit oor die rabarbertert.
4. Bak vir 25 minute of tot goudbruin. Sit met vla, styfgeklitste room of roomys voor.

Die volgende skrywe is ontvang van Theunis Fourie gerig aan die redakteur.

Graag wil ek my onlangse positiewe ervaring met Heilbron SAPD en meer spesifiek die Stasiebevelvoerder met die inwoners deel.

Ek was betrek by 'n klag wat by Heilbron SAPD ingedien is en wat straatverkopers ingesluit het. Ek is op 7 September 2018 na die Polisiestasie ontbied om my kant van die