



Konsentrasiegids

Maart 2013

Inhoud:

- Leerstyle en konsentrasie
- Huiswerk en konsentrasieprobleme
- Beloningskaart
- Skoolgereed mét 'n voorsprong
- Meer inligting oor ADHD
- Meer oor konsentrasie
- 50 Speletjies wat konsentrasie verbeter
- Flitskaarte
- Tongknopers
- Werk skaarte

Waarom 'n konsentrasiegids?

By Kinderwerf het ons daagliks kontak met baie ouers. Ons help graag met vrae en ontwikkel produkte wat ouers bemagtig om hulle kinders self te kan help. So het ons gevind dat konsentrasie 'n groot probleem by baie kinders is. Onderwysers kla by die ouers dat die kinders nie hulle werkies voltooi nie en dat hulle sukkel om te konsentreer. Dikwels voel ouers magteloos wanneer hulle moet toekyk hoe hulle kinders sukkel en agter raak. Daarom het ons besluit om hierdie konsentrasiegids spesiaal vir julle saam te stel.

Ons het doelbewus nie net op ADHD en ADD gefokus nie, aangesien daar baie kinders is wat konsentrasieprobleme het, maar nie met die kondisie gediagnoseer word nie. Dit is dan ook dikwels hierdie ouers en kinders wat nie hulp kry nie. Ons het egter ook 'n artikel ingesluit oor ADHD en ADD oor ons weet dat daar ook 'n groot behoefte aan meer kennis oor die onderwerp is. Ouers wie se kinders wel met ADHD en ADD gediagnoseer is sal ook baat vind by die ander artikels, aangesien konsentrasieprobleme dikwels die kern van die probleem is.

Soos julle in die gids sal sien is daar baie wat jy kan doen om jou kind te help! Ons het ook gaan kyk na voorkomende maatreëls, so lees gerus al die artikels deur. Ons glo dat julle baie waarde daaruit sal vind.

Ons verwelkom terugvoer oor die gids, e-pos ons gerus by mail@kinderwerf.co.za of kom gesels op ons Facebookblad by www.facebook.com/kinderwerf, waar julle ook vragies kan kom vra. Dankie aan almal wat gehelp het met die samestelling van die gids.

Groete
Martie Kruger
Mede-eienaar Kinderwerf

Wie is Kinderwerf?

Kinderwerf is in 2006 gestig en is die leier in Afrikaanse opvoedkundige produkte op die Internet. Almal by Kinderwerf is ook ouers en ons weet hoe belangrik dit vir ouers is om net die beste vir hulle kinders te gee. Daarom het ons intensiewe navorsing gedoen om kwaliteit, unieke en PRAGTIGE (al ons prentjies is spesiaal vir Kinderwerf ontwerp) produkte te ontwikkel om in Afrikaanse ouers en kinders se unieke behoeftes te voldoen. Kom kuier vir ons op www.kinderwerf.co.za of op Facebook by <http://www.facebook.com/kinderwerf>.





Immergroen Ouerskap

IMMERGROEN OUERSKAP - EVERGREEN PARENTING

Is jy al 'n Immergroen Ouer?

- 1** Woon 'n kursus by
(daar is fasiliteerders in elke provinsie)
- 2** Kuier op ons webwerf
(lees wenke en artikels en vra jou vrae)
- 3** Skaf dissiplineprodukte aan om
jou ouerskaptak maklik te maak

www.immergroenouerskap.co.za

Brein Gim® aangebied deur Nicola Frahm

Brein Gim® Konsultant en Instrukteur 021 9485669 of 083 9530216 (verkieslik na ure)
meerkat@iafrica.com in Bellville, Kaapstad.

Brein Gim se 26 bewegings is 'n wonderlike hulpmiddel vir ouers, onderwysers en kinders, gemik om prestasie op alle vlakke te verbeter. Die bewegings bou neuro-konneksies tussen alle dele van die brein deur eenvoudige natuurlike bewegings.

Hands-on How to use Brain Gym® in the Classroom and beyond. Internasionaal ge-akrediteerde opleiding. Hierdie 2 dag opleiding is geskik vir onderwysers en ouers wat graag hul kinders en leeders wil stimuleer en ontwikkel met beweging. Dit gee stap vir stap idees hoe om die bewegings te gebruik vir Leervoorbereiding, Handskrif, Lees, Skrif en Wiskunde. Ook geskik vir au-pairs, mamas wat tuis onderrig, en educare personeel. R1400 per persoon. Afslag vir groepe.

Brein Gim terapie Brein gim sowel as ander tegnieke, help vir ADD/ADHD, koördinasie, motoriese ontwikkeling, motivering, verlaag spanning, verbeter slaap, verhoog brein-integrasie, organsasie, konsentrasie, visie, en luistervaardighede. Verbeter ook lae spiertonus, sensoriese sensitiwiteit, handskrif, midlyn integrasie en veel meer. R300 per sessie.

Volwasse sessies Terapie vir spanning, motivering, organisasie, pynverligting, doelstelling, depressie, uitputting, hoofpyn, emosionele en vrees-verligting en veel meer. R300 per sessie.

Brein Gim-tuisprogram Behels evaluasie, brein profiel, 6 twee-weeklikse konsultasies en persoonlike bewegings en aktiwiteits-program spesifiek geformuleer volgens behoefte. R3000.

'Movement is the door to Learning' - Paul Dennison
for further reference: www.braingym.co.za

Leerstyle en konsentrasie

Sukkel jou kind om te konsentreer? Kyk eerste na sy leerstyl!

Daar is verskeie redes waarom party kinders meer as ander sukkel om te konsentreer. 'n Groot oorsaak vir konsentrasieprobleme kan egter jou kind se *leerstyl* wees.

Kinders wat leer deur **beweging** sukkel om inligting op meer “konvensionele” maniere (soos kyk en luister) in te neem en dikwels maak skole ook nie voorsiening vir hierdie tipe leerders nie.

Bewegingsleerders leer die beste deur te beweeg, te doen en aan te raak. Hulle kan nie vir lank stil sit en aktiwiteite doen nie. In plaas daarvan om stil op die mat te sit en tel, sal 'n bewegingsleerder bv. baie beter fokus en die telvaardigheid vinniger aanleer deur 'n speletjie soos 'hopscotch' te speel en hardop te tel terwyl hulle op die blokke spring as om kennis deur bv. flitskaarte in te neem.

Eienskappe van 'n bewegingsleerdertjie...

Wanneer my kind praat:

- * Maak sy baie staat op liggaamstaal
- * Sy praat nie baie nie
- * Dit is soms moeilik om haar spraak te verstaan

Wanneer my kind beweeg:

- * Hou hy daarvan om te klim
- * Hy is baie goed gekoördineerd

Wanneer my kind voel:

- * Hy voel maklik seergemaak
- * Hy kan maklik woede uitbarstings kry
- * Hy gee baie om vir ander mense en sal maatjies troos wat seerkry

Wanneer my kind leer:

- * Boots sy ander mense na
- * Sy onthou aktiwiteite die beste nadat sy dit gedoen het

Wanneer my kind speel:

- * Verkies sy dit om buite te speel
- * Sy haal goed uit laaie en van rakke af
- * Sy haal speelgoed uitmekaar
- * Sy hou van groepsaktiwiteite

Wanneer my kind by ander mense is:

- * Hou hy daarvan om gewieg te word en vasgehou te word
- * Hy soek baie drukkie
- * Hy is baie sensitief en hou baie van mense



Bewegingsleerders speel graag buite

Huiswerk en konsentrasieprobleme

Afhangende van jou kind se ouderdom, moet Mamma en Pappa gereeld help met huiswerk en sorg dat kleinding se takies voltooi is en dat sy die werk verstaan. Indien jou kind konsentrasieprobleme het kan hierdie 'n baie uitdagende taak wees! Ons het Tessa Esmarelda Juries, 'n remediërende onderwyser en Opvoedkundige Sielkundige, genader vir raad.

- ✚ Sorg dat jou kind iewers kan werk waar dit stil is en niks haar aandag aftrek nie.
- ✚ Werk elke keer op dieselfde plek. Sorg dat jou kind gemaklik sit en 'n tafel het om op te werk.
- ✚ Probeer die temperatuur van die kamer reguleer. Dit moenie te warm of te koud wees nie.
- ✚ Moenie te veel op een slag doen nie. **Te veel inligting** op 'n keer kan jou kleinding sommer moedeloos maak.
- ✚ Breek die huiswerk op in klomp klein takies. Handel elkeen sorgvuldig af.
- ✚ Wees geduldig en herhaal so veel keer as wat nodig is.
- ✚ Laat kort pouses toe tussen klein takies.
- ✚ Hou by **roetine** en probeer om nie baie veranderinge te maak nie. Doen huiswerk elke keer op dieselfde tyd.
- ✚ Prys, moedig aan en motiveer so veel as moontlik. Gebruik bv. 'n sterretjekaart as motivering.

- ✚ Probeer die inhoud van die werk deurtrek na dinge wat sy interessant vind en langer haar aandag hou.
- ✚ **Verkort** en **vereenvoudig** sinne en woorde sonder om belangrike inligting verlore te laat gaan.
- ✚ **Verander** name en objekte om inligting makliker te lees, byvoorbeeld: Jacques het 20 albasters. > Piet het 20 lekkers.
- ✚ **Gebruik kleure om te help onthou.**
- ✚ Moenie jou kind met maatjies of boeties/sussies vergelyk nie.
- ✚ Wees positief en gebruik positiewe taal, byvoorbeeld: "Jy probeer hard." / "Ek is trots op jou."
- ✚ Maak seker jou kind verstaan die instruksies en weet wat om te doen.
- ✚ Moenie gefrustreerd met jou kind raak nie.
- ✚ Fokus op onaanvaarbare gedrag

- eerder as op die persoon self.
- ✚ Gebruik rympies, liedjies, prente en assosiasies om inligting te onthou.
- ✚ Doen aktiwiteite wat vaardighede in volgende persepsies verbeter: **gehoor onthou- en orde persepsie** (volgorde van gebeure, opeenvolging), **gehoor afsluiting** (luister en voltooi informasie bv. raaisels, klappatroom) en **gehoor en figuur agtergrond identifikasie** (om aandagspan te verbeter, bv. gehoorspeletjies)
- ✚ Kry professionele hulp om seker te maak daar nie dalk iets anders is wat jou kind se konsentrasieprobleme veroorsaak nie.

Word vervolg op volgende bladsy....

Nicolette Pretorius, voorligtingsielkundige van Goodwood/Parow het ook verdere raad gegee wat sal help om jou kind se werkspoed te verbeter.

- In Graad 1 het baie kinders nog nie 'n inherente gevoel van tyd ontwikkel nie. Dit kan die beplanning van sy takies en spoed beïnvloed. As jy dus vir hom sou sê dat hy 5 minute oor het, sal hy nie werklik besef hoeveel tyd dit is nie. Julle kan daaraan dink om 'n uurglas of 'n digitale "timer" wat terugtel te gebruik. Dit verskaf 'n visuele wenk wat kan help om daardie inherente bewustheid te begin vorm.
- Besluit vooraf hoeveel tyd julle op elke takie gaan spandeer. Sit dan so paar minute by sodat hy sukses sal behaal. Julle kan sekere takies onderverdeel in tydsrepe (bv. "Jy het 7 minute om hierdie sommetjies tot by hierdie punt te voltooi.") en hom beloon wanneer hy wel die takies in 'n gegewe tyd voltooi. Wanneer hy dan op 'n gereelde basis die takies mooi voltooi kan jy die tyd bietjie minder maak. Wanneer tyd verby is beweeg julle aan na die volgende segment. Dit is belangrik dat hy sukses moet ervaar deur takies te voltooi, so maak dalk subtiel die hoeveelheid huiswerk bietjie minder sodat hy sy werkies kan klaarmaak. Vermeerder die werk dan weer stadig oor 'n tydperk soos hy dit baasraak.
- Maak seker huiswerktyd is gefokus en produktief. Die gebruik van 'n "timer" sal help om sy fokus te verbeter. Jy kan ook vir hom sê dat julle saam daaraan werk om sy vingertjies vinniger te laat skryf.
- Laat hom toe om gepaste gedrag te observeer – in die klas kan hy byvoorbeeld langs kinders sit wat goed op hulle takies fokus en dit teen 'n redelike spoed voltooi. Sy juffrou kan ook klaswerk vir die hele klas of 'n groepie in tydsintervalle verdeel – sy kan byvoorbeeld 5 minute toelaat vir die eerste gedeelte en 5 minute vir die tweede gedeelte en dan 'n punt of sterretjie gee vir die gedeeltes wat binne die tydsinterval voltooi is. Die "timer" kan sigbaar wees sodat die kinders hulle vordering kan dophou. As 'n kind 'n sekere hoeveelheid punte vir die dag het kan hy/sy dan 'n "prys" uit 'n houer kies (hierdie kan ook aangepas word vir by die huis). Nadat sukses hierop behaal is vir 'n tydperk kan 'n derde 5-minute segment tot 'n aktiwiteit bygevoeg word en as die kinders goed hierby aanpas kan 'n aktiwiteit in 2 segmente van 8-10 minute verdeel word (tye gemik op 6- en 7-jarige kinders, langer tye geld vir ouer leerders).
- Maak baie gebruik van belonings om taakvoltooiing en gefokusde gedrag te beloon en onthou om ook sy pogings en werkies wat reg gedoen is te prys!
- Wanneer hy gemaklik begin raak met die idee van die "timer" tuis of in die klas kan hy self tyd begin hou en dalk ook sy tydsindeling doen sodat hy meer bewus kan word van beplanning en die tyd wat oor is.

Gesels altyd eerste met juffrou en hoor hoe jou kind se werkspoed met haar klasmaats s'n vergelyk. Dalk sukkel almal maar om hulle werkies klaar te kry. Sy sal ook aanbevelings kan maak as 'n evaluering deur 'n kundige nodig is vir jou kind.

Moontlike redes vir stadige werkspoed:

- ✚ Jou kind verstaan dalk nie die werk nie.
- ✚ Uitvalle in sy fyn-motoriese ontwikkeling kan veroorsaak dat hy letterlik stadiger skryf as gevolg van die fisieke of praktiese eise van skryf en potloodhantering.
- ✚ Dit mag ook wees dat hy bietjie perfeksionisties is en so daarop fokus dat hy netjies en reg skryf dat hy dan te stadig werk.
- ✚ Dit kan 'n onderliggende konsentrasieprobleem insluit wat kan veroorsaak dat hy dalk kan dagdroom of maklik afleibaar tydens die voltooiing van takies kan wees wat dan sy werkspoed beïnvloed. Bio-neurologiese kondisies soos ADHD kan beslis ook bydra tot onvoltooide takies en stadige taakvoltooiing op 'n gereelde basis.
- ✚ Gesels ook met Juffrou oor hoe lank dit jou kind neem om huiswerk te voltooi (veral as hy gereeld smiddae en saans takies moet inhaal wat hy nie in die klas klaargekry het nie). Julle kan dan saam op 'n redelike tyd besluit om hom gemotiveerd te hou. 'n Halfuur, hoogstens 45 minute is 'n goeie maatstaf van 'n aanvaarbare tyd in Graad 1 en huiswerk kan daarna gestaak word met 'n briefie in sy tuiswerkboek waar jy bevestig dat julle produktief vir die tydperk gewerk het. Indien dit as 'n reël baie langer neem om huiswerk te doen kan jy en juffrou daarvoor gesels om sy huiswerk so bietjie aan te pas – hy kan byvoorbeeld dieselfde inhoud en sommetjies as sy klasmaats kry om 'n spesifieke vaardigheid in te oefen, maar net so rapsie minder.

Nicolette Pretorius

Voorligtingsielkundige

*Goodwood / Parow – fisiese adres is
N1 City Mews, Eenheid A1, Manus
Gerberstraat, Goodwood*

Sel – 082 412 3203

nicolette.pretorius@telkomsa.net



Ons het al almal gehoor van die helende krag van aanraking...

Wat as jou kind meer gemak en vrede kan hê met hulself, familie, skool, maatjies en grootword?

Wetenskap het bewys dat ons gedagtes ons molekules beïnvloed en dus bydrae tot enige ongemak en siektes wat ons ervaar. Waar dink jy word al die gedagtes gestoor?

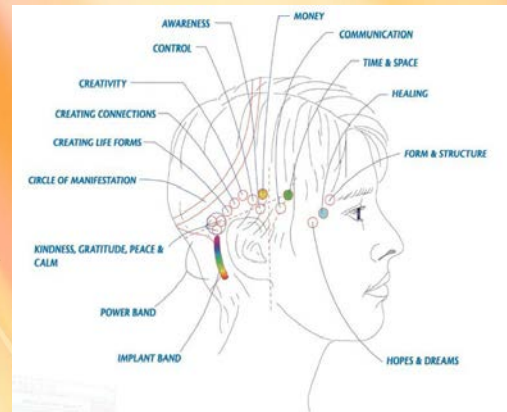
IN JOU LIGGAAM en BREIN

Ons breine word vergelyk met 'n rekenaar en van kleintyd af, stoor ons alle ervarings, goed of sleg, daar. Of ons nou wil of nie, word elke besluit in die toekoms beïnvloed deur die databasis van emosies en ervarings wat ons oor die jare daar opgebou het. Eerlikwaar... Hoeveel van die gestoorde inligting is nie meer van toepassing in jou lewe nie, **OF** hinder selfs dat jy meer geluk en vrede kan ervaar? Bietjie, BAIE of TONNE! Het jy geweet dat deur 'n proses genaamd "The Bars™", toe te pas, jy van die onnodige rekenaar-files kan delete? Wat as jy werklik meer vrede in jou lewe kan tuisbring deur spasie te maak vir ander moontlikhede, deur die "recycle bin" van jou brein skoon te maak?

Watse voorsprong sal jy jou kind in die lewe kan bied deur hulle "Bars" van kleintyd af te run? As ouer is dit vir my belangrik om toe te laat dat my kind toegerus word met al die "tools and techniques" wat kan verseker dat hy bemaagtig is in homself.

Deur sagkens 32 "Bars" punte op die kop aan te raak, ontlai die elektromagnetiese belading wat "limiting" emosies, besluite, denke, ens. in plek hou.

Dalk het jy self al as kind ervaar dat iemand jou "stupid" genoem het – en jy weet watse impak dit op jou lewe gehad het. Hoeveel keer het jy nie opgestaan en jou siening gelewer nie, juis omdat jy nie "stupid" wou voorkom nie? Waar anders het die klein woordjie in jou pad gestaan?



Wat as dit anders kan wees vir ons kinders?

Kinders se "Bars" aktiveer verskriklik maklik en as 'n resultaat, ontsluit hulle baie winning in self-versekerde wesentjies. Gereelde Access Bars™ sessies help met die volgende:

- Bou innerlike krag en self-vertroue.
- Raak ontslae van angs en vrese
- Verminder stres
- Verbeter toets-syfers en konsentrasie
- Laat toe vir vertroue op innerlike wete in plaas van funksioneer van perspektief van "peer pressure"
- Balanseer slaap-patrone
- Balanseer buie (Yippee! Vir minder moodiness!)
- Help jou kind om die wêreld rondom hulle met gemak en vertroue aan te durf
- Bied verligting met ADD, ADHD en verskeie ander kondisies
- En nog BAIE meer

Privaat "Bars™" Sessies

Kontak Charlinda om privaat Bars™ sessies te reël op:

074 100 2593 / 011 – 740 7672
charlinda@fabulousliving.co.za
www.fabulousliving.co.za

OF

LEER "The Bars™"

Wat van, in stede van betaal vir privaat sessies, jy jouself bemaagtig deur te leer hoe om self "The Bars™" toe te pas? Hoe wonderlik is dit dat hierdie helende proses sal toelaat dat jy selfs meer kwaliteit tyd met jou familie kan spandeer en gemak vir hulle kan teweeg bring? Na die een-dag kursus, sal jy ook kan praktiseer en geld verdien. Hoe kan dit enigsins beter wees as dit?

Voorskool: Berei so voor Graad 1!

Hier by Kinderwerf kry ons gereeld navrae van só baie ma's wat kla dat die hoeveelheid werk wat hulle Graad 1'tjies moet inneem net TE oorweldigend is. Onthou, Kinderwerf is hier om julle by te staan! As jou kind egter nog nie in die skool is nie, is daar baie wat jy kan doen in net 5-10 minute per dag om jou kleuter speel-speel voor te berei EN 'n voorsprong te gee vir wanneer hy/sy 'groot skool' toe gaan.

Graad 1 is een van die belangrikste jare in 'n kind se lewe, want dit is die jaar wanneer hulle van die belangrikste vaardighede wat hulle vir die res van hul lewe moet gebruik moet bemeester, o.a. lees en skryf. Dit is 'n groot aanpassingsjaar en daar word deesdae soveel van ons kindertjies verwag met die groot werkslading en druk om te presteer. Maar as die belangrike boustene nie vroeg gelê word nie, raak die agterstand stelselmatig net al hoe groter.

Ons hier by Kinderwerf, self mammas, verstaan julle bekommernisse:

DOEL AAN DIE EINDE VAN MY KIND SE GRAAD R-JAAR:

- My kind moet skoolgereed wees.
- My kind moet 'n voorsprong hê sodat sy 'n genotvolle Graad 1 jaar kan hê en nog kind kan wees in plaas daarvan dat sy (en mamma) heeldag moet stres oor huiswerk.

PROBLEEM:

- Oorweldigende werkslading in Gr. 1
- Ek wil nie my kind ryp druk nie, sy moet so lank as moontlik kind bly.
- Ek is 'n werkende ma / ek het nie baie tyd nie.
- Finansies

OPLOSSING:

Net omdat jy hier lees, is reeds 'n bewys dat jy omgee oor jou kind se opvoeding en net die beste vir hom/haar wil hê. Kinderwerf is hier om jou by te staan! Hieronder is 'n lysie van bekostigbare BELEGGINGS in jou kind se toekoms wat ons aanbeveel jy kan doen om jou kind teen die einde van Graad R skoolgereed (MET 'n voorsprong) te kry op 'n PRETTIGE manier wat nie te veel van jou tyd in beslag neem of 'n gat in jou sak brand nie. Die produkte hieronder bied ook uitstekende hulp en ondersteuning vir Graad 1's en 2's. Onthou, slegs 5-10 minute kwaliteit tyd op 'n dag kan 'n GROOT verskil maak!

1. Sluit aan as KINDERWERFLID by www.kinderwerf.co.za/sluitaan.php teen slegs R200* per jaar en ontvang o.a. elke maand 'n tematiese pretpak (vir 2- tot 8-jariges) bestaande uit speletjies, aktiwiteite, liedjies en rympies, flits- en werkskaarte en plakkate.
2. LEES! LEES! LEES! vir en saam met jou kind. Die lys voordele van om vir jou kind stories te lees is te lank om hier te noem. Jy kan van geboorte af vir jou kind lees, maar dis nooit te laat om te begin nie. Kweek van kleins af 'n liefde vir lees en leer.
3. Sluit aan by die LOEBI-AKTIWITEITSKLUB en ontvang maandeliks 'n ouderdomsgepaste storie, aktiwiteite vir elke dag van die maand wat alle aspekte van jou kind se ontwikkeling dek, asook leerhulpmiddels om saam met die aktiwiteite te gebruik, bv. plakkate, flitskaarte en/of werkskaarte EN 'n voorlesing van die storie in MP3-formaat. Die eerste maand se klubpakkette is reeds op ons winkelblad gelaa by www.kinderwerf.co.za/koop.php teen R45* per ouderdomsgroep (0-2, 2-3, 3-4, 4-5, 5-7).
4. Volg KINDERWERF SE LEESKURSUS. As jou kind ten minste reeds die klanke ken en verstaan dat die klanke saam woorde vorm teen die tyd wat hy skool toe gaan, gaan hy lees sonder sukkel. 'n Kind wat kan klanklees, kan enige woord lees en Kinderwerf se leeskursus wys jou stap-vir-stap hoe om jou kind te leer. Bestel Kinderwerf se leeskursus vlak 1&2 teen slegs R125* elk op Kinderwerf se winkelblad by www.kinderwerf.co.za/koop.php.

"Dylan (7) is nou in graad1 en ek is so bly dat ons die leeskursus vlak 1 en 2 met hom gedoen het voor hy skool toe is. Hy geniet sy leeswerk nou vreeslik baie en ons sukkel glad nie so baie met huiswerk soos die ander ouers nie, oor Dylan nuwe woorde met gemak en selfvertroue kan lees."
Magriet, Durbanville

* Pryse soos vir Maart 2013

Vir meer inligting en hulp kontak:

Attention Deficit and Hyperactivity Support Group of South Africa (ADHASA)

www.adhasa.co.za
Tel: 0118887655

ADHD Support Group of South Africa

www.adhdsupport.org



Kan simptome hê wat dui op ADHD, maar is nie:

- Allergieë, asemhalingsprobleme (kan konsentrasie benadeel);
- Diabetes (suikervlakke kan konsentrasie benadeel);
- Gehoor- of sigprobleme;
- Tekort aan yster (kan hiperaktiwiteit veroorsaak);
- Leerprobleme;
- Emosionele probleme;
- Depressie;
- Epilepsie.



Ongeveer 12% van skoolgaande kinders het ADHD en dit kom meer algemeen by seuns as dogters voor.

ADHD en ADD

Wat is ADHD?

Niemand is presies seker wat ADHD/ADD, oftewel aandagebrek- (hiperaktiwiteit)sindroom veroorsaak nie. Daar word meestal geglo dat dit 'n neurologiese kondisie is. 'n Groot hoeveelheid mense ontgroei dit nooit nie.

Ander faktore wat ADHD/ADD kan veroorsaak:

- Kan oorgeërf word van 'n familielid
- Traumatisiese geboorte (te vroeg gebore)
- Rook tydens swangerskap
- Alkohol inname tydens swangerskap

Simptome van ADHD:

ADHD word in drie groepe opgedeel naamlik:

Hiperaktiwiteit

- Vroetel en kan nie stil sit nie
- Hardloop rond en klim op goed
- Vind dit moeilik om aan rustige aktiwiteite deel te neem
- Heeltyd aan die gang

Impulsiwiteit

- Praat baie
- Roep antwoorde uit voor vraag voltooi is
- Kan nie beurt af wag nie
- Val ander in die rede

Onoplettendheid

- Sukkel om aandag te gee en vergeetagtig
- Maak baie foute en is ongeorganiseerd
- Voltooi nie take nie en maklik afleibaar
- Kom voor of hulle nie luister nie
- Vind dit moeilik om goed te organiseer
- Vergeetagtig en verloor goed
- Maklik afleibaar

Deur Maryna Moolman

Wat van medikasie?

Volgens Dr Vincent Cloete, Opvoedkundige Sielkundige van Polokwane, toon 70-90% kinders wat op Ritalin is verbetering. Ritalin beheer die kind se gedrag, hulle is minder impulsief, minder rusteloos en minder afleibaar. Met medikasie beheer, is dit ook moontlik vir die kinders om goed te vaar op skool en maats te maak.

Die nadele van Ritalin:

Die boek "Healthy kids" gee weer die korttermynnadele van Ritalin:

Afname van eetlus en fisieke groei, slapeloosheid, depressie, senuweeagtigheid, maagpyne.

Tans is daar geen langtermyn nadele van Ritalin bewys nie.

Volgens Rene (skuilnaam), mamma van Eben (12 jaar oud), is daar 'n 100% verbetering op sy gedrag vandat hy op Concerta is.

Raad en hulp om jou en jou ADHD kind te help:

Skep vir jouself 'n ondersteuningsnetwerk. Praat met die skool en stel 'n plan van aksie op en besluit hoe julle vorentoe gaan beweeg. Gaan sien kundiges, kry 'n tweede opinie. Vat dit dag vir dag. Dit affekteer nie net die kind nie, maar die ouer ook.

Waar om hulp te kry:

Lize Kubannek Arbeidsterapeut

lizekub@telkomsa.net

Tel: 015 296 3837

Dr Vincent Cloete – Opvoedkundige Sielkundige (Polokwane)
cloetev@wol.co.za

Tel: 0829253519

Delia Tranter – Registreerder Berader (Fourways)

www.icanachieve.co.za










Tel: 0722791796

Leesprobleme en konsentrasie

Konsentrasie- en leerprobleme gebeur dikwels wanneer jou kind met sekere vaardighede sukkel. So kan dit bv. maklik gebeur indien jou kind sukkel om te lees. Om dit reg te stel moet jy die basiese beginsels en boustene van lees vaslê. Daarom is Kinderwerf se leeskursus en leesgereedskap perfek vir remediëring vir kinders met leesprobleme. Ouers met voorskoolse kinders en/kinders in Graad 1 kan ook die kursus met hul kinders volg **om toekomstige leesprobleme te voorkom** of om bloot jou kind 'n voorsprong te gee.

Leeskursus vlak 1

Sluit in: Ouerhandleiding, leeskaarte en alfabetkaarte! Leer basiese drieletterwoorde lees en die alfabet. Perfek vir remediëring!

 wol	 vis	Mm  melk	Nn  nes
kam ses nes	pot son hok	 rot	Aa  appel
 a is vir appel <small>Die a van appel is rooi en is sappig. Smeer jy dit aan jou wang, dit is lekker. En as jy dit meer eet, is dit lekker vir jou maag.</small>	 b is vir bal <small>Die b van bal is rooi en is hard. Dit is vir jou maag. Dit is vir jou maag. Dit is vir jou maag.</small>	 d is vir dam <small>Dit is vir jou maag. Dit is vir jou maag. Dit is vir jou maag.</small>	

Die volledige leeskursus is nou elektronies as 'n PDF-dokument beskikbaar op Kinderwerf se winkelblad teen slegs R125. Bestel en lees meer oor Kinderwerf se leeskursus by die volgende skakel:

http://www.kinderwerf.co.za/koop/index.php?route=product/product&product_id=101

Leesprobleme en konsentrasie (vervolg)

Leeskursus vlak 2

Sluit in: Ouerhandleiding, leeskaarte en alfabetkaart, frasekaarte en storie. Leer die drieletterwoorde en frases lees. Leer van leestekens en klankvorming. Perfek vir remediëring!

rok		rok	rot		rot
kok		kok	wol		wol
hak		hak	pop		pop
bak		bak	son		son

Dit is n	-	son	kat
Dit is die	Dit	rooi	vis
Ek sien n	is	bed	.
Hier is die	die	Her	?

bed		bed	mus		mus
nes		nes	bus		bus
mes		mes	rak		rak
ses	6	ses	kar		kar

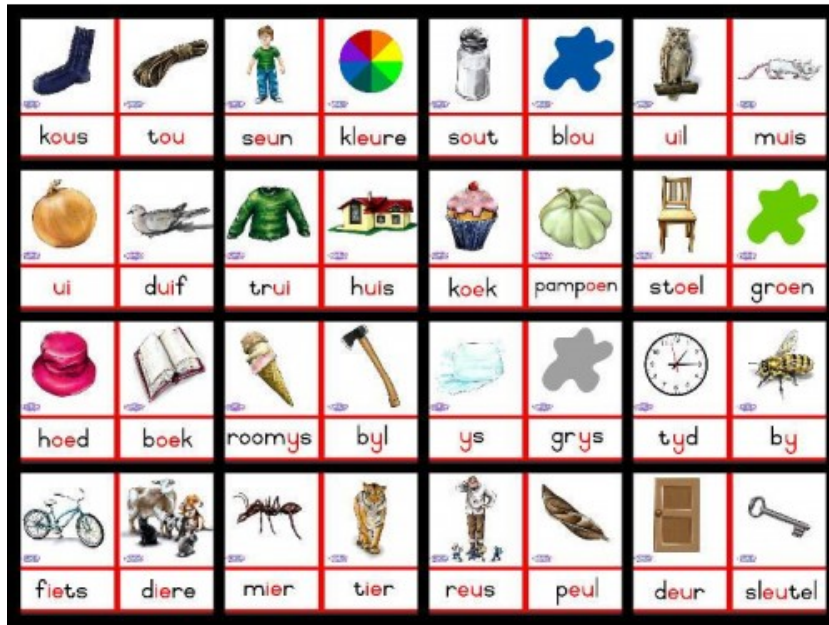
Die volledige leeskursus is nou elektronies as 'n PDF-dokument beskikbaar op Kinderwerf se winkelblad teen slegs R125. Bestel en lees meer oor Kinderwerf se leeskursus by die volgende skakel:

http://www.kinderwerf.co.za/koop/index.php?route=product/product&product_id=101

Leesprobleme en konsentrasie (vervolg)

Leesgereedskap vir gebruik ná julle vlak 2 voltooi het:

Tweeklank flitskaarte



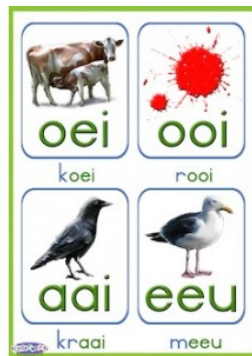
Bestel hier:

http://www.kinderwerf.co.za/koo/p/index.php?route=product/product&product_id=85

Koste: R35

Hierdie is 'n aflaaibare produk in PDF-formaat.

Leer-jou-klanke-plakkate - R10 elk
(aflaaibare produkte in PDF-formaat)





“Kinders wat konsentrasieprobleme het, kry nie die geleentheid om sekere vaardighede aan te leer nie. Hulle tree impulsief op en maak nie dinge klaar nie. Hierdie kinders kom voor of hulle moeilik is en sukkel om hulle emosies te beheer.”

Lize Kubannek, Arbeidsterapeut

Mense met
“ADHD” is 300%
meer geneig om
hulle eie
besigheid te
begin.

Psychology Today

So kan jy help om
(moontlik)
konsentrasieprobleme
te voorkom:

Moenie jou kind ryp druk nie. Laat jou kleinding self probeer regop sit.

Moenie jou kleinding voor die televisie los om homself besig te hou nie.

Moenie jou kind te vinnig in 'n loopraam sit nie, laat hulle kruip, klim en rol om daai spiere te bou.

Goeie dissipline en hou by roetines.

Laat jou kind self dinge doen, moenie alles vir hulle doen nie.

Prys jou kind as hulle goed gedoen het, vertel hoe oulik dit was en hoe mooi hulle iets gedoen het.



Sir Richard Branson, stigter van Virgin, het nie dat sy ADHD diagnose in die pad van sy sukses staan nie!

+ Daar is hoop!

Bekendes wat as kinders konsentrasieprobleme gehad het:

Sir Richard Branson

Jamie Oliver

Will Smith

Die swemmer Michael Phelps

Aktrise Michelle Rodriguez



Onthou dat party kinders geneig is tot konsentrasieprobleme en dat dit baie keer 'n bio-neurologiese toestand is. Dikwels is daar niks wat jy as ouer kon doen om dit te keer nie, maar daar is baie wat jy kan doen om te help!

Moontlike oorsake van konsentrasieprobleme

- Emosionele trauma – soos inbraak by die huis, 'n motorkaping, dood in die familie
- Huishoudelike probleme – Mamma en Pappa wat baklei
- Kinders wat geboelie word
- Moontlik siekte
- Tekort aan gesonde kos
- Medikasie wat die kind neem
- Pyn wat ongemak veroorsaak

Kundiges wat kan help

Pediater, arbeidsterapeut, kinderkinetikus, sielkundige

Natuurlike hulpmiddels

Gesonde eetgewoontes - alles wat ons eet gaan nie net maag toe nie, dit word ook deur die brein opgeneem. Sny suiker en preserveermiddels uit julle dieet.

Visolie tablette (soos eye-Q). Kyk vir omega 3. As jy kyk na die bestanddele van 'n Omega 3-aanvulling, moet die DHA opname ten minste 360mg per dag wees om konsentrasie te verbeter. Dit beteken as 'n kapsule bv. 120 mg DHA bevat, sal die kind 3 per dag moet neem. Mens kan altyd in die oggend die grootste dosis gee. Bv. twee kapsules soggens en een saans.

Lae GI dieet

Biostrath

ADD-vance multivitamien

Wat is die tekens van konsentrasieprobleme?

Volgens Marlene van den Berg, 'n opgeleide Remediërende Onderwyseres en ook eenaar van LeerAfrikaans123, is die volgende moontlike tekens van konsentrasieprobleme:

- Sukkel om potlood/pen reg vas te hou;
- Sukkel om tussen lyne in te kleur;
- Kan nie stil sit nie en vroetel aanhoudend;
- Hulle sit-lê, sit nie regop nie, hang aan goed om regop te bly;
- Sukkel om op een onderwerp in 'n gesprek te bly, praat oor verskillende goed;
- Die kind sal heeldyd met iets speel soos 'n liniaal of uitveër ens;
- Die kind is ongeorganiseerd, vergeet waar hulle goed sit of vergeet boeke by die huis;
- Vergeet om huiswerk te doen omdat hulle dit nie afgeskryf het nie;
- Vat baie lank om werk te voltooi omdat hulle dagdroom of speel.

Create-a-Book®
PERSONALISED STORYBOOKS
Est. 1989

A UNIQUE GIFT CHILDREN WILL TREASURE FOR THE REST OF THEIR LIVES!

Create-a-Book®
PERSONALISED STORYBOOKS
Est. 1989

Each Create-a-Book is personalised on every page. Your child's name, hometown, age and other important information become part of the story!

Reading is **exciting** when the story is about you...

Promotes Reading!

Registered Dealer:
Natasha Vermeulen
082 774 6191
abckids345@gmail.com

R180 per book, excl. Postage. Mention Kinderwerf and pay R150, excl Postage

Santa asked Monique to pick out some especially nice presents for Benjamin, Grant and Natalie. "Ho, ho, ho," Santa laughed. "It's Christmas Eve! Are you ready to help me deliver the presents, Monique?" "Of course!" Monique exclaimed.

GROOTMOTORIESE AGTERSTANDE EN KONSENTRASIE

Deesdae word elke kind wat sukkel om te konsentreer sommer deur die juffrou, ouers of sportafriqter met ADD/ADHD “gediagnoseer”. Maar verstaan ons regtig wat konsentrasieprobleme is? Dit is baie belangrik om altyd in gedagte te hou dat ADD/ADHD slegs deur ‘n opgeleide persoon (Pediater, Psigiater, Neuroloog, Geregistreeerde Sielkundige, ens.) gediagnoseer mag word. ADHD word volgens ‘n lys diagnostiese kriteria of simptome wat in die DSM-IV-TR gespesifiseer word, gediagnoseer en daarom kan enige persoon nie sommer net ADHD by ‘n kind diagnoseer nie. Dit is belangrik dat ‘n kliniese assessering van die kind se akademiese, sosiale en emosionele funksionering gedoen moet word. Gewoonlik is dit noodsaaklik dat beide ‘n sielkundige en mediese praktisyn, soos ‘n pediater, betrokke moet wees by die assesseringsproses. So ‘n diagnose moet ook eers ander faktore, soos grootmotoriese probleme, wat ‘n rol kan speel in die konsentrasieprobleem, uitskakel.

FAKTORE WAT AANLEIDING KAN GEE TOT KONSENTRASIEPROBLEME

ADHD kom wel algemeen onder kinders voor, maar dit is nie noodwendig te sê jou kind het ADHD as hy/sy sukkel om te konsentreer nie. Die volgende faktore kan moontlik aanleiding tot konsentrasieprobleme gee:

Emosionele/sosiale probleme: Sommige kinders wat emosionele probleme soos angstigheid, lae selfkonsep, mishandeling, ens. ervaar, kan moontlik sukkel om te konsentreer wanneer hulle sekere take moet voltooi.

Lae spiertonus: Sommige kinders moet a.g.v. ‘n swak liggaamspostuur só hard konsentreer om net regop te kan sit in die klas omdat hulle lae spiertonus het, dat dit vir hulle moeilik is om nog op hulle werk ook te konsentreer. Hulle sukkel gewoonlik om lekker diep asem te haal met die gevolg dat hulle ongemaklik voel en heelyd moet rondskuif, vroetel of opstaan om hulleself gemaklik te maak. Dit kan dan lyk asof hulle swak konsentrasie het.

Motoriese koördinasieprobleme: Indien daar enige motoriese koördinasieprobleme teenwoordig is, veroorsaak dit dat kinders sukkel om hulle take te voltooi. Die kwaliteit van werk word ook beïnvloed. Die volgende motoriese agterstande kan ‘n invloed op konsentrasie uitoefen:

- **Balans:** ‘n Kind met swak balans sal sukkel om regop te sit in ‘n stoel. Dit verg baie meer konsentrasie as gewoonlik om net nie van die stoel af te val nie. Hierdie kinders sukkel dan om op hulle skoolwerk te konsentreer.
- **Motoriese beplanning:** Kinders wat sukkel om motories te beplan sal ook sukkel om basiese take uit te voer en te voltooi. Hulle moet dan so hard konsentreer om bv. met die skêr te knip of die somme van die bord af te skryf, dat hulle nie kan konsentreer op die werk self nie en dan angstig raak en konsentrasie verloor.
- **Reflekse** wat nie geïntegreer is nie kan ook motoriese agterstande veroorsaak wat daartoe kan bydra dat kinders nie kan konsentreer nie.
- **Visueel-motoriese probleme** soos swak akkommodasie, fiksasie en visuele navolging kan ook veroorsaak dat kinders nie die korrekte inligting van die bord kan afskryf nie of dat hulle ogies moeg word wanneer hulle lees- en skryftake moet voltooi. Dit kan hulle konsentrasie beïnvloed en veroorsaak dat sekere inligting verlore gaan.

Sensoriese integrasie probleme: Hierdie kinders is gewoonlik tas-, gehoor-, of ligsensitief. Hulle sukkel om bv. agtergrondgeluide uit te skakel as hulle moet konsentreer op hulle werk. Vestibulêre probleme kan ook ‘n invloed op kinders se konsentrasie uitoefen.

‘n Kinderkineetikos kan ‘n grootmotoriese stimulasieprogram uitwerk vir kinders met motoriese agterstande wat moontlik tot konsentrasieprobleme kan aanleiding gee. Daar word ‘n volledige grootmotoriese evaluasie op die kind uitgevoer om te bepaal watter moontlike grootmotoriese agterstande in verband gebring kan word met die konsentrasieprobleme. Kinderkineetici werk voorkomend, regstellend en stimulerend met die grootmotoriese ontwikkeling van kinders tussen 0 -13 jaar. Vir enige navrae, kontak gerus: Karyna le Roux: 076 733 9349 / info.kkinetika@gmail.com of gaan kyk op die webwerf www.karynakinetika.co.za.

50 Speletjies wat konsentrasie verbeter

19. Speel skaak



20. Hula Hoop!

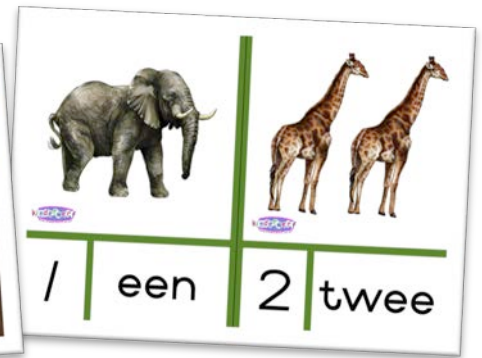
11. Vertel vir jou kind 'n storie en dan moet sy dit terugvertel. So toets jy sommer jou kleinding se luistervaardighede ook.
12. Laat jou kind jou na-aap. Byvoorbeeld: raak aan jou neus. Vermeerder dit dan na twee aksies: wys na jou neus, dan jou vinger, dan jou ore en dan jou mond. Maak ook die spoed vinniger. Jou kind moet jou elke keer naboots.
13. Gebruik blokkies met verskillende kleure. Vra nou jou kind om al die bloues bymekaar te sit en dan al die rooies. Kyk of jou kind die twee instruksies kan uitvoer sonder dat jy jouself hoef te herhaal. Gee dan verdere instruksies, byvoorbeeld: Sit 2 geel blokkies opmekaar en dan 3 groen blokkies langs mekaar.
14. Sit verskillende plastiekdiertjies in jou kleinding se kamer. Julle sit dan in die sitkamer en jy vra dan dat kleinding bv. die perd en die haas moet gaan haal. Dit oefen luistervaardighede en sommer konsentrasie en geheue ook.
15. Tolletjiebrei. Dit help ook vir hand-oog koördinasie.
16. Die **geheuespel** waar jy pasmaats soek deur kaartjies met prente onderstebo te sit en een-een om te draai!
17. Sit verskillende voorwerpe op 'n skinkbord en maak dit toe met 'n lap. Laat jou kind vir 'n minuut daarna kyk om die voorwerpe te memoriseer en maak dit weer toe. Hoeveel voorwerpe kan jou kind onthou?
18. **Tongknopers** verbeter nie net konsentrasie nie, maar ook taal en spraak (**kyk agter in hierdie gids vir gratis tongknopers!**).

1. 'Soek die maatjie'-werkskaarte (**kyk agter in hierdie gids vir gratis werkskaarte!**).
2. 'Soek die verskille'-werkskaarte (**kyk agter in hierdie gids vir gratis werkskaarte!**).
3. Gee vir jou kind 'n vorm, byvoorbeeld 'n reghoek, en vra hom om die vorm in die vertrek waar julle is te soek (of buitekant). Vra byvoorbeeld: Wat is alles reghoeke? Die tafel! Die televisie! Die papier!
4. Laat jou kind krale inryg. Eksperimenteer met verskillende groottes krale tot julle die regte grootte kry wat vir hom gemaklik is. Gee nou vir hom 'n kleursekwensie. Jy kan kolletjies op 'n papier maak, bv. eers 'n rooi kol, dan 'n blou kol en dan 'n geel kol. Jou kind moet nou die krale inryg volgens die kleursekwensie wat jy gegee het.
5. Kleiner kinders kan verskillende tipes pasta inryg.
6. Bou legkaarte.
7. Gooi water in bottels wat nie ewe groot oop is bo nie, en ook nie dieselfde volume water bevat nie. Kleinding moet dan probeer om nie te mors nie.
8. Spring tou! Dit help vir meeste leerprobleme!
9. Wanneer julle buite speel sê bv. vir jou kind: "Bring vir my 3 blare van dieselfde kleur, maar hulle mag nêr dieselfde grootte wees nie." Hierdie aktiwiteit help jou kind om te luister en instruksies uit te voer en ook sodoende om te konsentreer om die aksie uit te voer.
10. Wanneer julle in die kar ry, kyk wie kan die meeste wit, rooi of blou karre tel.

21. Spring trampolien



22. Gooi, vang, skop en rol balle!



50 Speletjies wat konsentrasie verbeter (vervolg...)

23. Neem 'n jellytot en 3 glasies. Sit die jellytot onder een van die glasies en skommel die glasies rond. Laat jou kind kyk of hy die jellytot elke keer kan kry.
24. Tel-speletjie: Tel en slaan 'n nommer oor, jou kind moet die oorgeslaande nommer uitroep. Byvoorbeeld: 1,2,3,4,5,7 (kind: 6!)
25. Maak verskillende geluide, byvoorbeeld roer met 'n lepel, klap 'n deur toe, ens. en laat jou kind sê wat die geluid is.
26. Gebruik liedjies om moeilike inligting vir jou kind te leer. Hulle leer dit dan makliker!
27. Wys vir jou kind byvoorbeeld 3 vingers, vat jou hand vinnig weg en vra jou kind hoeveel vingers jy gewys het.
28. Gebruik ook **flitskaarte** met kleure kolle en syfers op. Flits dit vir jou kind en jou kind moet sê hoeveel kolle hy sien. Gebruik diertjies in plaas van kolle vir kleiner kinders en vra byvoorbeeld watter diertjies op die kaart was.
29. Hou 'n skattejag, laat hul iets baie opwindend soek.
30. Vat enige paragraaf uit 'n boek en die kind moet die woorde elke dag tel tot hul dit regkry. Of tel van 100 af terug.
31. Sit **alfabetkaarte of syferkaarte** op die vloer. Gee aan jou kind opdragte om uit te voer, byvoorbeeld: Spring met albei jou voete op die 'a', raak met jou linkerhand aan die '5'! So leer hulle om te konsentreer, opdragte reg uit te voer en sommer hulle syfers en alfabet ook.
32. Verf eiers – die eiers mag nie val nie.
33. Gooi meliemeel in 'n bak en sit plastiekdiertjies daarin. Laat jou peuter met sy handjies soek na die diertjies.
34. Blaai deur 'n tydskrif en maak 'n lysie van 'n paar (groterige) prente in die tydskrif. Vra jou kind om deur die tydskrif te blaai en die prente te soek, byvoorbeeld 'n ROOI kar of 'n BLOU bal.
35. Trek bakstene oor met verskillende kleur papiere, en sit hulle 'n entjie weg van mekaar af, maar net ver genoeg dat jou kind van die een na die ander kan klim. Benoem die kleure.
36. Vra jou kind oor sy dag. Dit verg konsentrasie om te dink oor wat gebeur het die dag. Moedig hom aan om so veel as moontlik besonderhede te vertel. Lok hom uit met vrae, byvoorbeeld: Wat het julle eerste gedoen? En wat het pouse gebeur?
38. Koop 'n *swingball* of hang iets uit die dak wat jou kind kan slaan met sy 'slim hand'. Maak dit interessant en sê hy moet bv. op sy regterbeen staan of blinddoek hom terwyl hy die voorwerp moet probeer slaan.
39. Groter kinders kan probeer om die aankomende verkeer se registrasienommers te onthou. Of probeer name van die nommerplate maak (werk goed in Gauteng).
40. Speel 'krieket': Jy kry lopies vir elke kar wat verbykom, maar as daar 'n sekere kleur kar verbykom dan is jy uit.
41. Ek sien met my klein klein ogies iets rooi wat begin met 'n... 'a'. Appel!
42. Speel telefoontjie.
43. Speel **SNAP**- julle kan enige kaartjies gebruik vir SNAP – om dit lekker opvoedkundig te maak gebruik Kinderwerf se alfabetkaarte of syferkaarte.
44. Speel 'Ek gaan dieretuin toe en ek sien 'n... leeu.' Die volgende persoon moet dit herhaal en een dier byvoeg tot iemand 'n fout maak.
45. Speel warm patat: steek iets weg vir jou kind en hy moet dit soek. Jy sê warmer, kouer, ens. tot jou kind dit gevind het.
46. Speel standbeelde! Speel musiek, elke keer as die musiek stop moet jou kind vries en mag eers weer begin dans as die musiek gespeel word.
47. Laat jou kind na dieregeluide luister, dan moet sy vir jou sê watter dier se geluid dit is. Maak dan bypassende dierekaartjies vir die geluide. Speel dan die geluide vir jou kind en laat hy die kaartjies pas by die geluid wat hy hoor.
48. Klap jou hande in 'n ritmiese toon op die tafel en laat jou kind dit herhaal.
49. Neem eenvoudige klassieke stories of fabels en maak vir jou kind storiekaartjies wat die volgorde van die storie uitbeeld. Vertel die storie vir jou kind en laat jou kind die storieltjie in volgorde uitpak.
50. Vertel 'n storie: begin met 'n storie en jou kind moet dan 'n stukkie storie vertel, dan is dit weer jou beurt, ens. Dit werk lekker met meer mense ook. Maak sommer 'n gesinsaktiwiteit hiervan.

Dierekaartjies:

Gebruik vir Snap / geheuspel / dieregeluide

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



hond

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



kat

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



perd

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



skaap

Dierekaartjies:

Gebruik vir Snap / geheuspel / dieregeluide

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



eend

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



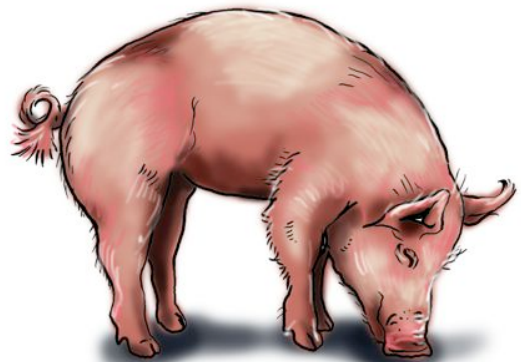
koei

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za



hoender

kinderwerf
www.kinderwerf.co.za

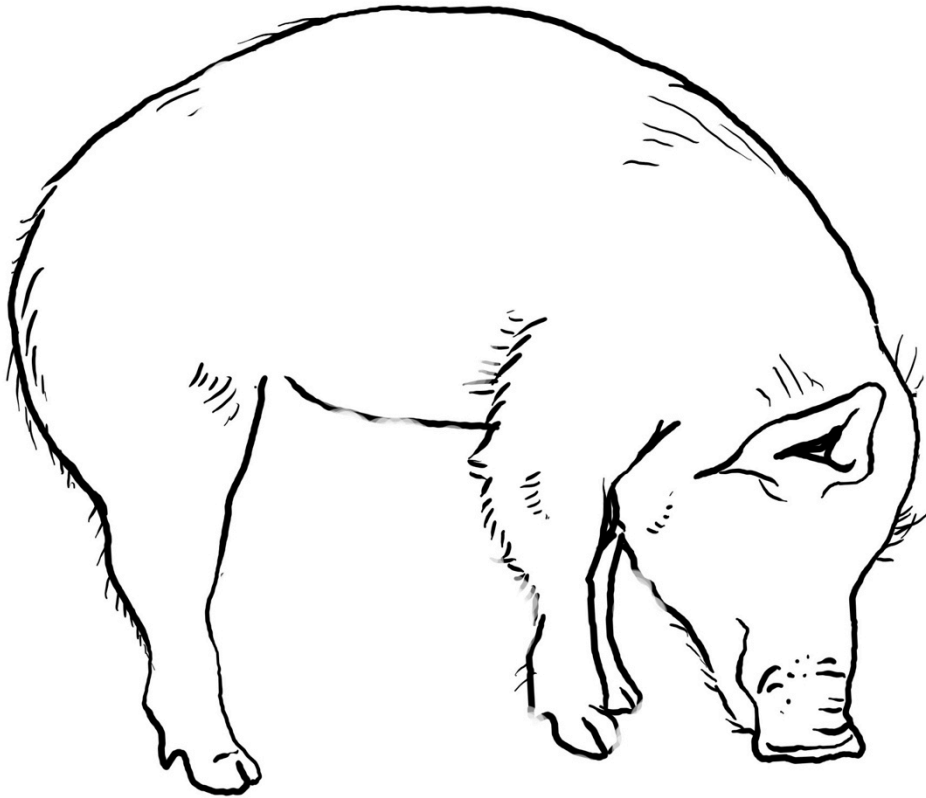
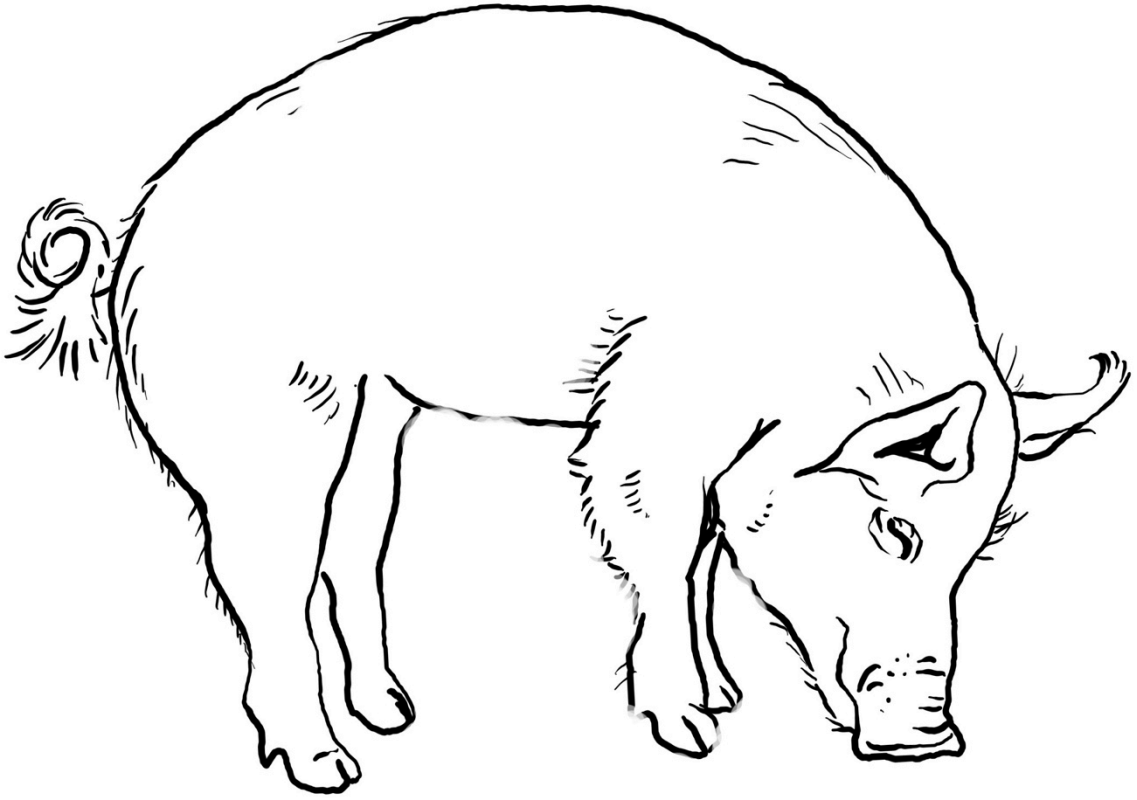


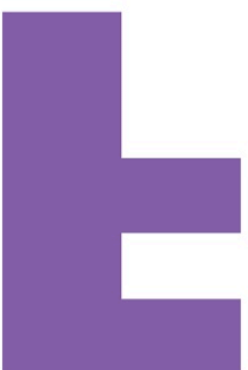
vark

Tongknopers

- 1**
Wie weet waar Willie Wouter woon?
Willie Wouter woon waar die weste winde waai!
- 2**
My liewe neef Louw, my neus jeuk nou.
Jeuk my liewe neef Louw se neus ook nou?
- 3**
Sannie sê sy sal sewe sakke sout sleep, sewe sakke sout is swaar
sowaar.
- 4**
Wie weet waar Willem Wouter woon?
Willem Wouter woon waar warm water wyn word.
Wie weet waar warm water wyn word?
Warm water word wyn waar weste winde waai.
Wie weet waar weste winde waai?
Weste winde waai waar Wies wasgoed was.
- 5**
Die kreef kleef aan die krap en die krap kleef aan die kreef.
- 6**
Bettie Bettie babbel bekkie babbel al te baie!
- 7**
Groot groen grilligerige goggas grawe 'n groot gat
- 8**
Hoekom tok toktokkies tok-tok-tok teen honderd hoenderhokke?

Soek en omkring die 4 verskille





Omkring die prentjie in die ry wat pas by die een in die linkerkantste kolom.