



Những kỹ năng cơ bản cần phát triển trước khi tập viết và kỹ năng viết tay

CN.TRỊNH HIẾU LIÊM

Hoạt động trị liệu - Vật lý trị liệu
Khoa Phục hồi chức năng
Bệnh viện An Bình



NỘI DUNG

- Định nghĩa “viết tay”
- Thứ tự phát triển kỹ năng viết tay
- Các kiểu cầm nắm bút
- Các bài tập luyện cho sự phát triển kỹ năng viết tay

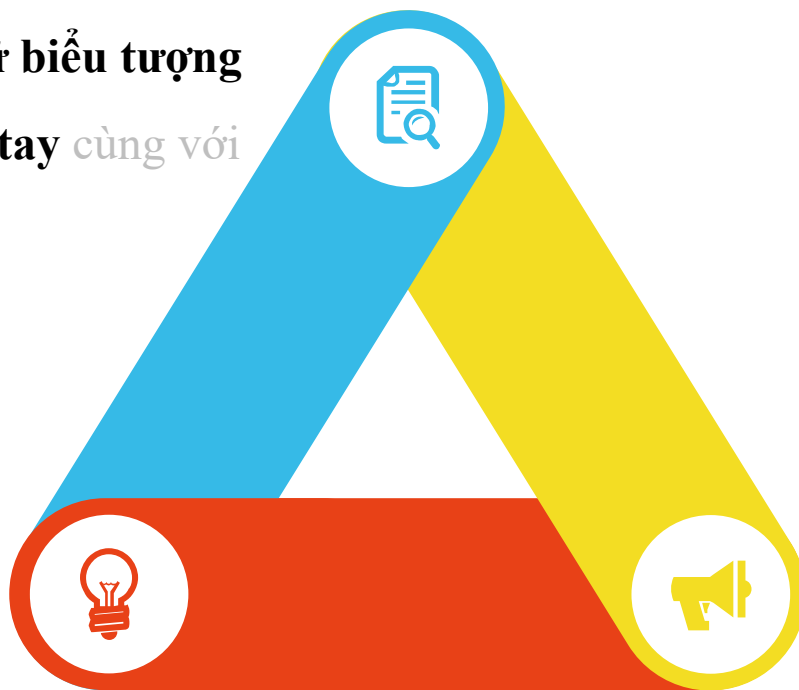


Định nghĩa “viết tay”

Định nghĩa “viết tay”

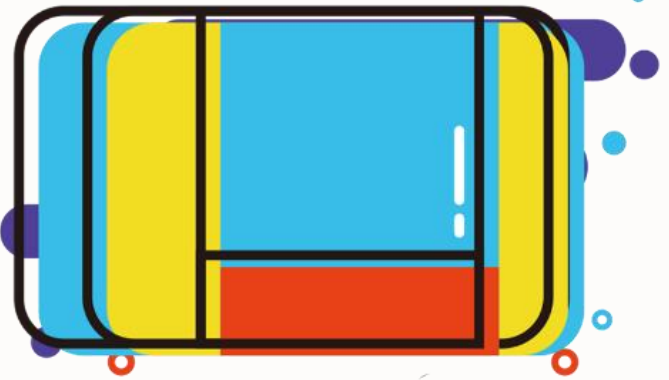
Viết tay là một hình thức **giao tiếp** hay là sự **ghi lại** suy nghĩ bằng hệ thống **ngôn ngữ biểu tượng** và **ký tự** thông qua việc **sử dụng tay** cùng với **công cụ viết**.

Sự **phát triển** của **viết tay** bắt đầu bằng **ngụch ngoạc** và **đánh dấu sớm**





Điều này **phát triển** dần cho đến khi sự hình thành một cách **chủ ý** các **hình dáng, hình mẫu, ký tự** có ý nghĩa

Thứ tự phát triển kỹ năng viết tay



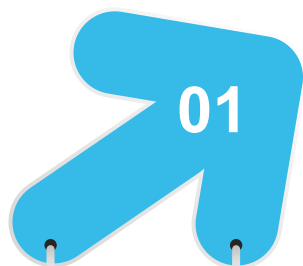


Sắp xếp các câu theo đúng thứ tự phát triển kỹ năng viết tay

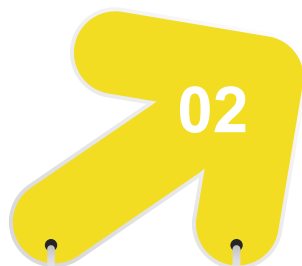
1. Sao chép dấu thập chéo (X)
 2. Thể hiện sự hứng thú khi người khác viết / vẽ
 3. Sao chép các đường chéo (/ \)
 4. Sao chép dấu thập (+)
 5. Cầm bút chì màu bằng nắm đấm và đập vào nó
 6. Nghiệch ngoạc tiến và lùi
 7. Nghiệch ngoạc ngẫu nhiên
 8. Nghiệch ngoạc vòng vòng
 9. Bắt chước hình tròn
 10. Sao chép các đường thẳng dọc và ngang
 11. Bắt chước dấu thập (+)
 12. Bắt chước các đường thẳng dọc và ngang
 13. Đồ theo hình kim cương (góc cạnh có thể bị cong)
 14. Sao chép hình tròn
- 
- 



Thứ tự phát triển kỹ năng viết tay



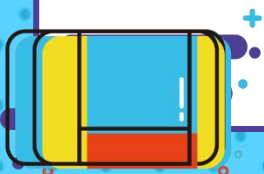
**Thể hiện
sự hứng thú
khi người khác
viết/vẽ**



**Cầm bút chì
màu bằng năm
đám và đập
đập nó**



**Nghuệch ngoạc
ngẫu nhiên**



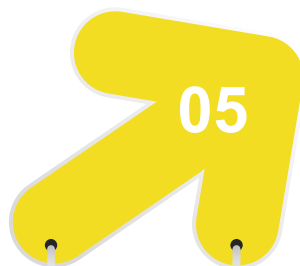


Thứ tự phát triển kỹ năng viết tay



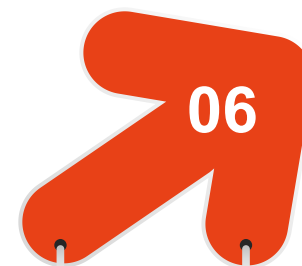
04

**Nghuệch ngoạc
tiến và lùi**




05

**Nghuệch ngoạc
vòng vòng**



06

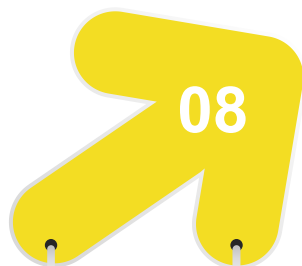
**Bắt chước các
đường thẳng
dọc và ngang**



○ Thứ tự phát triển kỹ năng
viết tay



**Bắt chước
hình tròn**

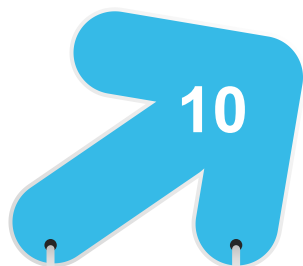


**Sao chép các
đường thẳng
dọc và ngang**

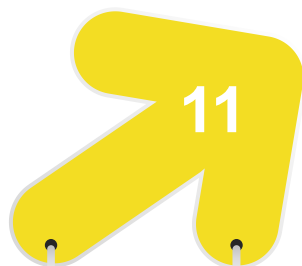


**Sao chép
hình tròn**

○ Thứ tự phát triển kỹ năng
viết tay



**Đồ theo hình
kim cương (góc
cạnh có thể
bị cong)**



**Bắt chước
dấu thập (+)**



**Sao chép
dấu thập (+)**



○ Thứ tự phát triển kỹ năng viết tay



13

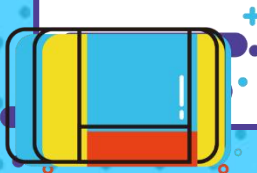
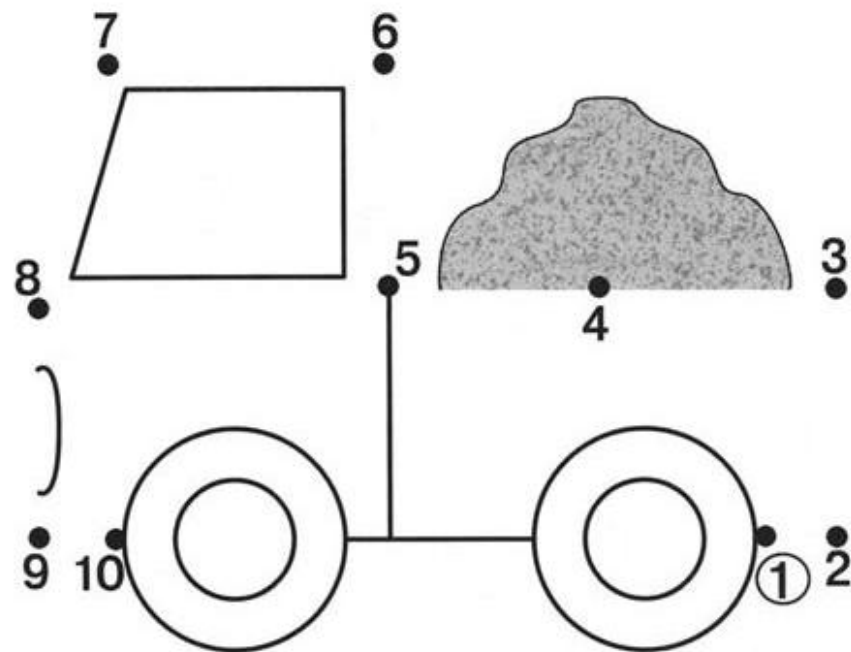
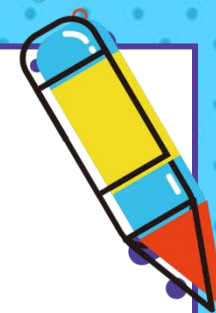
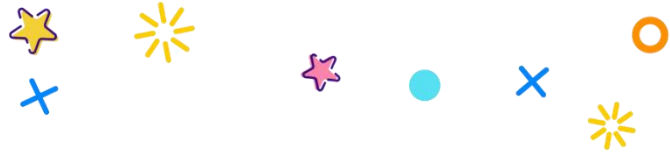
Sao chép các đường chéo (/ \)

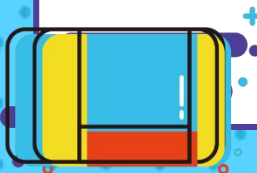
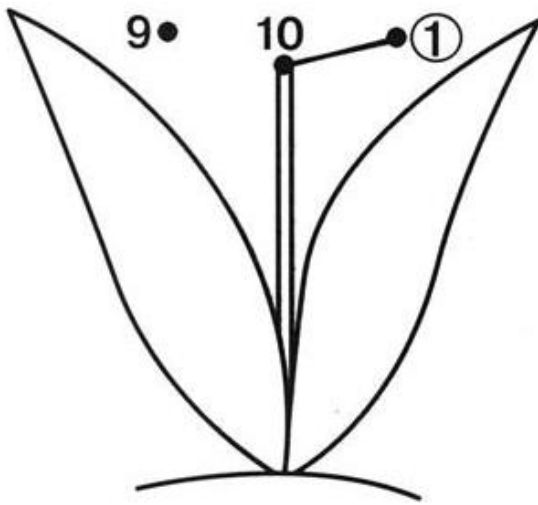
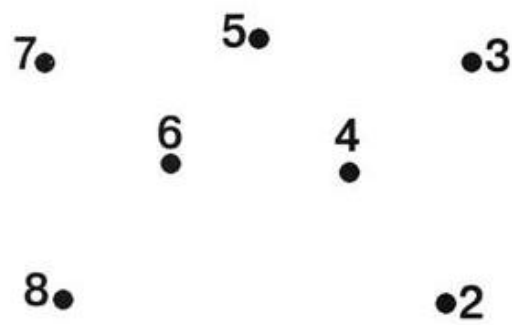
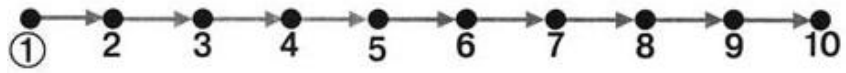
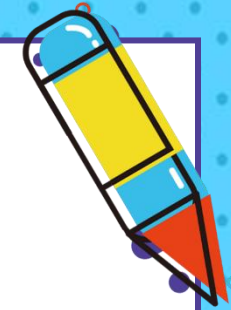
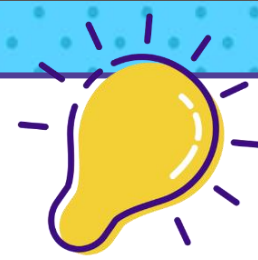


14

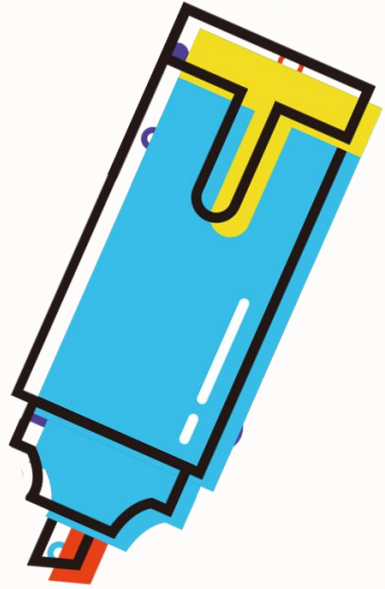
Sao chép dấu thập chéo (X)







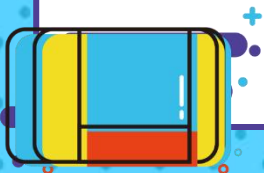
Các kiểu cầm nắm bút





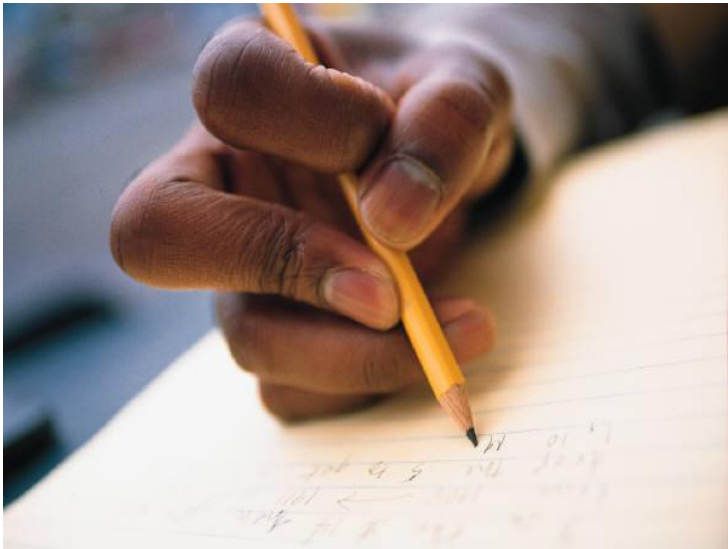
SỰ PHÁT TRIỂN CỦA VIỆC CẦM NẮM BÚT

- ✍ Có thể sử dụng thứ tự chuỗi phát triển kỹ năng viết tay để tham khảo mức độ sẵn sàng của trẻ.
- ✍ Hầu hết trẻ em thiết lập tay thuận và kiểu nắm trưởng thành trước 6 tuổi.
- ✍ Sự ổn định khớp và sự phát triển đầy đủ của các cơ nhỏ ở 2 bàn tay là cần thiết cho sự phát triển cầm nắm hiệu quả và chính xác.
- ✍ Tuy nhiên trẻ CP có thể không phát triển sự cầm nắm bút giống với trẻ bình thường do sự khác biệt của trương lực cơ/điều khiển và điều hợp.
- ✍ Mục đích cho sự cầm nắm chức năng được thoải mái, ổn định và cho phép đưa trẻ cải thiện sự điều khiển viết tay và về lâu dài tăng tiến tốc độ.



CÁC KIỂU CẦM BÚT THƯỜNG THẤY

☒ **Cầm nắm kiểu tĩnh/chặt** có thể gây mỏi, đau và giới hạn sự trôi chảy



Các ngón tay bị khóa trong vị trí của chúng và các cơ trong bàn tay không làm việc nhiều. Điều này có nghĩa là bút được các cơ lớn của cổ tay, khuỷu và thậm chí vai điều khiển.

CÁC KIỂU CẦM BÚT THƯỜNG THẤY

- ☑ **Mature - Dynamic Tripod and Alternative Tripod grips Trưởng thành - Cầm nắm kiểu ba điểm động và ba điểm luôn phiên**



Cầm nắm động: Các ngón tay và các cơ trong bàn tay làm việc của chúng để di chuyển cây bút để hình thành các chữ cái. Cần nhiều năm thực hành viết và phát triển vận động tinh đến mức trưởng thành .

* Đối với một số trẻ CP, kiểu cầm này có thể không đạt được



HƯỚNG DẪN CÀM BÚT

Inefficient But Common Grips



Lateral Tripod

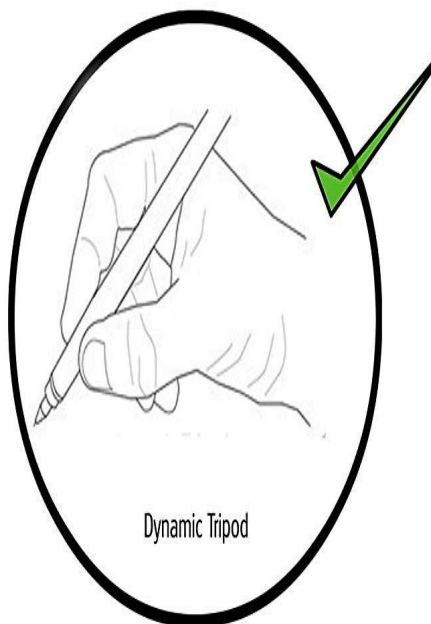


Lateral Quadrupod



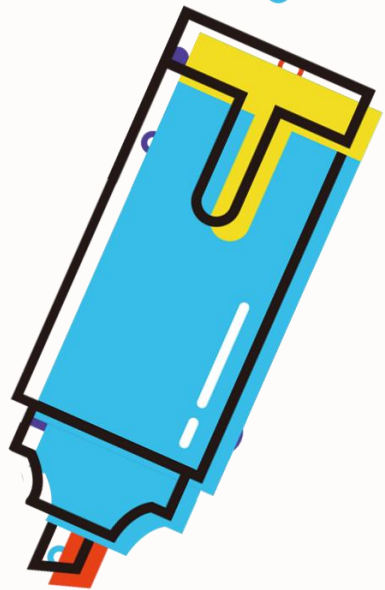
Dynamic Quadrupod

Most Efficient Grip



Dynamic Tripod

- ✓ Kiểm tra trẻ đã sẵn sàng phát triển (đến tuổi phát triển) trước khi yêu cầu chúng viết.
- ✓ Cầm bút kiểu “ba điểm linh động” (dynamic tripod grasp) là hiệu quả nhất và được mong đợi vào cuối năm lớp 1.
- ✓ Giải quyết cách cầm bút không phù hợp trong giai đoạn học tập sớm và sau đó nếu nó gây khó chịu hoặc ảnh hưởng đến tốc độ viết
- ✓ Xem xét hành động khắc phục bằng cách sử dụng kẹp thích nghi hoặc công cụ hỗ trợ viết đặc biệt, nhưng luôn thử nhiều lựa chọn để tìm ra cách phù hợp nhất.
- ✓ Khuyến khích khoảng cách 2 cm giữa đầu ngón tay và ngòi bút và lớn hơn một chút đối với người thuận tay trái.

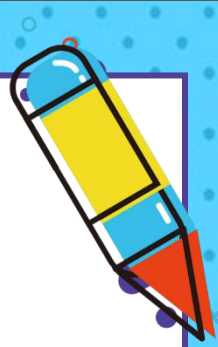


Làm cách nào để cải thiện
cách cầm nắm bút ?





Cung cấp các cơ hội để phát triển **cấu trúc và chức năng**



Bột dẻo, đất sét, làm
mô hình

**Sức mạnh
bàn tay**

Kẹp ngón

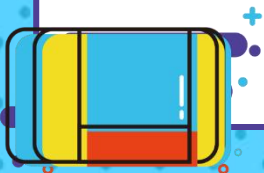
Sử dụng kẹp quần áo, giấy
bong bóng, kẹp nhỏ

Cho bánh tennis ăn,
nhai giấy trong lòng bàn tay,
lắc xúc xắc, gấp bằng kẹp nhỏ

**Cung vòm
bàn tay**

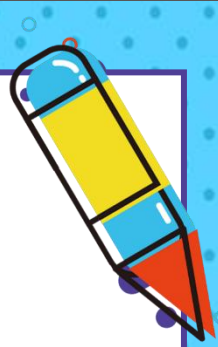
**Tách biệt
ngón tay**

Múa rối ngón tay





Cung cấp các cơ hội để phát triển **cấu trúc và chức năng**



Ở cổ tay hoặc bên phía mô
út của bàn tay : kéo co

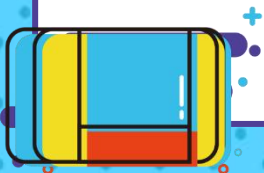
Ổn định/sức mạnh

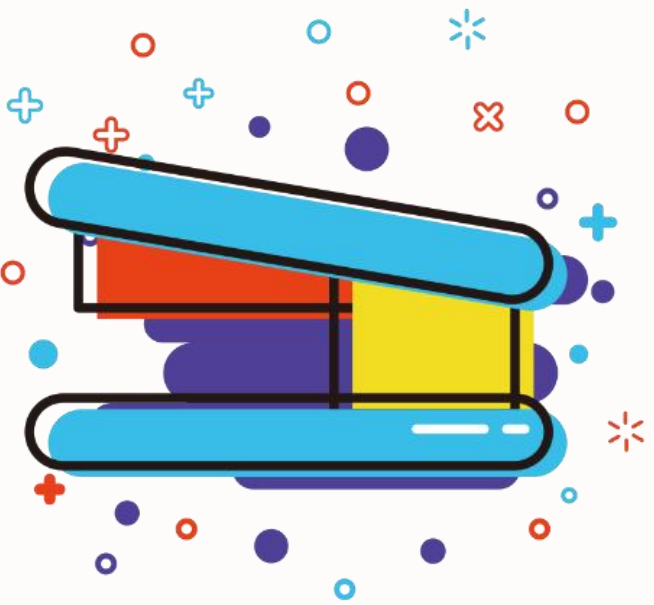
Nắm 3 điểm

Kẹp lớn 'kẹp vào giấy', lấy
đồng xu

Vẽ nguệch ngoạc, trò chơi
bông vụn

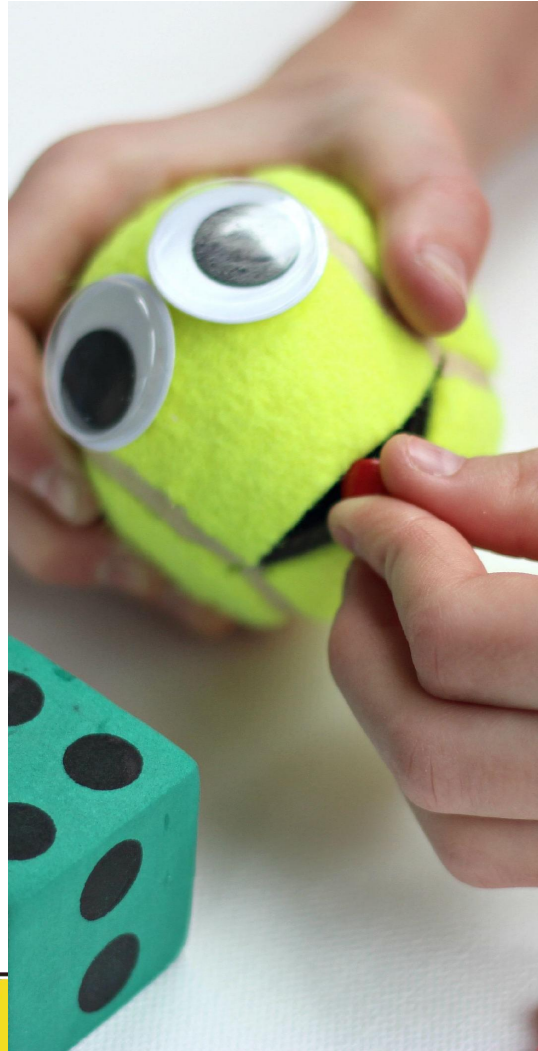
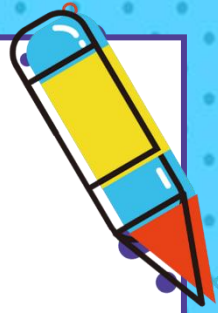
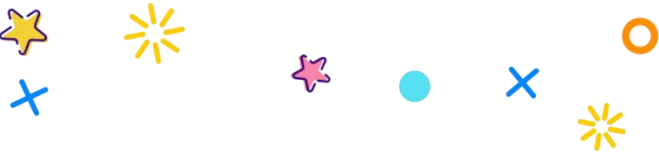
**Cầm nắm 3
điểm động và di
chuyển**





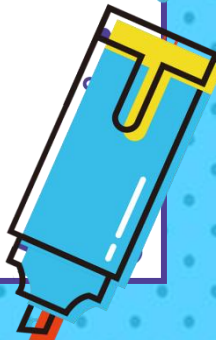
Các bài tập luyện cho sự phát triển kỹ năng viết tay





Cung vòm bàn tay – cho banh tennis ăn

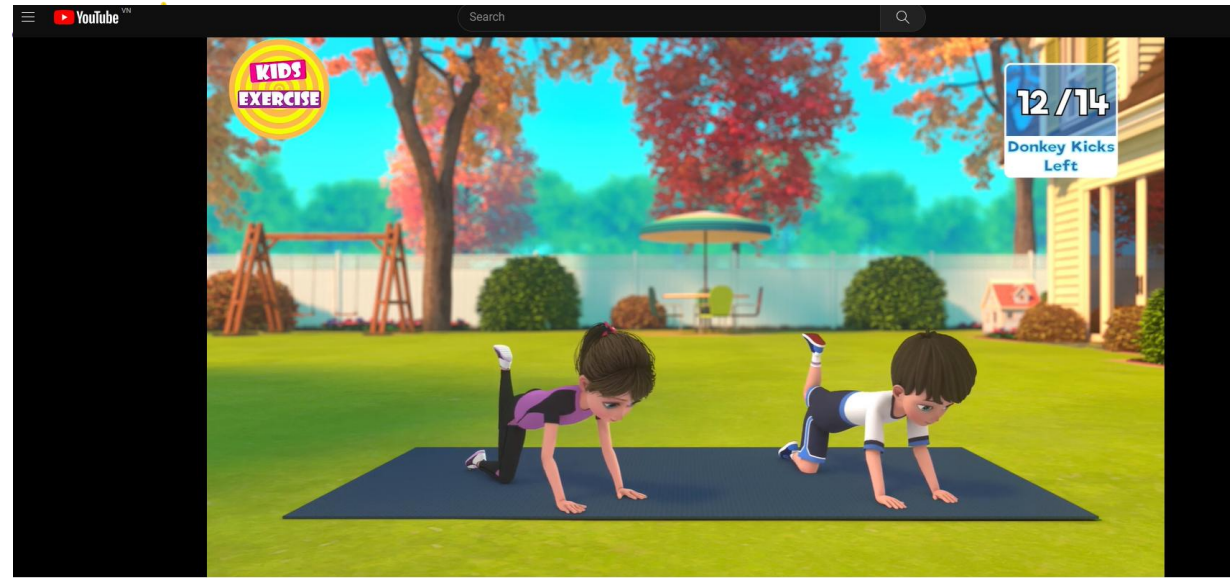
1. Cắt thủng 5 cm ở phía bên của quả banh tennis, yêu cầu bệnh nhân giữ trái banh trên tay và bóp để mở ‘miệng’ trái banh ra.
2. Sau đó yêu cầu bệnh nhân cho ăn bằng đồ vật như đồng xu, hạt, các hình cắt từ xốp bằng tay kia.
3. Ấn lần nữa để lấy đồ vật ra và lặp lại bằng tay kia.
4. Thêm sự đa dạng bằng cách tính giờ thời gian cần để cho ăn x số lượng đồ vật và cố gắng đánh bại thời gian của bạn hoặc thi đấu theo cặp.





make different size balls so that different pressure is being practiced

Sức mạnh bàn tay và Tách biệt ngón tay



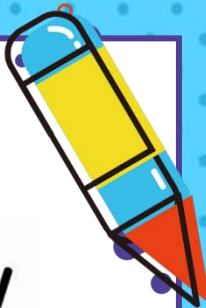
Donkey Kicks Exercise for kids | Burn Fat | Kids Exercise

Activate Win



Ổn định/sức mạnh ở cổ tay

WHEELBARROW WALKING THERAPY ACTIVITY



Ổn định/sức mạnh ở cổ tay

Frog Jump



Key Points

- Squat down like a frog
- Jump as high as you can
- Repeat this across the room

Bear Walk



Key Points

- Extend legs straight
- Head down

Crab Walk



Key Points

- Bottom up for level stomach as the child is able
- Feet under knees

Caterpillar Crawl



Key Points

- Start in downward dog
- Walk hands out to plank
- Walk feet up to downward dog

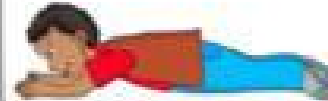
Kangaroo Jump



Key Points

- Feet together
- Hands to chest
- Small jumps with both feet
- Jumps with hands stationary

SNAKE SLITHER



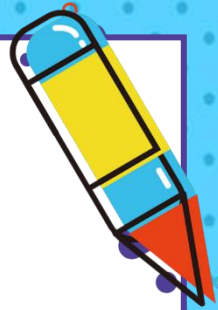
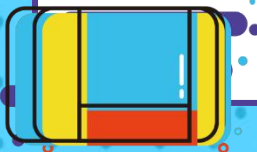
DUCK WALK



FLAMINGO BALANCE



CRAB WALK

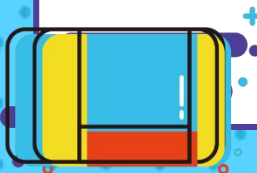
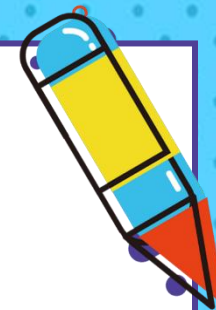




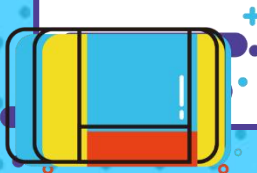
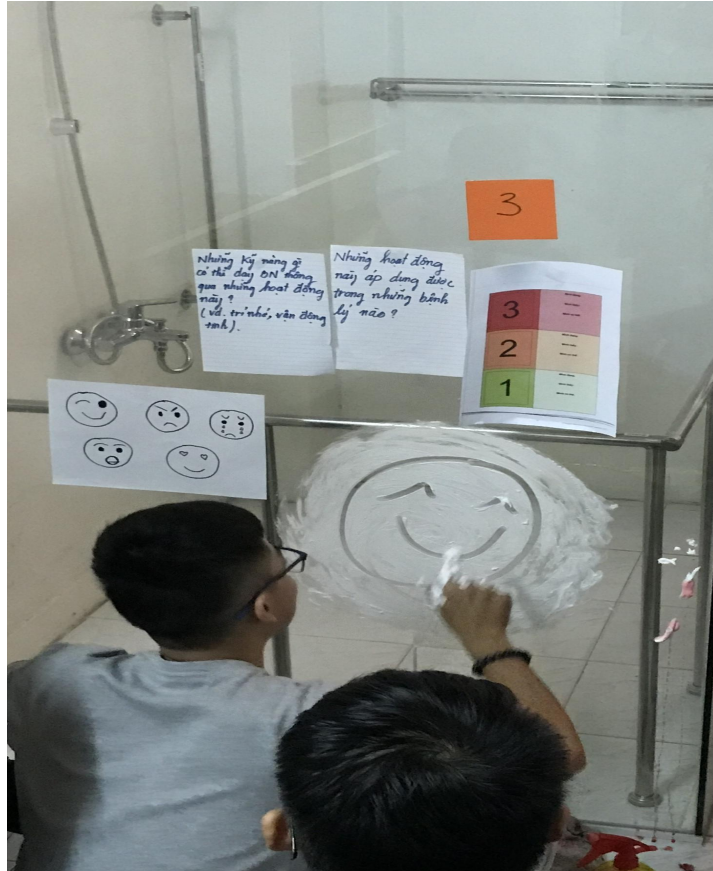
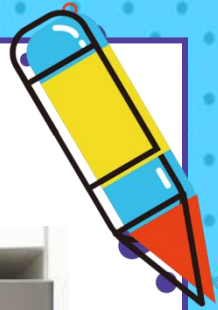
Row Your Boat!
sensory motor
activity for kids



Ổn định/sức mạnh ở cổ tay



Cầm nắm 3 điểm động và di chuyển





Hỗ trợ từ môi trường - Một vài ý tưởng có thể giúp cầm bút

Wendy Cumines



Hỗ trợ từ môi trường - Một vài ý tưởng có thể giúp cầm bút

CHÂN THÀNH CẢM ƠN SỰ LẮNG NGHE

CN.Trịnh Hiếu Liêm
hieuliem.ot@gmail.com

