

RADY DLA DZIECKA LEWORECZNEGO, KTÓRE CHCE KSZTAŁTNIE PISAĆ

- 1) Uśmiechnij się! Do pisania przystępuj wtedy, gdy jesteś wypoczęta/wy i w dobrym nastroju.
- 2) Usiądź wygodnie przy biurku lub stole. A następnie:
 - stopy oprzyj na podłodze,
 - wyprostuj plecy,
 - zadbaj, aby światło padało na zeszyt po twojej prawej stronie lub z góry,
 - w szkole poproś sąsiada z ławki, by usiadł po twojej prawej stronie.
- 3) Przygotuj odpowiednie przybory do pisania:
 - ołówek powinien być dość miękki i długi, dobrze zatemperowany,
 - długopis lub pióro powinno być dopasowane do twojej dłoni, to znaczy nie może być ani zbyt ciężkie ani zbyt grube; z łatwością powinno pozostawiać cienki ślad na kartce papieru (stalówka nie może rozlewać atramentu).
- 4) Zeszyt połóż przed sobą i przesunij nieco w lewą stronę, a następnie ułóż ukośnie tak, aby górny lewy róg skierowany był do góry,
- 5) Głowę trzymaj w odległości około 30 cm nad zeszytem.
- 6) Prawą ręką przytrzymuj zeszyt.
- 7) Długopis (ołówek / pióro) trzymaj w trzech palcach następująco: umieść je (go) między kciukiem i palcem środkowym, zaś palcem wskazującym naciskaj od góry. Nie ściskaj zbyt mocno przyboru do pisania.
- 8) Podczas pisania trzymaj długopis (ołówek / pióro): w odległości około 2 cm od kartki papieru, zaś drugi koniec przyboru skieruj do ramienia.

- 9) Dłoń, w której trzymasz długopis (ołówek / pióro) oprzyj lekko na zeszytcie. Palce trzymające przybór do pisania ułóż poniżej liniatury, tak by nie zasłaniały zapisywanego tekstu.
- 10) Pamiętaj, aby podczas pisania twoja dłoń podążała za długopisem (ołówkiem / piórem):
- 11) Gdy poczujesz, że twoja ręka jest zmęczona, wykonaj ćwiczenia odpężające, np. naśladowanie otrzepywanie wody z ręki.
- 12) Użyj nasadki plastikowej, korygującej chwyt, jeśli:
- nieprawidłowo układasz pióro (ołówek) w palcach,
 - obserwujesz, że ręka zbyt szybko męczy się i poci podczas pisania,
 - trzymasz długopis (ołówek / pióro): nieodpowiednio, to znaczy zbyt lekko lub zbyt mocno, a także zbyt nisko nad kartką.
- 13) Zapamiętaj drogę i kierunek pisania liter. Pisanie liter wykonuj zawsze zgodnie z właściwym kierunkiem.