

Pomysły na poprawne pisanie

Pisanie jest jedną z podstawowych umiejętności, jaka jest doskonała w szkole. Na sprawność pisania mają wpływ mięśnie. Do poprawnego pisania potrzebujemy odpowiedniego **napięcia mięśniowego**. Niektórzy uczniowie mogą mieć zbyt duże napięcie (*hipertonus*), a inni obniżone (*hipotonus*). To z pewnością utrudnia im ładne i szybkie pisanie.

Ćwiczenia stymulujące odpowiednie napięcie mięśni:

- mocowanie i siłowanie się: stykasz się z kolegą plecami, nogami, ramionami lub dłońmi – starasz się „przepchać” przeciwnika poza wyznaczoną linię lub leżysz na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę, wykonujesz ruch „popychania” ściany, chodzenie na czworakach: naśladujesz różne zwierzęta, sposób poruszania się, pozycję, podciąganie się na linie, wspinanie po „skałkach”, przeciąganie liny.

Jeżeli pióro wymyka się z rąk, dziecko męczy się przy pisaniu, albo ołówek zostawia zbyt delikatny ślad :

- postaraj się aby pisało - krótkim, szerokim, trójkątnym ołówkiem z gumową opaską na palce, pisało z lekkim obciążnikiem na nadgarstku ręki piszącej, może to być opaska frotte dla tenisistów lub coś podobnego.

Jeżeli w trakcie pisania boli ręka, dziecko pisze wolno, a czasami tak przyciska ołówek, że aż dziurawi kartki:

- niech podpira dłońmi ścianę (jak gdyby miała przewrócić się na niego), spróbuje zabaw w wodzie, jak pryskanie, otrzepywanie rąk z wody, zabaw z dłońmi i palcami, jak zamykanie i otwieranie pięści, splatanie i rozplatanie palców, masowanie palców od czubka do nasady, używać twardych ołówków, rysować oburącz na dużych i małych powierzchniach, na różnych płaszczyznach (na papierze zawieszonym na ścianie, położonym na podłodze, na biurku), najpierw naciskając bardzo lekko, potem mocniej, a następnie średnio, czyli tak, jak ostatecznie powinno być.

Do poprawnego pisania dziecko potrzebuje dobrej sprawności w zakresie **motoryki dużej**, czyli ogólnej sprawności całego ciała. Możemy ją wyćwiczyć, uczestnicząc w zajęciach sportowych i wykonując następujące ćwiczenia:

- ćwiczenie tułowia: skłony i skręty w różnych kierunkach, naprzemienne wymachy rąk: do przodu i do tyłu,
- rysowanie oburącz w powietrzu linii pionowych, poziomych, kół i innych dużych i małych rysunków i symboli, rysowanie kół na papierze lewą, prawą ręką i oburącz,
- pajacyk, orły na śniegu i na piasku,
- gry zespołowe w piłkę koszykową, ręczną, siatkową, nożną, jazda na rowerze, na rolkach, wrotkach, desce snowboardowej, pływanie.

Do poprawnego pisania potrzebuję też sprawności w zakresie **motoryki małej**, czyli dobrej zręczności i precyzji ruchów ręki. Możemy ją wyćwiczyć poprzez:

- odkręcanie i zakręcanie słoików,
- mocne zaciskanie dłoni i uwalnianie nacisku (oburącz i naprzemiennie),
- temperowanie kredek,
- wydzieranie i wycinanie nożyczkami obrazków z gazety,
- lepienie kulek z plasteliny,
- granie w karty, pchełki, skaczące czapeczki, bierki.

Powinniśmy także wiedzieć, że na kształt liter i ładne pismo ogromny wpływ ma prawidłowy chwyt pisarski.

