

Aby sa mi dobre písalo



Čo nevidieť máte prváka/-čku. Okrem nových kamarátov získa Vaše dieťa bohaté zručnosti a schopnosti, ktoré bude ďalej rozvíjať a využívať prakticky celý život.

Viete, že písanie bude zaberat' možno až 60-80% jeho školskej a domácej práce? (údaj podľa PaedDr. Yvety Heyrovskej).

Unavená a boľavá ruka, stuhnuté rameno, či následné krivé držanie chrbtice asi nie sú tým, po čom by Vaše dieťa túžilo... Verili by ste, že za bolesťami hlavy, pálením očí, chybným držaním tela, nepekným rukopisom, ťažkopádny pismom, problémami stihnúť písomnú prácu načas (vo vyšších ročníkoch) môže byť práve nesprávne držanie pera / ceruzky?

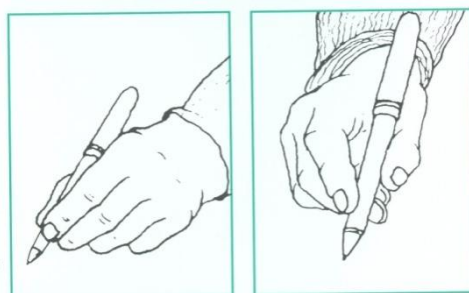
„Tak práve preto mamka, ocko, pani učiteľka v škôlke... ma naučte správne návyky.“

1. Všímajte si, ktorú ruku pri mojich skladačkách, kresbičkách, vystrihovačkách, používam a podporte ma v tom! Rešpektujte ma a nenúťte k zmene – mohli by ste mi tým veľmi ublížiť.

2. Naučte ma správne držať pastelky/ perá / ceruzky. Správny úchop vyzerá asi takto: Ceruzku držím asi 2-3 cm nad hrotom, druhý koniec ceruzky smeruje k ramenu tej ruky, ktorou píšem /kreslím. Prostredník je pod ceruzkou, ukazovák zvrchu ale neprehýba sa, palček zhora.

Pre mňa postačí, ak ma naučíte „dávať ceruzku do postielky“ – **prostredník je postielka, na ktorej bude ležať ceruzka, palec je perinka a ukazováček je vankúšik.** Ceruzku nechcem „rozpučiť“ a tak ju prikrývam zľahka – aby sa so mnou skamarátila. Tak sa to naučím najrýchlejšie.

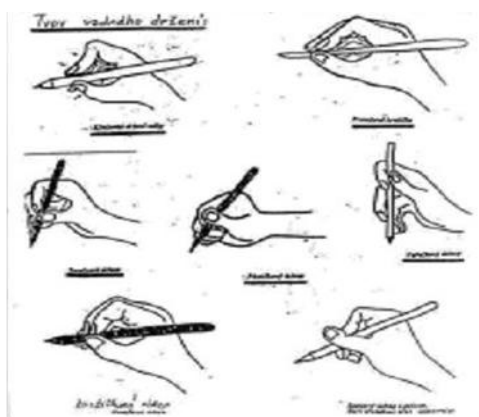
Bude to vyzerat' takto:



Niektó si takto chytí pastelku hneď, inému to môže chvíľu potrvat'. Dokonca ak som bol zvyknutý kresliť ináč, môže mi to byť chvíľu aj nepríjemné, či zvädzať pršteky k opakovanému chybnému úchopu. **Ale Vy si pamätajte:**

„štipkovitý úchop“ je bezúnavový – pomôže mi predísť bolestiam rúčky a následnej nechuti ku kresleniu či písaniu, uľahčí mi písanie. Vieš prečo sa takto volá? Pripomína teba, keď pridávaš „štipku soli“ do polievky...

Všimnite si, či moje držanie ceruzky nevyzerá náhodou takto:



Písanie by mi určite neľahčilo - je to **nesprávny**, kľčovitý, únavový **spôsob** kreslenia / písania. Chvíľku to ruka vydrží, no zaručene budem zbytočne presil'ovať zápästie i rameno, môže ma to dokonca bolieť.

3. Vyberte mi správne ceruzky / pastelky / perá. Moje pršteky si môžu ľahšie zvyknúť na správne uloženie, ak budú mať pastelky trojhranný tvar. Aj ich hrúbka je dôležitá:

Deti 3 – 4 ročné	priemer 14 mm
Deti 4 – 5 ročné	priemer 12 mm
Deti 5 – 6 ročné	priemer 9 mm

Ak ma pršteky nechcú poslúchať, môže mi pomôcť násadka na ceruzku. Vyzerá takto a dá sa kúpiť aj vo forme gummy, ktorú neskôr môžem využiť:



4. Veľmi dôležité je robiť so mnou uvoľňovacie cvičenia – voľná rúčka nebolí a nenúti ma krútiť sa na stoličke, hľadať si úľavové polohy (a tým si kriviť chrbticu). Robme ich postupne od ramenného kĺbu, cez lakeť, zápästie až prsty. Napodobňujeme krúženie kolies – veľkých, stredných a najmenších....Krúžime opakovane, intenzívne, do oboch strán. Pršteky precvičme klopaním na podložku, napodobňovaním hry na klavír, mletím mlynčekov. Uvoľniť sa môžeme aj natieraním plota, prelievaním vody pomedzi prsty, prehrabávaním piesku, modelovaním z hlíny, moduritu, plastelíny, miesením cesta..... Uvoľnenie ruky podporí krieda, temperové farby, voskovky, fixky.... Ak chceš vidieť na vlastné oči, ako také uvoľňujúce cvičenie vyzerá, skús si kliknúť na:

<http://www.ako-spravne-pisat.sk/sk/video-uvolnovaci-cviky>

5. Pomôcť mi môžu aj grafomotorické cvičenia, kde sa naučím s Tvojou pomocou plynulému kresleniu oblúčikov, zakrivených i rovných čiarok....., ktoré využijem pri nácviku písania. Navštívme spolu kníhkupectvo, alebo si cvičenia vyhľadajme na internete. Napr.:

<http://picasaweb.google.com/ursulajda/PracovniListyProPredskolaky#>

http://kpppbb.svsbb.sk/material/psv/zrelost/priloha/sada_a.doc

http://kpppbb.svsbb.sk/material/psv/zrelost/priloha/sada_b.doc

http://kpppbb.svsbb.sk/material/psv/zrelost/priloha/sada_c.doc

<http://www.volny.cz/jorych/slababi.htm>

6. Nezapudlisme na správne osvetlenie a písací stôl so stoličkou?

Upozorni ma a buď mi vzorom. Mal by som sedieť na celej stoličke, obchodidlá mať celou plochou opretú o podlahu, päty pod kolenami. Dôležitá je aj vzdialenosť hlavy od podložky a vystretý chrbát. Medzi kolená by sa mi mali zmestiť dve päste. Ruka, ktorá nepíše/ nekreslí, pridržiava papier / zošit.

Pozri si <http://www.ako-spravne-pisat.sk>

7. Vieš, čo mi okrem toho **výrazne zlepši šancu na úspech** v škole? Ak ma budeš viesť ku:

- dokončeniu toho, čo som začal (trebárs aj hry, drobnej domácej práce, kreslenia)
- pozornému počúvaniu rozprávok a budeš sa potom so mnou o tom rozprávať
- správnej výslovnosti a ak je treba, navštíviš so mnou logopéda
- sústredeniu pri začatej aktivite, aby som neodbiehal, nenechával sa rozptyľovať inými vecami
- plneniu pravidelných povinností - rád ti pomôžem s drobnou prácou, nezabudni to oceniť
- reagovaniu na Tvoje pokyny – nauč ma reagovať na prvý raz
- uprataniu hračiek po skončení hry
- pravidelnému režimu – potrebujem ísť spať prv, než som príliš unavený, asi 10 hodín

spánku, pravidelný budíček a raňajky....

- zvládnutie základov samoobsluhy - potrebujem sa vedieť obuť, prezliecť, zapnúť gombíky, poskladať oblečenie a dodržiavať hygienu
- zvládnutie základov slušného správania – také tie čarovné slovíčka ako PROSÍM, ĎAKUJEM, DOBRÝ DEŇ...

A teraz Ti chcem povedať : „*Ďakujem, že si mi pomohol. Už aby bol ten **môj** september!*“

Podľa odbornej literatúry spracovala: Mgr. Jana Oliková,

psychologička CPPPaP Martin