

RADY KALIGRAFUSA DLA UCZNIĄ LEWORĘCZNEGO, KTÓRY CHCE KSZTAŁTNIE PISAĆ

1. Uśmiechnij się! Do pisania przystępuj wtedy, gdy jesteś wypoczęta/wypoczęty 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,
 - 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. Pióro (ołówek) 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 pióro (ołówek): w odległości około 2 cm od kartki papieru, zaś drugi koniec przyboru skieruj do ramienia.
9. Dłoń, w której trzymasz pióro (ołówek) 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 piórem (ołówkiem).
11. Gdy poczujesz, że twoja ręka jest zmęczona, wykonaj ćwiczenia odprężające, 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 pióro (ołówek) 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.

