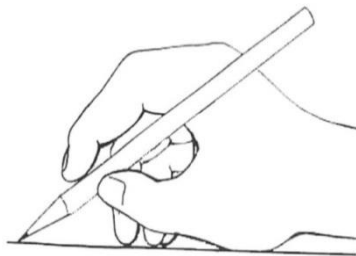


CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE WPŁYWAJĄCE NA GRAFOMOTORYKĘ

- ✚ Bardzo ważna jest prawidłowa pozycja przy pisaniu lub rysowaniu. Dziecko siedzi wyprostowane, nie pochyla się. Całe stopy oparte są na podłożu lub podnóżku. Zwracamy uwagę, aby dziecko siedziało na pośladkach, a nie na kości krzyżowej.
- ✚ Krzesło i biurko powinny być przystosowane do wzrostu dziecka. Siedzisko krzesła nie może uciskać okolicy podkolanowej, oparcie pleców powinno być poniżej łopatek, z podparciem okolicy lędźwiowej.
- ✚ Błat biurka powinien znajdować się na wysokości wyrostka mieczykowatego mostka dziecka siedzącego na krześle.
- ✚ Dla dziecka leworęcznego wygodniejsze może być pisanie na lekko pochylonym pulpicie.
- ✚ Przedramiona powinny być oparte na biurku, ręka pisząca jest ułożona wyżej niż ręka przytrzymująca zeszyt.
- ✚ Ułożenie zeszytu, kartki znajduje się na linii środkowej ciała z lekkim pochyleniem dla praworęcznych w lewo, dla leworęcznych w prawo. Oddalenie oczu od zeszytu 25-30 cm.
- ✚ Narzędzie do pisania nie może być ciężkie, zbyt cienkie lub długie (bez ozdobnych nasadek na końcach). W miejscu trzymania nie może mieć zgrubień, uskoków utrudniających swobodne pisanie.
- ✚ Narzędzie do pisania powinno być trzymane w trzech palcach: pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym (bez nadmiernego nacisku i napięcia ręki).
- ✚ Palce trzymające ołówek powinny znajdować się w odległości około 2 cm od powierzchni papieru. Trzymanie narzędzia zbyt nisko sprawia, że dziecko ma trudności ze śledzeniem napisanego tekstu.
- ✚ Dłoń powinna swobodnie przesuwac się po kartce, opierając się na małym palcu, który zachowuje się jak resor. Ręka swobodnie prowadzi narzędzie do pisania.
- ✚ Łatwiej dziecku będzie pisać i rysować kredkami i ołówkami o przekroju trójkątnym.
- ✚ Nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego wymaga korekty specjalistyczną nasadką. Nasadka jest też pomocna w przypadku, gdy dziecko nie potrafi kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie w chwili pisania. Ponadto

przydaje się, gdy dziecko trzyma palce zbyt blisko kartki papieru, zasłaniając sobie pole widzenia. Powinno się używać ich tak długo, aż wytworzy się i utrwali prawidłowy sposób trzymania ołówka.

- ✚ Oświetlenie biurka powinno znajdować się z lewej strony dla uczniów praworęcznych, dla leworęcznych z przeciwnej strony, nieco bliżej środka osi. Wówczas cień rzucony przez rękę nie będzie zasłaniał kartki w zeszycie.
- ✚ W szkole dziecko praworęczne nie powinno siedzieć w tej samej ławce z leworęcznym, ponieważ nie będą dysponować odpowiednią przestrzenią dla swobodnych ruchów pisarskich oraz właściwego ułożenia zeszytów.
- ✚ Wskazane są przerwy w pisaniu co kilka lub kilkanaście minut.



Prawidłowy chwyt narzędzia do pisania

opracowała mgr Luiza Kulesza PP-P Siedlce