

## Pomysły na poprawne pisanie

Pisanie jest jedną z podstawowych umiejętności, jaką doskonalisz w szkole. Czy wiesz, że na sprawność pisania mają wpływ twoje mięśnie?

Do poprawnego pisania potrzebujesz: odpowiedniego napięcia mięśniowego. Byś mógł swobodnie pisać, twój organizm musi zachować odpowiednią równowagę wewnątrz mięśni. Niektórzy uczniowie mogą mieć zbyt duże napięcie (hipertonus), a inni obniżone (hipotonus). To z pewnością utrudnia im ładne i szybkie pisanie.

Poznaj 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 ci się z rąk, męczysz się przy pisaniu, albo ołówek zostawia zbyt delikatny ślad, spróbuj:

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

Jeżeli w trakcie pisania boli cię ręka, piszesz wolno, a czasami tak przyciskasz ołówek, że aż dziurawisz kartki, spróbuj:

- podpierać dłońmi ścianę (jak gdyby miała przewrócić się na ciebie),
- zabaw w wodzie, jak pryskanie, otrzepywanie rąk z wody,
- zabawy z dłońmi i palcami, jak zamykanie i otwieranie pięści, splatanie i rozplatani palców,
- masowanie palców od czubka do nasady,
- 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 potrzebujesz dobrej sprawności w zakresie motoryki dużej, czyli ogólnej sprawności całego ciała. Możesz 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 potrzebujesz też sprawności w zakresie motoryki małej, czyli dobrej zręczności i precyzji ruchów ręki.

Możesz 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.

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

Do czytania potrzebny jest wzrok

Czy wiesz, że ruch oczu ma ścisły związek z czytaniem? Ćwicz swoje oczy, aby przygotować je do czytania! Kiedy uczysz się i jesteś zajęty lekcją, zewnętrzne mięśnie oczu nieustannie poruszają gałkami ocznymi. Mięśnie wewnętrzne zwężają lub rozszerzają źrenicę zależnie od natężenia światła, a mięśnie rzęskowe wydłużają lub skracają soczewki do dalekiego lub bliskiego widzenia.

Poćwicz:

- popatrz przez okno na rzecz, która znajduje się najbliżej i najdalej od okna,
- przenieś szybko wzrok z jednej na drugą,
- poproś mamę, żeby położyła mały klocek na dywanie, wróć do pokoju i spróbuj go znaleźć, nie podchodząc blisko, powtórz ćwiczenie po przyciemnieniu światła.

Gdy się poruszasz, aktywuje się układ przedsionkowy, dzięki któremu wzmacniają się mięśnie oczu, które reagują na ruchy ciała i synchronizują pracę obu gałek ocznych. W miarę jak mięśnie oka poruszają się i wzmacniają, w mózgu rozwijają się coraz liczniejsze powiązania. Dlatego warto ćwiczyć wzrok przed każdym czytaniem. Poćwicz:

- nie poruszając głową (wodząc oczami), popatrz na jadący samochód, lecącego ptaka, biegnącego kolegę,
- nie poruszając głową zobacz, co jest obok ciebie z prawej i lewej strony, nad głową i przed stopami,

- poproś mamę, aby przesuwiała na wysokości twojej twarzy czerwoną kredkę na boki, z góry na dół i na ukos, patrz na kredkę, nie poruszając głową.

Abyś mógł czytać, konieczne jest objęcie tekstu wzrokiem albo płynne wodzenie wzrokiem wzdłuż linijek, tak by mózg otrzymał ciąg informacji we właściwym porządku. Wodzenie wzrokiem jest konieczne w celu płynnego przejścia od jednego wyrazu do drugiego, tak by nie zgubić właściwej linijki tekstu. W prawidłowym wodzeniu pomocny okaże się wskaźnik do czytania. Spróbuj ćwiczyć tak samo.

Poćwicz:

- czytając tekst, przesuвай wskaźnikiem (patyczkiem do szaszłyków, bierką, szydełkiem) pod linijką tekstu („pokazuj” sobie, co czytasz).

Czy wiesz, jak na człowieka wpływa śmiech?

Śmiech jest ćwiczeniem fizycznym, bo śmiejąc się, ruszasz ramionami, nogami, głową, brzuchem. Śmiech pobudza układ odpornościowy, hamując wydzielanie hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu oraz zwiększa wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Śmiejąc się, dotleniaasz organizm, a podczas głośnego śmiechu zwiększasz pojemność płuc. Śmiejąc się, przyspieszasz bicie serca i poprawiasz krążenie krwi, dzięki czemu twój organizm jest lepiej dotleniony. Śmiech sprzyja sukcesowi, bo osoba uśmiechnięta postrzegana jest pozytywniej niż osoba ponura. Śmiejąc się, zmniejszasz też nieśmiałość. Śmiech sprawia, że szybciej oddychasz. Pobierasz trzy razy więcej tlenu, który trafia do krwi i mózgu. Organizm lepiej dotleniony funkcjonuje o wiele wydajniej. Podczas śmiechu pracują mięśnie tułowia i twarzy. Śmiech przyspiesza przemianę materii i trawienie, a powstające skurcze wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit.

Ciekawostka

W Polsce od 1999 roku działa Fundacja „Dr Clown”. Skupieni wokół niej wolontariusze odwiedzają te miejsca, w których przebywają chore lub niepełnosprawne dzieci. Przebrani za klaunów, rozbawiają pacjentów, wymyślając konkursy i gry, zachęcając do aktywności. Pomagają zapomnieć o bólu ciała i duszy. Fundacja działa już w 22 miastach na terenie całego kraju. Uśmiech i śmiech są skutecznymi sposobami zdobywania sympatii i życzliwości innych. Pozwalają odreagować napięcia, konflikty, lęki, uwalniają od kompleksów. Dobry humor pomaga odnaleźć radość nawet w trudnych momentach życia szkolnego. Wykorzystaj te niewątpliwe walory śmiechu w relacjach z innymi w szkole! Nauka jest najbardziej efektywna wówczas, kiedy sprawia radość. Zatem odkrywaj w sobie tę radość i śmiej się jak najczęściej – w szkole, w domu, na spotkaniach z przyjaciółmi, w kinie, na spacerze. Śmiech może sprawić, że nauka stanie się łatwiejsza i przyjemniejsza.