



WSKAZÓWKI DO PRACY Z DZIECKIEM LEWORĘCZNYM

POWIATOWE CENTRUM EDUKACJI I POMOCY
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W WOŁOWIE
ul. Tadeusza Kościuszki 27, 56-100 Wołów
tel. (71) 389 21 00
e- mail : wpodn@wołowpce.pl www.wołowpce.pl

1. Prawidłowa postawa ciała dziecka leworęcznego podczas pisania

Podstawowe wskazania co do postawy dziecka leworęcznego podczas pisania:

- obie stopy oparte o podłogę, przedramiona o ławkę, plecy wyprostowane,
- tułów nie może opierać się o ławkę, zapewniając swobodę rąk,
- siedząc w ławce szkolnej dziecko powinno mieć sąsiada po swojej prawej stronie, co zapewnia swobodę ruchów, najlepiej, gdy światło pada na zeszyt od strony prawej lub z przodu.

W klasie najlepiej posadzić takie dziecko w środkowym rzędzie, gdzie światło jest najbardziej rozproszone i nie daje zbyt widocznego cienia.

2. Właściwe położenie zeszytu.

Zeszyt w czasie pisania powinien znajdować się w pewnej odległości od ciała piszącego dziecka, a tym samym od dolnego brzegu ławki. Umożliwia to oparcie całego przedramienia lewej ręki. Zeszyt powinien być ułożony na ławce ukośnie, nachylony w prawą stronę (odwrotnie niż u praworęcznych). Lewy górny róg zeszytu jest skierowany ku górze, prawy górny – ku dołowi. Dziecko powinno dowolnie regulować kąt nachylenia zeszytu, nawet tak dalece, że może on znajdować się w położeniu niemal pionowym do krawędzi ławki. Pozwala to śledzić w sposób ciągły zapis i nie zamazywać tekstu. Umożliwia również kontrolowanie wzrokiem czynności pisania. Zeszyt powinien znajdować się nieco na lewo od osi ciała leworęcznego dziecka. Zapewnia to swobodę ruchu piszącej lewej ręce, przesuwa się ona płynnym ruchem od strony lewej ku osi ciała.

3. Prawidłowy sposób trzymania narzędzia piszącego.

Najlepiej, gdy dziecko pisze piórem bardzo dobrej jakości ew. dobrym długopisem. Niektórym dzieciom z dużymi problemami można wydłużyć okres postugiwania się ołówkiem. Ważny jest poprawny uchwyt ołówka/pióra w dłoni, który polega na tym, że dziecko trzyma ołówek czy pióro w trzech palcach: pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym.

4. Prawidłowy układ dłoni, nadgarstka i przedramienia.

Brzeg dłoni, nadgarstek i przedramię opierają się cały czas o stół i zeszyt, na którym dziecko pisze i przesuwają się podczas pisania. Koniec pióra powinien być skierowany ku lewemu ramieniu, dłoń i palce, trzymając pióro, powinny znajdować się poniżej liniatury zeszytu, gdyż wówczas nie zasłaniają zapisywanego tekstu i nie zamazują go.

5. Kontrola i regulowanie napięcia mięśniowego.

Leworęczności często towarzyszy zbyt silne lub zbyt słabe napięcie mięśniowe ręki. Zbyt słabe napięcie mięśniowe i słaby nacisk na ołówek powoduje, że rysunki i pismo są mało czytelne. Linie rysunku są niepewne, drżące, cienkie. Natomiast nadmierne napięcie mięśniowe może wyrażać się w całej sylwetce dziecka, które jest przygarbione, przywarte do ławki. Może też objawiać się kurczowym trzymaniem pióra w palcach albo w całej dłoni, zbyt silnym naciskiem na ołówek/pióro, co powoduje łamanie grafitu czy wyginanie stalówki. Wzmoczone napięcie mięśniowe może prowadzić do bolesności nadgarstka i całej ręki. Należy dbać o to, aby dziecko potrafiło uświadomić sobie własne napięcie mięśniowe i umiało świadomie je kontrolować i regulować.



6. Koordynacja ruchów obu rąk.

Należy nauczyć dziecko współdziałania obu rąk w procesie pisania. Lewą ręką dziecko pisze, prawa (pomocnicza ręka) przytrzymuje zeszyt, aby nie poruszał się podczas pisania, jej zadaniem jest też przesuwanie zeszytu ku górze, w miarę jak dziecko pisze w kolejnych linijkach.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE TECHNIKĘ RYSOWANIA I PISANIA

1. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

- lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru
 - wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitki
 - „solenie”, czyli kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców
 - rysowanie w płaszczyźnie pionowej – na papierze rozpiętym na ścianie lub na tablicy na wysokości twarzy nieco na lewo od osi ciała
 - rysowanie w płaszczyźnie poziomej – na papierze leżącym na ławce, gdy dziecko stoi, a jego ręka swobodnie zwisa ku dołowi
-

2. Ćwiczenia zdolności do kontrolowania siły nacisku ręki w trakcie pisania:

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą
- malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru, malowanie farbą przy użyciu pędzla do golenia
- obrysowywanie konturów rysunków w pozycji stojącej (na stole lub na papierze zawieszonym na ścianie)
- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu różnych narzędzi: kredy, kredek woskowych, węgla rysunkowego, pędzla, mazaków, różnej grubości ołówka-
- w dalszym etapie- długopisu, pióra

3. Ćwiczenia relaksacyjne w przerwach ćwiczeń graficznych:

- zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadamianiem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia
- zabawy naśladowujące różne ruchy, np.: pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzeptywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa

4. Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):

- kreślenie linii zgodnie z zasadą: linie pionowe – z góry na dół, poziome – od lewej do prawej
- rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (podobnie jak literę „c”)
- podczas rysowania szlaczków i pisania wyrazów zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej
- zaznaczanie lewej strony kartki, na przykład przez rysowanie słoneczka, kwiatka, lub kolorowego marginesu, aby utrwalić zasadę pisania i rysowania szlaczków od lewej do prawej
- przeprowadzanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania kierunku

5. Ćwiczenia precyzji ruchów:

- ćwiczenia ruchowe usprawniające ruchy rąk, dłoni, nadgarstka, palców jednej i obu rąk (np. darcie kartki papieru na paseczki, paseczki na mniejsze elementy)
- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i na kartkach różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych – koła, elipsy, kwadratu, trójkąta
- rysowanie figur, obrysowywanie kształtów geometrycznych, w dalszym etapie- pisanie wyrazów, bez odrywania ręki od papieru

6. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej:

- rysowanie po śladzie, wypełnianie wykropkowanych linii, obwodzenie konturów rysunków
- kalkowanie rysunków przez szkło, kalkę techniczną lub folię, obrysowywanie ich za pomocą szablonów
- zamalowywanie rysunku konturowego
- zakreskowywanie pól rysunku liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi, falistymi, „zakratkowanie”
- robienie ramki ze szlaczków
- wypełnianie rysunku różnymi materiałami, np: skrawkami bibuły, plasteliną, watą, materiałem przyrodniczym
- wycinanie rysunku
- wklejanie rysunku do zeszytu, na kartkę
- robienie ramki ze szlaczków
- zakręcanie i odkręcanie różnego rodzaju pokrywek od słoików i butelek (można w nich umieścić atrakcyjne przedmioty)
- zabawy palcami, podnoszenie lub wyjmowanie małych przedmiotów z niewielkich naczyń, które pozwalają na włożenie tylko kciuka i palca wskazującego
- czynności codzienne: zapinanie i odpinanie guzików, sznurowanie butów, odpinanie zatrzasków i zamków błyskawicznych, przelewanie płynów z naczynia do naczynia
- tor z przeszkodami



7. Ćwiczenia orientacji przestrzennej:

- wykonywanie prostych ruchów, przybieranie określonych pozycji zgodnie ze słowną instrukcją: np: podnieść prawą rękę, podnieść lewą rękę, zegnij prawą nogę, unieś lewą nogę, chwyć prawą ręką prawe ucho, chwyć prawą ręką lewe oko itp.
- wykonywanie poleceń, zadań, ćwiczeń wg pokazu, instrukcji słownej: stań przede mną twarzą, wykonaj zwrot w lewo, jeszcze raz w lewo, wykonaj w tył zwrot, marsz w lewo, w prawo, półobroty i obroty wokół własnej osi
- ćwiczenia z określeniem ustawienia, położenia: stań między kolegą i koleżanką, stań przed, stań za, stań obok, stań pod, stań na, unieś piłkę nad, klaśnij nad; przetocz piłkę pod stołem, między nogami, po desce itp.
- łączenie ruchów dziecka z obrazami wzrokowymi: chodzenie po narysowanej ścieżce, poruszanie się według określonych znaków orientacyjnych, wymijanie przeszkód
- slalom między przeszkodami, odgadywanie czynności wyrażonych ruchem, wykonywanie ruchów zgodnie z poleceniem słownym
- zapisywanie lub rysowanie schematu, planu poruszania się, odgadywania czynności ruchowych
- rozpoznawanie i układanie obrazków wg instrukcji słownej np. Jaki obrazek leży po lewej stronie u dołu lub obrazek, który leży po prawej stronie u dołu górnej kartki, połóż po lewej stronie pośrodku długości dolnej kartki lub gdzie leży obrazek przedstawiający kota itp.

8. Orientacja w schemacie własnego ciała:

- wskazywanie lewej i prawej strony ciała: zabawy ruchowe związane z pokazywaniem lewej ręki, prawej ręki, lewej nogi, prawej nogi, dotykanie naprzemienne: lewy łokieć–prawe kolano, prawy łokieć–lewe kolano, prawa dłoń–lewa stopa, lewa dłoń–prawa stopa, chwytnie prawą ręką lewego ucha i odwrotnie
- ćwiczenia równoważne: chodzenie po równoważni prostej, pochyłej (plac zabaw), chodzenie po liniach prostych, krzywych, łamanych, chwytnie piłki – raz lewą, raz prawą ręką
- rytm: jednostronny, obustronny (wybijanie rytmu nogami o podłogę, rękoma o kolana, wystukiwanie na bębenku)

9. Percepcja wzrokowa:

- składanie obrazka z części – puzzle
 - wyodrębnianie różnic między podobnymi obrazkami
 - zabawy ćwiczące spostrzegawczość typu: co się zmieniło na stole?
- układamy na stole kilka przedmiotów, dziecko ma zapamiętać ich kolejność i sposób ułożenia
 - gry pamięciowe: wybieranie, dobieranie identycznych obrazków.
 - odtwarzanie dwuwymiarowych geometrycznych układów przestrzennych na podstawie modelu
 - układanie figur z zapalek, patyczków, modelowanie z plasteliny
-

***W oparciu o literaturę: Leworęczność u dzieci. M. Bogdanowicz.
Opracowała: mgr Agnieszka Piwowar – pedagog***

