

RADY KALIGRAFUSA DLA UCZNIĄ PRAWORĘCZNEGO, 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 lewej stronie lub z góry.
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 (stałówka nie może rozlewać atramentu).
4. Zeszyt połóż przed sobą.
5. Głowę trzymaj w odległości około 30 cm nad zeszytem.
6. Lewą 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 1,5–2 cm od kartki papieru.
9. Dłoń, w której trzymasz pióro (ołówek), lekko oprzyj w nadgarstku i na małym palcu.
10. W czasie pisania przesuwaj swoją dłoń po kartce równo i niezbyt szybko w kierunku od lewej do prawej krawędzi kartki, pociągając za sobą pióro.
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 papieru.
13. Zapamiętaj drogę i kierunek pisania liter. Pisanie liter wykonuj zawsze zgodnie z właściwym kierunkiem.

