

Milá mamínko a tatínku,
už je ze mě školák.

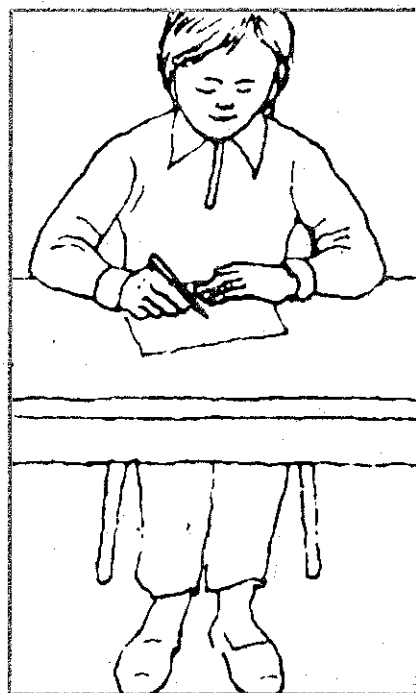
Chci se učit psát, abych vám
mohl napsat:

Mám vás rád.

Co se potřebuji naučit:

- správně u psaní sedět,
- správně držet tužku,
- usmívat se a říkat říkanky,
- ruka se mi pak uvolní.

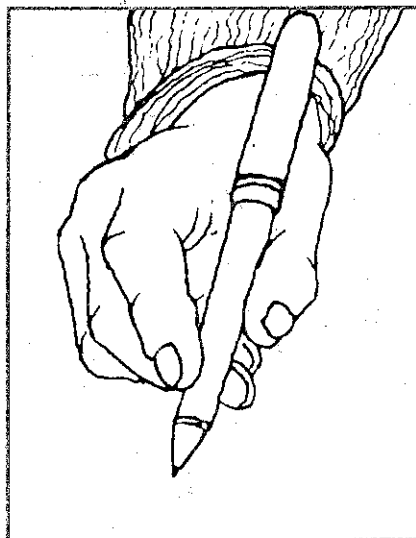
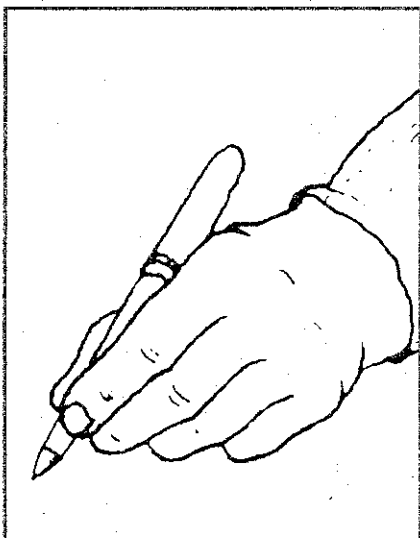
Žák sedí na celém sedadle. Nohy má u sebe v kolenou ohnuty, jeho chodidla spočívají na podlaze. Tělo je mírně nakloněno dopředu, nedotýká se hrany stolu. Ramena jsou stejně vysoko, předloktí má žák souměrně na psací desce, ruce mírně oddáleny od těla. Dlaň levé ruky (u leváků pravé ruky) lehce přidržuje mírně nakloněný sešit.



Žák drží tužku třemi prsty – špetkovým úchopem. Tužku drží lehce dva až tři centimetry nad hrotem tak, aby horní konec směřoval k rameni. Ruka leží volně na malíčku, při psaní se po něm lehce posunuje.

Výuka psaní u leváků je stejná jako u praváků. Vše probíhá jen souměrně opačně.

Tedy pravák má sešit nakloněný pravým rohem nahoru, ale levák levým rohem nahoru. Konec tužky směřuje u praváka k pravému rameni, u leváka k levému rameni.



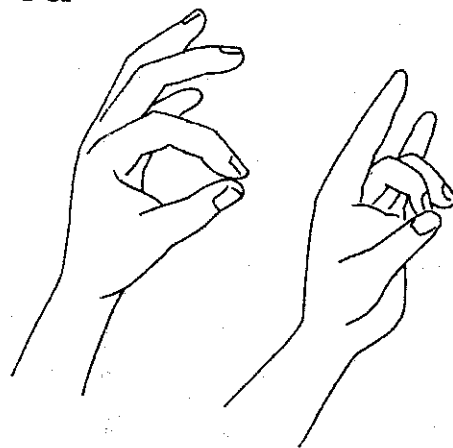
Cviky k uvolnění ruky, zápěstí, záprstí

Procvičování prstů před každým psaním.

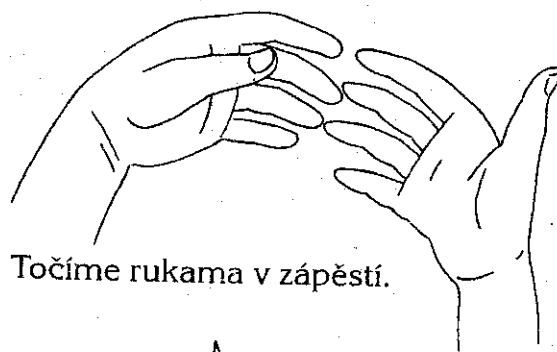
Ťuká, ťuká dešтик na široký deštník.

Ťuká, ťuká prstíkem,
kdo je pod tím deštníkem?

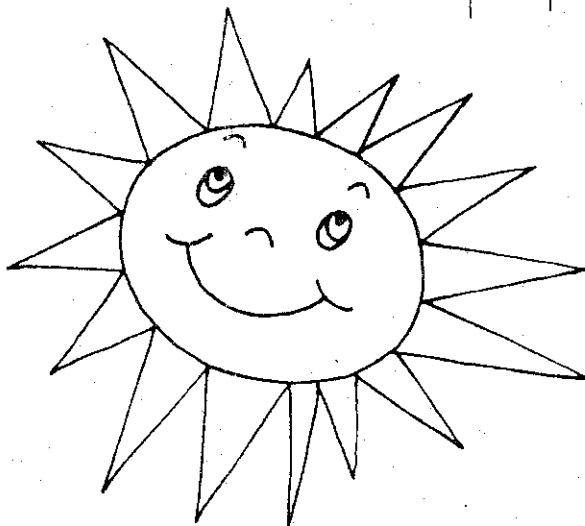
Prsty ťukají střídavě proti palci do rytmu říkanky.



To jsem já, panenka,
točí se mi sukénka.



Točíme rukama v zápěstí.



Běžím, běžím k sluníčku,
osušit si sukničku.

Točíme rukama v zápěstí
na druhou stranu.

Po skončení říkanky spustíme ruce volně vedle těla a prsty protřepeme, pak teprve берeme tužku.