

# Zásady správneho písania

Pripravila: Mgr. Katarína Adamovičová, Školský špeciálny pedagóg

## Dôležité zásady správneho písania – zhrnutie

- + **pozitívny prístup** k písaniu a navodenie radostnej atmosféry,
- + **správne pohodlné sedenie** na celej stoličke, zabezpečujúcej stabilitu tak, aby dieťa malo celé chodidlá na zemi a lavicu v optimálnej výške pre písanie,
- + **uvoľnenie ruky pred, ale aj počas písania**, rôznymi pohybmi a cvičením prstov, zápästia, aj celej ruky (napríklad za sprievodu riekaniak),
- + **správne držanie písacích potrieb** palcom a prostredníkom, ukazovák je položený ľahko zhora, pričom prsty sú pokrčené, nie prehnuté,
- + **správne natočenie zošita** u prvákov smerom nahor tak, aby pravý roh smeroval doľava nahor,
- + **vhodné osvetlenie**, aby si dieťa pri písaní netienilo, aby ho svetlo príliš neoslňovalo, alebo aby sa mu nepoškodil zrak,
- + **primeraná doba písania** je v priemere pre začínajúcich prvákov približne 10 – 15 minút (asi 4 riadky v prváckej písanke),
- + **správny výber písacích potrieb** (ceruzky s väčším hrotom) a pera (väčšina pier má ergonomickú úchopovú zónu v tvare trojuholníka, ktorá dieťa navedie na správne držanie, ale bez nácviku ho nezaručuje).



## BÁSNIČKY NA ROZCVIČOVANIE PRSTÍKOV PRED PÍSANÍM

**„Tancuje, tancuje mačička,“** (dieťa krúži zápästím oboma rukami proti sebe)

**„točí sa jej suknička.“** (dieťa krúži zápästím oboma rukami od seba)

**Všetky moje prsty** (rýchle otváranie a zatváranie prstov)  
**schovali sa v hrsti.** (do dlane)

**Raz sa prsty hádali, akú prácu konali.**

**Palec ten je silný ...** (kmitanie palcom)

**Ukazovák pilný ...** (kmitanie ukazovákom)

**Prostredník je najdlhší ...** (kmitanie prostredníkom)

**Prsteník je najkrajší ...** (kmitanie prsteníkom)

**Malíček je najmenší ...** (kmitanie malíčkom)

**Rúčky, rúčky, ručičky, máte pekné prstíčky.** (kmitanie všetkými prstíkmi)

**Máte pekné dlane, zatlieskajme na ne.** (potlesk)

## BÁSNIČKA NA PRÍPRAVU PRED PÍSANÍM

**Pozor, žiaci prváci!** (očný kontakt s učiteľom)

**Čo robíme pri práci?**

**Zošiť mierne nakloníme** (nakloniť písanku)

**a rovno sa posadíme.** (vyrovnať chrbátik)

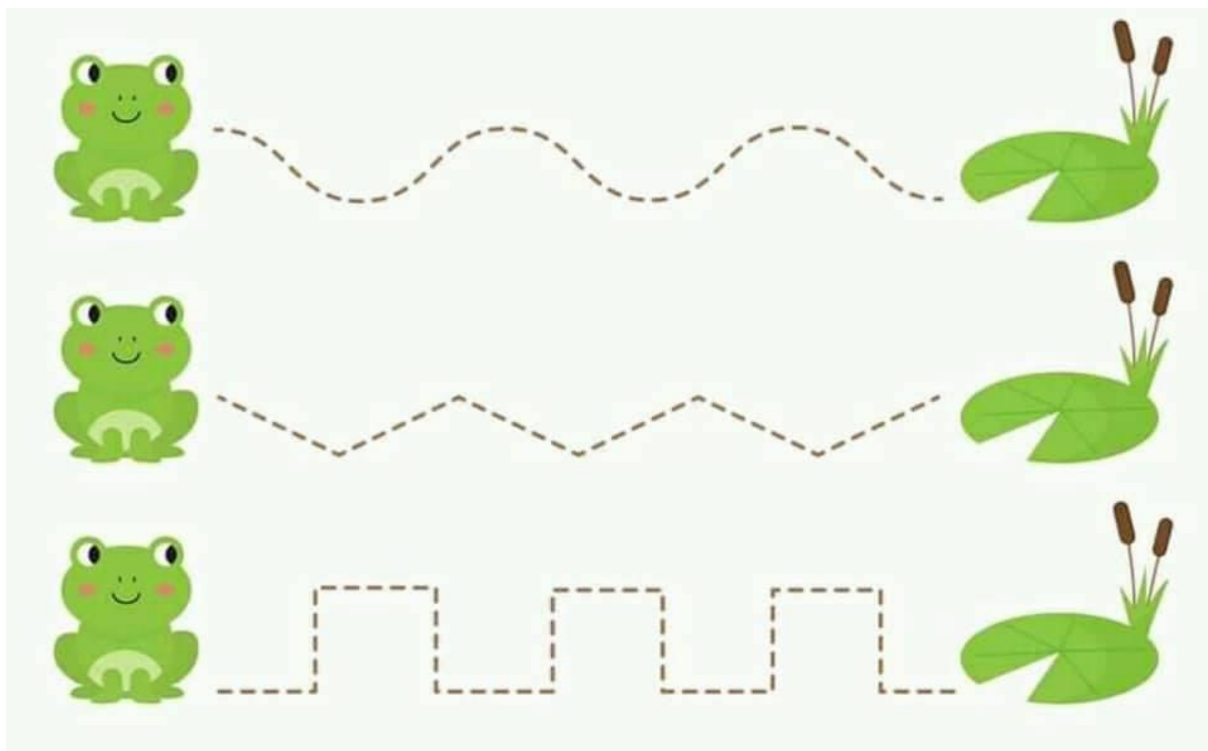
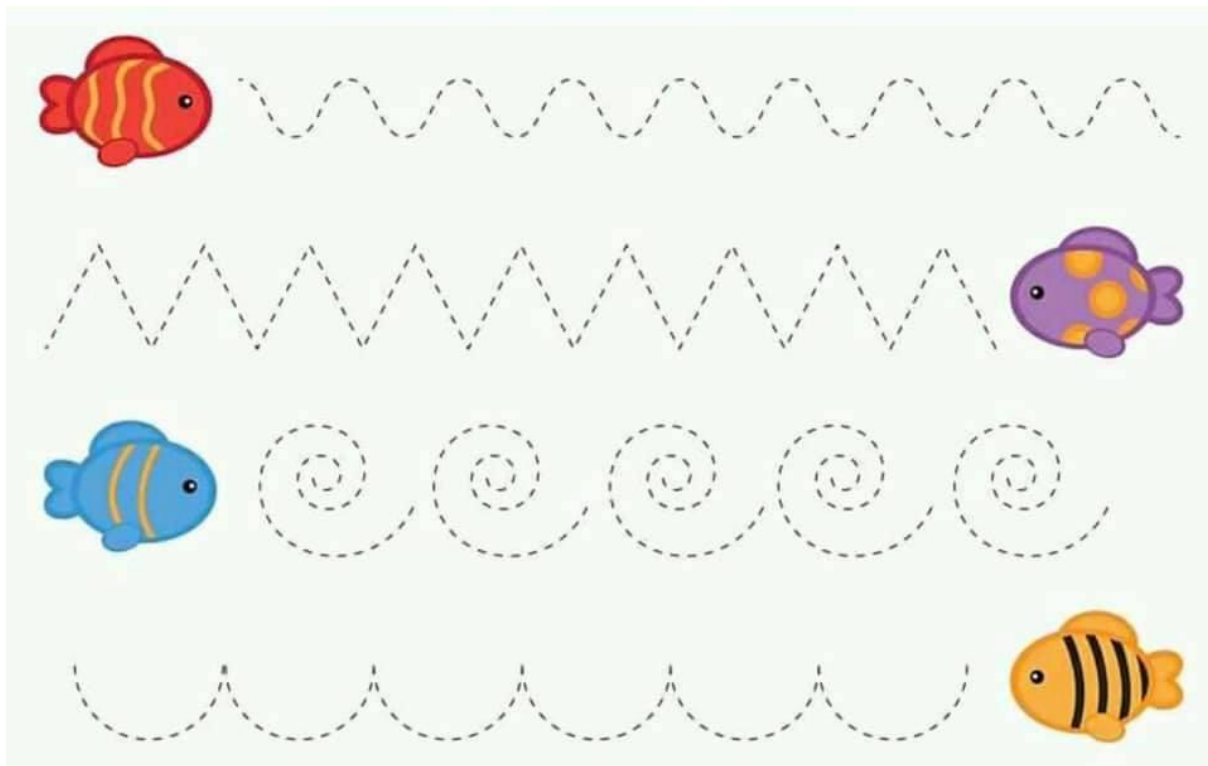
**Oba lakte musia na lavici byť,** (položiť lakte na lavicu)

**nechceme predsa nosom do lavice ryť.** (odmerať si vzdialenosť tváre od písanky)

**A chodidlá, kde ich máš?**

**Na zemi ich vyrovnáš.** (položiť nôžky na dlážku)

# Hravé pracovné listy na precvičenie grafomotoriky





Zdroje:

<https://mamaaja.sk/clanky/dieta/zasady-spravneho-pisania-ktore-by-rodicia-mali-poznat>

<https://www.facebook.com/PediatricOccupationalTherapySolutions/photos/pcb.1853127084851145/1853125474851306>