

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Οι ασκήσεις που ακολουθούν αφορούν τις 7 περιοχές των αισθήσεων και ικανοτήτων. Δηλ. της αφής, όσφρησης, ακοής, οπτικής, ισορροπίας, δυνάμωμα των μυών και η βροχή των ιδεών.

Παρακάτω ακολουθεί ένα τυπικό σχέδιο εκπαίδευσης. Προτείνεται να εκτελείται δύο φορές την εβδομάδα και να διαρκεί 30-40 λεπτά.

### **1. ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (5 λεπτά της ώρας)**

Πηδηματάκια επιτόπου, εμπρός, πίσω.

Πλάγιο περπάτημα. (σαν κάβουρας)

Κάμψεις στο πάτωμα.

Κάμψεις στην καρέκλα. (Το παιδί κάθεται στην καρέκλα και τοποθετεί τις παλάμες του στην καρέκλα και κάτω από τους μηρούς του. Μετά σπρώχνει το σώμα του προς τα πάνω.)

Ισορροπία στο ένα πόδι με τα μάτια κλειστά.

Περπάτημα στις μύτες των ποδιών και πάνω σε μια γραμμή του δαπέδου.

### **2. ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (5-10 λεπτά της ώρας)**

Με ανοιχτές τις παλάμες τρίβω τα χέρια μεταξύ τους.

Πιέζω με ένα χέρι μια μπάλα του τένις.

Τρίβω τα χέρια κυκλικά στο χαλί.

Συναρμολογώ μικρά τουβλάκια.

Περνώ μικρές χάντρες σε ένα σχοινί.

Παίρνω πλαστελίνη και κάνω μικρές μπαλίτσες χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα.

### **3. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (2-3 λεπτά της ώρας)**

Ο δάσκαλος γράφει υποδειγματικά το γράμμα στον πίνακα και εξηγεί τα βήματα.

Τα παιδιά μιμούνται γράφοντας το γράμμα με το χέρι στον αέρα και επαναλαμβάνουν τα βήματα.

Τα παιδιά ξαναλένε τα βήματα ξαναγράφοντας με το δάκτυλο το γράμμα στο θρανίο.

### **4. ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ (10 λεπτά της ώρας)**

Γράφω στον πίνακα ενώ φοράω ένα βάρος στον καρπό του χεριού μου.

Γράφω στην πλάτη ενός άλλου παιδιού και ζητώ να μαντέψει το γράμμα.

Γράφω με:

Έγχρωμους μυρωδάτους μαρκαδόρους.

Laser στον τοίχο.

Χρωματιστές κιμωλίες στο πεζοδρόμιο.

Δακτυλομπογιές ή αφρό ξυρίσματος.

Γράφω σε:

Πλαστελίνη, άμμο, σλάτι.

### **5. ΗΜΙ-ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (5-10 λεπτά της ώρας)**

Τα παιδιά γράφουν σε φύλλα χαρτιού που έχουν μόνο δύο γραμμές διαφορετικού χρώματος το νέο γράμμα υπό την επίβλεψη του δασκάλου.

### **6. ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Κάνουν τη δουλειά του σχολείου στο σπίτι.

Γράφουν έχοντας έναν σαφή και προσδιορισμένο σκοπό.

Διάλεξε 2 ή 3 δραστηριότητες από τα 1,2 και 4.  
Συμπλήρωσε όλα τα βήματα από 3,5 και 6.

### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΓΡΑΨΙΜΟ

Η καρτέλα θα πρέπει να ταιριάζει με το θρανίο ή το τραπέζι.

Το τραπέζι ή το θρανίο να είναι περίπου 5 εκ. ψηλότερα από τους αγκώνες του παιδιού για να μπορούν να ξεκουράζονται τα χέρια στο τραπέζι.

Το παιδί να έχει την πλάτη του κοντραρισμένη στην πλάτη της καρτέλας και τα πόδια του να ακουμπάνε στο πάτωμα. Αν δεν ακουμπάνε τοποθετήστε ένα σκαμπό ή χοντρά βιβλία.

Γοφός, γόνατο και αστράγαλος να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών και το κορμί γερμένο ελαφρώς μπροστά.

Χρησιμοποιώντας γυρτό πίνακα για γραπτές δραστηριότητες, υποβοηθείται η βελτίωση του οπτικό-χωρικού συντονισμού ενώ αναπτύσσουν τη σωστή θέση στο χέρι για το κράτημα του μολυβιού. Αντί για πίνακας μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθρέφτες, γυάλινες επιφάνειες, πόρτες κ.λ.π.

Μερικά παιδιά γράφουν κουνώντας ολόκληρο το βραχίονα. Βάλτε τα να ξαπλώσουν μπρούμιτα και να στηριχτούν με τους αγκώνες τους προκειμένου να κάνουν κάποιες γραπτές εργασίες.

Υπάρχουν πολλές ειδικές λαβές για τα μολύβια. Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη για να ξεκουραστεί το χέρι του παιδιού.

Μια ήρεμη μουσική μπορεί να βοηθήσει επίσης.

(Προσαρμοσμένο από Handwriting Club: Using integration strategies to improve Handwriting. September 2001.)

### ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗ ΛΕΙΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

#### Κόβοντας

Χρήση ψαλιδιού για κόψιμο εικόνων από εφημερίδες και περιοδικά.  
Χρησιμοποίησε μια χοντρή μαύρη γραμμή σαν οδηγό για το κόψιμο.  
Κόψε τις γωνίες ενός χαρτιού.  
Εεσήκωσε ένα σχέδιο ή σχήμα και κόψτο.

#### Τοποθετώντας και κολλώντας

Παιχνίδι με χάντρες και τουβλάκια και σχοινί.  
Ταξινόμηση μικρών αντικειμένων με τα δάκτυλα ή με ένα τσιμπιδάκι.  
Κολλάζ.

#### Δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης

Κούμπωμα  
Δέσιμο κορδονιών, κ.α.  
Κλείσιμο φερμουάρ.  
Χρήση κατσαβιδιού.  
Κλείδωμα ξεκλείδωμα πόρτας.  
Κουρδίζοντας ένα ελατήριο (μηχανικό ρολόι).  
Ανοίγοντας και κλείνοντας βάζα.  
Καθαρίζοντας ένα χαλί με τη σκούπα.

Κάνοντας ρολό από πλαστελίνη ή ζυμάρι.  
Πλένοντας πλαστικά πιάτα.  
Ζύμωμα πλαστελίνης, πηλού, ζύμης.

### Παιχνιδάκια

Κρύψτε μικρά αντικείμενα μέσα σε πηλό ή πλαστελίνη και ζητήστε από το παιδί να τα βρει ψαχουλεύοντας.

Χρήση πίνακα με ανάλογα βύσματα.(ψηφίδες)

Παιχνίδι με ένα πλαστικό μπουκάλι γεμάτο με νερό που έχει μια μικρή τρύπα στο πόμα. Του ζητάμε να σημαδέψει κάτι πιέζοντας το μπουκάλι.

Χάραγμα γραμμάτων με οδοντογλυφίδες σε πλαστελίνη.

Σύνθλιψη μιας σελίδας από εφημερίδα, χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι.

Χρήση σπρέι.

Χρήση σταγονόμετρου για μείξη μπογιών.

Αναποδογύρισμα καρτών, κερμάτων, πουλιών, κουμπιών με ένα χέρι και χωρίς να τα σέρνει στην άκρη του τραπεζιού.

Δημιουργία χάρτινων σφαιριδίων και γέμισμα ενός περιγράμματος.

Αφήστε το παιδί να «βάψει» με μια φαρδιά βούρτσα, χρησιμοποιώντας αντί για μπογιά νερό.

Ζωγραφίστε με έγχρωμες κιμωλίες τα πεζοδρόμια.

Αφήστε να κρεμάσει με μανταλάκια φρεσκοπλυμένα ρούχα.

Δώστε του ένα κυπελλάκι με στενό στόμιο(να χωρούν μόνο τα δάκτυλα), που έχει σταφίδες ή ξηρούς καρπούς για να τους φάει.

Φτιάξτε γράμματα με φασόλια, ρύζι, οδοντογλυφίδες κ.λ.π.

Χρησιμοποιήστε stencils (εγχάρακτες φόρμες)

Παρακινήστε το να ενώσει τελείες για να δημιουργηθεί ένα σχήμα.

Να θυμάστε ότι όλα αυτά είναι καλό να γίνονται με τη μορφή παιχνιδιών και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να έχουν καταναγκαστικό χαρακτήρα.

Απόδοση

Α. Βασιλόπουλος Π. 1987