

# Vaja št. 1: Drža pisala in gibanje roke

## Cilj vaje:

Otroci se naučijo primerne telesne drže pri sedenju in kako držati pisalo. Položaj roke med pisanjem omogoča prosto gibanje brez pritiskanja na mizo.

## Pripomočki:

- Velik list papirja za pisanje.
- Majhen list papirja za pod roko.
- Kemični/navadni svinčnik.

Sproščena telesna drža, primerna drža pisala in prosta roka so ključni pogoji za pisanje. Nerodna telesna drža povzroča, da se otroci po nepotrebnem utrudijo, in omejuje prosto gibanje. Če otrok preveč pritiska na pisalno površino, bo težje premikal roko. Pisava posledično postane vse bolj drobna, pritisk pri pisanju pa se močno poveča.

## Pravilna drža pri sedenju

Otrok za mizo sedi pokončno in s sproščenimi rameni. Višina mize in stola je prilagojena, tako da se otrokova stopala popolnoma stikajo s tlemi. Podlakti sproščeno počivata na mizi, in sicer pod kotom 90 stopinj. Komolec ni dvignjen, roka ne izvaja nobenega pritiska na pisalno površino, rama pa roke ne potiska navzdol. Roka se lahko prosto premika v vse smeri, kar omogoča tekoče pisanje.



*Pravilen sedeči položaj*

## Pravilna drža pisala

Pisanje zahteva usklajevanje dveh nasprotujočih si dejavnosti – hkratio držanje in premikanje pisala. Prijem naj ne bi, kolikor je mogoče, prstom preprečeval prostega gibanja, vendar pa sposobnosti prostega gibanja prstov ne moremo izboljšati, ne da bi upoštevali tudi prijem. Brez zadostnega prijema ne moremo nadzorovati pisala. Zato lahko ergonomično oblikovano mesto prijema pomaga pri pravilni drži pisala. Če lahko pisalo dobro držimo z manj trdnim prijemom, s tem neposredno pomagamo prstom, saj jim omogočimo večjo svobodo gibanja. Zato je za otroke bolje, če pišejo z debelejšimi pisali ali s pisali z mehkim ergonomskim oprimkom.

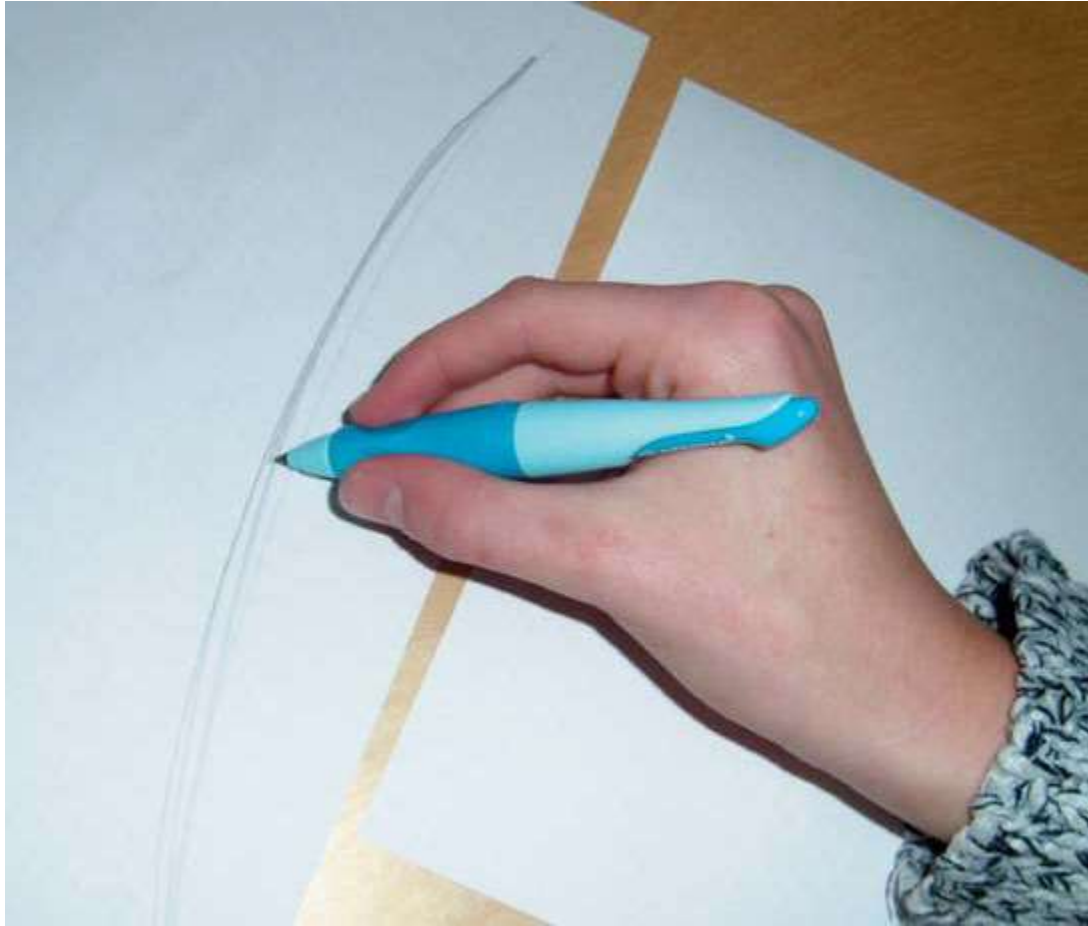


*Pravilna drža pisala*

Lepo držo pisala lahko ponazorimo tako, da otroku najprej naročimo, naj roko položi na mizo v položaj, ki je podoben pisanju. Vsi sklepi sedaj sproščeno počivajo v sredinskem položaju. Otroku nato od zgoraj položimo v roko pisalo, ki ga nežno prime in narahlo premika po papirju. Pisalo je najlažje držati s tremi prsti, in sicer s kazalcem, palcem in sredincem (slednji nudi oporo od zadaj). Če so sklepi v nenavadnem položaju, se bo v mišicah pojavil krč, gibanje pa bo omejeno. Sredinski položaj sklepov omogoča največjo možno svobodo gibanja. S sočasnim premikanjem zapestja in prstov lahko otrok sedaj pisalo z lahkoto premika v vse smeri.

## Vaja za gibanje roke

Prosto gibanje roke lahko otrok na začetku vadi z uporabo namišljenega pisala. Roko, s katero piše, položi na dodaten list papirja, tako da jo lahko prosto premika po mizi. Na ta način lahko na mizi izvaja sprva velike gibe, nato pa vse manjše. List pod roko zmanjša trenje med roko in mizo, zato jo je lažje premikati. Med to vajo bodite pozorni na sproščeno držo pri sedenju. Ko otrok enkrat pridobi dober občutek za gibanje roke, mu lahko damo pisalo. To naj se sprva ne dotika papirja, ampak se premika z roko na podoben način kot prej. Pozneje lahko otrok pisalo položi na papir (čim večji list) in z njim piše. To pomikanje po podlagi se lahko začne s prostimi potezami, pozneje pa vključuje velike črke. Naslednji korak je, da umaknemo dodatni list papirja pod roko in otrok nadaljuje s premikanjem po površini mize. Otrok bi zdaj že moral čutiti, kako močno lahko pritisne, da lahko še vedno prosto premika roko. Na koncu vaje zna pisati tako z listom papirja pod roko kot brez njega, med obema načinoma pa ne bi smelo biti razlike.



*Papir pod roko*

Vir: [Vaja št. 1: Drža pisala in gibanje roke \(kopiija-nova.si\)](http://kopiija-nova.si)