



*ZOSTAŃ MISTRZEM
KALIGRAFII!*



• ***RADY KALIGRAFUSA DLA KAZDEGO.***

- UŚMIECHNIJ SIĘ! Jutro będzie jeszcze lepiej!
- Pisanie rozpocznij, gdy jesteśmy wypoczęty/wypoczęta i w dobrym nastroju.
- Przygotuj przybory do pisania: dość miękki i długi, dobrze zatemperowany ołówek, dopasowany do dłoni długopis, cienkopis lub pióro (nie mogą być zbyt ciężkie, ani zbyt lekkie).
- Zajmij wygodne miejsce przy biurku lub stole.
- Oprzyj całe stopy na podłodze, wyprostuj plecy.
- Połóż przed sobą zeszyt i sprawdź czy światło pada po TWOJEJ prawej stronie.

- Głowę trzymaj w odległości około 30 cm nad zeszytem.



TAK

NIE!

- Lewą ręką przytrzymuj zeszyt.

- Podczas pisania trzymaj narzędzie do pisania w odległości około 1,2- 5 cm od kartki papieru. Dłoń, w której go trzymasz, lekko oprzyj w nadgarstku i na małym palcu.

- Podczas pisania swobodnie przesuwaj swoją dłoń po kartce równo i niezbyt szybko w kierunku od lewej do prawej krawędzi kartki, przesuwając płynnie ołówek czy długopis.

Gdy poczujesz, że TWOJA ręka jest zmęczona wykonaj ćwiczenia odprężające, np. naśladuj otrzepywanie wody z ręki lub mocno zaciśnij dłoń, kciuki na zewnątrz, ściśnij dłoń i wyprostuj plecy(powtórz 10 razy).

- Może używać nasadki plastikowej, korygującej chwyt, jeżeli obserwujesz, że ręka męczy się zbyt szybko i poci podczas pisania, trzymasz narzędzie do pisania w nieodpowiedni sposób (zbyt mocno lub zbyt lekko), nieodpowiednio naciskasz na kartkę papieru.
- Pisz litery zgodnie z właściwym kierunkiem, zapamiętując drogę pisania.

**ĆWICZENIE RELAKSACYJNE W PRZERWIE PODCZAS
PISANIA I PO JEGO ZAKOŃCZENIU.**



Powodzenia!