

## 1. WSTĘP

**Dysgrafia**, obok dysleksji i dysortografii, jest częstą przyczyną niepowodzeń szkolnych. Zaburzenie to definiuje się jako **zespół trudności w opanowaniu umiejętności pisania poprawnego pod względem graficznym**, który sprawia, że pismo jest nieestetyczne oraz mało lub zupełnie nieczytelne.

Obserwacja zeszytów szkolnych osób z dysgrafią pozwala na ujawnienie następujących nieprawidłowości:

1. niedokładne odtwarzanie liter i ich połączeń, niekształtność liter,
2. litery wąskie i nierównomiernie odchyłone od pionu (przy piśmie prostopadłym),
3. niewłaściwe proporcje liter w obrębie wyrazów (zróznicowanie wielkości),
4. litery „drżące” o niepewnej linii,
5. nierównomierne zagęszczenie pisma,
6. niejednolite położenie pisma (nachylenie liter),
7. bardzo częste opuszczanie drobnych elementów graficznych – znaków diakrytycznych i interpunkcyjnych,
8. mylenie niektórych liter – „u” z „y”, „m” z „n” (lub dodawanie dodatkowego elementu do litery „m”) – nieczytelne zapisywanie litery „a” upodabniającej ją do „u” lub „o” – oraz „g” upodabniającej się do „y”,
9. pomijanie lub dodawanie liter,
10. obniżanie lub podwyższanie linijek pisma – także przy poszczególnych wyrazach/literach,
11. niemożność zachowania marginesów, zarówno lewego (kolejne linijki tekstu rozpoczynają się coraz dalej od lewego marginesu lub, rzadziej, rozpoczynają się w nierównych odstępach od marginesu), jak i prawego (zapisywanie wyrazów poza prawym marginesem, „ścieśnianie” liter przed marginesem, nieprzenoszenie wyrazów),
12. nieproporcjonalne rozmieszczenie notatek z lekcji, prac pisemnych, itp. na kartce zeszytowej.

Nieprawidłowości zaobserwowane u osób z dysgrafią podczas czynności pisania to:

1. niska sprawność manualna,
2. nieprawidłowy chwyt narzędzia piszącego oraz złe ustawienie i sztywność nadgarstka podczas pisania – ruch podbiegający wykonywany w dużym stopniu przez mięśnie ramienia i przedramienia, a nie przez palce,
3. zbyt mocne dociskanie narzędzia piszącego,
4. częste zmiany pozycji ręki przy pisaniu,
5. wolne tempo pisania utrudniające notowanie informacji dyktowanych na lekcji przez nauczyciela lub przepisywanych z tablicy.

**DO GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ DYSGRAFII ZALICZYĆ NALEŻY:**

### **1. Zaburzenia w obrębie motoryki małej (praca dłoni):**

- wysokie napięcie mięśni ręki (zwłaszcza palców i nadgarstka),
- niewłaściwy uchwyt narzędzia pisarskiego (np. długopisu),
- utrwalenie nieprawidłowych nawyków związanych z techniką pisania.

## 2. Zaburzenia percepcji wzrokowej:

- znacznie obniżona pamięć wzrokowa,
  - nieznacznie obniżona zdolność analizy wzrokowej
- oraz
- lateralizacja skrzyżowana utrudniająca te procesy.

} zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej

Na podstawie analizy przyczyn nieczytelności pisma ćwiczenia zostały podzielone na dwie części:

**CZĘŚĆ 1** – ćwiczenia rozwijające motorykę małą, służące:

- obniżeniu napięcia mięśni ręki podczas pisania,
- poprawieniu ruchomości palców oraz nadgarstka,
- zmianie złych nawyków związanych z pisaniem,
- zniwelowaniu trudności związanych z lateralizacją skrzyżowaną.

**CZĘŚĆ 2** – ćwiczenia rozwijające percepcję wzrokową, służące:

- poprawieniu spostrzegania położenia przedmiotów w przestrzeni oraz spostrzegania stosunków przestrzennych,
- poprawieniu koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- poprawieniu ruchomości palców oraz nadgarstka,
- ćwiczeniu pamięci wzrokowej,
- zniwelowaniu trudności związanych z lateralizacją skrzyżowaną.

Ćwiczenia mają również na celu zwiększenie „świadomości pisania”, samokontroli oraz koncentracji uwagi. Prawie wszystkie zadania (i polecenia) pozwalają na ich samodzielne wykonanie przez ucznia.

Chcąc uatrakcyjnić materiał do ćwiczeń, staraliśmy się uczynić tematem przewodnim tego zestawu KOSMOS. Mamy nadzieję, że w ten sposób zainteresujemy naszych Czytelników i pomożemy im w ciekawy sposób spędzić czas z naszą książką.

Niniejsza publikacja skierowana jest do osób z trudnościami w opanowaniu poprawnej grafii, a także do tych wszystkich, którym zależy na poprawieniu swojego charakteru pisma. Z książki mogą skorzystać również nauczyciele i terapeuci oraz rodzice uczniów z trudnościami w pisaniu.

POWODZENIA!

Autorki

## UWAGI

- I. Do ćwiczeń dołączone zostały *karty pracy*.
- II. *Kursywą* zapisane są wskazówki dla prowadzącego ćwiczenia, związane z zapewnieniem odpowiednich warunków i narzędzi potrzebnych do wykonania danego zadania.
- III. Ćwiczenia (o ile nie wskazano inaczej) powinny być wykonywane cienkim mazakiem lub długopisem; zalecana jest **nasadka** korygująca chwyt umieszczona blisko końcówki narzędzia piszącego.