

## SAYIN VELİ;

1. sınıfa başlayan çocuğunuzun güzel yazı yazması el ve parmak kaslarının iyi gelişmesine bağlıdır. Zaman zaman çocuğunuzda “elim yoruldu”, “artık yazmak istemiyorum” v.b. şikâyetler bu kasların gelişmediğinin göstergesi olabilir. Ancak bu kasları çeşitli egzersizlerle geliştirebilirsiniz.

### El ve parmak kaslarını geliştirmek için öneriler:

- 1) Yumuşak bir top çocuğun eline verilerek sürekli sıkıp açması istenir.
- 2) Bir kâğıdı sıkarak top haline getirme
- 3) Oyun hamuru ile rastgele oynama
- 4) Lego türü oyuncaklarla oynama
- 5) Tamir aletleriyle çalışması sağlanır. (Örneğin yarım çakılmış bir çivinin tamamını çakması veya yarım sıkılmış bir vidayı sonuna kadar tornavida ile sıkması)
- 6) Sıkı kavanoz veya şişe kapağı açtırıp-kapatırma
- 7) Eldiven giydirip çıkarttırma
- 8) Fermuar açıp-kapatma
- 9) Büyük bir kartona yollar çizilerek, minik bir arabayla bu yollardan çıkmadan sürmesi istenir.
- 10) Gazeteden resim kesme-yırtma çalışması yapma
- 11) Resim yapma ve çizgiden taşırmeden istenilen nitelikte boyama çalışması
- 12) Orta sertlikte bir teli, bir kalem veya çubuğa sarma.
- 13) İpi bağlama-açma çalışması yapmak
- 14) Oyun hamurundan halkalar yaptırılarak çubuğa dizdirme
- 15) Düdük makarnayı ipe dizdirme
- 16) Değişik renk ve şekildeki boncukları çeşitli şekillerde sıralama, şekil oluşturma
- 17) Kâğıt katlama çalışması yapma (Origami)
- 18) Parmaklarla masaya vurarak yağmur sesi çıkarma
- 19) Ağaçtan elma toplama taklidi yapma
- 20) Bütün parmakları sırayla başparmağa değdirme-çekme (Yukarıdaki önerilenlerden birkaçı yapılmalıdır!)

★ Güzel yazı yazabilmenin diğer önemli koşulu ise kalemi ve defteri doğru tutma, düzgün oturmaktır.

### YAZIYA BAŞLARKEN:

- > Sırada ve masada göğsümüzü dayamadan doğru ve dik oturmalıyız.
- > Dirsekleri masaya dayamadan, kolların dirsekten önceki üçte ikisini masa üzerinde tutmalıyız.
- > Göz sağlığı bakımından göz ile kâğıt arasında 25-30 cm kadar bir uzaklık olmasına dikkat etmeliyiz.

### YAZI YAZARKEN:

- > Kalemi baş, işaret ve orta parmaklar arasında rahat tutmalıyız. İşaret parmağımızı kaleme çok bastırmamalıyız.
- > Kalemi, ucuna yaklaşık 2 cm geriden 45 derece eğik tutmalıyız. Kalemin açılan kısmına parmaklar dokunmamalıdır.
- > Kalemi kâğıt üzerine fazla bastırmamalıyız.” gibi uyarılarla çocuğunuzun gelişimlerini destekleyeceğinizi biliyor, ileriki yaşamında başarılar diliyoruz.

REHBERLİK SERVİSİ