

## 1. SINIFA BAŞLAYAN ÖĞRENCİ VELİLERİNE TAVSİYELER

**Sayın Veli;**

**Kalem ve kâğıtla yeni tanışan çocuğunuzun güzel yazı yazması el ve parmak kaslarının iyi gelişmesine bağlıdır. Zaman zaman çocuğunuzda “elim yoruldu”, “artık yazmak istemiyorum” vb. şikâyetler bu kasların gelişmediğinin göstergesidir. Bu kasları çeşitli egzersizlerle geliştirebilirsiniz.**

### **EL VE PARMAK KASLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER**

- 1- Yumuşak bir top çocuğun eline verilerek sürekli sıkıp açmasını isteme,
- 2- Bir kâğıdı sıkarak top haline getirme,
- 3- Oyun hamuru ile rastgele oynama,
- 4- Lego türü oyuncaklarla oynama,
- 5- Tamir aletleriyle çalışmasını sağlama, (örneğin yarım çakılmış bir çivinin tamamını çaktırma veya yarım sıkılmış bir vidayı sonuna kadar tornavida ile sıkması)
- 6- Sıkı kavanoz veya şişe kapağı açtırıp-kapattırma,
- 7- Eldiven giydirip çıkarttırma,
- 8- Fermuar açıp-kapatma,
- 9- Büyük bir kartona yollar çizerek, minik bir arabayla bu yollardan çıkmadan sürmesini isteme,
- 10- Orta sertlikte bir tel bir kalem veya çubuğa düzgün bir şekilde sararak,çocuktan aynı şekilde sarmasını isteme,
- 11- İpi bağlama-açma çalışması yapma,
- 12- Oyun hamurundan halkalar yaptırılarak çubuğa dizdirme,
- 13- Düdük makarnayı ipe dizdirme,
- 14- Değişik renk ve şekildeki boncukları çeşitli şekillerde sıralama, şekil oluşturma,
- 15- Kâğıt katlama çalışması yapma,
- 16- Gazeteden resim kesme-yırtma çalışması yapma,
- 17- Resim yapma ve boyama çalışması,
- 18- Parmaklarla masaya vurarak yağmur sesi çıkarma,
- 19- Ağaçtan elma toplama taklidi yapma,
- 20- Bütün parmakları sırayla başparmağa değdirme-çekme,

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

### **Yazıya başlarken;**

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

### **Yazı 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.

**Zehra TİRYAKİ**  
**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**