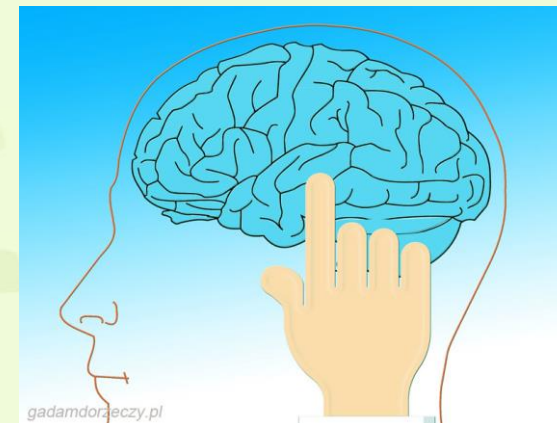


PARĘ SŁÓW O LATERYZACJI

dla Rodziców



PARĘ SŁÓW O LATERALIZACJI



Lateralizacja to inaczej „przewaga stronna” jednej strony ciała dziecka nad drugą.

Choć najwyraźniej zaznacza się w czynnościach manualnych nie ogranicza się jedynie do pracy rąk,

ale przewagę stronną zauważyć można także w zakresie ruchów rąk, tułowia, funkcji oczu, uszu.



RODZAJE LATERALIZACJI

1. Lateralizacja jednorodna, do której zaliczamy:

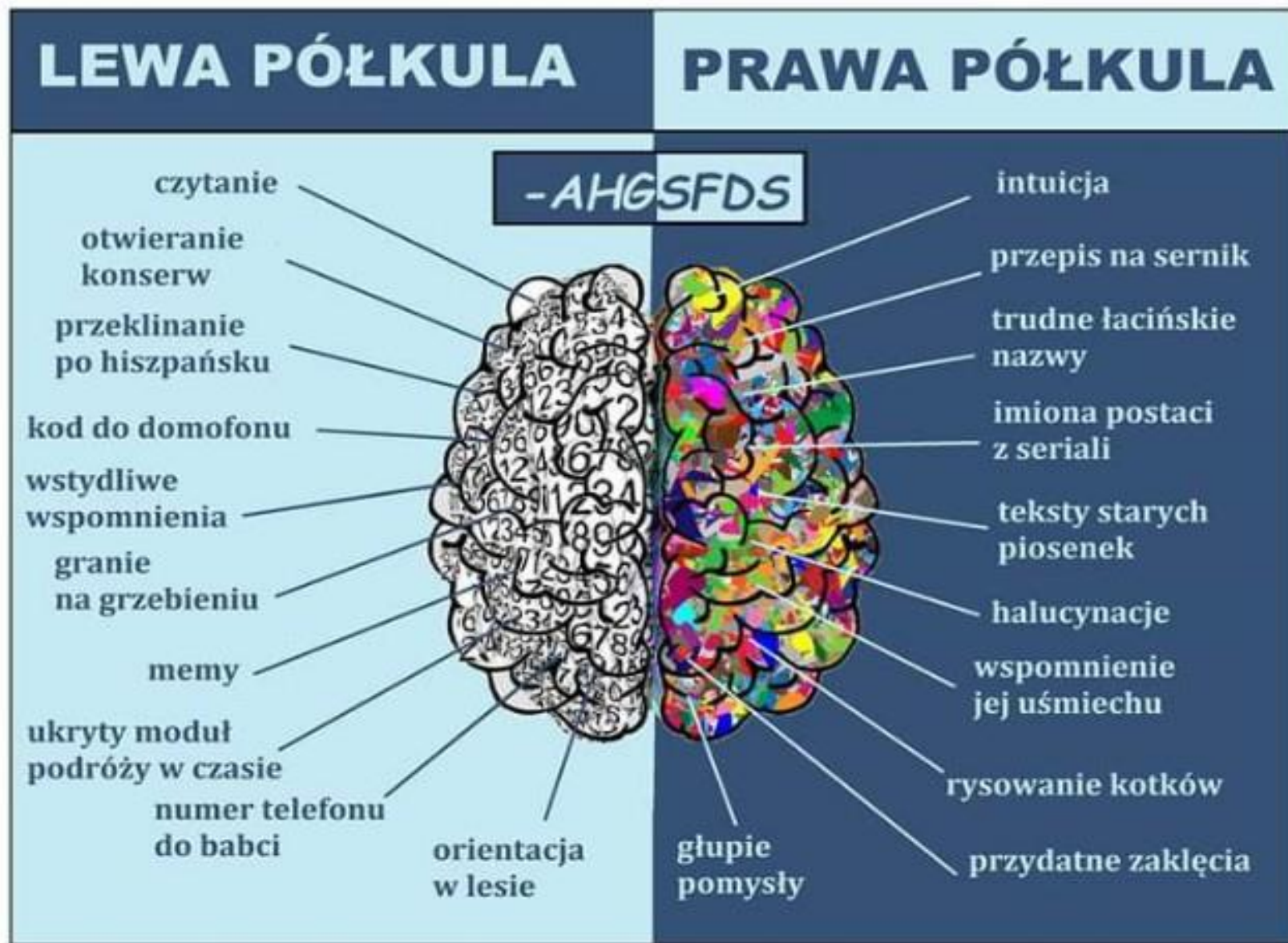
- **lateralizację prawostronną** - dominacja prawej ręki, oka, i nogi (świadczy o dominacji lewej półkuli)
- lateralizację lewostronną – dominuje lewa ręka, noga i lewe oko (co świadczy o dominującej roli prawej półkuli mózgu);
 - **lateralizacja niejednorodna** (skrzyżowana):

polega ona na wyraźnej czynnościowej przewodze narządów ruchu i zmysłu, lecz nie po tej samej stronie, a po obu stronach ciała: można więc spotkać dzieci leworęczne, ale prawooczne i prawonożne.

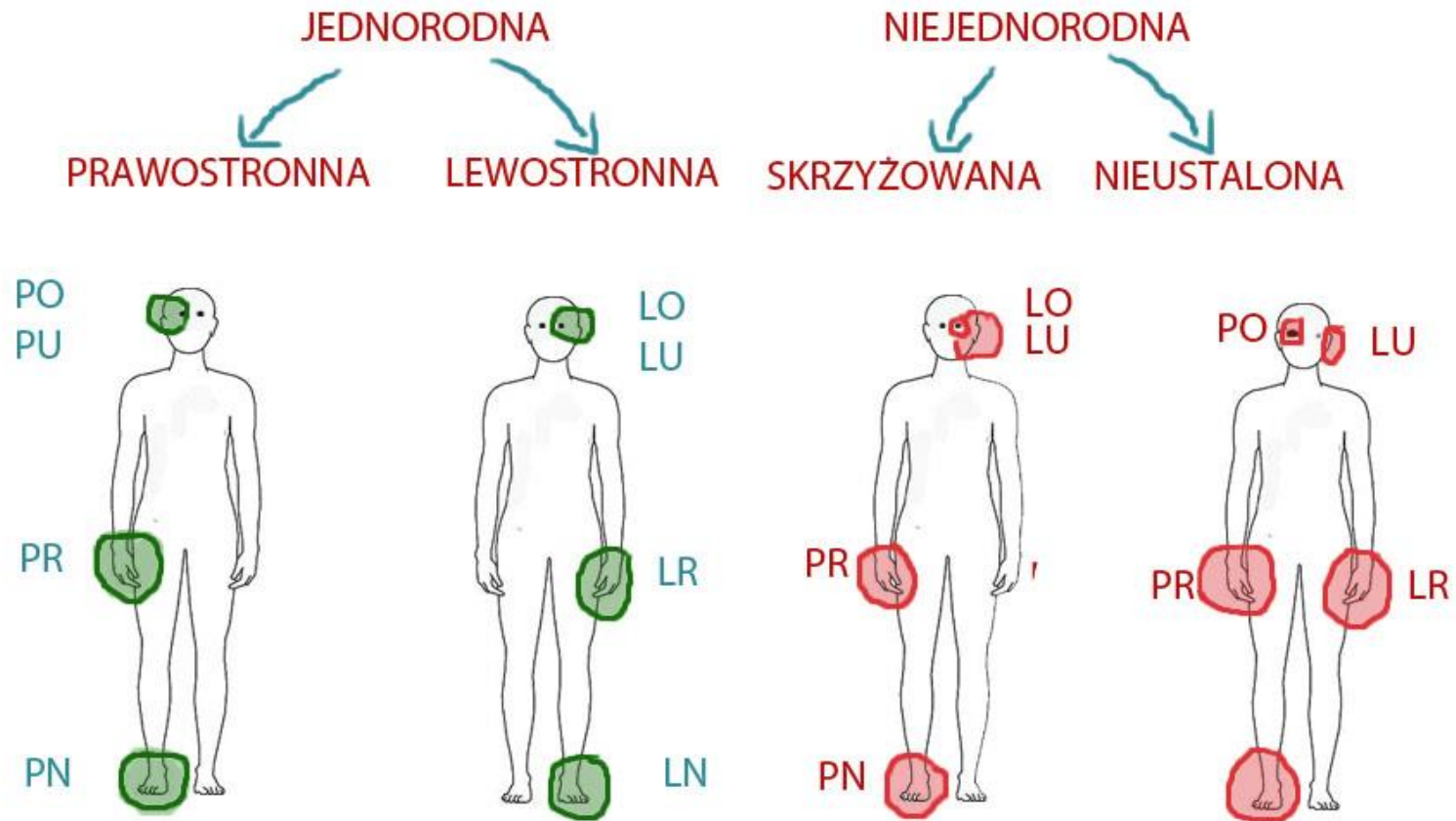
Wariantów tego typu jest kilka i jest to lateralizacja ustalona.



CO SIEDZI W TWOIM MÓZGU



RODZAJE LATERALIZACJI

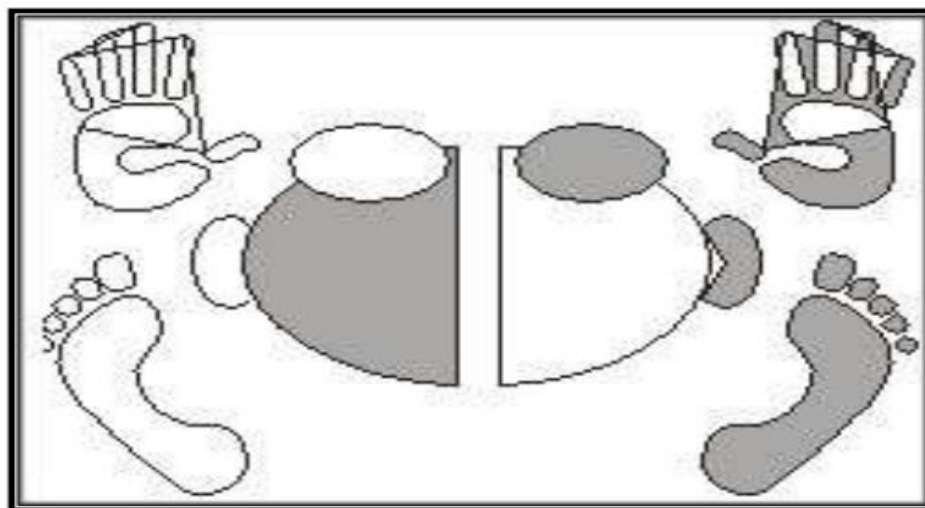


gadamdorzeczy.pl



Lateralizacja, inaczej **stronność** – asymetria czynnościowa prawej i lewej strony ciała ludzkiego, która wynika z różnic w budowie i funkcjach obu półkul mózgowych.

Wyraża się np. większą sprawnością ruchową prawych kończyn niż lewych, a także rejestrowaniem przez mózg większej liczby bodźców zmysłowych dochodzących z jednej strony ciała



2. Lateralizacja skrzyżowana w zakresie ręki i oka powoduje zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej. Utrudnia dziecku kontrolę wzrokową pracy ręki.

Dzieci te mają trudności w pisaniu:

- niekształtne litery
- w nierównych odstępach
- opuszczają linijki

Napotykają także na trudności w czytaniu:

- przeskakują litery
- opuszczają sylaby
- opuszczają wyrazy
- zmieniają kolejność liter.



**WIEDZA
BEZUŻYTECZNA**
bezuzyteczna.pl



bezuzyteczna.pl

Skrzyżowana (niejednolita) latelaryzacja występuje gdy nie ma wyraźnej dominacji jednej strony nad drugą (np. gdy leworęczność występuje razem z prawoocnością i prawonożnością lub praworęczność z lewoocnością i prawonożnością). Można spotkać różne rodzaje takich kombinacji.



3. Lateralizacja nieustalona czyli słaba

- spotkać ją można gdy nie ma ustalonej dominacji poszczególnych narządów ruchu i zmysłu.

Przejawia się oburęcznością, obunożnością i obuocznością.

Niekiedy obuoczność (czasem także lewooczność) powoduje przeskakiwanie liter przy czytaniu, opuszczanie liter, całych wyrazów oraz zmianę kolejności liter (np. zamiast „rów” dziecko czyta „wór”). Spowodowane jest to przez zmianę roli wiodącej oka



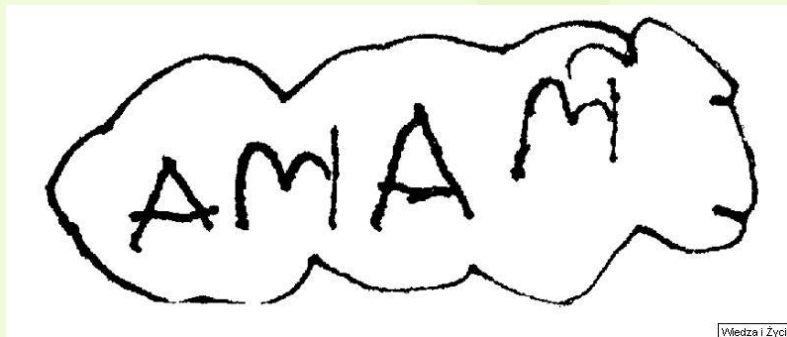
Do najczęstszych trudności dziecka na tle zaburzeń lateralizacji należą trudności w opanowaniu umiejętności czytania i pisania.

W czytaniu i pisaniu mogą występować symptomy:

- ✓ zaburzeń orientacji kierunkowej, jak mylenie liter i cyfr o podobnym kształcie,
- ✓ innym ułożeniu w przestrzeni: **b- d, b- p, d-g, n- u, 6-9,**
- ✓ odwracanie kształtów liter i cyfr (tzw. inwersja statyczna),
- ✓ przestawianie kolejności liter i cyfr,
- ✓ przestawianie liter w dwuznakach: **sz- zs,**
- ✓ zmiany kolejności sylab w wyrazach lub
- ✓ zmiany kolejności całych wyrazów (tzw. inwersja dynamiczna).

Dziecko może mieć trudność z przejściem od literowania do czytania całościowego





W pisaniu natomiast może to prowadzić do pisma lustrzanego, które polega na odwróceniu zarówno kształtu, kolejności, jak i kierunku kreślenia liter (od strony prawej do lewej).

Pismo dziecka jest chaotyczne, często towarzyszy mu obniżony poziom graficzny.



Ponadto dziecko może:
mylić kierunki,
strony ciała,
zaczynać pisać od prawej do lewej.

Na dodatkowe trudności napotykają dzieci
leworęczne, które oprócz problemów
wynikających ze skrzyżowanej lateralizacji
doświadczają trudności wynikających
z pisanie lewą ręką.



Lateralizacja - sprawdź które oko, ucho, ręka i noga dominują u Ciebie



Ocena dominacji ręki:

	Dominująca ręka	
- rzucanie i chwytanie piłki		
- trzymanie łyżki podczas jedzenia		
- nawlekanie igły		
- budowanie z klocków		
- karty - wykładanie 32 kart raz jedną ręką, raz drugą i mierzenie czasu każdej próby (na każdą rękę wykonujemy 3 powtórzenia i wybieramy najkrótszy czas). Porównujemy czasy obu rąk, jeśli różnica wynosi powyżej 3 sekundy to ta ręka dominuje, jeśli różnica jest mniejsza to może świadczyć to o oburęczności		
- wkładanie koralików do butelki		
- otwieranie drzwi kluczem		
- punktowanie - stawianie kropek w kwadratach (po 1 w każdym kwadracie) w ciągu 30 sekund i policzenie ilości uzyskanych kropek dla każdej z rąk		

Ocena dominacji nogi:

	Dominująca noga	
- kopnięcie piłki		
- wsiadanie na rower (osoba prawonożna wchodzi od lewej strony)		
- popychanie przedmiotu nogą podczas chodzenia		
-wchodzenie na krzesło (dominującą nogę stawiamy na krześle i na niej opieramy ciężar ciała)		

Ocena dominacji oka:

	Dominujące oko	
- monoptoskop - patrzymy na punkt przed nami przez stożek (od strony podstawy stożka), wówczas nieświadomie ustawiamy twarz tak, by patrzeć przez 1 oko		
- zagłębienie do butelki		

Ocena dominacji ucha:

	Dominujące ucho	
- nadsluchiwanie tikania zegarka, leżącego pod przykryciem		

Zasady pracy z dzieckiem leworęcznym



Zasada nr 1

Należy pamiętać, że leworęczność jest równie naturalnym przejawem dominacji jednej z półkul mózgowych, jak praworęczność.

Nie jest to powód do niepokoju, ani podejmowania działań zmierzających do przeuczenia dziecka leworęcznego na prawą rękę. Ważne jest stworzenie właściwej atmosfery wokół dziecka, co zapobiega wytworzeniu się aury wyjątkowości czy odmienności, która powoduje, że dziecko czuje się „nieudane”



Zasada nr 2

Konieczna jest możliwie wczesna diagnoza: obserwacja w wieku po niemowlęcym i przedszkolnym, badanie diagnostyczne w 5-6 roku życia.

Zasada nr 3

Nie przeuczamy na prawą rękę dzieci:
lewostronnie zlateryzowanych, oburęcznych
i lewoocznych, o wczesnych przejawach
lateralizacji i silnym stopniu przewagi lewej ręki,
mało sprawnych motorycznie,
opóźnionych w rozwoju umysłowym, u których
występują zaburzenia towarzyszące, takie jak
jąkanie, objawy nerwicowe.

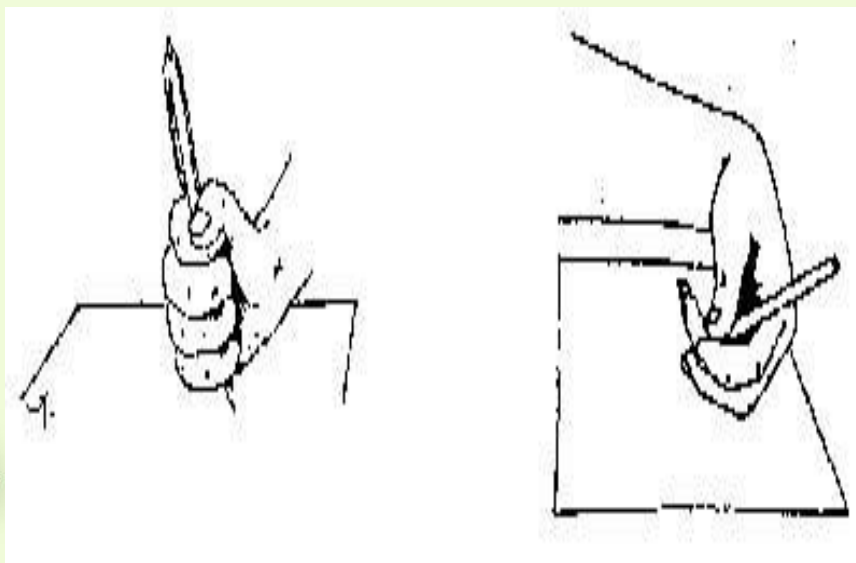
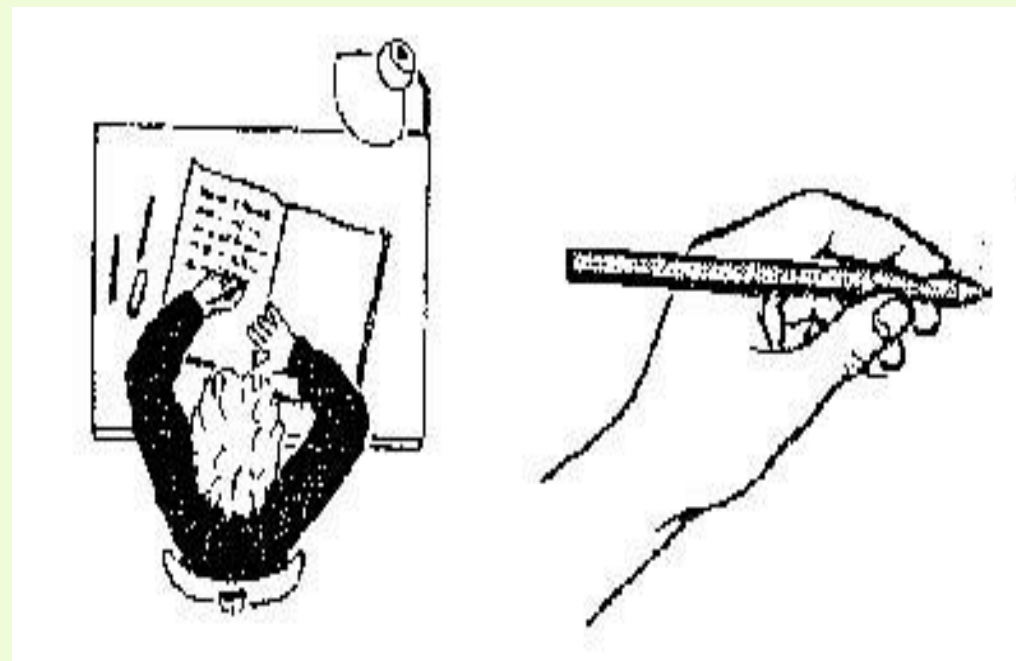


Zasada nr 4

Podstawowe zalecenia dla dzieci leworęcznych dotyczące nauki pisania: - podczas pisania i rysowania dziecko siedzące przy stole powinno mieć obie stopy oparte o podłogę, a przedramiona o stół, plecy zaś wyprostowane tak, aby centralna oś ciała była pionowa - dziecko leworęczne siedzące w ławce powinno mieć sąsiada po prawej stronie - najlepiej, gdy światło pada na zeszyt leworęcznego dziecka z przodu lub od strony prawej - zeszyt leworęcznego dziecka powinien być ułożony na ławce ukośnie, nachylony w prawą stronę i znajdować się w pewnej odległości od ciała osoby piszącej, a tym samym od dolnego brzegu stołu czy ławki - dziecko leworęczne trzyma ołówek w trzech palcach lewej ręki, a jego koniec skierowany w kierunku ramienia



Prawidłowa postawa oraz trzymanie ołówka przez ucznia leworęcznego.



niewłaściwe trzymanie ołówka

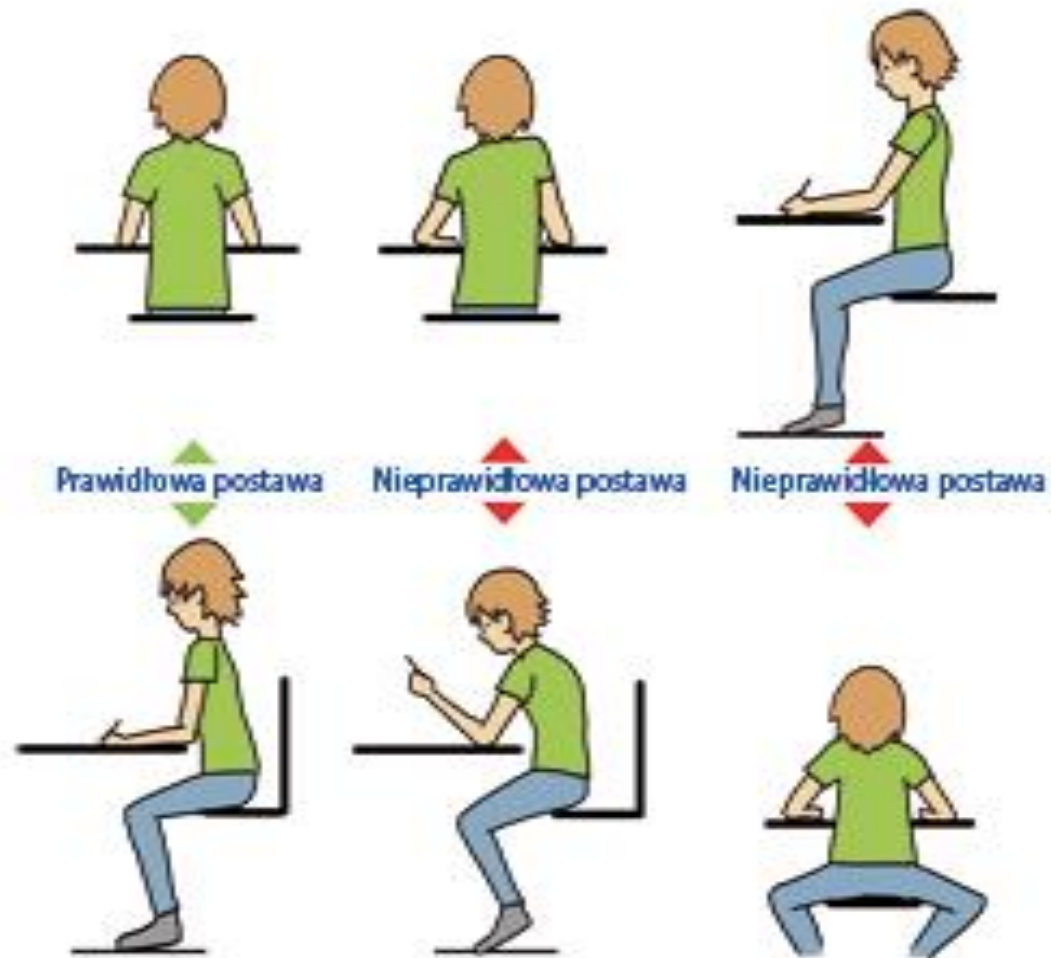


PRAWIDŁOWE CHWYTY



PRZYKŁADY
NIEPRAWIDŁOWYCH CHWYTÓW





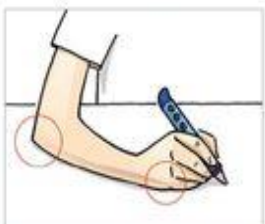
SYSTEM NAUKI PISANIA CO JESZCZE JEST WAŻNE?

Oprócz odpowiednich i wspierających dziecko przyborów do pisania, na proces pisania mają wpływ także inne ważne czynniki:

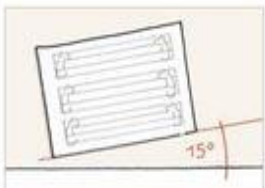


1. Prawidłowa postawa ciała podczas pisania - ważna dla wykonywania płynnych ruchów. Stopy dziecka powinny mieć kontakt z podłogą. W tym celu należy dostosować biurko do odpowiedniej wysokości lub wykorzystać mały podnóżek.

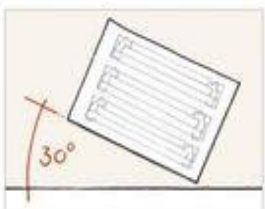
Wyprostowana pozycja siedząca przodem do blatu umożliwia optymalną odległość oko-dłoń, dzięki czemu można kontrolnie obserwować motorykę pisania; wszystkie inne pozycje siedzące szkodzą procesowi pisania.



2. Przedramię i zewnątrz krawędź dłoni powinny leżeć na blacie podczas pisania. Dzięki temu ramiona, ręka i przegub ręki są odprężone oraz nie muszą wykonywać żadnej dodatkowej, męczącej mięśnie pracy, która związana jest z utrzymywaniem ręki.

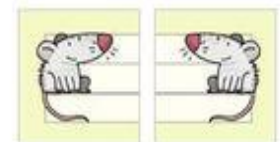


3. Zeszyty oraz arkusze robocze dla osób praworęcznych powinny być **nachylone w lewą stronę pod kątem ok. 15 stopni, dla osób leworęcznych w prawą stronę pod kątem ok. 30 stopni**. Taka pozycja odpowiada ruchom przedramienia podczas prawidłowej pozycji siedzącej; pismo może być kontrolnie obserwowane w przypadku osób praworęcznych i leworęcznych, ponieważ dłoń leży poniżej linii pisania. W przypadku osób leworęcznych taka pozycja jest szczególnie ważna, ponieważ istnieje duże ryzyko złych nawyków, które mogą powodować ogromne naciągnięcie ścięgien oraz skurcze mięśni dłoni i palców.



4. Naukę pisania wspierają odpowiednio dobrane ćwiczenia i zeszyty ćwiczeń. Podczas lekcji pisania więcej uwagi poświęca się kształtowi pisanych liter niż treningowi ruchów wykonywanych przy czynności pisania, warto więc zaoferować dzieciom dodatkowe ćwiczenia z zastosowaniem zeszytów w trzy linie. Szczególnie przydatne są linie oznaczone na krawędziach różnymi kolorami, które wyróżniają system wydłużeń i ogonków oraz środek liter.

W przypadku **osób leworęcznych** istotne jest oznaczenie akapitu również po prawej stronie arkusza, ponieważ w innym przypadku wsparcie graficzne jest zakrywane lewą ręką i przestaje być widoczne.



5. W zależności od skłonności dziecka do pisania prawą lub lewą ręką należy zwrócić uwagę na kierunek padania światła, tak aby cień nie zakłócał procesu pisania oraz kontaktu oko-dłoń.

Jeżeli dzieci w szkole lub w czasie wolnym, ćwiczą równocześnie przy jednym stole, wówczas należy je tak rozsadzić, aby nie zakłócały sobie wzajemnie ruchów aktywnych rąk.



Ćwiczenia z dziećmi z zaburzoną lateralizacją

Praca z dziećmi z zaburzoną lateralizacją polega na:



- pomocy w ustaleniu dominacji stronnej;
 - utrwaleniu praworęczności u dzieci oburęcznych, szczególnie gdy dominuje u nich prawe oko;
 - wspieraniu aktywności lewej ręki w przypadku dziecka lewostronnego i usprawnieniu jej motorycznej;
 - przyswojeniu przez dziecko poprzez ćwiczenia prawidłowych nawyków ruchowych: właściwego sposobu trzymania ołówka, właściwego kierunku rysowania linii pionowych, poziomych, okręgów;
 - ćwiczeniu precyzji i szybkości ruchów, kształceniu zdolności kontrolowania napięcia mięśni i eliminowaniu niepotrzebnych ruchów;
- usprawnianiu motoryki rąk za pomocą różnorodnych ćwiczeń graficznych na tablicy lub dużych arkuszach papieru z wykorzystaniem różnych przyborów do rysowania: ołówka, kredek woskowych, mazaków, kredy



TERAPIA - ĆWICZENIA

Ćwiczenia powinny mieć na celu **przyswojenie dziecku prawidłowych nawyków ruchowych**: właściwego sposobu trzymania ołówka, właściwego kierunku rysowania linii pionowych, poziomych, okręgów. Należy ćwiczyć **precyzję i szybkość ruchów**, kształcić **zdolność kontrolowania napięcia mięśni, eliminować niepotrzebne ruchy**. Motorykę rąk powinno usprawniać się za pomocą różnorodnych ćwiczeń graficznych z zastosowaniem różnych przyborów do rysowania: ołówka, kredek woskowych, mazaków, kredy, długopisu. Mogą być one wykonane na tablicy lub na dużych arkuszach papieru.

W ramach zajęć korekcyjno- kompensacyjnych należy zwrócić uwagę na:

- ☐ Usprawnianie motoryki rąk
- ☐ Rozwijanie koordynacji wzrokowo- słuchowej, orientacji w przestrzeni
- ☐ Wykształcenie prawidłowego uchwytu ołówka
- ☐ WYROBIENIE nawyków ruchowych związanych z zachowaniem
- ☐ Prawidłowego kierunku w czasie rysowania szlaczków (pisanie w szkole)
- ☐ Kontrolowanie i regulowanie napięcia mięśni w czasie ćwiczeń grafomotorycznych



ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE ORIENTACJĘ W SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA

- ☐ Zabawa przed lustrem: wskazywanie i nazywanie części ciała,
- ☐ Poruszanie wskazaną częścią ciała,
- ☐ Pokazywanie części ciała z określaniem, np.: Na górze mam włosy, z tyłu mam plecy itp.
- ☐ Zabawa w cień – odtwarzanie ruchów nauczyciela, stojącego tyłem/ przodem do dziecka,
- ☐ Ćwiczenia w różnicowaniu prawej i lewej strony (na początku można dziecku założyć na nadgarstki kolorowe frotki),
- ☐ Zabawy rytmiczno- ruchowe wdrażające do posługiwania się określonymi kierunkami, np.: „Stonoga”, „pingwin”
- ☐ Zabawy kierunkowe np.: „Ciepło –zimno”,
- ☐ Szukanie ukrytego przedmiotu według mapy lub instrukcji werbalnych – „idź 2 kroki w lewo itd.”



- **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**
DUŻA MOTORYKA – polepszanie ogólnej koordynacji ruchów: tory przeszkód, plac zabaw, basen, rower, zabawy z piłką, rzucanie do celu, naśladowanie sekwencji ruchowych

- Zabawy bazujące na **SEKWENCJACH** i **SZEREGOWANIU**

- **UKŁADANKI OBRAZKOWE**

- **CZYTANIE KSIĄŻEK**
z rodzicem, śledząc wzrokiem to, co czyta i pokazuje rodzic

- **SAMODZIELNE CZYTANIE**

- **WSZELKA AKTYWNOŚĆ PLASTYCZNA** – rozwijanie motoryki małej

Doskonalenie umiejętności **MANIPULOWANIA**

- **NARZĘDZIAMI**
samodzielne jedzenie (łyżka, nóż, widelec), samoobsługa (np. grzebień, szczoteczka do zębów), pomoc w domu np. w kuchni, tacie w garażu

STYMULACJA LATERALIZACJI

Example logo
Your company name

- **ZABAWY i ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE**

MOC CZYTANIA

Bajka.bLog

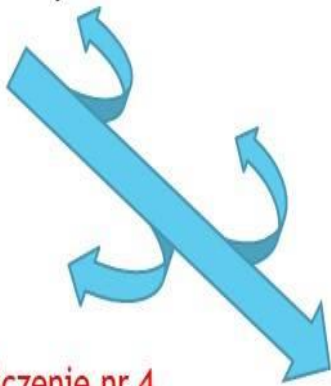


TRENING LATERALIZACJI - CIĄG DALSZY

Treningi lateralizacji można dynamicznie rozwijać i wprowadzać nowe ćwiczenia. Zapraszamy do testowania, zabawy, bo tylko w atmosferze zabawy dzieci nabędą nowe umiejętności.

Ćwiczenie nr 1

Idź na wprost, skręcaj ciałem w prawo, w lewo na sygnał nauczycielki



Ćwiczenie nr 4

Usprawnij ręce: lep, wydzieraj, wycinaj, maluj pędzlem, syp solą



Ćwiczenie nr 2

Skąd dochodzi głos?



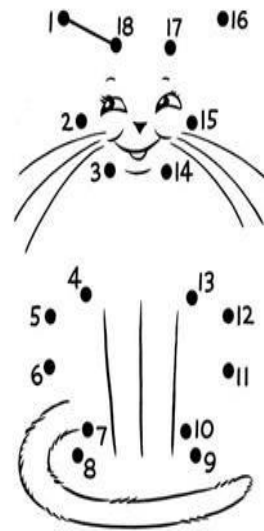
Ćwiczenie nr 5

Szukaj liter w tekście np. litery "o"

Mały Bartek lubił wagarować.
Zapominał drogi do szkoły
codziennie.

Ćwiczenie nr 3

Łączenie punktów



Baw się i ćwicz codziennie



AGNIESZKA BALA

STYMULACJA PRAWEJ
I LEWEJ PÓŁKULI MÓZGU

1

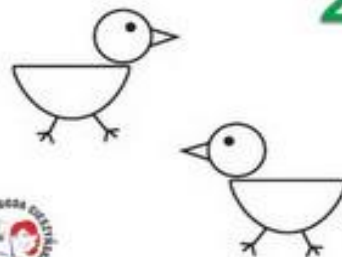


PERCEPCJA WZROKOWA

AGNIESZKA BALA

STYMULACJA PRAWEJ
I LEWEJ PÓŁKULI MÓZGU

2

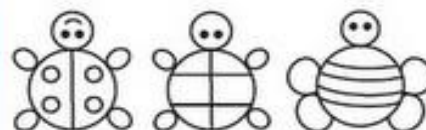


ANALIZA,
SYNTEZA WZROKOWA
I ODWRÓCENIA

AGNIESZKA BALA

STYMULACJA PRAWEJ
I LEWEJ PÓŁKULI MÓZGU

3

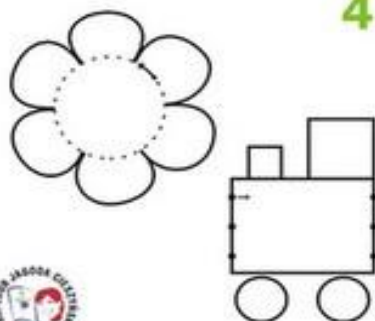


SEKWENCJE

AGNIESZKA BALA

STYMULACJA PRAWEJ
I LEWEJ PÓŁKULI MÓZGU

4

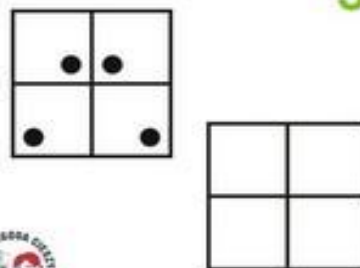


GRAFOPERCEPCJA

AGNIESZKA BALA

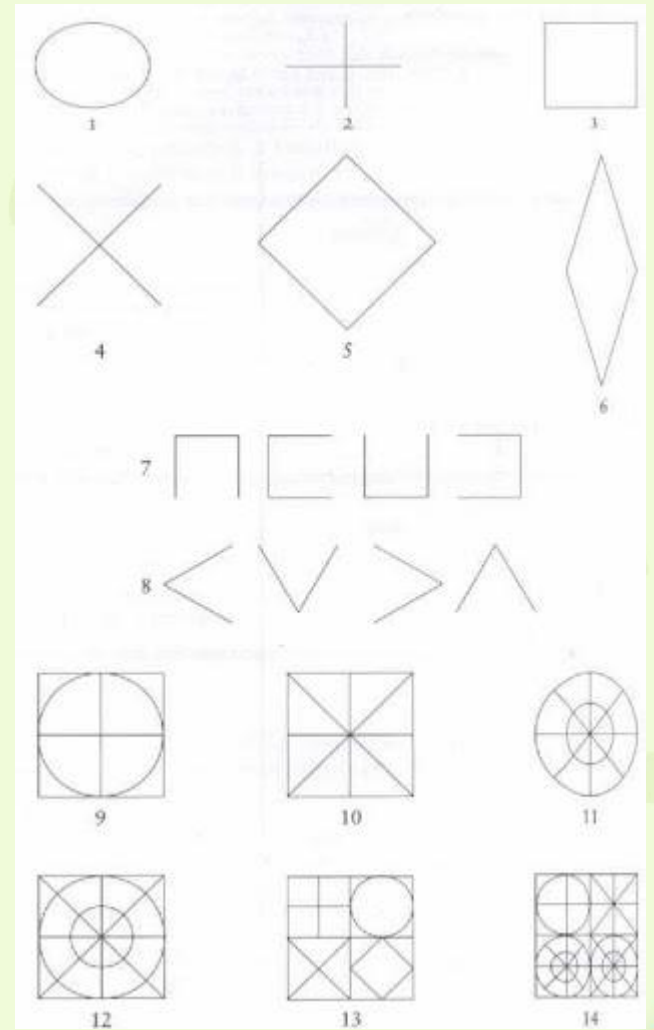
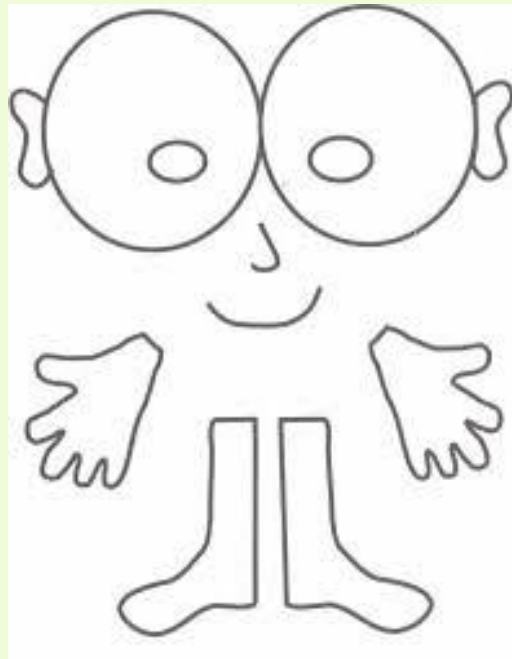
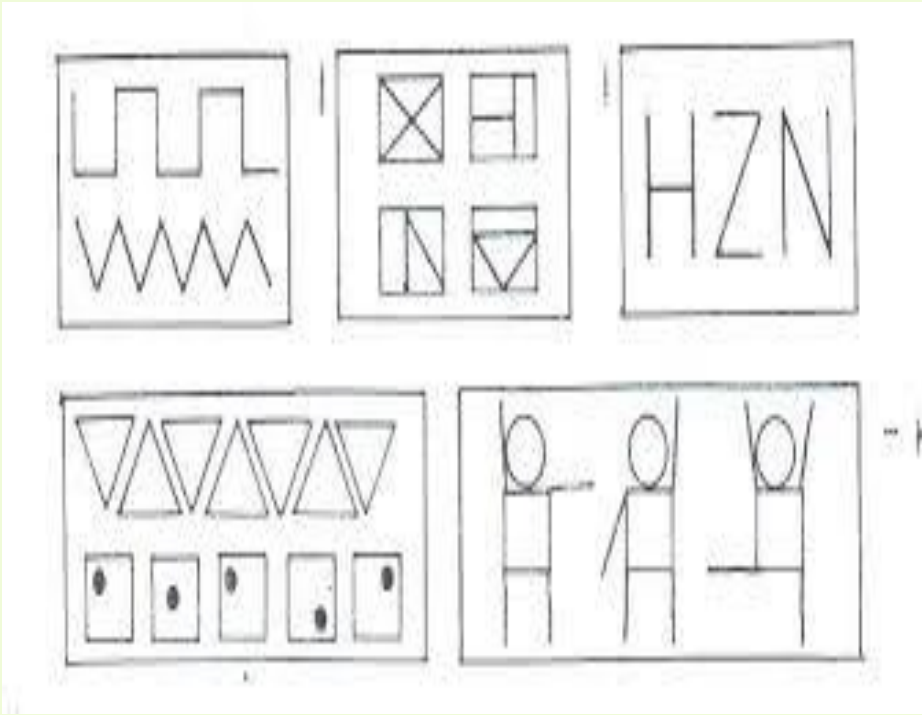
STYMULACJA PRAWEJ
I LEWEJ PÓŁKULI MÓZGU

5



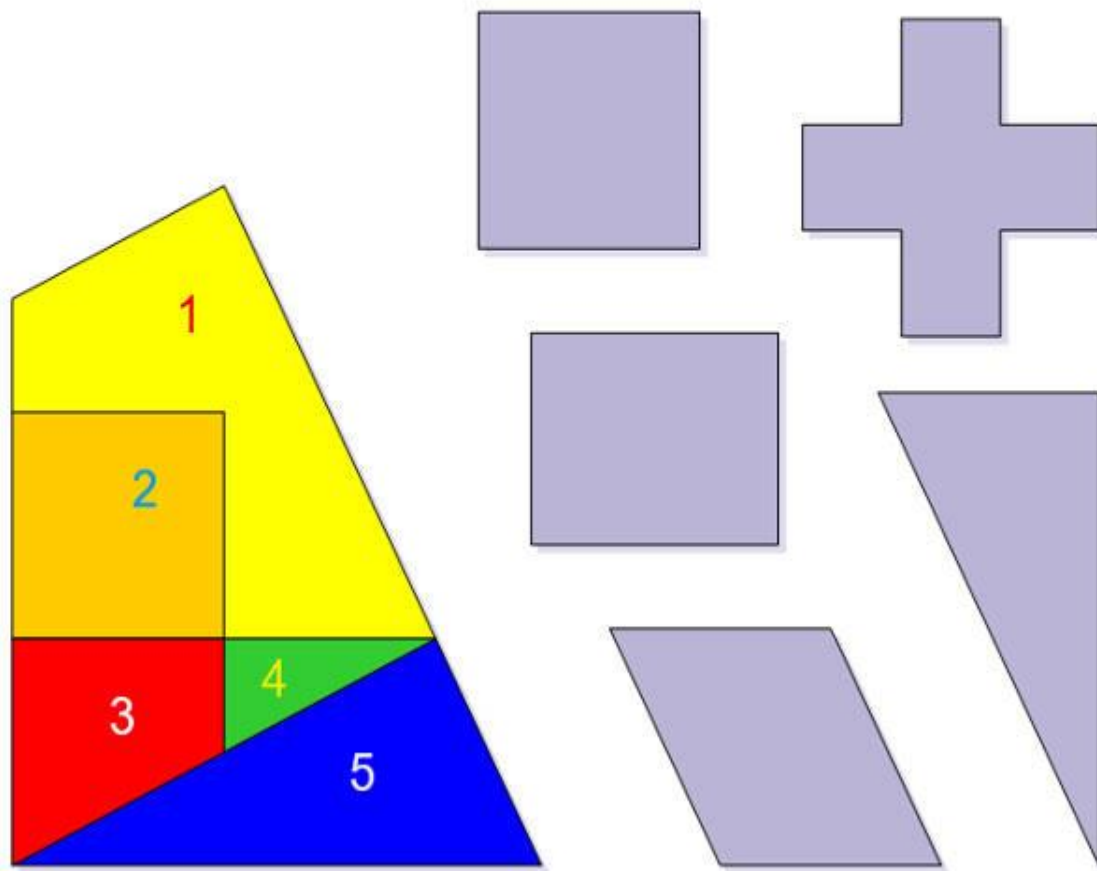
ANALIZA I SYNTEZA WZROKOWA
MATERIAŁ ATEMATYCZNY

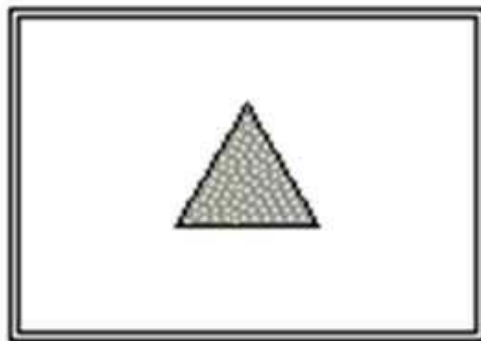
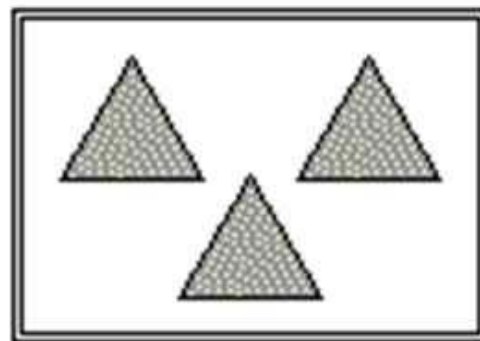
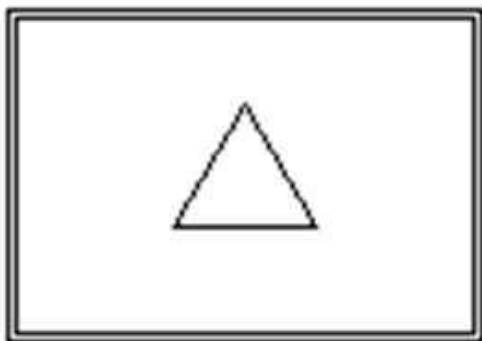
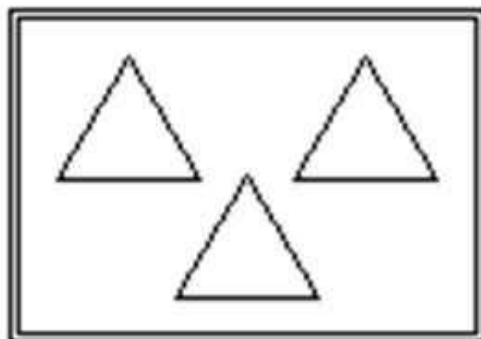
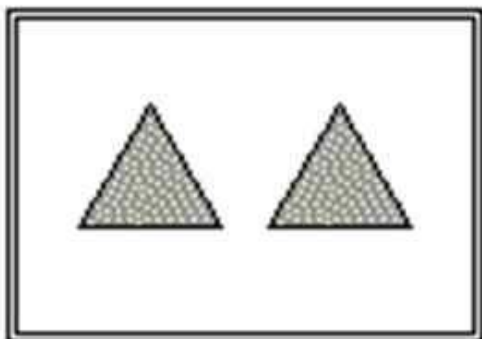




Zadanie nr 9: Tangram "ROMB" i 5 figur

Z ROMBU wytnij 5 elementów i ułóż kolejno:
kwadrat, prostokąt, krzyż, trójkąt, skośnik





ROZWÓJ POZNAWCZY – EDUKACJA MATEMATYCZNA

Klasyfikowanie przedmiotów według cech jakościowych i wielkościowych

Zadanie

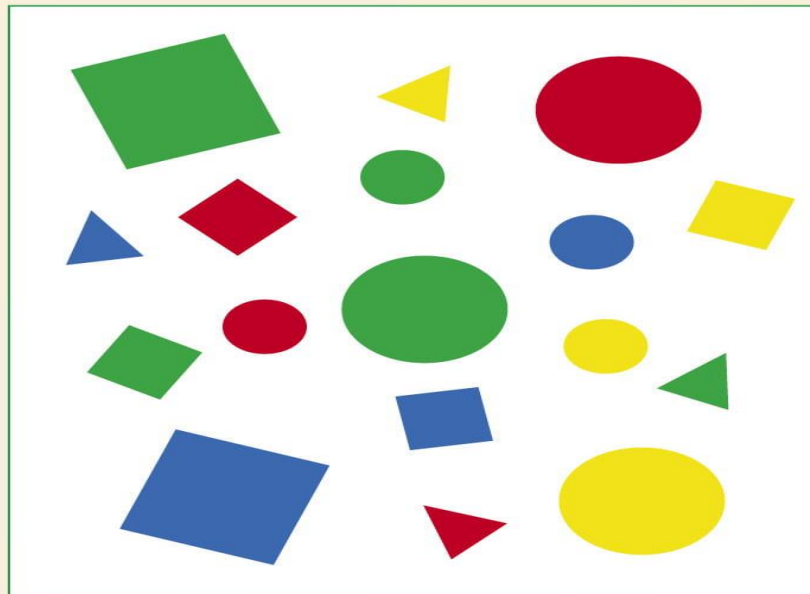
Wskaż klocki:

- czerwone,
- zielone,
- niebieskie,
- żółte.

Zadanie

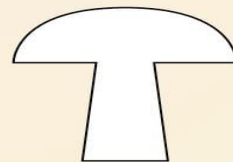
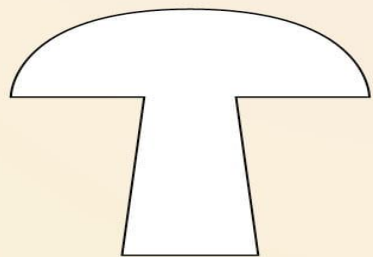
Wskaż klocki:

- małe,
- duże.



Zadanie

Pokoloruj grzybek, który jest mniejszy.



W ramach zajęć korekcyjno-kompensacyjnych dla dzieci z zaburzoną lateralizacją

należy zwrócić uwagę na:



- **usprawnianie** motoryki rąk poprzez zabawy manualne typu nawlekanie koralek, lepienie z plasteliny, wydzieranki, kalkowanie, odwzorowywanie, rysowanie po śladzie, obrysowywanie kształtów, ubieranie się, sznurowanie butów, zapinanie guzików, itp.;
- **rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowej**, orientacji w przestrzeni poprzez: uświadomienie kierunku w schemacie własnego ciała i przestrzeni, kierunku ręki podczas rysowania szlaczków, od lewej do prawej strony oraz z góry na dół, ruchu rysowania okręgów, itp.;
- **wykształcenie prawidłowego trzymania ołówka**;
- **wyrobianie nawyków** ruchowych związanych z zachowaniem;
- **prawidłowego kierunku w czasie** rysowania szlaczków, precyzję w wykonaniu zadania;

kontrolowanie i regulowanie napięcia mięśni w czasie ćwiczeń grafomotorycznych, eliminowanie niepotrzebnych ruchów.



Zalecenia dla dzieci leworęcznych dotyczące nauki pisania w szkole:

Do pisania musi mieć pióro przeznaczone dla ludzi leworęcznych

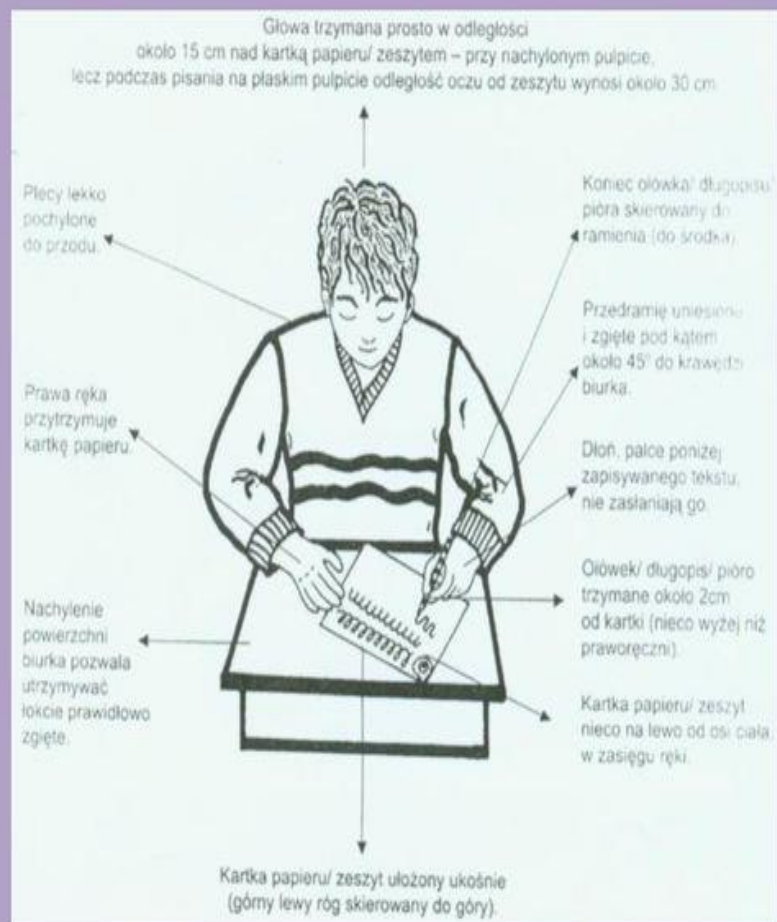
- Pisanie powinno rozpoczynać od przyjęcia prawidłowej pozycji ciała i oparcia obu stóp o podłogę
- Dziecko ma prawidłowo uchwycić ołówek lub pióro - ma być trzymany w trzech palcach lewej ręki, a jego koniec skierowany w kierunku ramienia /nigdy inaczej/



Gdy ćwiczenia wykonywane są w liniaturze zeszytu palce powinny znajdować się pod linijką tak, aby dziecko nie zasłaniało dłonią tekstu

- Pracę pisemną powinny zazwyczaj poprzedzać ćwiczenia w pozycji stojącej - dziecko kreśli wtedy w powietrzu, na tablicy lub na dużej kartce papieru zawieszanej na ścianie, różne spirale, kreski, koła, ósemki - dużymi zamaszystymi ruchami





Prawidłowa pozycja dziecka leworęcznego przy stole; położenie zeszytu i układ ręki podczas rysowania i pisania.

Drodzy Rodzice pamiętajcie że jeśli wasze dziecko pisze lewą ręką nie możecie go zmuszać do pisania prawą ręką, leworęczność to nic złego ☺ Osoby leworęczne od 1992 roku obchodzą **13 sierpnia** swoje święto – [Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych](#).

Szersze informacje znajdą Państwo w odpowiedniej literaturze oraz stronach internetowych poświęconych leworęczności m.in.: WWW.leworecnosc.pl , WWW.leworecnosc.pl, WWW.sklepkleks.pl itp.



Wśród wielu szczególnych zasad postępowania z dzieckiem leworęcznym najważniejsze **jest prawo dziecka leworęcznego do posługiwania się lewą ręką.** Zasadniczym problemem pedagogicznym nie są jednak trudności techniczne, lecz konsekwencje niewłaściwego postępowania wychowawczego.

Chcąc pomóc dziecku leworęcznemu w normalnym funkcjonowaniu w grupie, klasie, domu - powinniśmy stwarzać jak najwięcej sytuacji sprzyjających rozwojowi dziecka. Powinniśmy go wspierać, usprawniać i pod żadnym pozorem **NIE krytykować.**



Gdy psycholog określi profil dominacji i powie, że dziecko ma zaburzoną lateralność, powinno się rozpocząć odpowiednią terapię. Jednym z jej elementów są specjalne zalecenia dla rodziców takich dzieci:

POROZMAWIAJ ZE SZKOLNYM WYCHOWAWCĄ

Poinformuj go, co dzieje się z dzieckiem i poproś o znalezienie dla niego odpowiedniego miejsca w klasie. Uczeń, który musi często wstawać z ławki i spacerować, aby zrozumieć lekcję, powinien siedzieć w ostatniej ławce (w ten sposób nie będzie rozpraszał innych dzieci), w pierwszej zaś uczeń, który nie może się skupić. Leworęczne dziecko niech zajmie miejsce z lewej strony ławki, aby z kolegą obok nie przeszkadzali sobie w pisaniu.

Z nauczycielem możesz uzgodnić też formę sprawdzenia jego wiadomości: zamiast odpowiedzi w ławce czy przy tablicy niech napisze kartkówkę lub sprawdzian.



POMAGAJ W ODRABIANIU LEKCJI

Jeśli twoja pociecha łatwiej uczy się, słuchając tekstu, nagrywaj zadania i czytanki, aby mogła je usłyszeć. A jeżeli szybciej wchodzi jej do głowy to, co zobaczy, wspólnie oglądajcie filmy edukacyjne oraz bogato ilustrowane albumy i encyklopedie. Kiedy zauważysz, że dziecku łatwiej jest się skupić, przebierając palcami, podsuń mu kartkę i kredki: niech ucząc się, maluje kwiatki, rysuje kratki, płotki czy szlaczki. A do szkoły zapakuj mu plastelinę, małe kulki, lub żelowe gniotki, które będzie mógł bez końca formować i dzięki temu będzie miał wciąż zajęte ręce.

ZACHĘCAJ DO RUCHU

Pozwala on tworzyć i utrwalać nowe połączenia nerwowe. Dla dzieci najlepsze jest skakanie na skakance, wspinaczka po drabinkach, chodzenie po krawężnikach. Jeśli nawet na początku nie będzie im to wychodziło, wspieraj i pomagaj. Dobre rezultaty przynosi huśtanie się na huśtawce i w hamaku. Możesz też zapisać pociechę na zajęcia sztuk walki, np. aikido, karate.



PROPONUJ WSPÓLNE ZABAWY

Szczególnie takie, które uczą rozpoznawać różne części własnego ciała i uaktywniają obie półkule mózgowe. Należą do nich: układanki, puzzle, lepienie z plasteliny, wycinanie nożyczkami, nawlekanie makaronu lub koralików na nitkę, zbieranie lewą i prawą ręką grochu.

NIE ZANIEDBUJ ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH

Tylko systematyczna praca pod okiem specjalisty może przynieść pożądane efekty. Pamiętaj też o ćwiczeniach, które twój syn czy córka powinni wykonywać w domu.



NIE WYMIERZAJ KARY za złe oceny, bo one nie są w tym wypadku wynikiem złej woli dziecka. Ono na pewno też się tym martwi. Raczej zachęcaj, dodawaj otuchy.

NIE ZMUSZAJ

- ❖ do jeżdżenia na rowerze, jeżeli sześciolatek, mimo uczenia się, tego nie potrafi;
- do pływania w basenie, gdy maluch boi się wody;
- ✓ do siedzenia przy biurku, gdy podczas nauki woli spacerować;
- ❑ do uprawiania sportu i chodzenia na WF, jeżeli podczas tych zajęć pociecha czuje się niepewnie.



**Ćwiczenia przyniosą efekt na pewno
jeśli będą jednak wykonywane codziennie,
regularnie,**

przynajmniej pół godziny dziennie.

**Pamiętajcie też, aby w trakcie ćwiczeń
dziecko miało możliwość maksymalnego
skupienia i wyciszenia się – wyłączcie
grające w tle sprzęty, zadbajcie o ciszę i
spokój dla dziecka.**





Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka



Moja Droga do Zdrowia!

Informacja dla rodziców i nauczycieli



POLSKIE TOWARZYSTWO
PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH

Codziennie ćwiczę!



Pływam.

Gram w piłkę.



Biegam i ścigam się z innymi.

Wspinam się
i ćwiczę równowagę.



Jak tylko jest ciepło
jeżdżę na rowerze i rolkach.

Jak tylko jest zimno jeżdżę
na sankach, łyżwach lub nartach.



Skaczę na skakance
i gram w klasy.

Tańczę jak tylko usłyszę muzykę.



Trenuję sztuki walki.

Odżywiam się zdrowo!



Produkty
zbożowe

Warzywa

Mleko

Owoce

Mięso
i Nasiona
strączkowe

Oleje i tłuszcze

Cieszę się życiem!



Uczę się.

Spędzam czas z rodzicami
i rodzeństwem.



Spotykam się
z przyjaciółmi.



Chodzę do kina,
teatru, muzeum.



Rozwijam zainteresowania.



Pomagam innym.



Dbam o higienę osobistą.



Dbam o czystość wokół mnie.



Kładę się spać przed 21.00
i śpię 8-10 godzin każdego dnia.



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 1



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 2



Informacja o projekcie



Informacje dla rodziców

Materiał Moja Droga do Zdrowia
finansowany przez Miasto Gdańsk



www.gdansk.pl

Opracowanie:



Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka
80-207 Gdańsk, ul. Gdanską 61
Telefony: +48 58 343 31 11, +48 58 343 31 12
www.opzd.pl



POLSKIE TOWARZYSTWO PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH
20-310 Gdańsk, Al. Zwycięstwa 50
Telefony: +48 58 754 83 01, +48 58 754 83 02
www.ptzp.pl

Opracowanie w części dotyczącej współpracy
na podstawie www.myspinal.gov

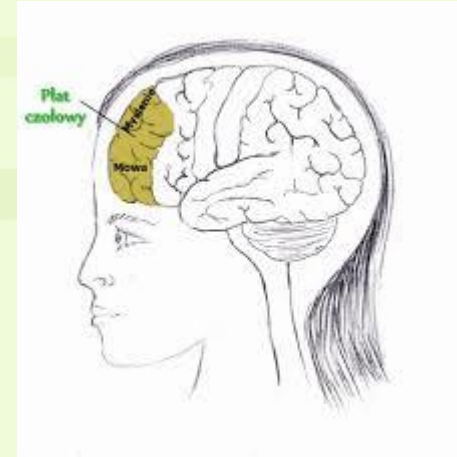


Bibliografia

Spionek H. Dziecko leworęczne. Warszawa 1964, Nasza Księgarnia

Spionek H. Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne.
Warszawa 1985, PWN

Bogdanowicz M. Leworęczność u dzieci. Warszawa 1992, WSiP



M. Bogdanowicz, *Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym*, WSiP, Warszawa 1995r.

M. Bogdanowicz, *RYZYKO DYSLEKSJI Problem i diagnozowanie*, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2004r.

