E

I

# Jak na písmena

… E a I

PSANÍ HRAVĚ

Položte levý prostředníček na **E**, pravý na **I**.



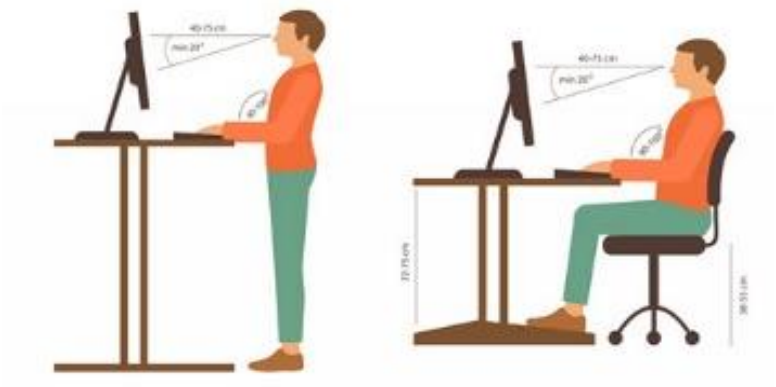

E

I

PSANÍ HRAVĚ

# Jak u psaní správně sedět?

- Nejlepší je sedět **vzpřímeně** – s narovnanými zády.
- Předloktí by měla s pažemi ideálně svírat **pravý úhel** a měla by být pohodlně opřená o područky nastavené v rovině s deskou stolu.
- Nohy v kolenou do pravého úhlu – holeně svisle, stehna vodorovně.

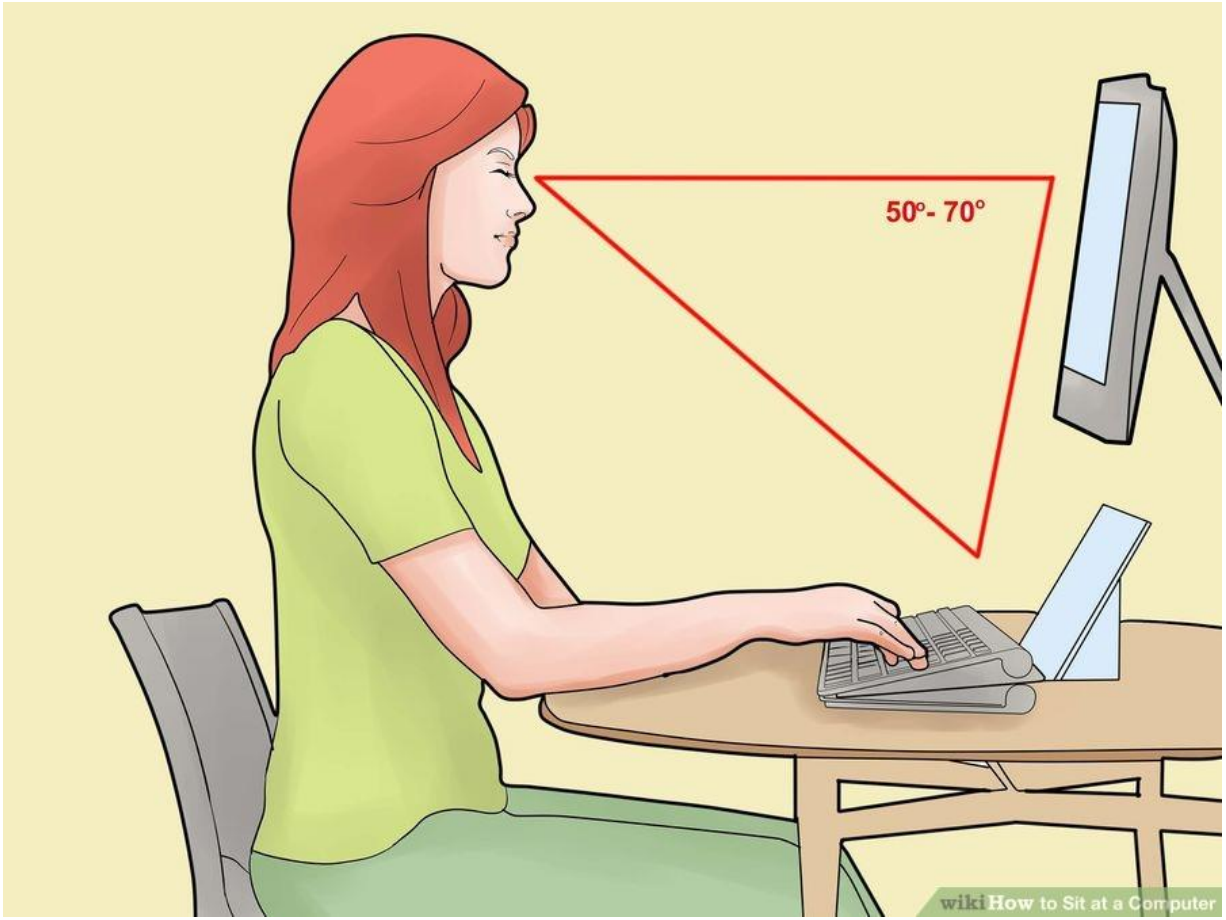




Můžete si také přizpůsobit **výšku sedáku**. Pokud to vaše židle neumí, podložte si zadek polštáři (mikinou, svetrem), nebo si ke psaní stoupněte! Je to dokonce zdravější než sezení.

PSANÍ HRAVĚ

# Jak u psaní správně sedět?




E

I

PSANÍ HRAVĚ

# Pište přesně a s klidem

- **Přesnost** je mnohem důležitější než rychlost. Pokud se naučíte správně pohybovat prsty, začne se vaše rychlost zvyšovat.
- Nejvíce při psaní brzdí překlepy, kvůli kterým se musíte v textu vracet.
- Soustřeďte se zpočátku vždy na jedno písmenko, které chcete napsat.

E

I



Pokud jste nervózní nebo ve stresu, dejte ruce z klávesnice, vstaňte a udělejte 5 opravdu hlubokých nádechů a výdechů.

PSANÍ HRAVĚ

# Vracejte prsty

- Po stisknutí kláves vraťte prsty **vždy** do **základní polohy**
  - Ukazováčky na **F** a **J**
  - Ostatní prsty nechejte volně ležet na sousedních klávesách






**TIP!** Pochlubte se rodičům či kamarádům, že se hodláte naučit psát všemi deseti!

E

I

PSANÍ HRAVĚ

# Pamatujte na p(s)atero psaní

1. Seďte rovně, nehrbte se, lokty u těla
2. Mějte uvolněná a mírně zvednutá zápěstí
3. Dodržujte správný prstoklad
4. Dívejte se pouze na monitor
5. Soustřeďte se



E

I

PSANÍ HRAVĚ

# Shrnutí

- Prsty mějte v základní poloze
- Při psaní uvolněte a mírně zvedněte zápěstí
- Soustřeďte se vždy na jedno písmenko
- Přesnost je důležitější než rychlost
- Lokty při psaní držte u těla
- Když se vám nedaří, zpomalte

## Cvičení na závěr

Zavřete si oči a napište písmenka, která vám učitel nadiktuje. Kolik jich trefíte?



E

I

PSANÍ HRAVĚ