

Специфіка навчання письма ліворуких дітей

Т. В. Погуляйло,

заступник директора з НВР,

учитель початкових класів,

спеціалізована школа І-ІІІ ст. № 155, м. Харків

«Чи знаєте ви свого учня?» — таке запитання звучить доволі часто, особливо це стосується учителів початкових класів. Що насправді знає вчитель про кожного свого учня; які якості він вважає визначальними для успіху в навчанні, чи знає він можливості дитини, індивідуальні та вікові особливості її розвитку; чи знає, як урахувати всі ці відмінності, як будувати навчальний процес, щоб допомогти малюкові впоратися з усім комплексом навчальних та позанавчальних навантажень, що він отримує, прийшовши до школи?

Особливої уваги вчителя, безумовно, заслуговують *ліворуки діти*. Багато з них мають увесь «набір» труднощів навчання.

Проблема ліворукості є однією з найменш досліджених та найскладніших для педагогів-практиків. Тривалий час вважалося, що дітей, які працюють лівою рукою активніше ніж правою, необхідно перевчати, зважаючи, на загальні вимоги до навчально-виховного процесу. Але, перевчаючи ліворуких дітей, педагоги зіткнулися з надзвичайними труднощами, наслідки яких, як правило, виявлялися і в подальшому житті таких дітей: ліворуки діти переучувалися важко, без бажання, у них часто з'являлися невротичні реакції.

Сучасні наукові дослідження дали змогу обґрунтувати труднощі в переучуванні ліворуких дітей. З'ясовано й доведено, *що ліворукість — це не примха дитини, а психофізіологічне явище*, зумовлене відмінностями у розподілі функцій між півкулями мозку. У медичній енциклопедії ліворукість розглядається як переважне користування лівою рукою під час виконання різноманітних дій. Як правило, ліворукість зумовлена генетично, але може бути пов'язаною з ураженнями головного мозку в антенатальному періоді, під час пологів та бути наслідком порушення нормального розвитку центральної нервової системи. Ліворукість є результатом одного з варіантів структурно-функціональної асиметрії мозку на кірковому та підкірковому рівнях організації функцій. Отже, примушувати ліворуку дитину писати правою рукою — означає безпосередньо втручатися в уже сформовану складну функціональну систему. Якщо дитина пише лівою рукою, це означає, що процес писання (малювання) регулюється (хоча б частково) правою півкулею головного мозку. Тому, наполягаючи на тому, щоб вона писала правою рукою, дорослі створюють додаткове навантаження для систем лівої півкулі, що під час розвитку мозкових структур цієї дитини відповідають за інші функції та процеси.

В історії фізіології тривалий час вважалося, що із двох півкуль мозку людини одна (ліва) є домінантною.

Оскільки існує перехрещування нервових шляхів, що ведуть ВІД кінцівок до півкуль мозку, то при домінуванні лівої півкулі провідною здебільшого є права рука. Домінування лівої півкулі пояснювали тим, що в ній зосереджувалися центри управління важливими психічними функціями свідомості, мовлення,

абстрактним

мисленням, а також провідною правою рукою. Учені XIX століття називали ліву півкулю великою півкулею, а праву — малою. Проте розвиток науки свідчить, що права півкуля зумовлює підсвідомі інтегративні, психічні процеси, наочно-практичну діяльність, інтуїцію, музичну та художню творчість, образне мислення. Крім того, доведено, що мозок працює не за стереотипом, а динамічно, «керуючись ситуацією». Під час оброблення інформації однією півкулею, друга—на певний час зменшує свою активність, начебто пригальмовує. Взаємодоповнювальний і одночасно синхронний режим діяльності півкуль створює умови для повноцінної, гармонійної психічної діяльності. Ліворукість, як правило, виявляється у ранньому дитинстві. Так, у ліворукої дитини у перші три місяці життя на лівій руці відбувається швидша втрата рефлексів новонародженого (міостатичного, хапального, рефлексу Бабкіна та ін.) порівняно з правою рукою.

Результати численних досліджень переконують, що центри, що відповідають за усне, мовлення у більшості ліворуких дітей, як і у праворуких, знаходяться в лівій півкулі. Таким чином, диференціація функцій у півку- лях ліворуких виражена не так чітко, як у праворуких.

Уважається, що ліва півкуля головного мозку відповідає за здатність до мовленнєвого спілкування та оперування формалізованими знаками. Робота цієї півкулі дає змогу людині розуміти як усне, так і писемне мовлення; давати граматично правильні відповіді, правильно оперувати цифрами і математичними формулами у межах формальної логіки. Проте активність лівої півкулі, на відміну від правої, не сприяє розпізнаванню інтонації мовлення та модуляції голосу. Крім того, ліва півкуля чутлива до музики, досить важко здійснює розпізнавання складних образів, що не розподіляються на прості складові елементи. Робота лише однієї лівої півкулі не дає змоги ідентифікувати зображення людського обличчя і не забезпечує естетичного сприймання творів мистецтва.

На мою думку, *ліворукість* — *індивідуальний варіант норми*. Адже якщо у ліворукої дитини немає жодних порушень у стані здоров'я, мовленнєвому і психічному розвитку, то можна говорити, що в неї практично немає жодних особливостей, що відрізняють ліворуку дитину від праворукої. Часто можна чути, що ліворукі діти збудливіші, емоційніші, неспритніші. А хіба мало таких дітей серед праворуких?! Ліворукість — *індивідуальний варіант норми*. Ліворукість буває різною. Вона може бути генетично закріпленою, тобто передаватися в спадок, як по жіночій, так і по чоловічій лінії, від бабусі й дідуся — до онуків, від батьків — до дітей. Таких людей у будь-якій популяції приблизно однакова кількість—9-11 %. Відсоток ліворуких людей залишається постійним протягом багатьох десятиліть.

Одні з найважливіших особливостей ліворуких дітей — це емоційна чутливість, підвищена вразливість, тривожність, дратівливість, а також знижена працездатність та підвищена стомлюваність. Виникла нова проблема, що доводиться розв'язувати педагогам: *ліворука дитина у праворукому колективі*. Учителеві необхідно опанувати особливу методику

навчання письма (як посадити учня за партою, як покласти зошит, підручник, як тримати ручку, щоб було зручно); навчитись організовувати робочий простір на уроках праці; навчати ліворуких дітей користуватись різноманітним обладнанням; під час роботи за комп'ютером по-особливому вчити користуватись мишею тощо. Крім того, ліворукі діти інколи відчувають і психологічні труднощі щодо взаємодії з гiриво-рукими однолітками (надмірну увагу щодо виконання письмових завдань, руху у просторі, розміщення за партою, тілесної взаємодії з іншими).

У ліворуких дітей значно частіше, ніж у праворуких, фіксується порушення почерку, дзеркальне письмо, тремор, неправильне написання літер тощо. Саме тому бажано, щоб батьки не допомагали дитині. Удома важливо спланувати й організувати діяльність дитини так, щоб вона усвідомлювала, що робить. При цьому важливим елементом відтворення літер повинно бути визначення траєкторії руху руки, точки його початку, напрямку руху.

Під час вивчення кожного елемента літери не потрібно примушувати дитину самостійно шукати траєкторію руху, не можна діяти за принципом механічного копіювання («роби як я»). Важливо не лише роз'яснити, де починати, куди вести, де завершувати, а й повторити цю інструкцію, щоб дитина змогла подумки продиктувати її за потреби. Можна разом із дитиною виконати й прокоментувати траєкторію руху в повітрі. Крім того, доцільно позначити точки початку руху (опорні точки), проаналізувати, з яких частин складається літера, побачити кожну частину, визначити точку початку руху і його траєкторію.

Для кращого засвоєння написання літер можна використовувати *картки для кожної літери*, які вдома можна покласти під скло на письмовому столі або наклеїти на картон і зробити таблицю написання літер, яку вкласти у файл. Бажано, щоб така таблиця увесь час перебувала перед очима дитини. Інколи, якщо у дитини виникло бажання, можна допомогти їй виготовити власну книжечку-довідник із написання літер;

Позитивні результати дає робота ліворукої дитини з *алфавітною таблицею*. Працюючи з такою таблицею по 5—7 хвилин щодня (обводячи через прозорий поліетилен прописні літери ручкою), дитина вже через короткий час досягає відмінних результатів в опануванні навичок письма.

Організуючи робочий простір ліворукої дитини, важливо знати й пам'ятати, що:

- під час письматамалювання світло повинно падати праворуч;
- *. обладнання, книжки, зошити мають знаходитися ліворуч;
- у зошити доцільно вкладати «промокальний» папір, щоб дитина могла класти його під ліву руку і не «розмазувати» рукою написане раніше.

Для визначення домінуючої руки в дитини С. Є. Гаврина пропонує дати відповідь на запитання, а також запропонувати виконати малюкові певні

завдання.

- 1) Дізнайтеся, чи є у дитини близькі родичі — лівші.
- 2) Згадайте, у віці до одного року, якою рукою частіше користувалася дитина (брала іграшки, ложку тощо).
- 3) Запропонуйте дитині причесатися. До якої руки вона візьме гребінець?
- 4) Зверніть увагу, у якій руці дитина тримає олівець чи ручку під час малювання.
- 5) Запропонуйте дитині послухати годинник. До якого вуха вона його піднесе?
- 6) Запропонуйте дитині поплескати в долоні так, щоб одна з рук перебувала зверху. Зверніть увагу, що це за рука.
- 7) Запропонуйте дитині скласти пальці у «замочок». Великий палець якої руки розташовуватиметься зверху?
- 8) Запропонуйте схрестити руки на грудях. Передпліччя якої руки опиняться зверху?
- 9) ■ Запропонуйте дитині тупнути однією ногою. Якою ногою вона тупне?
- 10) Сидячи, покласти одну ногу на другу. Яка нога виявиться зверху?
- 11) Запропонуйте дитині подивитись одним оком у паперову трубочку. Яке це око?

Ліворукою вважається дитина, яка отримала більше ніж шість «плюсів» в графі «Ліва рука». Якщо така дитина бере ручку до лівої руки і намагається писати нею, недоречно її переучувати і примушувати її писати правою рукою.

Але, навіть якщо дитина отримала більше «плюсів» у графі «Права рука», але малює лівою рукою та якість малюнка краща, ніж під час малювання правою рукою, не варто примушувати її писати правою рукою (у тому випадку, якщо вона сама намагається писати лівою).

Як зазначають провідні науковці М. Г. Кязєва, М. М. Безруких, під час обирання провідної руки для письма виникають деякі складності в амбидекстрів (тих дітей, які однаково добре володіють і правою, і лівою руками). У цьому випадку краще навчати дитину писати правою рукою.

Під час обирання руки для письма достатньо часто зустрічаються складні випадки. Ось два можливих варіанти.

1. Діти — побутові лівші, але графічно амбидекстри, тобто однаково добре пишуть і малюють правою, і лівою рукою. Як правило, це діти — лівші, але вдома чи в дитячому садку їх із раннього дитинства переучували, хвалили під час малювання правою рукою. У цих дітей процес навчання письма відбувається легше, якщо вони писатимуть лівою рукою.
2. Діти.—побутові-правші, але пишуть і малюють лівою рукою. Причиною використання під час письма та малювання неправої, а лівої руки може бути травма правої руки, порушення моторних функцій правої руки чи «переучування» у дошкільному віці. У другому випадку розумніше навчати дитину писати правою рукою

Більша частина ліворуких дітей має комплексні труднощі й порушення письма, що не зникнуть. Однією з причин низької ефективності навчання письма є відсутність альтернативної адекватної методики навчання та насамперед

відсутність спеціально розроблених для ліворуких дітей робочих зошитів — «Пропису», із урахуванням особливостей функціонального розвитку й організації діяльності ліворуких.

Протягом багатьох років співробітники лабораторії психофізіологічних основ діагностики і корекції труднощів навчання Інституту вікової фізіології РАО під керівництвом М. М. Безруких розробляли такі прописи. Глибоке вивчення психофізіологічних і нейрофізіологічних особливостей розвитку ліворуких дітей, спеціальні дослідження з фізіології формування навичок письма у цих дітей, що проводяться у лабораторії, дозволили під час розроблення «Прописів» урахувати такі *особливості функціонального розвитку ліворуких дітей*:

" недоліки розвитку тонко координованих рухів руки, пальців;

" недосконалість нервово-м'язової регуляції рухів;

- дефіцит зорово-просторового і просторового сприйняття;

- дефіцит зорово-моторних інтеграцій.

Саме ці особливості, на думку вчених, затрудняють формування навичок письма у ліворуких дітей під час навчання їх за стандартною методикою, що не враховує цих особливостей.

Методика навчання, на відміну від тієї, що існує, не ґрунтується на *методиці механічного копіювання і незначним чином використовує механічні принципи формування зорового й кінетичного образу графічного елемента (літери)*. Активна фаза навчання ґрунтується на *усвідомленому формуванні зорового й кінетичного образу літери, фіксованій увазі до просторового розташування елементів літер, їх співвідношення, напрямку штрихів і траєкторії рухів руки*.

Важливим елементом методики є *цілісне сприйняття літери з визначенням її окремих елементів*.

Під час розроблення прописів урахувана також складність нервово-м'язової регуляції графічних рухів у ліворуких дітей, тому розглянутий принцип «слизького» зниження висоти робочого рядка.

На кожній сторінці прописів є малюнок, що можна використовувати для тренування зорово-просторового сприйняття.

Починаючи навчати письма ліворуку дитину, пам'ятаймо, що на перших етапах навчання вона *потребує спеціальної допомоги*: необхідно навчити її правильно сидіти, класти зошит, тримати ручку й тільки після цього можна починати вивчення літер.

Особливе значення для ліворукої дитини має *положення ручки й руки під час письма*. Ліворука дитина повинна тримати ручку вище, ніж праворука — на відстані приблизно 4 см від кінця пера (стрижня). Якщо тримати ручку неправильно, то чітке й правильне письмо вельми затруднене. Ручка повинна (по можливості) складати одну лінію з рукою (чи кут повинен бути дуже невеликим). Під час письма рука повинна розташовуватися під лінією письма. Папір (зошит) розташовується під нахилом (праворуч) приблизною 20° і бути

зсунути ліворуч від центра тіла до лівої руки. Права рука Притримує папір (зошит) у потрібному положенні й пересуває його за потреби. Світло під час письма падає праворуч.

Під час вивчення кожної літери необхідно:

- 1) зафіксувати увагу на право-лівосторонній орієнтації всіх елементів;
- 2) особливу увагу приділити напрямку письма на рядку (зліва направо), значок допоможе це зробити;
- 3) спеціально пояснити дітям, як з'єднуються літери за допомогою з'єднувального елемента (штриха) і в яких випадках він необхідний (ОМ, ОН, ОК), а в яких - ні (ЛІ, УЛ, ША);

ретельно розібрати траєкторію руху руки під час письма кожної літери. Окремо зафіксувати увагу на елементах, що виходять за рядок уверх і вниз. Декілька разів повторити рухи і конструкцію повільнішому темпі. Інший бік кожного аркушу пропису — чис.- тий аркуш зі спеціальною розлініюванням для виконання письмових завдань.

У дослідженні Ю. Грибова виявлено, що ліворукі діти *здатні до максимального творчого самовираження* (за сприятливих умов для цього) у художній творчості, під час проблемного навчання, застосування евристичних методів навчання.

Як зазначає Олександр Кочерга, протягом навчання у першому класі (аможлиао, і триваліший час) із ліворукою дитиною необхідно проводити *комплекс спеціальних занять*, спрямованих на розвиток:

- * зорово-моторної координації;
- * точності просторового сприйняття;
- * зорової пам'яті;
- * наочно-образного мислення;
- * здатності до цілісного перероблення інформації;
- * моторики;
- * фонематичного слуху;
- * мовлення.

Прийоми тримання ручки

Ручку кладуть на середній палець, на його верхню нігтьову частину. Нігтьова фаланга більшого пальця притримує ручку, а вказівний палець легко кладеться зверху ручки на відстані 1,5—2 см від пишучого шарика і керує рухом пальців. Під час письма відбувається рух зліва направо (*напрямок ручки — ліворуч, а рух кисті й пальців — праворуч*).

Існує декілька способів письма лівою рукою.

Перший спосіб є дзеркальним відображенням «праворукого» положення. Ним найчастіше користуються діти, не навчені зручнішим і правильним прийомом письма. Таке положення руки серйозно ускладнює процес навчання, оскільки всі зразки у зошитах (прописах) розташовуються ліворуч. Починаючи списування, дитина не має можливості орієнтуватись на зразок. Спостерігається зменшення чи збільшення розмірів літер у рядку і неправильне їх написання *Другий спосіб*. Кисть лівої руки з ручкою розташовується над рядком. Цей спосіб дає дитині можливість орієнтуватися на зразок чи раніш

написане і зменшує кількість помилок під час письма. Оме до цього способу письма випадково і часто вдаються діти-лівші.

Третій спосіб. Кисть лівої руки з ручкою знаходиться під рядком. Це найзручніший спосіб письма, оскільки дитині не потрібно вивертати кисть руки, добре видно зразок, не змазується написане раніше. Однак, під час письма цим способом порушуються вимоги «праворукої» каліграфії: літери не мають нахилу праворуч, швидше навіть нахилені ліворуч. Але це не настільки важливо. Багато «правшів» часто пишуть із нахилом ліворуч. Головне — дати дитині можливість зручного для неї письма, максимально знизити вірогідність виникнення помилок.

Положення зошита

Зошит лежить із нахилом праворуч таким чином, щоб правий нижній кут сторінки, на якій пише дитина, був спрямований до середини її грудей. У міру заповнення сторінки права рука пересуває зошит угору, при цьому нижній кут сторінки спрямований до середини грудей дитини.

Ліворукій дитині важко орієнтуватися в зошиті, у рядку. Вона не може одразу визначити бік, з якого слід починати писати, плутає напрямки. У таких випадках лівий бік аркуша слід маркувати кольоровим олівцем.

Необхідно обов'язково займатися *гімнастикою для лівої руки*:

випрямити кисть, щільно стиснути пальці й повільно притискати їх спочатку до третіх суглобів, потім до плоскості долоні;

пальці розімкнути якомога ширше і, повільно з'єднуючи їх, опустити руки вниз;

стиснути пальці в кулак і повертати кисть у різних напрямках.

Вимога, що варто висунути до письма ліворукої дитини:

правильне написання форм літер та їх з'єднань;

дотримання відстані між літерами і словами;

■ зберігання лінійності й ритмічності;

* пряме письмо з невеликим нахилом ліворуч.

Поради батькам ліворуких дітей

1. Зробити так, щоб ваша дитина ніколи, за жодних обставин не відчувала ваше негативне ставлення до її ліворукості. Не сподівайтесь, що дитина не помітить вашого злого погляду, важкого зітхання тощо.
2. Не драматизувати ситуацію шкільних невдач. Ваша дитина повинна бути впевненою: усі помилки й недоліки можна виправити; немає проблем, які не можна розв'язати з вашою допомогою.
3. Якщо не вдається правильно писати літери, якщо вони не запам'ятовуються, якщо вони криві й «скачуть» в різні боки,— необхідно проводити заняття із розвитку моторики руки й координації руки та очей. Ці заняття необхідно проводити щодня, але не більше ніж 15-20 хвилин.
4. Якщо дитина пише із дзеркальним відображенням, переставляє літери, губить слова під час читання, плутає лівий і правий бік, спробуйте потренувати її зорово-просторове сприймання.

5. Чітко спланувати раціональний режим дня. Ліворука дитина, як правило, легко збуджується, швидко стомлюється, тривожна. Тому її життєдіяльність має бути спланована так, щоб уникати перевантаження та перевтомлення.
6. Уникати будь-яких суперечок, сварок, взаємної роздратованості, конфліктів щодо приготування уроків. Найкраще, якщо з першого дня дитина навчиться сама сідати за виконання уроків і звертатиметься до вас по допомогу тільки в особливих випадках, коли допомога дійсно є необхідною.

Не дозволяти виникати в серці вашої дитини почуттям невпевненості й страху перед невдачкx

8. Пам'ятати: дитина має зрозуміти, що вона має право на помилку. Але при цьому вона повинна бути впевненою, що її помилки не караються, а виправляються. У вихованні є таке гуманне правило: хвалити й засуджувати слід не дитину, а її вчинок!
9. Дати вашій дитині більше самостійності у правилах користування ручкою та зошитом на письмі. Через деякий час ліворука дитина знайде оптимальне положення для зошита на парті (він розташовуватиметься приблизно під кутом у 140—160°) ■ Досить різноманітним може бути і положення лівої руки з ручкою. Не вимагати, щоб рука ліворукої дитини лежала на зошиті відповідно до положення правої руки праворукої дитини. Писати в такому положенні ліворука дитина або зовсім не зможе, або ж письмо через короткий час викличе у неї втому, роздратованість, страх або навіть істеріку.
10. Пам'ятати, що під час письма та малювання у ліворукої дитини світло повинно падати праворуч.

Підготовка до письма — особливий і окремий вид занять із ліворукою дитиною під час підготовки до школи. Це *особлива система занять*, де важливо все: як дитина сидить, як тримає ручку, як лежить аркуш паперу чи зошит, як виконуються елементарні графічні рухи. Розв'язуючи будь-яке із цих питань, ми обов'язково повинні враховувати, наскільки дитина готова до письма, чи можна починати процес навчання, чи потрібна додаткова підготовча робота.

Досвід свідчить, що значна частина дітей, яка приходить до першого класу, не підготовлена до письма, а це вже в перший день навчання створює комплекс труднощів. У дітей досить часто малий досвід виконання графічних завдань, малювання, не сформована координація рухів руки, низький рівень зорово-моторної координації, просторового сприйняття й зорової пам'яті. Більшість дітей не вміє правильно тримати ручку чи олівець, сидіти, не знає, як розмістити зошит. Рідко хто знає основи звуко-літерного аналізу. Усе це унеможливорює успішне формування на-вичок письма і створює багато проблем під час навчання.

Ще більше проблем виникає, якщо ліворуких дітей починають навчати *курсивного письма*. Письмо — один із найскладніших видів людської діяльності, а навчити письма зовсім не так просто, як здається на перший погляд. «Каракулі» і «незграбна» каліграфія у зошиті найчастіше виникають не від небажання дитини писати, не від неухважності й ліні, а від незбігу наших вимог і можливостей учня.

Чи можна допомогти дітям уникнути серйозних труднощів під час навчання

письма?

Безумовно, так. Але кожен учитель повинен розуміти, що це багато в чому залежить від рівня функціонального розвитку дитини. Не менш важливо, яка методика використовується.

Визначаючи послідовність того, чого потрібно навчити дитину, перш ніж починати писати, ми з'ясували *три основних моменти*:

- 1) навчити дитину тримати правильну позу під час малювання й письма;
- 2) навчити дитину правильно тримати ручку (олівець);
- 3) навчити дитину правильно координувати рухи пальців, передпліччя, плеча під час малювання та письма.

Дуже часто дитина бачить, що погано пише, і нерідко це буває пов'язано з неправильною технікою письма, але сам учень цього не усвідомлює, не знає й не розуміє, які саме рухи найбільш ефективні, прості й доступні. Не слід забувати, що виправити неправильну позу або порушену техніку письма, до якої звик учень, не просто важко, а практично неможливо.

Усі ці правила нескладні, але засвоїти правильну посадку, спосіб тримати ручку й техніку письма можна лише за постійної уваги дорослих (учителів, вихователів, батьків).

На жаль, на практиці постійна та цілеспрямована увага на цих «дрібних» речах не зосереджується. Удома не в усіх сім'ях обладнані куточки для роботи дитини. Інколи можна спостерігати, як дитина виконує домашнє завдання на кухні, чи ще гірше — просто на табуреті. Впливає й те, що діти нерідко сидять за дуже низькими партами або, навпаки, — за не за ростом великими столами, а ручку тримають так, «як зручно».

Слід підкреслити, що зауваження боку дорослих: «Знову сидиш неправильно*» або: «Погано тримаєш ручку» нічого не змінюють, а головне не можуть змінити. Дитина повинна розуміти й чітко уявляти собі, що означає «гарно», «правильно» і що — «неправильно», «погано». При цьому потрібно не тільки *пояснити*, як правильно, але й *продемонструвати*, знайти разом із дитиною найзручніший для неї варіант правильної пози і правильного положення руки. Дуже часто при скаргах на погану каліграфію ані вчитель, ані батьки не беруть до уваги лише один елемент положення кисті: на яку частину кисті спирається рука під час письма. Якщо не на мізинець, а на тильну частину, то письмо є незручним, затримується просування руки по рядку, неможливе правильне положення ручки тощо. Чіткий (не кажучи уже — красивий) почерк у цьому випадку просто неможливий.

Як потрібно сидіти під час письма? Змінювалися часи й люди, змінювалися вимоги до письма, змінювалася мода на почерк (у кожної епохи свій характерний почерк). Звісно, змінювалася і поза під час письма, і знаряддя письма.

Ще у 1879 році французьке гігієнічне товариство опублікувало низку правил з гігієни письма, що не втратили свого значення й сьогодні.

Ось ці правила.

1. Сидіти під час письма рівно, не нагинаючись.
2. Тримати обидва лікті таким чином, щоб вони не спиралися на стіл, або,

принаймні, спирались на нього рівномірно.

3. Притримувати зошит лівою рукою (для праворуких).

4 Писати прямо, а нахил створюва
тиметься за рахунок похилого по
ложення зошита.

Парта, стіл і стілець, за якими сидить дитина, повинні відповідати її зросту. Стілець можна поставити так, щоб передня права ніжка знаходилася на одній лінії з краєм столу, ліва ж повинна бути відсунута на 7-10 см від лінії краю столу. Тулуб слід тримати прямо, не нахилиючись ні вперед, ні в сторони, не опускаючи плечі, обидва плеча повинні перебувати на одній висоті. Грудна клітка не повинна торкатися столу (відстань від стола до грудей — приблизно на ширину долоні). Ноги зігнуті під прямим кутом у стегнах і колінах, спираються всією ступнею на підставку для ніг або підлогу. Голова повинна бути трішки нахилена вперед, щоб очі знаходились на відстані 20-30 см від зошита. Для дитини маленького зросту ця відстань може бути трішки меншою. Лікті дитини під час письма повинні трішки виступати за край столу і знаходитись на відстані близько 10 см від тулуба. Така поза не тільки робить письмо зручним, а й дозволяє зберегти працездатність, запобігає порушенню зору й постави. Кришка столу під час письма повинна бути нахилена. Це важливо для збереження зору й запобігання стомлення м'язів шиї та спини. Похиле положення дозволить бачити книгу, зошкт під найбільшим кутом зору і при найменшому нахилі голови, а також значно знизить напруження очей під час письма.

Отже, правильна поза під час письма:

- * сидіти прямо;
- * спиратися спиною на спинку стільця;
- * не спиратися грудною кліткою на стіл;
- * ноги тримати прямо, ступні на підлозі або підставці;
- * тулуб, плечі, голову тримати рівно;
- * обидві руки на столі, спираються на край столу, лікті виступають за край столу.

Однак, правильна поза під час письма - це ще не все. Не менш важливо те, як *лежить зошит*. Від його положення залежить не тільки чіткість каліграфії, але й можливість сидіти правильно.

Положення зошита для ліворуких дітей повинне бути дзеркальним щодо нахилу зошитів дітей, які пишуть правою рукою. Дитина повинна покласти зошит прямо перед собою, тоді трішки зсунути його ліворуч, так, щоб нижній правий край зошита розташувався посередині грудей. Цей варіант положення зошита дозволить не тільки правильно сидіти, але й легше і вільніше пересувати ручку по рядку від початку до кінця. У міру заповнення аркуша зошит посувається вгору. Спочатку права рука притримує зошит знизу, а коли сторінка заповнюється внизу — зверху. Світло під час письма повинно падати праворуч.

Особливу увагу слід звернути на те, як *дитина тримає ручку*.

Ручка повинна лежати на правому боці середнього пальця. Вказівний палець

зверху тримає ручку, великий палець тримає ручку ліворуч. Усі три пальці по можливості слід витягнути й не стискати ручку сильно. Вказівний палець може вільно підійматися, і при цьому ручка не повинна падати. Безіменний і мізинний пальці можуть знаходитися всередині долоні або вільно лежати біля основи великого пальця. Під час письма рука спирається на суглоб загнутого всередину мізинного пальця. Прогинання першого суглоба вказівного пальця збільшує м'язове напруження, дитина швидко стомлюється, а темп письма знижується. Відстань від кінця стрижня до вказівного пальця повинна бути приблизно 4 см. Тримати ручку потрібно так, щоб вона складала з рукою одну лінію.

Колір пасти повинен бути темно-синім, темно-фіолетовим. Дорослі рідко приділяють увагу якості ручки; її формі, довжині, товщині, твердості стержня, а це — важлива умова успішності й легкості формування навичок. Оптимальна довжина ручки — 15 см, не слід використовувати дуже короткі й дуже довгі ручки.

Не придатні для письма дітей подарункові та рекламні варіанти ручок, особливо плоскі чотиригранні, діаметром більше ніж 7 мм. Дуже твердий стрижень, товщина «не по руці», ребристі ручки не просто не зручні, а вимагають додаткових зусиль, ускладнюють процес формування навичок письма.

Одне з головних правил письма — вільні рухи руки, що пише, і забезпечується воно, перш за все, тим, як людина тримає ручку. Потрібно, щоб під час письма пальці згиналися і розгиналися, рука одночасно повинна пересуватися зліва направо від початку до кінця рядка. Усі ці рухи будуть обтяжені, якщо дитина ручку стискує занадто сильно, вигнувши вказівний палець, утримується вертикально чи інвертовано (вільний кінець ручки спрямований від того, хто пише). Неможливі вільні рухи під час письма й у тому випадку, якщо рука спирається на стіл тильною стороною.

Формування навичок письма має велике не тільки *педагогічне*, алей *суспільно-виховне значення*. Привчаючи першокласників до чіткого, акуратного, усталеного письма, учитель виховує у них старанне ставлення до виконання будь-якої роботи, не тільки письмової.

Вироблення в першокласників розбірливого й швидкого письма за короткий час неможливе, адже ця навичка формується повільно — протягом кількох років. З приходом до школи 6-річних учнів проблема навчання письма ще більше загострилась. Це пов'язано з низкою морфофункціональних і психофізіологічних можливостей малят. У дітей цього віку ще недостатньо розвинені дрібні м'язи кисті руки, недосконала регуляція рухів під час письма, низька витривалість до довгочасних напружень.

Навчання письма не є легким процесом, воно вимагає відповідного психологічного рівня готовності, певних умінь і навичок.

Якщо дитина користується більше лівою рукою, це, звісно, створює деякі незручності для педагогів, але саме по собі не має жодного серйозного значення. Великі незручності ліворукість спричиняє самим лівшам. Увесь наш побут пристосований для праворуких: ручки приборів у автомобілях чи

літаках, телефони-автомати, наручні годинники, звичайні швацькі ножиці не можливо використовувати лівою рукою, багато інструментів для ручної праці створені лише для правої руки. Ураховуючи подібні складності, що зникають у лівшів, багато західних фірм налагодили випуск різних товарів для них.

У всьому світі вже досить давно існують спеціальні засоби захисту прав ліворуких людей. У нас же тільки років десять тому відбулися перші, семінари медичних робітників із проблем лівигів і надруковані рекомендації з охорони їх здоров'я. Наостанок хотілося б порадити батькам: *у жодному разі не підкреслювати ліворукість дитини й не робити жодних спроб будь-що змінити*. Звісно, рано чи пізно дитина сама помітить цю свою особливість. І тут батькам варто показати, що вони вважають ліворукість дитини навіть перевагою, а вже амбідек-стрію поготів. *Головне — це запевнити свою дитину у її повноцінності, «нормальності», можливо, знайти і переваги її ліворукості*.

Ваша ліворука дитина *неповторна!* Так, лівою рукою писали свої шедеври Леонардо да Вінчі, Мікеланджело, Рафаель і Пікассо; ліворукими були видатний фізіолог І. Павлов, письменник і вчений В. Даль, творець теорії відносності А. Ейнштейн, Чарлі Чаплін, Льюїс Керолл, Гарі Трумен, Бенджамін Франклін, Юлій Цезар, Мерлін Монро та багато інших видатних людей.

Сприймайте дитину такою, якою вона є, і тоді ліворукість не стане проблемою.

Літератури

1. *Безруких М. М., Ефимова С. П.* Знаєте ли ви свого ученика? — М.: Просвещение, 1991.- 176 с
2. *Безруких М. Н.* Информационное письмо по обучению письму леворуких детей // Начальная школа. — 1996. — № 10.
3. *Безруких М.* Леворукий ребенок в школе и дома. — Екатеринбург, 1998.
4. *Безруких М. М., Кназева М. Г.* Если ваш ребенок — «левша». — Тула: Актоус, 1996.— 78 с.
5. *Безруких М. М.* Трудности обучения письму в начальной школе. — М: Новая школа, 1996. — 106 с.
6. *Волошенко О.* Ліворука дитина: яка вона? Психолог. — 2003. — № 10. — С. 25-32.
7. *Гаврина С. Е., Кутявина И. Л., Топоркова И. Г., Щербина С. В.* Развиваем руки — чтоб учиться и писать, и красиво рисовать: Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1998.
8. *Зубік Н. В.* Підготовка ліворукої дитини до навчання письма // Початкове навчання та виховання. — 2005. — № 16-18.-С. 38-52.
9. *Кирей І. Ф., Трунова В. А.* Методика викладання каліграфії в початкових класах. - К., 1994. - С. 27-46.
10. *Кирей І.Ф., Трунова В. А.* Методика викладання каліграфії в початковій школі. - К., 1994. - С. 18-27; С. 65-68.
13. *Кочерга О.* Психофізіологічні особливості діяльності мозку дитини // Початкова школа. — 2005. — № 6. — С. 10-13.
12. *Князева М. Т.* Методика олределения леворукости у младших школьников // Начальная школа. — 1987. — № 6.
13. *Леушина Л. И., Невская А.А., Лавловская М. Б.* Различия способов

- обработ-ки зрительной информации в правом и левом полушариях// Психологиче-ский журнал. — 1981. —Т. 2. — №3. — .С. 81-94.
14. *Макарьев И.* Если ваш ребенок лев-ша.-СПб, 1995:
 15. *Маркина Н.* Мозг правой и левой — в чем разница? // Наука и жизнь. — 2001.-№6.
 16. *Прищепка К. С.* Навчання каліграфічного письма // Початкова школа. — 1985.-№ 5.-С. 52-56.
 17. *Прищепка О. Ю.* Формування графічних і технічних навичок // Початкова школа. — 1988. - № 8. - С. 12-17.
 18. *Програми* для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи. — К.: Початкова школа, 2006.
 19. *Семенич А. В.* Межполушарная орга-низация психологических процессов у левшей. — М.: Изд-во МГУ, 1991.— 93 с.
 20. *Цепова І. В.* Навчання грамоти в 1 класі: Уроки письма. — Х.: Ранок: Вес-та, 2006. - 384 с.
 21. *Шумкина М. А.* Личностно-ориен-тированный подход в обучении леворуких детей младшего школьно-го возраста // Начальная школа. — 2006. - № 9.