TERAPIA RĘKI

Karty ćwiczeń

102 karty: postawa, siła, szczypiec, linia
narzędzia, codzienność i przeniesienie do domu
schemat zajęć i karta obserwacji chwytu
najpierw bark i łokieć, potem ołówek

01 **Stabilizacja**

siad, bark, nadgarstek

02 **Dłoń i palce**

siła, szczypiec, przekładanie

03 **Zapis i narzędzia**

linia, nożyczki, codzienność

Dla terapeuty ręki i nauczyciela. Orientacyjnie od 4 lat do klasy 3.

Nie zastępuje diagnozy, opinii ani fizjoterapii. Przy bólu ćwiczenie się kończy.

Krótko · w linii środka · sukces, zanim nowy chwyt

Jak prowadzić zajęcia

30–45 minut

Siad i bark. Rozgrzewka dużej ręki. Cel palców 10–15 minut. Krótki zapis albo narzędzie. Jedna rzecz do domu.

Kolejność

Najpierw stabilny tułów i nadgarstek, potem szczypiec, na końcu ołówek. Nie zaczynaj od strony szlaczków, gdy ręka wisi.

Ból i zmęczenie

Drżenie, biały chwyt, ból nadgarstka, złość po minucie. Skracasz, zmieniasz grubość narzędzia, nie dociskasz ręki.

Chwyt

Nie przestawiasz palców na siłę w trakcie zdania. Modelujesz przed startem albo dajesz nakładkę. Jeden element naraz.

Lewa i prawa

Ręka wiodąca prowadzi, druga trzyma kartkę. Nie nazywaj drugiej ręki gorszą.

Dom

Jedno krótkie ćwiczenie przy codzienności: klamerka, słoik, szlaczek z pięciu powtórzeń.

Spis 102 kart

Postawa	karty 001–010
Siła	karty 011–020
Szczypiec	karty 021–030
Dwie ręce	karty 031–040
Dłoń	karty 041–050
Linia	karty 051–062
Narzędzia	karty 063–072
Codzienność	karty 073–082
Zabawa	karty 083–092
Dom	karty 093–102

Kolejność pracy

1. Postawa i bark, zanim ołówek.
2. Siła dłoni i szczypiec na dużym materiale.
3. Dwie ręce: jedna trzyma, druga robi.
4. Manipulacja w dłoni i krótka kredka.
5. Linia, litera, narzędzie. Do domu pięć powtórzeń.

Przy drżeniu, białych palcach, bólu nadgarstka albo łzach po minucie skracasz zadanie. Nie dociskasz chwytu w trakcie zdania.

001 POSTAWA 4–8 lat

Stopy na podłodze

Materiały. krzesło, podnóżek

Przebieg. Siad, stopy oparte, kolana zgięte. Dopiero potem stół.

Na co patrzeć. Czy nie wisi na blacie?

W domu. Podnóżek przy odrabianiu.

002 POSTAWA 4–8 lat

Łokcie na stole

Materiały. stół

Przebieg. Przedramiona leżą, praca dzieje się przed mostkiem.

Na co patrzeć. Linia środka ciała.

W domu. Kartka na wprost, nie z boku.

003 POSTAWA 5–9 lat

Barki w dół

Materiały. lustro

Przebieg. Unosi barki i opuszcza. Potem pisze jedno słowo.

Na co patrzeć. Czy bark nie wędruje do ucha?

W domu. Trzy opuszczenia przed pisaniem.

004 POSTAWA 5–9 lat

Odpychanie od ściany

Materiały. ściana

Przebieg. Dłonie na ścianie, krótkie odpychanie, stopy z tyłu.

Na co patrzeć. Nadgarstki nie bolą.

W domu. Futryna przed zeszytem.

005 POSTAWA 4–7 lat

Leżenie na brzuchu

Materiały. mata, książka

Przebieg. Łokcie pod barkami, ogląda obrazek.

Na co patrzeć. Głowa i barki.

W domu. Czytanie na brzuchu pięć minut.

006 POSTAWA 6–9 lat

Ciężka teczka

Materiały. teczka

Przebieg. Niesie teczkę oburącz do stołu i odkłada.

Na co patrzeć. Siła barku przed zapisem.

W domu. Plecak na dwóch ramionach.

007 POSTAWA 4–8 lat

Siad bokiem

Materiały. krzesło

Przebieg. Przy nożycach może usiąść bokiem, jeśli tak stabilniej.

Na co patrzeć. Stabilny tułów.

W domu. Nie poprawiać siadu co chwilę.

008 POSTAWA 5–9 lat

Kartka przyklejona

Materiały. taśma

Przebieg. Taśma trzyma kartkę, żeby druga ręka mogła się uczyć trzymania.

Na co patrzeć. Najpierw jedna trudność.

W domu. Taśma w domu przy szlaczku.

009 POSTAWA 5–9 lat

Przerwa barków

Materiały. brak

Przebieg. Po minucie pisania: strzepnięcie dłoni i opuszczenie barków.

Na co patrzeć. Narastające napięcie.

W domu. Strzepnięcie między zdaniami.

010 POSTAWA 4–9 lat

Wysokość stołu

Materiały. podkładka

Przebieg. Blat pod łokciem albo lekko wyżej. Nie pisze z uniesionym barkiem.

Na co patrzeć. Dopasowanie mebla.

W domu. Poduszka na krześle, jeśli za nisko.

011 SIŁA 4–8 lat

Gąbka

Materiały. gąbka, miska

Przebieg. Nabiera wodę i wyciska. Pięć razy.

Na co patrzeć. Czy domyka dłoń?

W domu. Gąbka przy zmywaniu.

012 SIŁA 5–9 lat

Klamerki

Materiały. klamerki, pudełko

Przebieg. Trzy klamerki na brzeg. Zdejmuje i zakłada.

Na co patrzeć. Opuszki, nie cała pięść.

W domu. Klamerki przy praniu, trzy sztuki.

013 SIŁA 4–8 lat

Plastelina

Materiały. plastelina

Przebieg. Ugniata kulkę i rozpłaszcza. Nie musi lepić figury.

Na co patrzeć. Siła i ciepło dłoni.

W domu. Trzy minuty ciasta.

014 SIŁA 6–9 lat

Zakraplacz

Materiały. zakraplacz, woda

Przebieg. Przenosi wodę kroplami do kubka.

Na co patrzeć. Stopniowy nacisk.

W domu. Zakraplacz w kąpieli.

015 SIŁA 6–9 lat

Dziurkacz

Materiały. dziurkacz, pasek

Przebieg. Jedna dziurka. Druga ręka trzyma pasek.

Na co patrzeć. Siła i stabilizacja.

W domu. Jedna dziurka w domu.

016 SIŁA 6–9 lat

Spinacz

Materiały. spinacz, kartki

Przebieg. Spina dwie kartki. Można pomóc przy starcie.

Na co patrzeć. Czy palce nie uciekają?

W domu. Spinacz na rysunku.

017 SIŁA 5–9 lat

Słoik

Materiały. słoik lekko dokręcony

Przebieg. Jedna ręka trzyma, druga kręci. Dwie próby.

Na co patrzeć. Podział rąk.

W domu. Słoik z kakao.

018 SIŁA 5–9 lat

Piłeczka

Materiały. miękka piłeczka

Przebieg. Ścisk i puszczenie, pięć razy.

Na co patrzeć. Czy puszcza do końca?

W domu. Piłeczka w piórniku.

019 SIŁA 6–9 lat

Strzykawka bez igły

Materiały. strzykawka, woda

Przebieg. Naciąga i wypycha wodę do miski.

Na co patrzeć. Kontrola tłoka.

W domu. Tylko przy dorosłym.

020 SIŁA 5–8 lat

Ugniatacz

Materiały. tłuczek, plastelina

Przebieg. Dwa uderzenia i stop. Nie na siłę.

Na co patrzeć. Nadgarstek w linii.

W domu. Tłuczek przy cieście, krótko.

021 SZCZYPIEC 5–9 lat

Pęseta i pompon

Materiały. pęseta, pompony

Przebieg. Przekłada trzy pompony do kubka.

Na co patrzeć. Chwyt szczypcowy, nie pięść.

W domu. Pęseta i kulki z waty.

022 SZCZYPIEC 5–9 lat

Moneta do skarbonki

Materiały. duże żetony, puszka

Przebieg. Wkłada żeton w szczelinę. Obraca go palcami.

Na co patrzeć. Obrót w palcach.

W domu. Skarbonka z dużym otworem.

023 SZCZYPIEC 5–8 lat

Koral na sznurek

Materiały. duży koral, sztywny sznurek

Przebieg. Dwa korale wystarczą.

Na co patrzeć. Trafienie w otwór.

W domu. Makaron z dziurką.

024 SZCZYPIEC 5–8 lat

Ziarno do miseczki

Materiały. groch, miseczka

Przebieg. Przekłada po jednym ziarnie. Może odmówić faktury.

Na co patrzeć. Opuszki.

W domu. Duże ziarna, nie ryż na start.

025 SZCZYPIEC 6–9 lat

Spinacz na kartę

Materiały. spinacz

Przebieg. Zakłada i zdejmuje.

Na co patrzeć. Szczypiec.

W domu. Jeden spinacz.

026 SZCZYPIEC 4–7 lat

Pieczątka palcem

Materiały. poduszka, papier

Przebieg. Jeden odcisk opuszki. Ręcznik obok.

Na co patrzeć. Izolacja palca.

W domu. Farba palcami, jeden palec.

027 SZCZYPIEC 6–9 lat

Guzik duży

Materiały. guzik, szarfa

Przebieg. Jeden guzik przez dziurkę. Model startu.

Na co patrzeć. Dwie ręce i precyzja.

W domu. Duży guzik swetra.

028 SZCZYPIEC 5–8 lat

Nakrętka

Materiały. butelka

Przebieg. Odkręca i zakręca. Start może być poluzowany.

Na co patrzeć. Ruch obrotowy.

W domu. Butelka po wodzie.

029 SZCZYPIEC 6–9 lat

Koralik w szczypcach

Materiały. szczypce kuchenne

Przebieg. Podnosi jeden koralik i puszcza do kubka.

Na co patrzeć. Stopniowe puszczenie.

W domu. Szczypce do sałaty, dwa kawałki.

030 SZCZYPIEC 4–8 lat

Naklejka

Materiały. naklejki

Przebieg. Odkleja i przykleja w kółko.

Na co patrzeć. Precyzja i druga ręka.

W domu. Trzy naklejki.

031 DWIE RĘCE 5–9 lat

Kartka i kredka

Materiały. kartka, kredka

Przebieg. Jedna ręka trzyma róg, druga rysuje kreskę.

Na co patrzeć. Druga ręka nie śpi.

W domu. Przypomnienie przed zeszytem.

032 DWIE RĘCE 5–8 lat

Rozerwanie paska

Materiały. pasek papieru

Przebieg. Kciuki na górze, rozrywa w dół.

Na co patrzeć. Równoczesna praca rąk.

W domu. Stare gazety.

033 DWIE RĘCE 5–8 lat

Nawlekanie we dwoje

Materiały. sznurek, koral

Przebieg. Jedna ręka trzyma koral, druga prowadzi sznurek.

Na co patrzeć. Podział ról.

W domu. Dwa korale.

034 DWIE RĘCE 5–9 lat

Przekładanie w linii środka

Materiały. miski, piłeczki

Przebieg. Lewa miska, prawa miska, przekłada przez środek.

Na co patrzeć. Przekraczanie linii środka.

W domu. Miski na stole.

035 DWIE RĘCE 4–8 lat

Otwieranie pudełka

Materiały. pudełko

Przebieg. Jedna ręka trzyma spód, druga wieczko.

Na co patrzeć. Stabilizacja.

W domu. Pudełko na skarpetki.

036 DWIE RĘCE 6–9 lat

Wyciskanie tubki

Materiały. tubka farby albo kremu

Przebieg. Jedna ręka trzyma, druga wyciska od dołu.

Na co patrzeć. Siła i kierunek.

W domu. Krem na dłonie, sam wyciska.

037 DWIE RĘCE 6–9 lat

Nożyczki i pasek

Materiały. tępe nożyczki

Przebieg. Jedna ręka tnie, druga przesuwa pasek.

Na co patrzeć. Rytm dwóch rąk.

W domu. Jeden pasek.

038 DWIE RĘCE 5–8 lat

Sklejanie

Materiały. taśma, dwie kartki

Przebieg. Jedna ręka przytrzymuje, druga odrywa taśmę.

Na co patrzeć. Współpraca.

W domu. Sklejenie rysunku.

039 DWIE RĘCE 5–8 lat

Koraliki w ruchu

Materiały. dwie miski

Przebieg. Przekłada, miski stoją dalej od siebie.

Na co patrzeć. Sięg przez środek.

W domu. Dwie miseczki po obiedzie.

040 DWIE RĘCE 4–7 lat

Linia oburącz

Materiały. duża kartka

Przebieg. Obie ręce rysują falę do siebie.

Na co patrzeć. Symetria na zabawie, nie na egzaminie.

W domu. Jedna fala.

041 DŁOŃ 6–9 lat

Moneta z dłoni do palców

Materiały. żeton

Przebieg. Chowa żeton w dłoni i wysuwa na palce.

Na co patrzeć. Manipulacja w dłoni.

W domu. Jeden żeton.

042 DŁOŃ 6–9 lat

Obrót ołówka

Materiały. ołówek

Przebieg. Obraca ołówek w palcach, nie całą dłonią.

Na co patrzeć. Ruch w palcach.

W domu. Obrót przed pisaniem.

043 DŁOŃ 5–8 lat

Zbieranie do dłoni

Materiały. pięć koralików

Przebieg. Zbiera po jednym do tej samej dłoni.

Na co patrzeć. Przechowanie w dłoni.

W domu. Pięć koralików.

044 DŁOŃ 6–9 lat

Karta do odwinięcia

Materiały. karta

Przebieg. Odwija róg karty palcami.

Na co patrzeć. Izolacja palców.

W domu. Jedna karta.

045 DŁOŃ 5–8 lat

Palec po palcu

Materiały. brak

Przebieg. Dotyka kciukiem kolejnych palców, wolno.

Na co patrzeć. Opozycja kciuka.

W domu. Pięć dotknięć.

046 DŁOŃ 6–9 lat

Gumka na palcach

Materiały. miękka gumka

Przebieg. Rozciąga gumkę między kciukiem i palcem wskazującym.

Na co patrzeć. Siła szczypca.

W domu. Krótko, bez bólu.

047 DŁOŃ 5–8 lat

Piłeczka w palcach

Materiały. mała piłeczka

Przebieg. Toczy piłeczkę od małego palca do kciuka.

Na co patrzeć. Chód palców.

W domu. Na stole, nie w powietrzu na start.

048 DŁOŃ 6–9 lat

Zakładka stron

Materiały. książka

Przebieg. Przewraca jedną stronę, nie pięć.

Na co patrzeć. Precyzja.

W domu. Jedna strona bajki.

049 DŁOŃ 6–9 lat

Kapsel

Materiały. kapsel, butelka

Przebieg. Zdejmuje albo zakłada, jeśli opór jest mały.

Na co patrzeć. Chwyt i obrót.

W domu. Butelka poluzowana.

050 DŁOŃ 6–9 lat

Kredka z palców

Materiały. krótka kredka

Przebieg. Krótka kredka zmusza do palców, nie do pięści.

Na co patrzeć. Chwyt.

W domu. Krótka kredka do szlaczka.

051 LINIA 4–7 lat

Ślad od lewej

Materiały. wzorzec

Przebieg. Jedzie palcem od lewej do prawej, potem kredką.

Na co patrzeć. Kierunek pisma.

W domu. Jedna linia.

052 LINIA 4–7 lat

Duży ruch

Materiały. kartka A3

Przebieg. Fala przez całą kartkę, z barku.

Na co patrzeć. Najpierw duży ruch.

W domu. Tablica albo kasza.

053 LINIA 5–8 lat

Pętla w liniaturze

Materiały. zeszyt

Przebieg. Pięć pętli. Wielkość mieści się w linii.

Na co patrzeć. Wielkość i rytm.

W domu. Pięć, nie strona.

054 LINIA 4–7 lat

Ścieżka

Materiały. tor narysowany

Przebieg. Jedzie kredką środkiem ścieżki.

Na co patrzeć. Kontrola nadgarstka.

W domu. Jedna ścieżka.

055 LINIA 6–9 lat

Start litery

Materiały. wzorzec strzałki

Przebieg. Pokazujesz, skąd litera startuje. Trzy powtórzenia.

Na co patrzeć. Miejsce startu.

W domu. Jedna litera.

056 LINIA 6–9 lat

Połączenie

Materiały. sylaba

Przebieg. Łączy dwie litery bez odrywania, jeśli to jego pismo.

Na co patrzeć. Łuk.

W domu. Jedna sylaba.

057 LINIA 5–9 lat

Nacisk

Materiały. kalka albo cienki papier

Przebieg. Pisze tak, by było widać, ale papier nie pęka.

Na co patrzeć. Regulacja nacisku.

W domu. Jedno słowo.

058 LINIA 6–9 lat

Odstęp

Materiały. zdanie

Przebieg. Palec albo patyczek jako odstęp między słowami.

Na co patrzeć. Granica słowa.

W domu. Jedno zdanie.

059 LINIA 6–9 lat

Wolniej

Materiały. stoper

Przebieg. Jedno słowo wolno i czytelnie.

Na co patrzeć. Tempo przeciwko napięciu.

W domu. Jedno słowo, nie dyktando.

060 LINIA 5–8 lat

Nakładka

Materiały. nakładka na ołówek

Przebieg. Nakładka tylko jeśli pomaga, nie jako kara.

Na co patrzeć. Czy chwyt mięknie?

W domu. Ta sama nakładka w domu.

061 LINIA 6–9 lat

Pozycja kartki

Materiały. kartka lekko skośna

Przebieg. Dla praworęcznego lekko w lewo, dla leworęcznego w prawo.

Na co patrzeć. Nadgarstek nie zahaczony.

W domu. Ustalić kąt i zostawić.

062 LINIA 6–9 lat

Koniec zdania i strzepnięcie

Materiały. brak

Przebieg. Po zdaniu odkłada ołówek i strzepuje dłoń.

Na co patrzeć. Przerwa napięcia.

W domu. Między zdaniami w domu.

063 NARZĘDZIA 5–8 lat

Nożyczki jeden ruch

Materiały. tępe nożyczki, pasek

Przebieg. Jedno otwarcie i zamknięcie. Kciuk w górę.

Na co patrzeć. Kciuk nie ucieka.

W domu. Jeden pasek.

064 NARZĘDZIA 6–9 lat

Cięcie po linii

Materiały. gruba linia

Przebieg. Tnie po grubej linii, krótki odcinek.

Na co patrzeć. Kontrola kierunku.

W domu. Pół paska.

065 NARZĘDZIA 4–7 lat

Cięcie plasteliny

Materiały. plastelina, tępe nożyczki

Przebieg. Etap przed papierem.

Na co patrzeć. Ruch ostrzy.

W domu. Dwa cięcia.

066 NARZĘDZIA 6–9 lat

Dziurkacz na znak

Materiały. dziurkacz

Przebieg. Dziurkuje w kółku. Druga ręka trzyma.

Na co patrzeć. Celowanie.

W domu. Jedna dziurka.

067 NARZĘDZIA 7–9 lat

Zszywacz lekki

Materiały. mały zszywacz

Przebieg. Jedno zszycie, asekuracja palców.

Na co patrzeć. Siła i bezpieczeństwo.

W domu. Tylko przy dorosłym.

068 NARZĘDZIA 4–8 lat

Pędzel gruby

Materiały. pędzel, woda

Przebieg. Maluje pas wodą. Chwyt nie musi być pisarski.

Na co patrzeć. Ruch z ramienia albo nadgarstka.

W domu. Woda na tablicy.

069 NARZĘDZIA 5–8 lat

Wałek

Materiały. wałek, plastelina

Przebieg. Rozwałkowuje placek od siebie.

Na co patrzeć. Dwie ręce i nacisk.

W domu. Wałek przy cieście.

070 NARZĘDZIA 4–7 lat

Łyżka

Materiały. łyżka, piłeczki

Przebieg. Przekłada łyżką pięć piłeczek.

Na co patrzeć. Nadgarstek stabilny.

W domu. Łyżka i płatki.

071 NARZĘDZIA 6–9 lat

Kroplomierz

Materiały. kroplomierz

Przebieg. Trzy krople do kółka.

Na co patrzeć. Cel i nacisk.

W domu. Trzy krople.

072 NARZĘDZIA 6–9 lat

Temperówka

Materiały. gruba kredka, temperówka

Przebieg. Kręci, druga ręka trzyma. Start poluzowany.

Na co patrzeć. Ruch obrotowy.

W domu. Jedna kredka.

073 CODZIENNOŚĆ 5–9 lat

Suwak

Materiały. suwak spięty

Przebieg. Dorosły spina, dziecko ciągnie w górę.

Na co patrzeć. Chwyt języczka.

W domu. Kurtka po przyjściu.

074 CODZIENNOŚĆ 4–8 lat

Rzep

Materiały. but na rzep

Przebieg. Odpina i zapina jeden but.

Na co patrzeć. Dwie ręce.

W domu. Buty na rzep.

075 CODZIENNOŚĆ 6–9 lat

Guzik codzienny

Materiały. koszula z dużym guzikiem

Przebieg. Jeden guzik. Resztę może dorosły.

Na co patrzeć. Start sukcesem.

W domu. Jeden guzik rano.

076 CODZIENNOŚĆ 4–8 lat

Mycie rąk

Materiały. mydło

Przebieg. Nacieranie dłoni o dłoń, potem płukanie.

Na co patrzeć. Siła i kontakt dłoni.

W domu. Przy każdym posiłku.

077 CODZIENNOŚĆ 4–8 lat

Wycieranie stołu

Materiały. ścierka

Przebieg. Duży ruch do siebie. Dwie ręce.

Na co patrzeć. Siła barku.

W domu. Ścierka po obiedzie.

078 CODZIENNOŚĆ 5–8 lat

Nakrycie

Materiały. łyżka

Przebieg. Niesie łyżkę i kładzie przy misce.

Na co patrzeć. Chwyt i precyzja odłożenia.

W domu. Własne nakrycie.

079 CODZIENNOŚĆ 6–9 lat

Otwieranie plecaka

Materiały. plecak

Przebieg. Rozpina jeden zamek albo rzep.

Na co patrzeć. Codzienny chwyt.

W domu. Swój plecak.

080 CODZIENNOŚĆ 5–8 lat

Zakładanie skarpetki

Materiały. skarpetka

Przebieg. Zwijacie mankiet, dziecko naciąga.

Na co patrzeć. Dwie ręce.

W domu. Jedna skarpetka.

081 CODZIENNOŚĆ 5–8 lat

Kran

Materiały. kran

Przebieg. Odkręca i zakręca. Dorosły nastawia temperaturę.

Na co patrzeć. Obrót.

W domu. Kran przy myciu.

082 CODZIENNOŚĆ 5–8 lat

Kanapka

Materiały. nóż tępy, miękkie

Przebieg. Smaruje w jedną stronę. Asekuracja.

Na co patrzeć. Nacisk i kierunek.

W domu. Miękkie masło.

083 ZABAWA 4–7 lat

Tor auta

Materiały. taśma, auto

Przebieg. Prowadzi auto po linii palcami.

Na co patrzeć. Precyzja bez ołówka.

W domu. Taśma na podłodze.

084 ZABAWA 4–7 lat

Wieża trzech

Materiały. klocki

Przebieg. Trzy klocki. Puszcza w chwili położenia.

Na co patrzeć. Timing puszczenia.

W domu. Pudełka.

085 ZABAWA 4–8 lat

Pacynka

Materiały. skarpetka

Przebieg. Wkłada rękę i rusza palcami.

Na co patrzeć. Ruch palców w zabawie.

W domu. Skarpeta-pacynka.

086 ZABAWA 5–8 lat

Łowienie

Materiały. łyżka, miska, piłeczki

Przebieg. Łowi trzy piłeczki.

Na co patrzeć. Cel i chwyt.

W domu. Miska po obiedzie.

087 ZABAWA 4–8 lat

Pieczątki

Materiały. pieczątka

Przebieg. Odbija w kółkach. Jedno kółko, jedna pieczątka.

Na co patrzeć. Celowanie.

W domu. Trzy odbicia.

088 ZABAWA 5–8 lat

Mozaika

Materiały. duże elementy

Przebieg. Układa pięć elementów.

Na co patrzeć. Szczypiec.

W domu. Pięć kafelków.

089 ZABAWA 4–7 lat

Bańki

Materiały. bańki

Przebieg. Łapie jedną bańkę. Potem dmucha.

Na co patrzeć. Koordynacja i wargi.

W domu. Krótko na dworze.

090 ZABAWA 4–8 lat

Ciasto

Materiały. foremka

Przebieg. Wciska foremkę i wyjmuje.

Na co patrzeć. Siła dłoni.

W domu. Jedna foremka.

091 ZABAWA 5–8 lat

Ryż i klocek

Materiały. ryż, duży klocek

Przebieg. Szuka klocka. Może odmówić faktury.

Na co patrzeć. Dłoń w materiale.

W domu. Tylko jeśli chce.

092 ZABAWA 5–8 lat

Gra w łapanie

Materiały. woreczek

Przebieg. Łapie woreczek dwiema rękami, potem jedną.

Na co patrzeć. Timing.

W domu. Pięć rzutów.

093 DOM 4–9 lat

Pięć powtórzeń

Materiały. wybrane ćwiczenie

Przebieg. Pięć razy i koniec. Nie strona szlaczków.

Na co patrzeć. Regularność.

W domu. Przy jednym posiłku albo przed kąpielą.

094 DOM 5–8 lat

Gruby ołówek

Materiały. gruba kredka

Przebieg. Do szlaczka grubsze narzędzie niż szkolne.

Na co patrzeć. Mniej napięcia.

W domu. Ta sama kredka w piórniku.

095 DOM 6–9 lat

Kartka na wprost

Materiały. zeszyt

Przebieg. Nie pisze z kartką uciekającą w bok.

Na co patrzeć. Pozycja.

W domu. Ustalić kąt raz.

096 DOM 5–9 lat

Klamerka dnia

Materiały. trzy klamerki

Przebieg. Przy rozwieszaniu prania albo na pudełku.

Na co patrzeć. Codzienność zamiast ćwiczenia.

W domu. Trzy klamerki.

097 DOM 6–9 lat

Nie poprawiać w zdaniu

Materiały. brak

Przebieg. Rodzic nie przestawia palców w połowie słowa.

Na co patrzeć. Spokój ręki.

W domu. Uwaga po zdaniu, nie w trakcie.

098 DOM 5–8 lat

Krótki szlaczek

Materiały. pół linijki

Przebieg. Pół linijki ładniej niż cała krzywo i ze łzami.

Na co patrzeć. Jakość.

W domu. Pół linijki.

099 DOM 6–9 lat

Informacja do szkoły

Materiały. kartka

Przebieg. Więcej czasu, mniej pisania, grubsze narzędzie.

Na co patrzeć. Dostosowanie.

W domu. Jedno zdanie do nauczyciela.

100 DOM 4–9 lat

Ból oznacza stop

Materiały. brak

Przebieg. Gdy boli nadgarstek albo palec, koniec na dziś.

Na co patrzeć. Bezpieczeństwo.

W domu. Powiedzieć terapeucie.

101 DOM 5–8 lat

Ta sama nakładka

Materiały. nakładka

Przebieg. Jeśli jest w sali, jest i w domu. Albo w żadnym miejscu.

Na co patrzeć. Spójność.

W domu. Jedno narzędzie.

102 DOM 4–8 lat

Sukces na lodówkę

Materiały. jedno słowo

Przebieg. Jedno czytelne słowo, nie cała strona.

Na co patrzeć. Motywacja.

W domu. Tydzień na lodówce.

Obserwacja ręki

Data _____ Dziecko _____

Ręka wiodąca _____ Narzędzie _____

Chwyt na starcie: pięść / palce / z nakładką / inny _____

Karta	Chwyt	Druga ręka	Ból / stop	Do domu

Co zmienić następnym razem: grubość, czas, siad, nakładka.