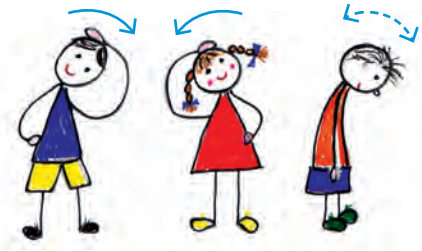
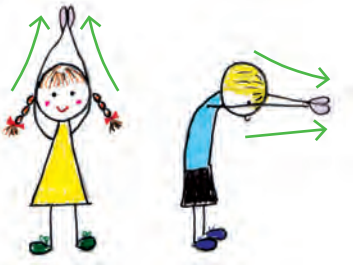
## E SE MI STANCO? SE MI FA MALE LA SCHIENA?

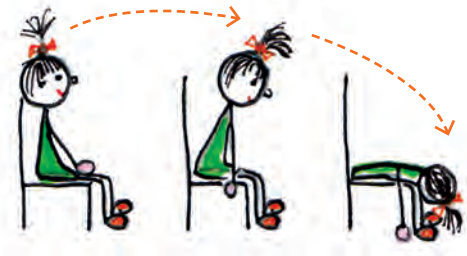
**IMPARA A RILASSARLA! Così:**

Rlassa collo, spalle e schiena muovendoti lentamente e mantenendo queste posizioni per almeno 10 secondi.

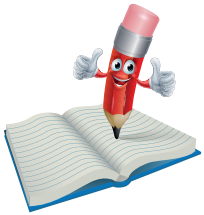




Seduto su una sedia, schiena ben dritta, piedi appoggiati a terra, gambe leggermente allargate.
Abbandona le braccia fra le gambe, lasciati cadere in avanti lentamente a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani.
Resta qualche istante in questa posizione poi tirati su lentamente: prima la schiena, poi il dorso ed infine la testa.
Ripeti l'esercizio 5 volte.



## IMPUGNATURA



RICORDI IL MIO MOTTO? **Per scrivere bene ...**

*impugnami bene, dimmi dove andare*
*e vedrai che risultati!*

## E ALLORA COMINCIAMO:

**IMPUGNAMI BENE! Fai così:**

*trucchetti!*

Se la matita viene tenuta sollevata e non appoggiata alla mano, si può realizzare un'impugnatura per polso con facilità: prendendo spunto da un video inglese ho semplificato l'idea e provato con i miei bambini l'efficacia. Un successo! Occorrente? **Un elastico per capelli o un semplice elastico**.

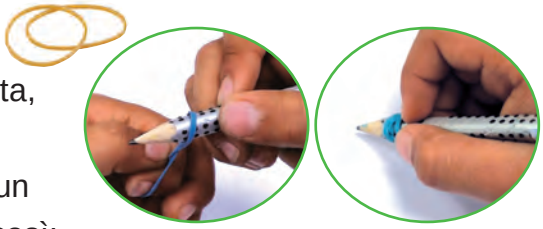
1

2

3

4

Per evitare di far scivolare le dita troppo vicino alla punta, e quindi di non vedere bene dove e come scrivi, arrotola un elastico a 1 cm dalla punta, così:



1 2

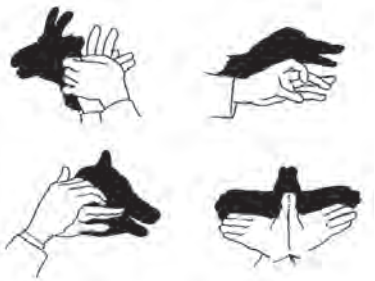
## E SE MI STANCO? SE MI FANNO MALE LE DITA? E LA MANO?

**IMPARA A RILASSARLA! Così:**

Puoi usare un palloncino e riempirlo di farina.

Gioca con le mollette.

Gioca con le mani alle ombre cinesi ...



con la farina gialla o con la sabbia.

TV, COMPUTER, VIDEOGIOCHI: NON PIÙ DI 2 ORE AL GIORNO

SPORT E ATTIVITÀ FISICA: 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

MOVIMENTO: OGNI GIORNO