



Prancha inclinada



Descrição da ferramenta

Uma prancha inclinada é muito útil para facilitar o movimento do pulso, mão e dedos. É, portanto, um bom auxiliar para se ter uma melhor posição de escrita.

O que pode ajudar a resolver

Uma postura correta de todo o corpo é essencial para superar as dificuldades do processo de caligrafia, que mobiliza habilidades motoras finas, mas também motricidade ampla necessária para ter:

- O conceito de esquema corporal;
- Percepção de direccionalidade e lateralidade;
- Orientação espacial e temporal.

As dificuldades de coordenação motora das crianças com Dys geralmente impedem que elas tenham uma boa posição de escrita.

Como beneficia as pessoas com Dys

Ao escrever, considera-se que a mão tem dois lados. Um é o lado "móvel", que inclui o polegar, o indicador e o dedo médio. Esses dedos movem-se quando escrevemos. O outro lado é o lado "estável", que inclui o dedo anelar e o dedo mínimo. Esses dois dedos geralmente estão fechados e é sobre eles que a mão repousa sobre a superfície.

Uma prancha inclinada facilita uma posição correta nos dois lados da mão e facilita o movimento dos dedos.

O uso da prancha combinado com o uso de uma garra no instrumento de escrita (lápiz ou caneta) contribui fortemente para que as crianças melhorem as suas habilidades motoras gráficas.

Como usar na vida diária

A prancha inclinada pode ser feita em qualquer material rígido. Em situações de difícil transporte, pode ser substituída por uma capa de dossiê com anéis fixos de pelo menos 7 cm, para fornecer uma inclinação suficiente. O uso de um elástico impedirá que as folhas escorreguem.

Este vídeo mostra o uso da prancha inclinada e explica a posição correta para uma boa coordenação grafo-motora:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ0v_gAzV2o