

## Hướng dẫn trẻ mầm non tư thế ngồi học và cách cầm bút đúng cách

**Ở tuổi mẫu giáo bé, các bậc phụ huynh ít quan tâm đến tư thế ngồi của trẻ khi trẻ ngồi vào bàn tô màu hay thực hiện các hoạt động khác. Tuy nhiên tư thế ngồi của trẻ khi tham gia vào các hoạt động học tập lại quyết định một phần lớn vào sự tập trung của trẻ và hình thành ý thức học tập nghiêm túc.**

Ở tuổi mẫu giáo bé, các bậc phụ huynh ít quan tâm đến tư thế ngồi của trẻ khi trẻ ngồi vào bàn tô màu hay thực hiện các hoạt động khác. Tuy nhiên tư thế ngồi của trẻ khi tham gia vào các hoạt động học tập lại quyết định một phần lớn vào sự tập trung của trẻ và hình thành ý thức học tập nghiêm túc khi ngồi vào bàn học của trẻ đồng thời tạo cho trẻ có ý thức học tập, mang lại hiệu quả học tập cao. Chính vì vậy, khi cho trẻ ngồi vào bàn học các bậc phụ huynh cần chú ý sửa cho trẻ tư thế ngồi đúng để giúp trẻ tập trung vào hoạt động như: tô màu, vẽ, xé dán....., giúp trẻ không mệt mỏi, hạn chế các tật về mắt, cột sống và đem lại hiệu quả cao trong mọi hoạt động học tập tại bàn.



Ngồi đúng tư thế có 3 điểm tựa: hai chân chạm đất, để song song, ngồi thoải mái lên ghế, lưng thẳng, vai mở rộng, đầu hơi cúi, mắt cách vở khoảng 25-30cm. Ngoài ra, kích thước của bàn ghế phải phù hợp với chiều cao của trẻ, không lên để trẻ ngồi bàn quá cao hoặc quá thấp, nơi ngồi học phải có ánh sáng đảm bảo cho trẻ.



Bên cạnh tư thế ngồi học cách thì cách cầm bút cũng rất quan trọng đối với trẻ. Bởi nếu cầm bút sai thì việc điều khiển ngòi bút sẽ không linh hoạt, nét tô không đều và ngay ngắn. trẻ cầm bút sai thường tô sẽ không đều và đẹp. Ngoài ra, việc cầm bút sai sẽ khiến bàn tay bị mệt mỏi, tốc độ tô chậm. Do đó, ngay từ bây giờ các bậc phụ huynh nên rèn cho con cầm bút đúng cách: tay phải cầm chắc bút bằng ba ngón tay (cái, trỏ, giữa). Ngón cái và ngón trỏ cầm bút, ngón giữa đỡ bút. Đầu ngón trỏ cách đầu ngòi bút chừng 2,5cm. khi hướng dẫn trẻ tô màu các bậc phụ huynh hướng dẫn con tô di màu cho đều và tô trùng khít của bức tranh tránh bị tô chòem ra ngoài, nhắc trẻ không được ấn bút quá mạnh.

