

# Exercícios de Escrita para iniciantes

\_ Nível 1

## Escrita para Iniciantes – Nível 1: Do Traço à Palavra

**Mensagem de Boas-Vindas:** Parabéns pela sua dedicação! Lembre-se, neste Nível 1, a perfeição não é o objetivo; a **consistência do traço** e o **habito de escrever** são a sua meta. Use o lápis com firmeza e não tenha medo de errar.

**Dica da Página:** A melhor posição para escrever é com os dois pés no chão e a folha ligeiramente inclinada para a direita (se você for destro) ou para a esquerda (se for canhoto).

**Meta do Nível 1:** Dominar o traçado das vogais e das consoantes M, P, L e T.

## Preparação e Primeiros Traços

- **Tópico: Aquecimento Motor e Linhas Guia**
- **Instrução:** Preencha toda a página com os seguintes traços, cobrindo as linhas pontilhadas (tracejar) primeiro e depois continuando sozinho(a) no espaço vazio. Mantenha a mesma altura.
- **Exercício 1: Linhas Verticais (Movimento de Cima para Baixo)**
  - Linha 1: ||||||| (Pontilhado)
  - Linha 2: (Vazio para Cópia)
  - Linha 3: ||||||| (Pontilhado)
  - Linha 4: (Vazio para Cópia)
- **Exercício 2: Linhas Horizontais (Movimento da Esquerda para a Direita)**
  - Linha 5: ————— (Pontilhado)
  - Linha 6: (Vazio para Cópia)
  - Linha 7: ————— (Pontilhado)
  - Linha 8: (Vazio para Cópia)
- **Caixa de Desafio:** Tente desenhar um X grande na parte inferior da página, unindo quatro pontos.

Aqui estão algumas dicas práticas para você começar a construir o hábito da leitura:

- **Comece com o que você gosta:** Não force a leitura de livros que não te interessam. Escolha gêneros e temas que te atraiam.

- **Estabeleça metas realistas:** Comece com pequenas metas, como ler 15 minutos por dia. Aos poucos, aumente o tempo conforme se sentir mais confortável.
- **Crie um ambiente propício:** Encontre um lugar tranquilo e confortável para ler, longe de distrações.
- **Tenha sempre um livro à mão:** Leve um livro com você para aproveitar momentos de espera, como no transporte público ou em filas.
- **Varie os formatos:** Experimente ler livros físicos, e-books ou ouvir audiobooks. O importante é encontrar o formato que mais te agrada.
- **Não se preocupe em terminar todos os livros:** Se um livro não te agrada, não se sinta obrigado a terminá-lo. Comece outro!
- **Compartilhe suas leituras:** converse com amigos sobre os livros que você está lendo, participe de clubes de leitura ou use as redes sociais para compartilhar suas impressões.

## As Vogais Maiúsculas

**Instrução:** As maiúsculas exigem traços retos e são ótimas para começar. Cubra os modelos e depois use o espaço para escrever a letra até o final da linha.

- **Letra A:** (Desenho de uma seta mostrando cima-baixo-cima-traço)
  - Linha 1: A A A A A A A A A A A (Pontilhado)
  - Linha 2: (Vazio para Cópia)
- **Letra E:** (Desenho de uma seta mostrando desce-três traços laterais)
  - Linha 3: E E E E E E E E E E E (Pontilhado)
  - Linha 4: (Vazio para Cópia)
- **Letra I:** (Desenho de uma seta mostrando uma linha reta vertical)
  - Linha 5: I I I I I I I I I I I (Pontilhado)
  - Linha 6: (Vazio para Cópia)

**Autocorreção:** Qual dessas letras usa apenas traços retos?

## As Vogais com Curvas

**Instrução:** As curvas são mais difíceis. Pratique o movimento de círculo para O e de "balanço" para U.

### Exercício 4: Maiúsculas com Curvas

- **Letra O:** (Desenho de uma seta mostrando o círculo completo)
  - Linha 1: O O O O O O O O O O O (Pontilhado)
  - Linha 2: (Vazio para Cópia)
- **Letra U:** (Desenho de uma seta mostrando o movimento de taça)
  - Linha 3: U U U U U U U U U U U U (Pontilhado)
  - Linha 4: (Vazio para Cópia)

## **Exercício 5: Início das Minúsculas (a, e)**

- Linha 5: a a a a a a a a a a a a a a (Pontilhado)
- Linha 6: e e e e e e e e e e e e (Pontilhado)

**Desafio de Leitura:** Qual vogal se parece com um anel?

## **Vogais Minúsculas (í, o, u) e o Som**

- **Tópico: Domínio das Minúsculas e Associação Fonética**
- **Instrução:** Pratique as minúsculas restantes. Fale o som da letra em voz alta (fonema) enquanto a escreve.
- **Exercício 6: Prática Intensiva de Minúsculas**
  - Linha 1: i i i i i i i i i i (Pontilhado)
  - Linha 2: (Vazio para Cópia)
  - Linha 3: o o o o o o o o o o o o o o (Pontilhado)
  - Linha 4: (Vazio para Cópia)
  - Linha 5: u u u u u u u u u u u u u u (Pontilhado)
  - Linha 6: (Vazio para Cópia)
- **Exercício 7: Escrita de Duas Letras**
  - Escreva a sílaba **AI** (eu) e a palavra **OI** (saudação):
    - Linha 7: AI OI AI OI AI OI AI OI
- **Caixa de Lembrança:** As vogais são a base de *todas* as palavras em português.

## **Consoante M e Formação de Sílabas**

**Tópico: Consoante M (Maiúscula e Minúscula) e Sílabas Simples**

**Instrução:** A letra M tem três "montanhas". Pratique a letra e, em seguida, comece a juntá-la com as vogais.

## **Exercício 8: Traçado do M**

- Linha 1: M m M m M m M m M m (Pontilhado)
- Linha 2: (Vazio para Cópia)

## **Exercício 9: Família Silábica M**

- Linha 3: MA MA MA MA MA
- Linha 4: ME ME ME ME ME
- Linha 5: MI MI MI MI MI
- Linha 6: MO MO MO MO MO
- Linha 7: MU MU MU MU MU

**Desafio de Palavra:** Junte a sílaba MA + MA.

## Superando desafios comuns

É normal encontrar alguns desafios ao iniciar o hábito da leitura. A falta de tempo, a dificuldade de concentração e a escolha de livros inadequados são alguns dos problemas mais comuns. Para superar esses desafios, experimente as seguintes estratégias:

- **Divida o tempo de leitura:** Leia em pequenos intervalos ao longo do dia, em vez de tentar ler por longos períodos.
- **Elimine as distrações:** Desligue o celular, a televisão e outras fontes de distração.
- **Escolha livros adequados ao seu nível de leitura:** Comece com livros mais fáceis e avance gradualmente para obras mais complexas.
- **Seja paciente:** Leva tempo para desenvolver o hábito da leitura. Não desista se não conseguir ler todos os dias.

## Consoante P e Formação de Palavras (M e P)

### Tópico: Consoante P e Primeiras Palavras

**InSTRUÇÃO:** A letra P é parecida com o I, mas com uma curva. Use as sílabas M e P para formar palavras simples e visualize o objeto.

### Exercício 10: Traçado do P

- Linha 1: P p P p P p P p P p (Pontilhado)
- Linha 2: (Vazio para Cópia)

### Exercício 11: Família Silábica P

- Linha 3: PA PE PI PO PU (Tracejar)
- Linha 4: (Vazio para Cópia)

### Exercício 12: Escrita de Palavras (M + P)

- **MAPA:** M A P A (Tracejar e Copiar 3 vezes)
- **PAPA:** P A P A (Tracejar e Copiar 3 vezes)
- **MIA:** M I A (Tracejar e Copiar 3 vezes)

**Desenho:** Separe uma folha e desenhe um mapa no espaço livre.

## Consoante L e Palavras de 3 Letras

- **Tópico: Consoante L e o Conceito de "Sentido"**
- **Instrução:** O L é uma consoante simples (um traço reto e um traço horizontal). Treine as sílabas L e encontre palavras bem curtas com significado.
- **Exercício 13: Traçado do L**
  - Linha 1: L I L I L I L I L I L I (Pontilhado)
  - Linha 2: (Vazio para Cópia)
- **Exercício 14: Família Silábica L**
  - Linha 3: LA LE LI LO LU (Tracejar)
  - Linha 4: (Vazio para Cópia)
- **Exercício 15: Palavras de 3 Letras**
  - **LUA:** L U A (Tracejar e Copiar 4 vezes)
  - **LEI:** L E I (Tracejar e Copiar 4 vezes)
  - **LÁ:** L Á (Tracejar e Copiar 4 vezes)
- **Caixa de Dúvida:** Qual a diferença entre **LA** e **LÁ**?

## Consoante T e Organização da Frase

### Tópico: Consoante T e Espaçamento entre Palavras

**Instrução:** A letra T é crucial. Ao escrever a frase, use um dedo como guia para garantir que você está deixando espaço suficiente entre uma palavra e outra.

### Exercício 16: Traçado do T

- Linha 1: T t T t T t T t T t T t (Pontilhado)
- Linha 2: (Vazio para Cópia)

### Exercício 17: Família Silábica T

- Linha 3: TA TE TI TO TU (Tracejar)
- Linha 4: (Vazio para Cópia)

### Exercício 18: Escrita de Frase Simples

- Frase 1: O PATO LATA.
  - O P A T O L A T A . (Tracejar)
  - (Espaço para copiar a frase 2 vezes, com ênfase no espaço)
- Frase 2: A MÃE AMA O PAI.
  - A M Ã E A M A O P A I . (Tracejar)
  - (Espaço para copiar a frase 2 vezes, com ênfase no espaço)

## Revisão Final e Próximos Passos

## Tópico: Revisão e Preparação para o Nível 2

### Exercício 19: Ditado Mudo (Revisão)

- **Instrução:** Escreva a letra inicial dos seguintes desenhos (seriam 5 imagens simples no PDF, mas aqui uso a palavra):

1. **MACACO:** \_\_\_\_\_
2. **LIMÃO:** \_\_\_\_\_
3. **TOALHA:** \_\_\_\_\_
4. **PIPA:** \_\_\_\_\_
5. **UVA:** \_\_\_\_\_

### Exercício 20: Seu Nome Completo

- Escreva seu nome completo:
  - Linha 1: (Com pontilhado)
  - Linha 2: (Sem pontilhado)

### Próximos Passos (Nível 2):

- Você está pronto(a) para as consoantes B, D, C, R e S.
- Você começará a aprender a ler frases mais longas.
- **Dica Final:** Use a folha de papelão ou plástico de uma pasta como "apoio" por baixo da folha que está escrevendo, para dar mais firmeza ao traço.

## Mensagem final e Boas Sortes!

Parabéns! Você chegou ao final do Nível 1.

Seus traços, que eram apenas linhas, agora se transformaram em **letras** e **palavras**. Você dominou a base, e esse é um feito do qual você deve ter muito orgulho.

“Não Olhe Para Trás, Olhe Para o Próximo Passo”