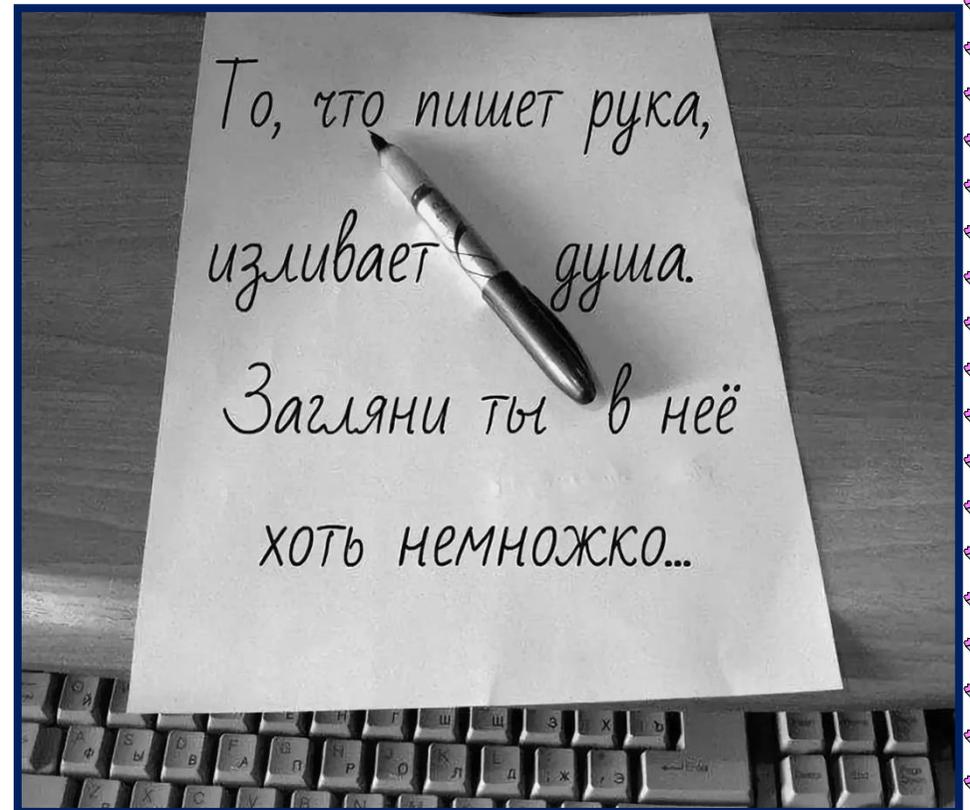
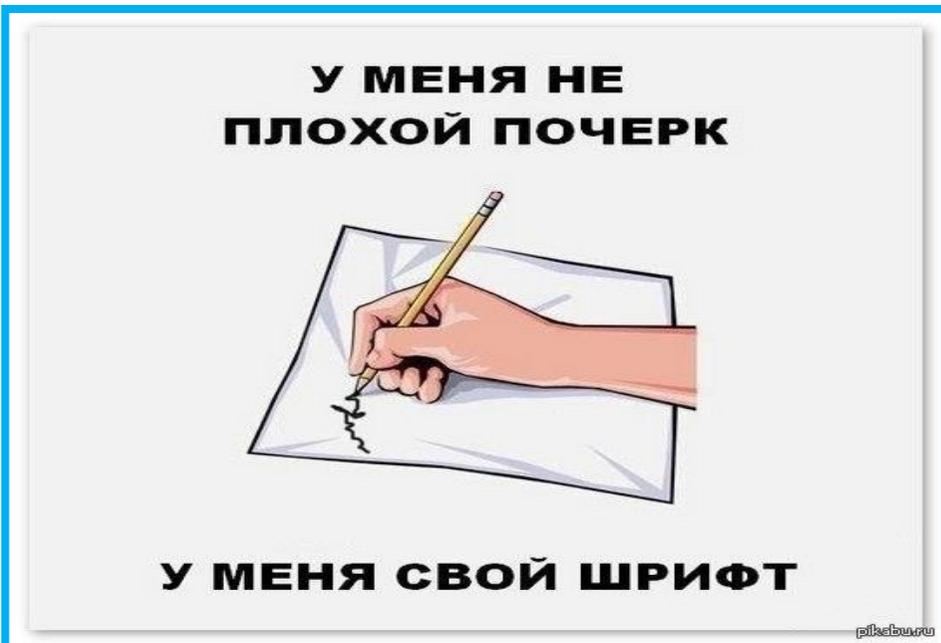


# Как улучшить почерк?



Автор проекта: Муллабаева Анастасия, учащаяся 10А класса

# Почерк...

*Вы когда-нибудь задумывались,  
какой у Вас почерк?*

*От чего он зависит?*

*А что может почерк рассказать о  
Вашем характере*

• ВИДЫ ПОЧЕРКА •	
 <b>БЛЕДНЫЕ БУКВЫ:</b> слабовольность	 <b>РАЗМАШИСТЫЙ:</b> активность, любознательность, веселость
 <b>КАЛЛИГРАФИЧЕСКИЙ:</b> аккуратность, обязательность, несамостоятельность	 <b>НЕРАЗБОРЧИВЫЙ:</b> энергичность, нервность, беззаботность
 <b>ПРАВИЛЬНЫЙ:</b> спокойствие, уравновешенность	 <b>ДРОЖАЩИЙ:</b> психическая неуравновешенность, алкоголизм

характер человека по его почерку

## Полезные советы

✚ Буквы должны быть одинакового размера. Это сделает ваш почерк аккуратным и опрятным.

✚ Не спешите! Ваш почерк будет улучшаться быстрее и заметнее, если вы будете учиться внимательно и без спешки.

✚ Чтобы сделать процесс интереснее, попробуйте написать предложение: «Южно-эфиопский грач увёл за хобот мышь на съезд ящериц». Напишите это строчными и заглавными буквами. Эта фраза (как и другие панграммы) содержит все буквы алфавита.

✚ Чтобы почерк был ровным, пишите на разлинованной бумаге.

✚ Старайтесь писать хотя бы один абзац в день. Это поможет вам улучшить ваш почерк.

✚ Используя хороший карандаш или ручку, вы приблизите себя к красивому почерку.

✚ Для вдохновения держите перед глазами несколько страниц, написанных красивым почерком. Это будет для вас образцом.

✚ Используйте карандаш или ручку, которые вам нравятся.

✚ Используйте качественные письменные принадлежности (чем писать, и на чем писать), – это влияет на удобство письма.

## Всегда пишите от руки

Откажитесь от возможности сдавать сочинения в напечатанном виде, переписывайтесь с друзьями в рукописном формате. В целом пишите от руки каждый раз, когда это возможно. Если вы будете записывать информацию от руки при каждом удобном случае, это принесет вам большую пользу и позволит улучшить почерк настолько, насколько это возможно. Процесс улучшения потребует времени – мышцы, необходимые для легкого и гладкого письма, будут развиваться постепенно.



## Особенности почерка исторических личностей

### Подпись императора Петра Великого



Штыкообразные, с открытыми верхушками буквы, но смело поднимающиеся вверх. Буквы получают красоту как бы сами собою, без всяких искусственных украшений. Местами используется разрыв, однако подпись выполнена бессистемно. Равномерное развитие жестокости и милосердия. Наличие женского начала самое незначительное. Упрямство и своеобразие как либертофильность проявляются в подписи в виде поднимающихся букв. Непостижимый ум, особенный, оригинальный склад мышления, способность схватывать все «на лету» подтверждаются не только четкостью подписи в виде имени, но и общей формой отражения подписи.

## Подпись императрицы Елизаветы Петровны



Костюмъ съ димитри  
верна въ  
Елизаветъ

Скачущие, кривые, объемистые, но тонкие, изящные, изысканные буквы, характеризуют глубину души автора подписи. Высокомерность, капризность и в то же время веселый нрав определяют буквы всей подписи от заглавной до её окончания. Женское воспитание (круглые буквы), эксцентричность (разрыв букв), кротость – все это результат системного воспитания. Разность в наклоне букв подтверждает как упрямство, так и простоту в обращении с окружающими.

## Не торопитесь

Нескольких упражнений недостаточно, чтобы научиться писать красиво и понятно. На постановку или коррекцию почерка вполне может уйти один-два года регулярных тренировок. Лишь в этом случае приобретённые навыки станут рефлексам, и вам не придётся прикладывать дополнительные усилия и вспоминать, как правильно писать ту или иную букву. Соответственно, не поможет спешка и во время самих занятий. Да, если войти в определённый ритм, то почерк действительно может стать немного понятнее, но больших успехов вы не добьётесь. Сперва постарайтесь сформировать базовые навыки, научиться правильно писать буквы и соединения, достичь некоего автоматизма, и уже потом ускоряйтесь.



## Подберите хорошую ручку и бумагу

В любом деле важно подобрать себе хороший инструмент. Некоторые считают, что перьевая ручка – идеальный инструмент для того, чтобы поставить красивый и ровный почерк. Но если вам комфортнее писать обычной шариковой – пишите ей.

Избегайте слишком тонких ручек: тогда вам придётся прикладывать дополнительные усилия, чтобы удержать её, и ваши пальцы будут в постоянном напряжении. В некоторых случаях можно использовать специальную резиновую насадку. Она позволит удобно держать ручку на оптимальном расстоянии от кончике и исключит скольжение пальцев.

Также стоит уделить внимание бумаге. В некоторых случаях достаточно тетради в узкую линейку. Она позволит привыкнуть к оптимальному размеру букв и не позволит предложениям сползть вниз по листу. Бумага в клетку поможет, если нужно, уделить внимание не только ровности почерка, но и интервалам, а также форме самих букв.

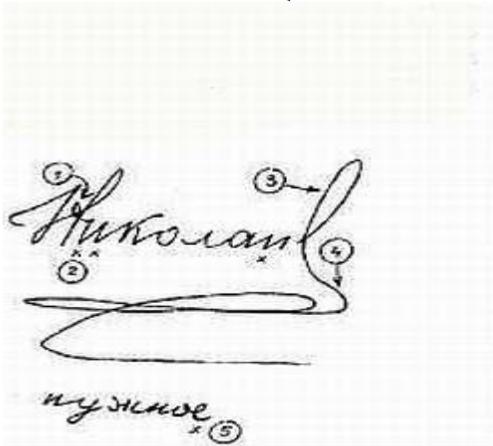


## Подпись Николая 1



Буквы имеют стабильный правый наклон, слитные, грациозные, правильной формы, что подтверждает системность и дисциплинированность как воспитания, так и самовоспитания. Росчерк в конце подписи переходящий в украшение фундамента подписи, – говорит как о фундаментализме мышления, так и о художественности натуры. Украшения над подписью с выделением крыши – говорят о желании человека служить («крышевать») по отношению к другим людям. В данном случае царствовать. Сила воли, деятельность, хладнокровие, воинственность, преданность делу, готовность к открытому действию – выражаются в подписи росчерком, четкостью письма и художественностью оформления подписи. Общая форма подписи подтверждает высокую культуру человека и дигнифиальность типологии личности.

# Подпись Николая Романова (Николая II)



Представленная подпись Николая Романова (Николая II) является полной противоположностью предыдущей подписи Николая I.

Остроконечность, угловатость букв говорят о резкости характера человека. Ненужный поворот влево в заглавной букве – признак упрямства и неуступчивости, жестокости. Вертикальный росчерк – независимость характера. Росчерк вправо – бравирующее пренебрежение общественным мнением. Многократное подчеркивание подписи как фундаментализм в большей мере говорит о жесткости и упрямстве царской особы. Часто колебался, прежде чем прийти к какому-либо решению, однако прислушивался только к тем мнениям, которые ему нравились. История свидетельствует, что в народе Николая II называли «кровавым».

## Тренируйте базовые элементы

За постоянными неудачами в почерке стоит непостоянность и неравномерность букв, форм и интервалов. Каждая буква состоит из прямых линий, кругов или полукругов, так что уделите время тренировке этих элементов. Испишите весь лист параллельными вертикальными и диагональными линиями. Аналогичным образом испишите весь лист кружками, овалами и производными от них. Когда вы научитесь выводить одинаковые линии снова и снова, то будете готовы переходить к целым буквам.

Письмо с секретом 

Аа	Бб	Вв	Гг	Дд	Ее	Ёё
Ии	Йй	Кк	Лл	Мм	Нн	Оо
Пп	Рр	Сс	Тт	Уу	Фф	Хх
Цц	Чч	Шш	Щщ	Ъъ	Ыы	Ьь
Ээ	Юю	Яя				



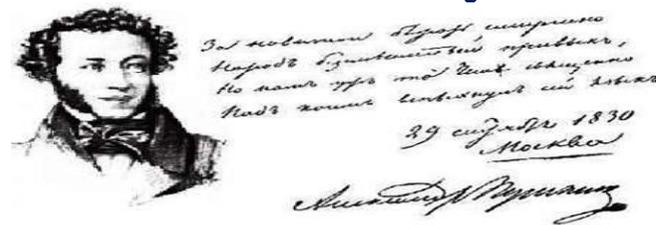
А	Б	В	Г	Д	Е
Ж	З	И	Й	К	Л
М	Н	О	П	Р	С
Т	У	Ф	Х	Ц	Ч
Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э
Ю	Я				

## Поправьте хват, которым вы держите ручку/карандаш.

Ручку или карандаш следует держать между большим, указательным и (необязательно) средним пальцами. Конец ручки/карандаша должен лежать на ребре ладони или на суставе указательного пальца. Если вы держите инструмент для письма слишком крепко или слишком слабо (описанным хватом или любым другим), ваш почерк будет плохим. Вы добьетесь лучших результатов, если будете держать ручку/карандаш, отступив  $\frac{1}{3}$  длины от пишущего края.



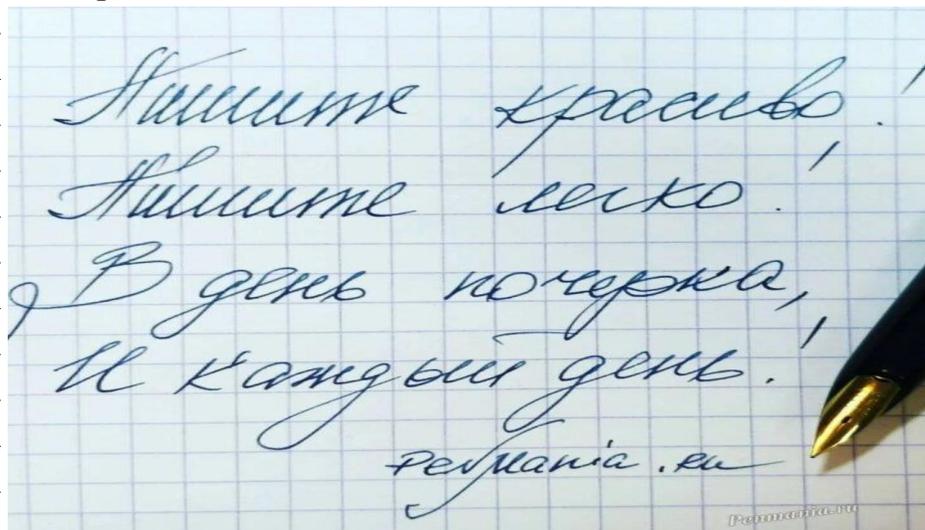
## Подчерк великого поэта А. С. Пушкина



Буквы прямые, резкие, клинообразные, связные и на первый взгляд простые и читаемые, но каждая из букв носит отпечаток индивидуальной красоты. Все это говорит о неординарности человека. Читаемость подписи подчеркивает определенную системность самовоспитания. Некоторые взмахи, оригинальные закругления в буквах, завитушки как украшения заглавных букв – говорят о творческой натуре человека, о пронизательности мыслей. Это же указывает на подверженность человека разнообразным настроениям. Человеку свойственна капризность, вспыльчивость и даже грубость. Такой человек непрактичен в обыденной жизни, расточителен. Общая форма подписи говорит о том, что человек постоянно искал себя в жизни, его творчество было единственной отдушиной, где поэт жил в мире с самим собой.

## Подчерк и темперамент

Считается, что существует связь между почерком и темпераментом.



## Как улучшить свой почерк?

### Пишите в воздухе

Чаще всего люди с плохим или неразборчивым почерком просто не имели должной тренировки соответствующих мышц рук, кистей и плеч. Не пытайтесь «рисовать» буквы кистью, – вместо этого пишите всей рукой до плеча. Чтобы почувствовать, о чем идет речь, попробуйте писать предложения пальцем в воздухе. Так вы будете задействовать все мышцы руки и плеча, благодаря чему ваш почерк улучшится, перестанет выглядеть неопрятно и спутано.

## ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Холерик



Сангвиник



Флегматик



Меланхолик



Эмоционально-нестабильный, экстравертивный

Эмоционально-устойчивый, экстравертивный

Эмоционально-устойчивый, интровертивный

Эмоционально-нестабильный, интровертивный



## ХОЛЕРИК

... портретная картина...  
образилась к Любому Александру  
Константиновичу по поводу  
заболевания иждивенца моего  
(любовнейшего сына в семье  
доказано иждивенца моего)  
Вечер трагедии, неоднократно  
давая иждивенца моего  
чувствую себя жарко, а  
главное увеличивались узлы в  
радоухах и в коленях  
Хочу выразить огромную  
благодарность доктору Любому  
Александру Константиновичу  
Спасибо за его труд и прекрасное  
отношение к нам, к пациентам

и вы сами не знаете за пациентами  
заботитесь и ухаживаете, вы же сами  
принимаете решения и много размышляете  
по тому, как лучше ему будет и т.д.  
Мне же пережить страдания  
...и выслушать меня!  
Вы же всегда быстро реагируете  
Мне же пришлось много раз  
сказать о своей боли, но вы не  
думаете в первую очередь о том, как  
лучше будет и помочь выздороветь.  
Мне же пришлось много раз  
сказать о своей боли, но вы не  
думаете в первую очередь о том, как  
лучше будет и помочь выздороветь.

### Почерк Холерика

Холерик – личность несдержанная, вспыльчивая, даже необузданная. С трудом выполняет монотонную работу, реакции быстрые, сильные. За дело берется с жаром, но быстро остывает – появляется «наплевательское» настроение. В общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп работы быстрый.

У холериков быстрый почерк при меньшем контроле в движении. Это соответствует сильной, подвижной неуравновешенной нервной системе по Павлову.

## МЕЛАНХОЛИК

Меланхолик – глубоко переживает любое событие при слабом внешнем реагировании. Реакция замедленная. Чувствителен, раним, боится трудностей, отличается повышенной тревожностью. Избегает непредвиденных ситуаций. Предпочитает выполнять действия, не требующие психического напряжения. Мимика и движения медленные, бедные, голос тихий, невыразительный.

У меланхоликов часто проявляются глубокие таланты, которые до времени скрыты за нерешительностью.

Культура есть единственное основание  
успешной жизни на Земле. Успехи  
культуры зависят от уровня культуры  
общего  
Как отличить сильного человека от  
слабого? Если человек живет  
сильной жизнью, то он предвещает  
преимущества себе, а если слабый  
то к людям.

На первом этапе работы столкновения  
не исключены, но, если приоткрыты  
подлиннейшие по воле победителя  
В пути идет страна Китая.  
Этот мир создан в соответствии с  
принципами министерства образования  
которое в это время употребляет язык  
и китайские записки в Д.Р.  
Министерство специализации наших наук  
Китайские изобретения технологий

### Почерк Меланхолика

У меланхоликов медленный почерк при меньшем контроле в движении. Это соответствует слабой нервной системе по Павлову.

