

Jak správně držet **tužku** a **pero**?

Je důležité i správně sedět.



Jak můžete dítěti pomoci najít správný úchop?

Při prvním psaní je třeba věnovat pozornost výběru vhodných psacích pomůcek. Jako pohyb využíváme především tah psacího náčiní po papíře. Vhodné psací pomůcky za sebou zanechávají znatelnou jednolitou stopu. Při použití přiměřeného tlaku je dítě dobře drží a intuitivně ho navádějí ke správnému úchopu. Vybírejte tedy pečlivě a vyzkoušejte si pastelkou, tužkou a perem opravdu kreslit nebo psát. Vybírejte psací potřeby společně s dítětem – psaní i kreslení pro něj pak bude zábava!

Správný úchop

Odborníci proto doporučují procvičovat základy psaní spolu s ergonomickými psacími potřebami, které mohou dětem napomoci naučit se správně psát a zafixovat správné držení tužky.

Proč je správný úchop důležitý?

Správný úchop má vliv nejen na kvalitu kresby, čitelnost, rychlost a úhlednost písma, ovlivňuje významně i soustředění, uvolnění mluvidel a následně řeči (pohyb jazyka při kreslení), ale také uvolnění celého těla, zejména procesů jako např. pozornost a myšlení.

— SPRÁVNÝ ÚCHOP

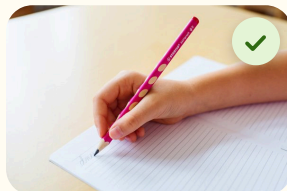
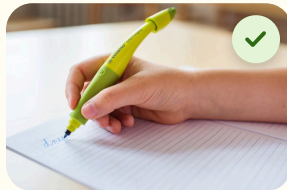
Jak má vypadat správný úchop?

Celá paže, ale i prsty jsou uvolněné. Psací potřeba je položena na prostředníčku, přidržuje ji palec a ukazováček je volně opřený shora. K papíru směřuje šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazováčkem. Prsty by měly být asi 2–3 cm od hrotu psacího náčiní. Důležité je, aby byly prsty pokrčeny, ne prohnuty. Ruka volně klouže po podložce. Ostatní svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů. Pohyb vychází z ramene. Oba lokty jsou na desce stolu.

Sešit zpravidla natáčíme souběžně s předloktím (praváci s pravým, leváci s levým). Výjimku tvoří jedinci se zkříženou lateralitou – ti mají sešit položený rovně před sebou. Dlaň levé ruky (u leváků pravé ruky) lehce přidržuje papír nebo sešit.

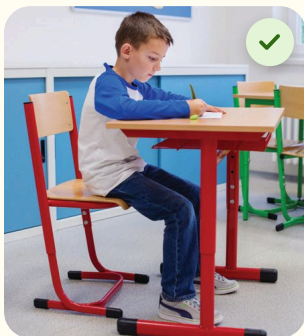
Pro nácvik správného držení tužky je dobré využívat trojhranný program (ergonomické pastelky, tužky a pero). Praváci i leváci by měli držet psací náčiní stejným způsobem, odlišnost je pouze v tom, že pravák tužku táhne a levák ji před sebou lehce tlačí (nikoli tlačí na tužku).

Tužka by měla být dlouhá tak, aby přesahovala přes kořen palce. Pokud vidíte, že vaše dítě drží tužku či pero nesprávně, upozorněte jej na chybu a opravte ho. Prohnutý ukazováček znamená příliš velký tlak na psací potřeby a je nežádoucí. Takový tlak může vyústit až v bolestivost prstu a křeč.



Správný sed

Je vhodné, aby dítě mělo na psaní a kreslení svůj pracovní kout se správně vysokou židlí, ne otáčecí, ani pojízdnou. Při práci by mělo sedět z jedné až dvou třetin na sedací ploše, nohy by měly být opřené o podlahu, ruce o pracovní desku, tělo by mělo být mírně nakloněné dopředu, nemělo by se dotýkat hrany stolu. Z bočního pohledu dítě sedí na sedáku židle – obě chodidla jsou celou plochou opřená o podlahu, paty jsou na zemi, holeně kolmo k zemi. Důležitá je i vzdálenost hlavy od podložky a rovná záda. Při čelním pohledu jsou kolena od sebe vzdálená na délku dvou pěstí. Ruka, která nepíše, přidržuje sešit. Vzdálenost mezi hranou sedáku a podkolenními jamkami by měla být přibližně 5 cm. Noha pod kolenem má svírat úhel větší než 90 stupňů.



Nesprávný sed

Sed není fixován a nelze uvolnit ruku ke kreslení či psaní. Nejčastěji se jedná o sed bez opory nohou, kdy si dítě různě krčí nohy pod sebe nebo je obtáčí kolem židle. Nedodržení vzdálenosti hlavy od podložky, různé polehávání na psací ploše a podpírání hlavy je nesprávné, dítě se nedokáže soustředit.



Nesprávný úchop

Na těchto obrázcích můžete vidět příklady nesprávných úchopů. Pokud má vaše dítě tendenci používat některý z nich v době, kdy začíná kreslit, je vhodné ho vést ke správnému úchopu a ten fixovat. Zabráníte osvojení nesprávného úchopu, předejdete mnoha obtížím. Pozdější náprava je náročná. Jestliže si dítě zafixovalo nesprávný úchop, je důležité pokusit se o nápravu nejlépe před nástupem do základní školy.



Kladívkový úchop

– křečovitě (spastické) držení, ruka ještě není uvolněná, objevuje se zpravidla u dětí, které začínají brát do ruky tužku.



Spastický špetkový úchop s prohnutým ukazovákem

– způsobuje bolest zápěstí, ruka se při psaní obtížně posunuje.



Špetkový úchop s palcem v přesahu

– zápěstí je tuhé, ruka se obtížně posunuje po podložce.



Špetkový úchop s prsty ohnutými v dlaní

– neumožňuje volný posun zápěstí, ruka je spastická (křečovitá).



Klarinetový úchop

– ruka obvykle není položena na podložce, pohyb vychází z celé ruky a lokte, dítě obtížně udržuje tvar písmen, nevede se do řádků, přetahuje.



Cigaretový úchop

– tužka leží mezi ukazovákem a prostředníkem, palec může být položený na tužce nebo přes ni. Tužka prokluzuje mezi prsty.



Tříprstý úchop

– neumožňuje uvolněný pohyb zápěstí všemi směry, ruka se zejména při psaní rychle unaví.

Dítě můžeme motivovat vyprávěním, že prostředníček je postýlkou pro tužku, ukazováček polštářkem a palec peřinkou, kterou se tužka přikryje. Pokud jsme v posteli, polštář i peřina jsou měkké, lehké a nikde nás netlačí. Když dítě stáhne prostředníček nahoru vedle ukazováčku a drží tužku nesprávně, neříkejte mu: „zase špatně“, ale například: „tužka zase spadla z postýlky“. Pokud dítě tlačí na ukazovák – povězte: „ten polštář ale tlačí“. Pro malého školáka je to zpráva, že tužka je nešikovná, polštář tlačí – ne on. A také je to trochu legrace, takže můžete zasáhnout i častěji, aniž by mělo dítě pocit, že je nešika.



**Pedagogická
poradna Prodys**
reedukace specifických
poruch učení

Mgr. Světlana Drábová
603 147 161
s.drabova@prodys.cz

Bližší informace a objednávky
na tel: **603 147 161**

www.prodys.cz