

Správný úchop

Celá paže, ale i prsty jsou uvolněné. Psací náčiní je položeno na prostředníku, přidrží je palec a ukazovák je volně položený shora. K papíru směřuje šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem. Prsty by měly být asi 2-3 cm od hrotu psacího náčiní. Důležité je, že jsou prsty pokrčeny, ne prohnuty. Prohnutý ukazováček znamená příliš velký tlak na psací potřeby a je nežádoucí. Takový tlak může vyústit až v bolestivost prstu. Ruka volně leží na podložce, aby se po ní mohla volně posunovat. Ostatní svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů. Pohyb vychází z ramene.

Sešit natočíme zpravidla souběžně s předloktím (praváci s pravým, leváci s levým). Výjimku tvoří jedinci se zkříženou lateralitou. Dlaň levé ruky (u leváků pravé ruky) lehce přidrží nakloněný papír nebo sešit.

Pro nácvik správného držení tužky je dobré využívat trojhranný program (ergonomické pastelky, tužku, 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 ni). Tužka by měla být dlouhá tak, aby přesahovala přes zápěstí.



PRAVÁK

LEVÁK

Pokud vidíte, že vaše dítě drží tužku či pero nesprávně, upozorněte jej na chybu a opravte ho. **Dětem můžeme pro přiblížení říci, že prostředníček je postýlkou pro tužku, ukazováček polštářkem a palec peřinkou, kterou se tužka přikryje. Pokud ležíš v posteli, polštář i peřina jsou měkké, lehké a nikde nás netlačí.** Když dítě stáhne prostředníček nahoru vedle ukazováčku a drží tužku nesprávně, neozve se “zase špatně“, ale třeba "tužka zase spadla z postýlky". Pokud tlačí na ukazovák "ten polštář ale tlačí". Pro malého školáka je to zpráva, že tužka je nešikovná, polštář tlačí – ne on. A taky je to trochu legrace, takže můžeme zasáhnout i častěji, aniž má dítě pocit, že je nešika.



UVOLNĚNÝ ÚCHOP ŠTĚTCE

Je vhodné, aby dítě mělo na psaní a kreslení svůj pracovní kout se správně vysokou židli, ne otáčecí ani pojízdnou. Při práci by mělo sedět na celém sedadle, nohy by měly být opřené o podlahu, ruce o pracovní desku, tělo by mělo být mírně nakloněné dopředu, nemělo by se dotýkat hrany stolu.



SPRÁVNÝ ÚCHOP PASTELKY

Materiál byl zařazen se souhlasem Mgr. Světlany Drábové

www.prodys.cz