

Správné držení psacích potřeb – ŠPETKOVÝ ÚCHOP



Téměř každým úchopem lze psát a děti jsou schopné vytvořit si skutečně neuvěřitelné a obtížně popsatelné úchopy. Jeden jediný úchop je však pro lidskou ruku ten nejpřirozenější a nejefektivnější z hlediska pohybů dlaně a prstů, jedná se o úchop špetkový. Všechny ostatní úchopy znesnadňují psaní. Na psaní se podle nejnovějších studií podílí až 500 svalů a je potřeba aby správně fungovaly.

JAK ÚCHOP VYPADÁ: Palec drží, prostředníček podpírá a ukazováček je položen lehce shora (lehké položení můžeme motivovat zobáním kuřátek a ukazováčkem na pero lehce poklepeme). K nácviку je třeba dítě vědomě vést již v mateřské škole a doma (již od chvíle, kdy dítě poprvé bere psací a kreslicí potřeby do ruky a začíná tak s prvním kreslením - obvykle mezi 2. a 4. rokem).

SPRÁVNÁ VÝŠKA DRŽENÍ PSACÍHO NÁČINÍ: Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm. Pokud dítě drží tužku níže, tak je omezen pohyb prstů. Prsty se nemůžou pohybovat a vzniká v nich napětí. Při vysokém úchopu je tužka špatně ovladatelná. (Problém s výškou úchopu může vyřešit jednoduchá pomůcka - navléknout slabou gumičku do správné výšky na tužku.)

SPRÁVNÁ POLOHA TĚLA PŘI PSANÍ: Poloha těla při psaní ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů paže a jejich vzájemné propojení. Při sezení by měla být chodidla opřena o zem nebo podložku, tak je zajištěna stabilita. Výška pracovní desky by měla dítěti dosahovat asi do půlky hrudníku, tělo je mírně nakloněné dopředu, ale nemělo by se o desku opírat, je rovnoběžné s hranou stolu. Jedna ruka drží tužku, druhá je volně položena na stole rovnoběžně s tělem a hranou stolu a přidržuje papír. Dítě by mělo mít ramena ve stejné výšce, hlavu mírně skloněnou v ose páteře, oči ve vzdálenosti od papíru asi 25-30 cm.