

Správný úchop tužky

SPRÁVNÝ ÚCHOP

Na správný úchop je vhodné dbát od ranného věku, kdy dítě začíná projevovat zájem o kreslení. Děti zjistí, že mohou spojit paleček s ukazováčkem a prostředníčkem - a vznikne ideální nástroj - špetka! A špetka pomáhá uchopit předměty, jako je právě pastelka! Proto je důležité poskytnout dítěti vhodné náčiní pro kreslení a psaní a tím ho motivovat ho k dalším kresbám.

Má vaše dítě odmítavý postoj ke kreslení? Doporučujeme nabízet mu činnosti rozvíjející jemnou motoriku. Nejjednodušším způsobem, jak rozvíjet jemnou motoriku u dětí, je zapojit děti do běžných denních a sebeobslužných činností, jako je vaření, pečení, skládání prádla, věšení prádla, spravování věcí, oblékání, obouvání a podobně. Dítě bude nejen trénovat jemnou motoriku a koordinaci oko-ruka, ale ještě si bude připadat jako důležitý člen rodiny. Rozvíjení jemné koordinace ruky a tím posléze i kresby pomáhají činnosti zaměřené na zvýšení obratnosti jemné motoriky:

- skládání kostek - věže, hrady
- práce se stavebnicemi
- puzzle
- navlékání korálků
- šroubování
- stříhání a vytrhávání papíru
- sebeobsluha - zapínání knoflíků a zipů, navlékání ponožek
- pomoc při každodenních činnostech v domácnosti

Co ovlivňuje správný úchop?

Správný úchop je velmi důležitý. Ovlivňuje kvalitu, čitelnost, rychlost a úhlednost písma. Navíc má významný vliv na koncentraci, uvolnění mluvidel a řeči (pohyb jazyka při kreslení), ale také uvolnění celého těla, zejména procesů jako např. pozornost a myšlení.

Jak má vypadat správné držení tužky?

Pro správný tzv. špetkový úchop je podstatné uvolnění paže, zápěstí a ruky. Tužka je položena na prostředníčku, palec ji přidržuje. Ukazováček je seshora jen položený, **aby jím bylo možné potukat**. Tužka směřuje k papíru šikmo, **nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem**. Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm.

Důležité je, aby prsty byly pokrčené a celá ruka byla uvolněná. Tím pádem **manipulujeme s tužkou snadno do různých směrů - píšeme plynule, bez bolesti nebo křečí, bez únavy ruky**. Lokty svírají pravý úhel s deskou stolu a pohyb vychází ze zápěstí a ramene.

Ke správnému sklonu napomáhá **natočení sešitu** zpravidla souběžně s předloktím. Praváci s pravým překlaktím, leváci s levým. Výjimku tvoří děti se zkříženou lateralitou - preferují opačnou ruku a oko. Ti mají sešit rovně před sebou. Sešit lehce přidržuje dlaň levé ruky u praváků, pravé ruky u leváků.



Správné sezení

Z bočního pohledu vidíme, že dítě sedí na celé židli – obě chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu, paty jsou pod koleny. Důležitá je i vzdálenost hlavy od podložky a rovná záda.



Čelní pohled nám ukazuje vhodnou vzdálenost kolen (mezi kolena vložíme dvě pěsti). Ruka, která nepíše, přidržuje sešit.



Vzdálenost mezi hranou sedátka a podkoleními jamkami by měla být přibližně 5 cm.

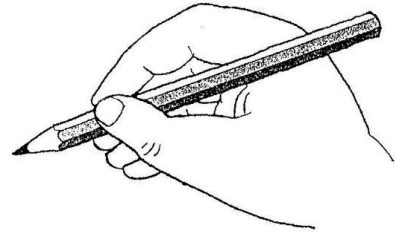


Kolena by měla být od sebe na šíři dvou dětských pěstiček



Motivační básničky

Vezmi palec, ukazovák, zob, zob a máš tu zobák.
Do zobáčku tužku dáme, prostředníčkem podpíráme.



Na správné sezení

Pozor, milé děti,
připravte se na práci.
Sešit mírně nakloníme,
pak se rovně posadíme.
Narovnáme záda,
záda budou ráda.
Levá, pravá, z rukou stříška,
vejde se tam pampeliška.
A co hlava, jak ji dáš?
Hlavu pěkně narovnáš.
Nohy opři do podlahy,
ať máš krásně čisté tahy.
A s lehkostí motýlí
písmenko je za chvíli.

► Společně si posedíme ◄

Hezké je, když u stolu
sejdeme se pospolu.
Každý na své židli
na chvíličku bydlí.

Já mám ale pod židli
své medvědí obydlí.



*Ke stolučku patří židlička, tu si uoklámé snadno, jedna dlaň je uzpůsobená
druhá o její polovinu tvoří pravý úhel.*

Držení tužky

Tři prstíky drží tužku,
zbylé dva se ulejšvají?
Ale kdepak, kamarádi!
Vždyť ručičku podpírají!

Dítě dělá čmrky brky,
než chytí tužku do ruky,

pěkně ruku procvičí,
nemá úchop opičí.

Ručičkou třepeme,
zápěstím kroutime,
prstíčky kloeme,
zrníčka zobeme.



Vytřepeme ručičky
od palců po malíčky,
pak chytíme tužku
jemně jako mušku,
a to třemi prstíčky
na tři hrany tužtičky.



Tělo tužtičky
si mezi prstíčky
libuje v údolí,
netlačí, povolí.

K ramínku směhuje,
tvary nám rýsuje.
Ruka jako motýl lehká
neryje, jen papír lechtá.



Předloktí leží na desce stolu,
nevisí do stran a ani dolů.
Psát v nepořádku,
to věru snadné není,
proto od počátku
stůl můj uklizený.

Pro rodiče:

Před každým cvičením proveďte s dítětem cvičky na uvolnění ruky, těž naučujte správný úchop tužky, a to třemi prsty ve výšce zhruba 3 cm od hrotu tužky. O šlánek třetího prstu se tužka opírá a palec s prsteníčkem na tužce tvoří zobáček, ukazovák se nepohybá.

Nácvik prvních cvičení provádějte nejprve vestoje na balicím papíru, na nástěnkách, pak přejděte k nácviku v sešitě. Doporučujeme používat měkké trojhranné tužky.

Odkazy youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=3dI7kicGP_A

<https://www.youtube.com/watch?v=6zFjagoRhkc>

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Lp4glcbTA>

ŠPATNÝ ÚCHOP

Jak poznáte, že vaše dítě drží tužku nesprávně? Podívejte se na příklady nesprávných úchopů. Pokud vaše dítě používá některý z nich, je potřeba ho vést ke správnému úchopu a ten fixovat. Pokud si dítě zafixuje nesprávný úchop, náprava trvá mnohem déle. Podle odborníků by mělo dítě **umět správný úchop před nástupem do základní školy!**

Spastický špetkový úchop s prohnutým ukazovákem

Pokud je ruka spastická (křečovitá), nejsou uvolněné prsty a dlaň ruky. I při správně vyvozeném špetkovém úchopu pak vzniká velký tlak na psací náčiní. Prsty jsou sevřené, jsou v napětí a limitovány v pohybu. Tento úchop může způsobit i bolest zápěstí.



Špetkový úchop s prsty ohnutými v dlani

Dítě má při kreslení správně vyvozenou špetku, ale malíček a prstečnick svírá v dlani. Při delší námaze se prostředníček posunuje do dlaně a přiklání se tam, kde vzniká větší napětí. Ruka je křečovitá.



Cigaretový úchop

Psací náčiní leží mezi ukazováčkem a prostředníčkem, palec může být položen na tužce, nebo přes ní. Někdy se může také spojit konečky palce a ukazováčku nad tužkou. Úchop nedovoluje pohyb prstů při psaní a tužka prokluzuje mezi prsty.



Tříprstý úchop

Prsty vytvářejí velký tlak na psací náčiní. Ukazováček je ve špatné poloze a prohýbá se. Prsty mají omezený pohyb a při potřebě delšího a rychlejšího psaní se snižuje kvalita a rychlost písma. Ruka je v napětí a bolí.



Špetkový úchop s palcem v přesahu

Prostředníček a ukazováček jsou na správném místě. Palec by měl být naproti ukazováčku, ale je vysunutý přes tužku. Při tomto úchopu se ruka obtížně posouvá na podložce. Časem může znehybnět zápěstí a vzniká drápovitý úchop, který znemožňuje při psaní pohybovat zápěstím.



Klarinetový úchop

Bříška čtyř prstů se opírají o tužku, palec je v opozici. Pohyb nevychází z prstů, jak by tomu bylo při správném držení. Pohyb vychází ze zápěstí a lokte. Ruka při tomto špatném úchopu není většinou položená na podložce a tužka stojí na špičce, někdy stojí od těla. Dítě má problémy udržet tvar písmen, nevejde se do linie, přetahuje.



Kladívkový úchop

Tento úchop se objevuje zpravidla u dětí, které teprve s uchopováním psacího náčiní začínají. Dítě drží tužku křečovitě, jeho ruka je většinou kolmo k podložce a pohyb vychází z lokte a ramena. Je to úchop pro děti fyziologický, dítě zatím neovládá jemnou motoriku. Postupně s nabývajícimi zkušenostmi se tento úchop mění a přechází na úchop prstový.



Špatné sezení

Nohy zaháknuté za židličku



Špatné sezení

Noha natažená, pokrivená záda



Špatné sezení

Sezení na kraji židle, špatné postavení nohou



Špatné sezení

Levá ruka na horním okraji papíru psací plochy, hlava příliš nad papírem, kulatá záda (kyfotické držení)