

Jak můžete jako rodič dítěti pomoci najít správný úchop?

Při počátečním psaní je třeba věnovat pozornost výběru vhodných psacích pomůcek. Jako pohyb využíváme především tah psacího náčiní po papíře. Vhodné psací pomůcky za sebou zanechávají, při použití přiměřeného tlaku, znatelnou jedlnotou stopu, dítěti se 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 ho pak bude více bavit!

Pastelky, tužky

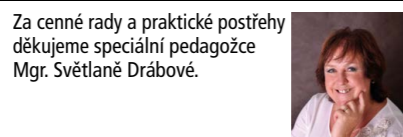
Při výběru věnujeme pozornost tomu, aby měly **měkkou a kvalitní tuhu**, která zanechává **sytou stopu** a barvu, aniž by dítě muselo vyvíjet nadměrný tlak. Tvrdé tuhy nejsou vhodné, nutí dítě na tužku tlačit a nedochází k uvolnění zápěstí a ruky. **Šíře hrany trojhranné pastelky by měla být 8–9 mm**. Tuha silnější pastelky odpovídá ne jedné, ale dvěma až třem tuhám běžné tenké pastelky. Oblíbenou variantou jsou **silné trojhranné pastelky STABILO Trio silné**, které nabízí 24 barev. Kromě celého balení je lze prakticky **dokupovat i po jednotlivých kusech**. Odborníky doporučené jsou tužky a pastelky, které dítě navíc intuitivně navádí ke správnému úchopu – např. **ergonomicky tvarované pastelky STABILO EASYcolors**. Mají trojhranný tvar, kvalitní tuhu, nízkou hmotnost a neklouzavé prohlubně, díky kterým zajišťují správné uchopení. Samozřejmostí je **verze pro praváky (červený konec) i leváky (žlutý konec)** a možnost dokoupit si pastelku i po kusech, nejen jako sadu. Pastelky a tužky by měly vždy lehce vyčnívat za kořenem palce, a proto jsou ergonomické prohlubně pouze do 5 cm vzdálenosti od konce, aby si dítě svůj správný úchop fixovalo. U grafitových tužek vybírejte **tuhu HB**. **Ergonomické grafitové tužky** s prohlubněmi pro správný úchop **STABILO EASYgraph (verze pro praváka a leváka)** jsou vyráběny v ČR a díky tomu, že jsou v 5 atraktivních barvách, můžete je školáčkovi barevně sladit s dalším obsahem pouzdra (roller, pero, grafitová tužka, ořezávatka) např. do modré, zelené, růžové nebo oranžové barvy. Menším dětem je vhodné psací náčiní ořezat méně – nechat tupější hrot, aby po sobě zanechávalo rovnoměrnou stopu. Ořezávání pastelek či tužek dítětem je další činností podporující rozvoj jeho jemné motoriky. K dispozici jsou ergonomická ořezávatka, např. **STABILO EASYsharpen**.

Inkoustová plnicí pera, rollery

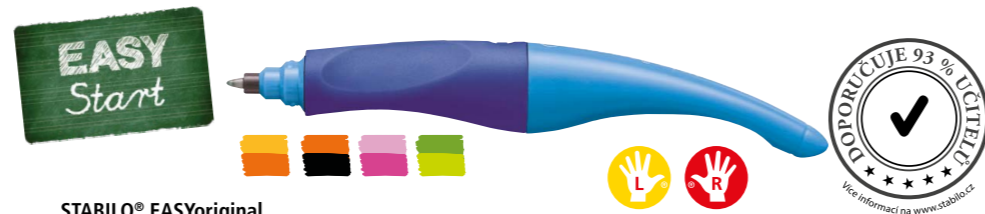
Obzvláště u prvňáčků může návyky při psaní pozitivně ovlivnit volba vhodného pera. **Pero musí odpovídat schopnostem a dovednostem dítěte a podporovat správný úchop**, ideálně by mělo být ve variantě **pro praváka a leváka**. Hmotnost, design, délka pera, jeho obvod, úchopová zóna a povrch – ovlivňující faktorů je mnoho a souvisejí s věkem dítěte. Pokud pero hladce a lehce klouže po papíře, dítě si při psaní snadněji uvolní ruku a linie tahu bude plynulá. Oblíbenou variantou je ergonomický inkoustový roller **STABILO EASYoriginal**, který je ve variantě pro leváka a praváka. Lehce klouže po papíře, nedělá kaňky a škrábance, náplně se snadno mění a s každou novou náplní dostává **STABILO EASYoriginal** i nový psací hrot. Modrý inkoust v náplni je zmizikovatelný. Praktickou samozřejmostí je štítek na jméno. Pokud preferujete **plnicí pero**, můžete vyzkoušet **STABILO EASYbirdy**, které má individuálně nastavitelný hrot ve třech úhlech pro ideální úchop. **Pro pokročilejší pisáře** je v nabídce také ergonomický univerzální plnicí pero **STABILO EASYbuddy**.

Svého nejbližšího prodejce STABILO a více informací o produktech STABILO najdete na www.stabilo.cz.

Registovaná ochranná známka společnosti:
Schwan-STABILO, Postfach 1, 90560 Heroldsberg, Germany



Za cenné rady a praktické postřehy děkujeme speciální pedagožce Mgr. Světlaně Drábové.



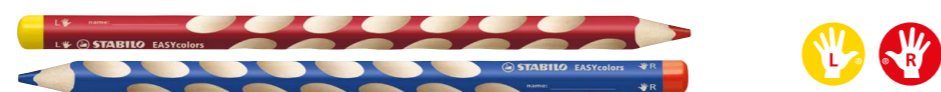
STABILO® EASYoriginal

Ergonomicky tvarovaný roller zvlášť pro leváky a praváky. Optimalizovaná úchopová zóna z neklouzavého materiálu zajišťuje uvolněné držení a pomáhá proti předčasné únavě ruky a bolestem v ruce při psaní. Roller lehce klouže po papíře, nedělá kaňky a neškrábe. Vyměnitelná náplň (0,3 mm pro tenčí stopu a 0,5 mm pro silnější stopu). Nový hrot s každou novou náplní. Štítek na jméno. V různých barevných kombinacích.



STABILO® EASYgraph

První ergonomicky tvarovaná grafitová tužka zvlášť pro leváky a praváky. Trojhranný design a neklouzavé plošky pro intuitivně správný úchop a uvolněné držení. Šíře hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Nelámavá tuha tvrdosti HB s průměrem 3,15 mm je vhodná jak pro psaní, tak pro kreslení. Tužka má štítek na jméno. K dostání v 5 trendy barvách – petrolejová, modrá, růžová, oranžová a zelená, lze barevně sladit s dalšími produkty STABILO.

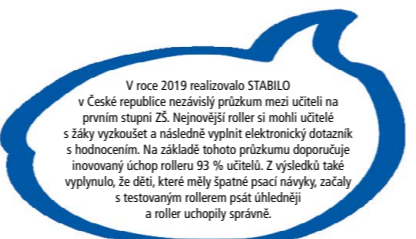


STABILO® EASYcolors

Ergonomicky tvarovaná pastelka speciálně pro leváky a praváky. Trojhranný design a neklouzavé plošky pro správné uložení prstů na tužce. Šíře hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Nelámavá tuha a syté barvy. Každá pastelka má štítek na jméno. Lze zakoupit i samostatně, nebo v balení po 6 a 12 ks, s/bez ořezávatka.

STABILO® EASYsharpen

Ergonomické ořezávatko se zásobníkem, zvlášť pro leváky a praváky. Inovativní prohlubně na úchopové části pro optimální držení. Bezpečnostní pojistka brání možnému poranění. Jediné ořezávatko na 3 různé tloušťky tužek – perfektní pro STABILO EASYcolors, STABILO EASYgraph, STABILO EASYergo 3.15, STABILO Trio silné a všechny tenké dřevěné tužky a pastelky. Prostor pro napsání jména. V 5 atraktivních barvách, které lze barevně sladit s ostatními produkty STABILO.



STABILO® EASYbuddy

Ergonomické plnicí pero na bombičky, které bylo vyvinuto společně s odborníky. Univerzální měkká úchopová zóna podporuje uvolněné držení při psaní. Pero má kvalitní iridiový hrot velikosti M, který lehce klouže po papíře. Plnitelné standardními bombičkami s modrým inkoustem. Velké okénko pro snadnou kontrolu hladiny inkoustu. V různých barevných kombinacích.



STABILO® Trio® silná pastelka

Trojhranná silná pastelka pro pohodlné a uvolněné držení. Šíře hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Tuha obsahuje vysoký podíl pigmentů pro syté a zářivé barvy – 24 odstínů. Nelámavé tuhy. K dispozici jednotlivě, nebo v sadě po 12, 15, 18 a 24 kusech.

Váháte, zda svému dítěti pořídit plnicí pero nebo roller?

Vyzkoušejte naši aplikaci na www.stabilo.cz, díky které zjistíte, jakou psací pomůcku vybrat.

Zjistíte, zda je Vaše dítě připravené na psaní s plnicím perem nebo rollerem. Vypracujte společně krátký test, odhalte jaká psací pomůcka je pro Vaše dítě ideální a ziskejte pro Vašeho malého pisálka Řidičský průkaz na psaní!

- Je to snadné!
1) Načtete QR kód nebo přejděte na stránku: <https://www.stabilo.com/cz/inspire/ridickyprukaznapsani/>
- 2) Vytisknete připravená cvičení.
- 3) Spustíte test... a bavte se!

Na konci testu čeká na každého jeho vlastní řidičský průkaz na psaní!



Drží vaše dítě správně tužku?



Správný úchop

Podle posledních studií má s rukopisem potíže 51 % chlapců a 31 % děvčat (Zdroj: Studie Německého svazu učitelů (DL) a Schreibmotorik Institutu, září 2014 – březen 2015). Tento fakt může mít velký vliv na jejich školní výsledky. Odborníci proto doporučují procvičovat základy psaní spolu s ergonomickými psacími potřebami, které mohou dětem napomoci naučit se správně psát a zafixovat správné držení tužky.



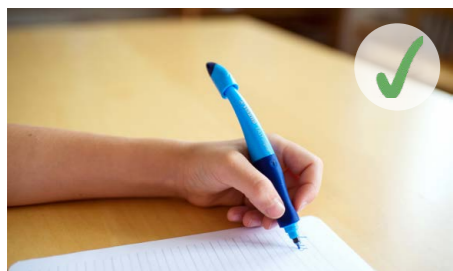
Proč je správný úchop důležitý?

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.

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 nábivku 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.

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.

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. Pokud zabráníte osvojení nesprávného úchopu, předejdete mnoha obtížím. Pozdější náprava je náročná. Zafixovalo-li si dítě nesprávný úchop, je důležité pokusit se o nápravu nejlépe před nástupem do základní školy.

Spastický špetkový úchop s prohnutým ukazovákem – způsobuje bolest zápěstí, ruka se při psaní obtížně posouvá.



Špetkový úchop s prsty ohnutými v dlani – neumožňuje volný posun zápěstí po podložce, ruka je spastická (křečovitá).



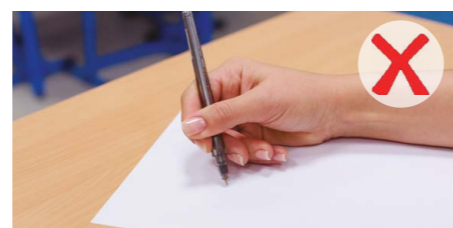
Cigaretový úchop – tužka leží mezi ukazovákem a prostředníčkem, palec může být položený na tužce nebo přes ni. Tužka prokluzuje mezi prsty, nedovoluje pohyb prstů při psaní.



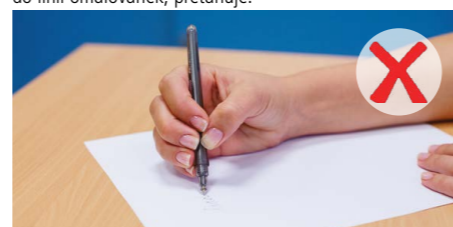
Tříprstý úchop – neumožňuje uvolněný pohyb zápěstí všemi směry, ruka se zejména při psaní rychle unaví.



Špetkový úchop s palcem v přesahu – zápěstí je tuhé, ruka se obtížně posouvá po podložce.



Klarinetový úchop – ruka obvykle není položena na podložce, pohyb vychází z nevolné ruky a lokte, dítě obtížně udržuje tvar písmen, objevuje se zpravidla u dětí, které začínají brát do ruky tužku.



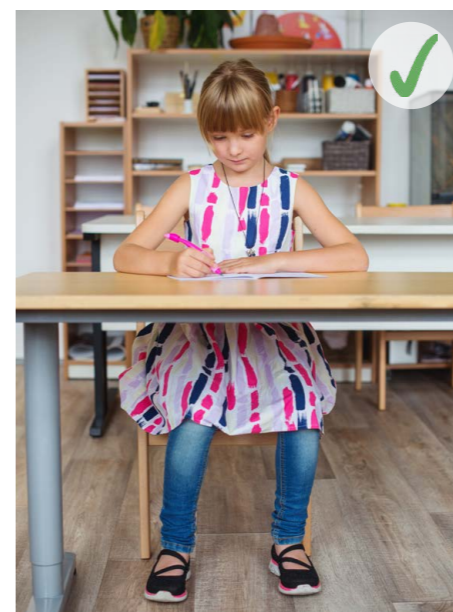
Kladivkový úchop – křečovitě (spastické) držení, ruka ještě není uvolněná, objevuje se zpravidla u dětí, které začínají brát do ruky tužku.



Správný sed



Je vhodné, aby dítě mělo na psaní a kreslení svůj pracovní kout se správně vysokou židlí, ne otáčecí, ani pojezdnou. Při práci by mělo sedět 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 opřena o podlahu, paty jsou na zemi kolmo pod koleny. 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 nesmí svírat úhel menší, 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 různé krčí nohy pod sebe, nebo je obtáčí kolem židle. Nedodržení vzdálenosti hlavy od podložky a různé polehávání na psací ploše a podpírání hlavy je nesprávné, dítě se nedokáže soustředit.

