

DRŽENÍ PSACÍCH POTŘEB

Téměř každým úchopem se nechá 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.

Můžete zkusit porovnat úchopy na obrázcích a úchopy Vašeho dítěte a sami zjistit nedostatky.

Úchop ale nemusí být jediným problémem při psaní.

Na psaní se podle nejnovějších studií podílí až 500 svalů a je potřeba, aby správně fungovaly.

Správná poloha těla při psaní

Poloha těla při psaní ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů paže a jejich vzájemné propojení.

- Při sezení by měla být chodidla opřená o zem nebo podložku, tak je zajištěna stabilita.
- Výška pracovní desky by měla dítěti dosahovat asi do půlky hrudníku, je mírně nakloněná dopředu, ale nemělo by se o desku opírat, je rovnoběžná 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.

Vypadá to neuskutečnitelně, ale je to pouze otázka nácviku a zautomatizování dovednosti.

Po několika lekcích při nápravném programu je již dítě schopné samo udržet správnou pozici těla. Někdy stačí jednoduché upozornění např. „**ruka**“ a dítě hned ví, co má dělat.

Držení psacího náčiní ve správné výšce



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 nemohou 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.**

FYZIOLOGICKÝ VÝVOJ ÚCHOPŮ U DĚTÍ

NESPRÁVNÉ ÚCHOPY

Držení psacího náčiní příliš nízko



Držení psacího náčiní příliš vysoce

