

Správný úchop tužky

Proč je důležitý správný úchop?

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, že jsou 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.



Pravák - správný úchop pastelky

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.



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 přidržuje nakloněný papír nebo sešit.



Uvolněný úchop štětce

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 (miminko), 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.**

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