

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT A PSÁT NEJEN VE ŠKOLE

Milí rodiče,

tímto informačním letákem bychom Vám chtěli ukázat, jak školáčka či předškoláčka správně posadit, a jak ho vést ke správnému úchopu tužky, pastelky nebo pera. Čím dříve si efektivní sed a úchop osvojí, tím lépe se bude soustředit, bude jistější a rychlejší při psaní.

Správný sed vychází z anatomických a fyziologických předpokladů našeho těla. Sezení představuje značnou statickou zátěž páteře i celého pohybového aparátu. Nesprávné držení těla má za následek poruchy pohybového aparátu, bolesti zad, hlavy, břicha a způsobuje rychlejší fyzickou i duševní únavu. To může následně ztížit soustředění a učení.

Správné držení těla při psaní umožňuje volný pohyb paže, který vychází z ramenního a loketního kloubu. Stůl by měl být ve správné výšce, kterou přibližně určuje výška pokrčených loktů v sedě (viz. obrázek „ANO“). Záda jsou rovná, chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu. Ruka, která nepíše, přidržuje sešit. Vzdálenost mezi koleny je velká jako dvě pěsti.

Výhodné je, pokud má stůl možnost naklopení (10 – 16°). Snížíme tím zátěž na krční páteř a ramenní pletence. Opěradlo židle má sloužit jako opora bederní páteře. Přední hrana židle nesmí tlačit v podkolenní jamce a měla by být zaoblená. Výšku sezení udává délka bérce zvětšená o výšku podpatku. Ideálně je v kyčli, v kolenní a v kotníku úhel 90°.



ANO





NE



SPRÁVNÉ DRŽENÍ PERA

Špetkový úchop je nejpřirozenější a nejefektivnější z hlediska pohybů dlaní a prstů. Všechny ostatní úchopy znesnadňují psaní. Vytváří se ve věku 4,5 – 5 let, je nutný pro psaní a je součástí školní zralosti dítěte.

Špetkového úchopu se účastní tři prsty. Palec a ukazovák jsou bříšky prstů proti sobě a prostředníček hranou bříška podpírá psací náčiní zespodu. Prsteníček a malíček jsou přitisknuté k prostředníčku, dlaň musí zůstat volná.

Nácvik optimálního úchopu dítěti mohou ulehčit ergonomicky tvarovaná trojhranná pera a tužky s oválnými průřezy pro bříška prstů ve variantě pro praváky i leváky, či nástavce na tužku.



NESPRÁVNÉ ÚCHOPY



úchop příliš vysoko



úchop příliš nízko



3.prst nepodpírá pero



křečovitý úchop

Pravák (dominantní pravá ruka)

Tužka je při psaní držena ve špetkovém úchopu. Sešit je mírně doprava z osy těla a pravý roh směřuje mírně nahoru. Osvětlení musí přicházet zleva.



Levák (dominantní levá ruka)

Tužka je při psaní držena ve špetkovém úchopu. Sešit je mírně doleva z osy těla a levý roh směřuje mírně nahoru. Osvětlení musí přicházet zprava.

Kromě tužek a per jsou dostupné i nůžky, ořezávátka či pravítka upravené pro leváky.



Inspirace pro činnosti rozvíjející jemnou motoriku

Správný špetkový úchop pera je výsledkem dlouhodobého vývoje úchopu a jemné motoriky, který začíná již ve 2 – 4 měsících věku dítěte náhodným uchopením předmětů. Pokračuje přes dlaňový a klešťový úchop, dítě zkouší první pokusy o úchop a záměrné zanechání stopy pastelky (na papír, na zeď, na nábytek).

Zdokonaluje se koordinace při manipulaci s předměty, jemná motorika se zlepšuje, začíná se rozvíjet grafomotorika. V 7 – 8 letech začíná být písmo plynulé a vyhraňuje se do individuální podoby.

Aby byl tento vývoj co nejlepší, je potřeba dítě hlavně v předškolním věku dostatečně motivovat k činnostem podporujícím rozvoj jemné motoriky:

Tvoření

Navlékání a třídění korálků, knoflíků, těstovin, plodů

Přišívání knoflíků, prošívání látky, provlékání provázků

Plastelína, hlína, těsto – mačkání, uždibování, válení, tvarování, obtiskávání

Malování prstovými barvami, temperovými a vodovými barvami, práce s razítky

Mačkání, trhání, skládání, stříhání papíru

Lepení

Sebeobslužné činnosti

Zapínání knoflíků, zipů, přezky, navlékání ponožek, oblékání, zavazování tkaniček

Oblékání panenek

Stavebnice, společenské hry

Práce s různorodými stavebnicemi – čím lepší koordinace jemné motoriky, tím menší dílky stavebnic

Skládání kostek, puzzle

Společenské hry

Pomoc při každodenních činnostech

Hnětení těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání, strouhání, mletí koření

Věšení prádla

Zamykání, odemykání, rozsvěcení světel

Listování v knize po jednotlivých listech

Motání klubíček vlny

Šroubování – uzávěry lahví, šrouby a šroubky

Práce s náradím

Naučit dítě správně sedět a psát, tak, aby si v pozdějších ročnících nestěžovalo na bolesti a únavu, není nic jednoduchého. Pokud si dítě vybuduje nesprávné stereotypy, budou se později špatně odbourávat. Proto je tak důležité již od začátku lpět na správném držení tužky a dalších ergonomických pravidlech psaní a sedu.

Přejeme hodně sil a trpělivosti.

Vypracovala: Bc. Dagmar Lukešová (RHBO, r. 2017)