JAK SPRÁVNĚ DRŽET TUŽKU A CO S TÍM SOUVISÍ

Špetkový úchop

V ČR je standardně přijímán jeden způsob tzv. správného úchopu a to je **úchop špetkový**, kdy **palec tužku drží, prostředníček podpírá a ukazováček je položen lehce shora:**

Při správném držení můžeme ukazováčkem lehce na tužku poklepat (jako když slepička zobe zrní).
Důležitá je i **výška** držení, ta by měla být **2cm** od hrotu tužky.
Při správném úchopu **hrot tužky směřuje k rameni**.
Celá **ruka, zápěstí i paže je uvolněná.**

Pozor na křečovité držení

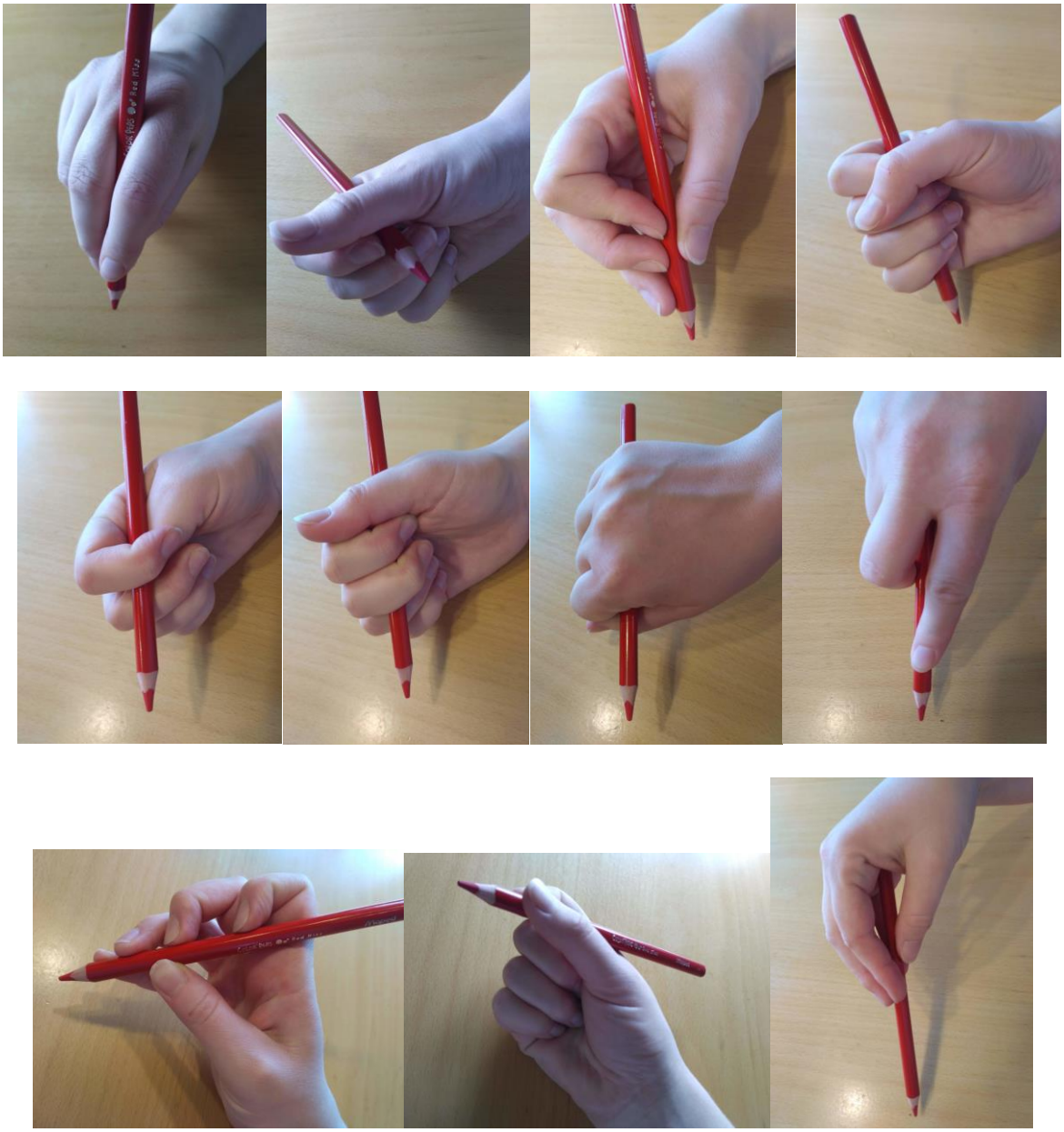
Při křečovitém držení je prostředníček prohnutý, úchop je křečovitý, na tužku nemůžeme poklepat.

Úchop lžíce

Svou pozornost obraťme **na úchop lžíce**. Pokud dítě v pěti letech stále „**bagruje**„, tj. drží lžíci shora v dlani, či jiným nestandartním způsobem, začněme lpět na **správném úchopu lžíce**, což je základem mimo jiné i pro správný úchop tužky.

Takhle ne ..

Nesprávný úchop tužky



Výběr psacího náčiní

Ujistěte se, že pastelky, tužky a jiné psací náčiní má **kvalitní tuhu**, která zanechává **silnou, výraznou stopu. Dítě není nuceno na pastelku tlačit!**

Také při fixaci správného úchopu **nedoporučuji voskovky**, které jsou příliš krátké. Nešetřeme na pastelkách a takové, které mají méně než cca 10cm, vyhoďme. Je důležité, aby **tužka přesahovala přes ruku a nekončila v dlani.**

Nepoužívejte ani **násadky na prodloužení pastelky**, zatěžují konec tužky a táhnou tužku dolů. Opět to dítě nutí k nesprávnému způsobu držení.

Do začátku jsou vhodné **silnější (trojhranné) pastelky**. Není to však pravidlo, každé dítě je jiné a někomu se příliš tlusté pastelky můžou držet špatně. Trojhranné pastelky automaticky správný úchop **nezaručí.**

Jak vyvodit „špetku“

Pár příkladů:

1. Houpy hou

Tužku položíme na stůl před dítě. **Tužku uchopíme dvěma prsty** (palcem a ukazováčkem) cca tři cm od hrotu. **Druhou rukou tužku uchopíme za druhý konec a otočíme ji**. Správný úchop je na světě.

Chytni tužku za hlavou
a udělej houpy hou.

Ukázka

2. Had

Tužku jednoduše **vsuneme do špetky**.

Byl jeden had,
do díry spad.
Vylezl z ní lehce ven,
díval se na krásný den.

Ukázka

3. Správný úchop raz dva

Tužka leží na stole, chytíme ji **dvěma prsty** (ukazovákem a palcem) **a prostředníkem ji podepřeme**.

Palec a ukazovák tužku svírá,
prostředník ji podpírá.

Ukázka

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TUŽKY SOUVISÍ SE SPRÁVNÝM SEZENÍM

Jak svému předškoláčkovi pomůžu?

Určitě předejdete spoustě zdravotním komplikacím, pokud dítě naučíte **správně sedět.** Na internetu je nepřeberné množství obrázků, které jasně ukazují, jak (ne)má dítě sedět. Zde jsou **základní principy zdravého sezení a jak je nejlépe aplikovat v domácích podmínkách.**

Pokud se na dítě podíváme z boku, vidíme, že dítě sedí **celým zadečkem na židli**. Koleno svírá úhel **90°** (paty jsou pod koleny) a **chodidla se plnou plochou dotýkají podlahy.**

V ideálním světě, když kápnete na nohu kapičku vody, bude **stékat po bérci a steče po prostředníčku nohy na podlahu**.

Nároky na správnou židli:

- Je výhodné, aby židle měla **možnost nastavení výšky sedáku.** Nemáte-li takovou židli, nezoufejte.
    - Pokud je židle **vyšší** a dítěti nohy visí ve vzduchu, podložte je **stupátkem, starými knihami** (knihomilové prominou) nebo čímkoliv **pevným** (kreativitě se meze nekladou). Pokud by nohy visely ve vzduchu, sed by byl **nestabilní** a tělo by spotřebovávalo zbytečně moc energie na udržení **rovnováhy**.

Nohy visí ve vzduchu. Sed je nestabilní.

Pokud je židle **nižší** a koleno svírá ostrý úhel (kolena jsou výš než zadeček), nedoporučuji zadeček podložit měkkým polštářkem, sed je pak nestabilní.

Nesprávný sed, koleno svírá ostrý úhel.

- Zádová opěrka je v oblasti **beder**, nikoli hrudní páteře.
- K lepší opoře bederní páteře je vhodné využít **málo nahuštěný overball**, který vložíme do oblasti beder.
- Na židli pro předškoláka **nedoporučuji opěrky rukou**, můžou bránit loktům v jejich správném postavení.
- Výhodný je **anatomický sedák** a **zaoblená** přední hrana sedadla.

Stůl:

- Výška pracovní plochy je přibližně dána **výškou loktů.**
- Pokud jde pracovní plocha naklonit (o 10-16°), jistě to **uleví krční páteři a ramenním pletencům**.
- Vzdálenost očí od pracovní desky by měla být **35 cm.**

Zdroj článku: predskolniporadna.cz