

# SPRÁVNÝ ÚCHOP TUŽKY

- Celá paže, ale i prsty jsou uvolněné. Psací náčiní je položeno na prostředníku, přidržuje je palec a ukazovák je volně položený shora
- K papíru směřuje šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem
- Prsty by měly být asi 2-3 cm od hrotu psacího náčiní
- Důležité je, že jsou prsty pokrčeny, ne prohnuty. Prohnutý ukazováček znamená příliš velký tlak na psací potřeby a je nežádoucí. Takový tlak může vyústit až v bolestivost prstu
- Ruka volně leží na podložce, aby se po ní mohla volně posunovat
- Ostatní svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů
- Pohyb vychází z ramene
- 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
- 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



PRAVÁK



LEVÁK



Pokud vidíte, že dítě drží tužku či pero nesprávně, upozorněte jej na chybu a opravte ho.

**Dětem můžeme pro přiblížení říci,  
že prostředníček je postýlkou pro tužku,  
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.

# UVOLNĚNÝ ÚCHOP ŠTĚTCE



- Je vhodné, aby dítě mělo na psaní a kreslení svůj pracovní kout se správně vysokou židli, ne otáčecí ani pojezdnu
- Při práci by mělo sedět na celém sedadle, nohy by měly být opřené o podlahu, ruce o pracovní desku, tělo by mělo být mírně nakloněné dopředu, nemělo by se dotýkat hrany stolu

# SPRÁVNÝ ÚCHOP PASTELKY



LEVÁK



PRAVÁK