

Návyky pro správné psaní



Mezi časté chyby, kterých se rodiče při domácí přípravě dopouštějí, je špatné sezení dětí při psaní domácích úkolů nebo nevhodný papír na procvičování. Důležité pro správné psaní je také držení tužky.

Ať už dítě sedí u svého psacího stolu nebo v kuchyni u jídelního stolu, vždy musíme dodržovat několik zásad. **V prvé řadě se musíme podívat, zda má dítě chodidla položená na zemi.** Pokud tomu tak není a dítěti tzv. „visí nohy ve vzduchu“, musíme buď správně nastavit židli a pracovní plochu (pokud jsou nastavitelné) nebo podložit dítěti nohy. Možná se vám to zdá jako zbytečnost, ale opora pro nohy je velmi důležitá. Špatné sezení u psaní dítě zbytečně vysiluje a zavádí pozornost nežádoucím směrem. Dítě nám nedokáže říct, že se mu sedí nepohodlně nebo že ho při sezení něco bolí, protože to nedokáže identifikovat. A my se divíme, proč se dítě pořád vrtí, nedokáže sedět rovně a neustále kývá nohama. Je to právě z toho důvodu, že podmínky k sezení nejsou správné.

Nohy musíme podložit tak, aby chodidla, kolena a kyčle svíraly pravý uhel. Často stačí dát dítěti pod nohy malou stoličku nebo krabici od bot, případně drobné mezery ještě vyplnit balíčkem novin (svázaných, aby dítěti při sezení noviny nepodjízděly).

Pokud máme srovnané nohy, zaměříme se na horní polovinu těla. **Pracovní plocha musí být tak vysoko (nebo nízko), aby na ni dítě položilo složené ruce a lehce se při tom naklánělo nad pracovní plochu.**



V případě že tomu tak není a my nemáme nastavitelný nábytek, který poroste spolu s dítětem, musíme dát dítěti na židli molitanové podložky nebo koupit dětskou podložku na sezení. Nedoporučuji podsedačky do auta, protože ty jsou tvarované jinak, než dítě při psaní potřebuje.

Jestliže už máme nastavenou správnou polohu těla při sezení, můžeme se zaměřit na samotné psaní.

Je nezbytné, aby dítě mělo před psaním uvolněnou ruku. Nyní se zaměříme na samotné psaní. Je nutné, aby dítě mělo lokty na pracovní ploše a mírně se naklánělo směrem dopředu. Mezi bříškem a hranou stolu by měla být mírná mezera (dítě nesmí být „nalepeno“ úplně na stole).

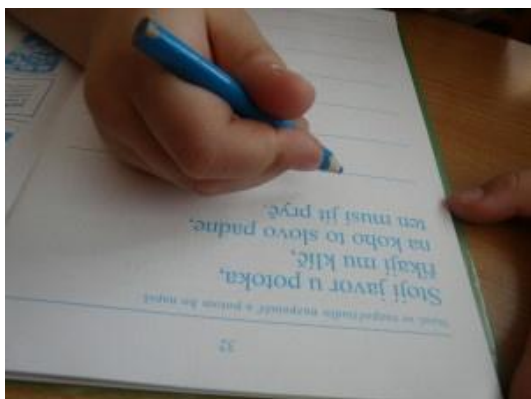
Tužka je opřena o prostředníček a je přidržovaná mezi palcem a ukazováčkem zhruba 2 centimetry nad hrotem tužky. Konec tužky vždy směřuje k rameni ruky, kterou dítě píše, a to i u leváků. Zápěstí leží stále na stole, a to i v případě, že dítě píše na posledních řádcích písanky nebo sešitu. V tom případě sešit posuneme trochu výše. Znovu zdůrazňuji – zápěstí musí být **vždy** opřené o stůl. Správné držení tužky vidíte na obrázku číslo 2.



obr. č. 2

Pokud chceme procvičovat s dítětem psaní, je vhodné použít sešit pro první třídu s pomocnými linkami. Můžeme také použít papír s malými čtverečky. **V tomto případě je ale nutné dítěti předkreslit linky.** Výška linek je 2 cm, a nesmíme zapomenout na pomocnou linku, která bude v polovině výšky řádku, čili ve výšce 1 cm, a bude zvýrazněna slaběji než spodní a horní linka. **Bez pomocných linek dítě není schopno držet písmena na řádku, protože ho v té spleti čtverečků nevidí. Stejný problém nastává i s rozlišením velikostí velkého a malého písmene.**

A nakonec si ještě ukážeme **nesprávné držení tužky.** Na obrázku č. 4 a 5 vidíme, že dítě drží tužku nesprávně – konec tužky nesměruje k rameni. Dítě tak píše shora a zápěstí není položeno na stole. Po krátké psaní se v zápěstí tvoří křeč. Ruka tak dítě při psaní bolí.



obr. č. 4



obr. č. 5

Na dalším obrázku (obr. č. 6) dítě drží tužku příliš vysoko. Pohyb zápěstí při psaní je náročnější. To způsobuje, že dítě píše pomaleji než by mělo a čas psaní se tak zbytečně prodlužuje.



obr. č. 6