

## Jak můžete jako rodič dítěti pomoci najít správný úchop?

Při počátečním psaní je třeba věnovat pozornost výběru vhodných psacích pomůcek. Jako pohyby vyvíjejí především tah psacím náčiním po papíře. Vhodné psací pomůcky za sebou zanechávají při použití přímého tlaku, zřetelnou jednotlivou stopu, dítěti se dobře drží a intuitivně ho navádí ke správnému úchopu. Vyberte tedy pečlivě a vyzkoušejte si pastelku, tužku a perem opravdu kreslit nebo psát. Vyberte psací potřeby společně s dítětem – psaní i kreslení ho pak bude více baví!

### Pastelky, tužky

Při výběru věnujeme pozornost tomu, aby měly měkkou a kvalitní tuhu, která zanechává sytou stopu a barvu, aniž by dítě muselo vyvíjet nadměrný tlak. Tvrdé tuhy nejsou vhodné, nutí dítě na tužku tlačit a nedochází k uvolnění zápalu a ruky. Šíře hrany trojhranné pastelky by měla být 8–9 mm. Tuha silnější pastelky odpovídá ne jedné, ale dvěma až třem tuhám běžné tenké pastelky. Oblíbenou variantou jsou silné trojhranné pastelky STABILO Trio silné, které nabízejí 24 barev. Kromě celého balení je lze prakticky dokupovat i po jednotlivých kusech. Odborníci doporučují jsou tužky a pastelky, které dítě navíc intuitivně navádí ke správnému úchopu – např. ergonomicky tvarované pastelky STABILO EASYcolors. Mají trojhranný tvar, kvalitní tuhu, nízkou hmotnost a nekloužavé prohlubně, díky kterým zajišťují správné uchopení. Samozřejmostí je verze pro praváky (zelený konec) i leváky (žlutý konec) a možnost dokoupit si pastelku i po kusech, nejen jako sadu. Pastelky a tužky by měly vždy lehce vyčnívat za kořenem palce, a proto jsou ergonomické prohlubně pouze do 5 cm vzdálenosti od konce, aby si dítě svůj správný úchop fixovalo. U grafických tužek vybírejte tuhu HB. Ergonomické grafické tužky s prohlubněmi pro správný úchop STABILO EASYgraph (verze pro praváka a leváka) jsou vybaveny v ČR a díky tomu, že jsou v 5 atraktivních barvách, můžete je školáky barevně sdílet s dalšími oběma pozicemi (roller, pero, grafická tužka, olešovací) např. do modré, zelené, růžové nebo oranžové barvy. Menším dětem je vhodné psací náčiní olešit méně – nechat tupejší hrot, aby po sobě zanechávalo rovnoměrnou stopu. Olešování pastelky či tužek dítětem je další činností podporující rozvoj jeho jemné motoriky. K dispozici jsou ergonomická olešovačka, např. STABILO EASYsharpenet.

### Inkoustová plnicí pera, rollery

Oblíbená u prvňáčků měly návyky při psaní pozitivně ovlivnit volba vhodného pera. Pero musí odpovídat schopnostem a dovednostem dítěte a podporovat správný úchop, ideálně by mělo být ve variantě pro praváka a leváka. Hmotnost, šířka pera, jeho obvod, úchopová zóna a povrch – ovlivňující faktorů je mnoho a souvisí se všem dítěte. Pokud pero hladce a lehce klouže po papíře, dítě si při psaní snadněji uvolní ruku a linie tahu bude plynulá. Oblíbenou variantou je ergonomický inkoustový roller STABILO EASYoriginal, který je ve variantě pro praváka a leváka. Lehce klouže po papíře, nedělá kačky a škrábance, náhle se snadno mění a v každou novou naplnit dostává STABILO EASYoriginal i nový psací hrot. Mezi inkoust a náplň je zmiňovatelná. Praktickou samozřejmostí je šířka na jímku. Pokud preferujete plnicí pera, můžete vyzkoušet STABILO EASYbiry, které má individuálně nastavitelný hrot ve třech úhlech pro ideální úchop. Pro pokročilejší psaní je v nabídce také ergonomický univerzální plnicí pera STABILO EASYbuddy.

Svého nejbližšího prodejce STABILO a více informací o produktech STABILO najdete na [www.stabilo.cz](http://www.stabilo.cz).  
Za ceněné rady a praktické postupy děkujeme speciální pedagogce Mgr. Světlaně Drábkové.

Registovaná ochranná známka společnosti:  
Schwan-STABILO, Posfach 1, 90560 Heroldshaus, Germany



#### STABILO® EASYoriginal

Ergonomicky tvarovaný roller zvlášť pro leváky a praváky. Optimalizovaná úchopová zóna z nekloužavého materiálu zajišťuje uvolněné držení a pomáhá proti předčasné únavě ruky a bolestem v ruce při psaní. Roller lehce klouže po papíře, nedělá kačky a neškrábá. Výměnitelná náplň (0,3 mm pro tendr stopu a 0,5 mm pro silnější stopu). Nový hrot s každou novou náplní. Šířka na jímku. V různých barevných kombinacích.

#### STABILO® EASYgraph

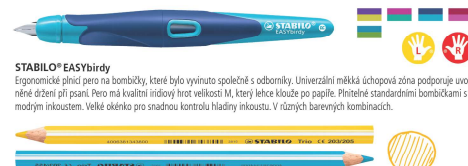
První ergonomicky tvarovaná grafická tužka zvlášť pro leváky a praváky. Trojhranný design a nekloužavé prohlubně pro intuitivní správný úchop a uvolněné držení. Šířka hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Nelámaná tuha tvrdosti HB s průměrem 3,15 mm je vhodná jak pro psaní tak pro kreslení. Tuha má šířku na jímku. K dostání v 5 trendy barvách – petrolejová, modrá, růžová, oranžová a zelená, lze barevně sdílet s dalšími produkty STABILO.

#### STABILO® EASYcolors

Ergonomicky tvarovaná pastelka speciálně pro leváky a praváky. Trojhranný design a nekloužavé plochy pro správné uvolnění prstů na tužce. Šířka hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Nelámaná tuha a syté barvy. Každá pastelka má šířku na jímku. Zde zakoupit i samostatně, nebo v balení po 6 a 12 ks, sbež olešovačka.

#### STABILO® EASYsharpenet

Ergonomicky tvarovaná olešovačka speciálně pro leváky a praváky. Inovativní prohlubně na úchopové části pro optimální držení. Bezpečnostní pojistka brání možnému poranění. Olešovačka na 3 různé tloušťky tužek – perfektní pro STABILO EASYcolors, STABILO EASYgraph, STABILO EASYvero 3, 15, STABILO Trio silné a všechny tenké dřevěné tužky a pastelky. Prostor pro napsání jména. V 5 atraktivních barvách, které lze barevně sdílet s ostatními produkty STABILO.



#### STABILO® EASYbiry

Ergonomické plnicí pera na bombičky, které bylo vyvinuto společně s odborníky. Univerzální měkká úchopová zóna podporuje uvolněné držení při psaní. Pero má kvalitní ideový hrot velikosti M, který lehce klouže po papíře. Přítelne standardními bombičkami s moderním inkoustem. Velké okénko pro snadnou kontrolu hladiny inkoustu. V různých barevných kombinacích.

#### STABILO® Trio® silná pastelka

Trojhranná silná pastelka pro pohodlné a uvolněné držení. Šířka hrany 9 mm – doporučený rozměr pro předškoláky a školáky 1. stupně ZŠ. Tuha obsahuje vysoký podíl pigmentu pro syté a zářivé barvy – 24 odstínů. Nelámaná tuha. K dispozici jednotlivě, nebo v sadě po 12, 15, 18 a 24 kusech.

## Váháte, zda svému dítěti pořídit plnicí pero nebo roller?

Vyzkoušejte naši aplikaci na [www.stabilo.cz](http://www.stabilo.cz), díky které zjistíte, jakou psací pomůcku vybrat.

Zjistíte, zda je Vaše dítě připravené na psaní s plnicím perem nebo rollerem. Vypracujte společně krátký test, odhalte jaká psací pomůcka je pro Vaše dítě ideální a získáte pro Vašeho malého písálka Řídicí průkaz na psaní!

Je to snadné!

- Projděte na stránce [www.stabilo.com/cz/prubehy/ritcickyprukaznaapceni](http://www.stabilo.com/cz/prubehy/ritcickyprukaznaapceni)
- Vytiskněte připravená cvičení.
- Spusťte test... a bavte se!

Na konci testu čeká na každého jeho vlastní řídicí průkaz na psaní!



## Správný úchop

Podle studií má s rukopisem potíže 51 % chlapců a 31 % děvčát (Zdroj: Studie Německého svazu učitelů (DL) a Schreilbmotorik Institutu, září 2014 – březen 2015). Tento fakt může mít velký vliv na jejich školní výsledky. Odborníci proto doporučují prověřovat základy psaní spolu s ergonomickými psacími potřebami, které mohou dětem napomoci naučit se správně psát a zafixovat správné držení tužky.

### Proč je správný úchop důležitý?

Správný úchop má vliv nejen na kvalitu kresby, čtenosti, rychlosti a úhlednosti písma, ovlivňuje významně i soustředění, uvolnění mysli a následně i řeč (pohyb jazyka při kreslení), ale také uvolnění celého těla, zejména procesů jako např. pozornost a myšlení.

### Jak má vypadat správný úchop?

Celý palec, ale i prsty jsou uvolněné. Psací potřeby je polohována na prostředníček, přidržuje ji palec a ukazovák je volně opřeny shora. K papíru se netýká přímo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem. Prsty by měly být asi 2–3 cm od hrotu psacím náčiní. Důležité je, aby byly prsty pokryté, ne prohrnuté. Ruka volně pokrývá podložku. Ostatní svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů. Pohyb vychází z ramene. Oba lokty jsou na desce stolu.



Tužka by měla být dlouhá tak, aby přesahovala přes kořen palce. Pokud vidíte, že vaše dítě drží tužku či pero nesprávně, upozorněte je na chybu a opravte ho. Prohnutí ukazovákem znamená velký tlak na psací potřeby a je neúčinný. Takový tlak může vyvolat až v bolestivost prstu a křeč. Dítě můžeme motivovat vpravěním, že prostředníček je posílkem pro tužku, ukazovákem posílkem a palec peřinkou, kterou se tužka přikryje. Pokud jsme v potě, posílká i peřina jsou měkké, lehké a nikde nás netlačí. Když dítě státně prostředníček nahoru vede ukazovák – povzdech – „ten posílká ale tlačí“. Pro malého školáka je to zpráva, že tužka je nešikovná, posílká tlačí – ne on. A take je to trochu legrata, takže můžete zasmátout i častěji, aniž by mělo dítě pocit, že je nesika.

## Nesprávný úchop

Na těchto obrázcích můžete vidět příklady nesprávných úchopů. Pokud má vaše dítě tendenci používat některý z nich v době, kdy začíná kreslit, je vhodné ho vést ke správnému úchopu a ten fixovat. Pokud zabráníte osvojení nesprávného úchopu, předejete mnoha obtížím. Pozdější náprava je náročná. Zařkovali-li si dítě nesprávný úchop, je důležité pokusit se o nápravu nejříve před nástupem do základní školy.

Spetkový úchop s pohybem ukazovákem – způsobuje bolest zápalu, ruka se při psaní obtížně posouvá.



#### Spetkový úchop s prsty ohnutými v dlaní

– neumožňuje volný posun zápalu po podložce, ruka je spastická (křečovitá).

#### Cigaretový úchop – tužka leží mezi ukazovákem a prostředníčkem, palec může být položený na tužce nebo přes ni. Tužka prokluzuje mezi prsty, nedovoluje pohyb prstů při psaní.



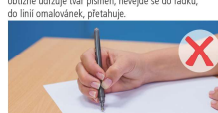
Třprstý úchop – neumožňuje uvolněný pohyb zápalu všemi směry, ruka se zejména při psaní rychle unaví.



Spetkový úchop s palcem v pfeřahu – zápalu je tlak, ruka se obtížně posouvá po podložce.



#### Klarinetový úchop – ruka obvykle není položena na podložce, pohyb vychází z celé ruky a lokte, dítě obtížně udržuje tvar písmen, nejvíce se do řádku, do linií omlávných, přetahuje.



#### Kladivkový úchop – křečovitě (spastické) držení, ruka ještě není uvolněná, objevuje se správná úchop, který začíná brát do ruky tužku.



## Správný sed

Je vhodné, aby dítě mělo na psaní a kreslení svůj pracovní kout se správnou výškou židle, ne stěže, ani pojízdnou. Při práci by mělo sedět na sedací ploše, nohy by měly být opřeny o podlahu, ruce o pracovní desku, tělo by mělo být mírně nakloněné dopředu, nemělo by se dotýkat hrany stolu. Z bočního pohledu dítě sedí na sedátku židle – obě chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu, paty jsou na zemi kolmo pod koleno. Důležitá je i vzdálenost hlavy od podložky a rovná záda. Při čelním pohledu jsou kolena od sebe vzdálená na délku dvou pěstí. Ruka, která nepíše, přidržuje sešit. Vzdálenost mezi hrnou sedáku a podkolenními jamkami by měla být přibližně 5 cm. Hloda pod kolenní nesmí svírat úhel menší než 90 stupňů.



## Nesprávný sed

Sed není fixován a nleze uvolnit ruku ke kreslení či psaní. Nejčastěji se jedná o sed bez opory nohou, kdy si dítě různě kčí nohy pod sebe, nebo je obtížně kolem židle. Nedodržení vzdálenosti hlavy od podložky a různé polehávání na psací ploše a podprání hlavy je nesprávné, dítě se nedokáže soustředit.

