

Ako môžete ako rodič dieťaťu pomôcť nájsť správny úchop?

Pri počiatkoch písania je potrebné venovať pozornosť výberu vhodných písacích pomôcok. Ako pohyb využívaťme predovšetkým tak písacieho náčinu po papieri. Vhodné písacie pomôcky za sebou zanechávajú, pri použití primeraného tlaku, znateľnej jednotlivoj stopu, dieťaťu sa dobre drží a intuitívne ho navádzajú k správnejmu úchopu. Výberom teda starostlivo a vykladajú si farbičkou, ceruzkou či perom navoľníť kreslí alebo písať. Vyberajte písacie potreby spoločne s dieťaťom – písanie i kreslenie ho potom bude viac baviť!

Farbičky, ceruzky

Pri výbere venujeme pozornosť tomu, aby mali mäkkú a kvalitnú tuhu, ktorá zanecháva štyu stopu a farbu, bez toho, aby dieťa muselo vyvíjať nadmerný tlak. Tvrdé tuhy nie sú vhodné, núta dieťa na ceruzku tlačiť a nedochádza k uvoľneniu zápästia a ruky. Priemer by mal byť 8 – 9 mm. Tuha hrubšej farbičky zodpovedá nie jednej, ale dvom až trom tuhám bežnej farbičky. Obľúbeným variantom sú napr. hrubé trojhranné farbičky, STABILO Trio hrubé, ktoré ponúkajú 24 farieb. Okrem celého balenia je možno prakticky dokupovať aj po jednotlivých kusoch. Osobitní odporúčajú sú ceruzky a pastelky, ktoré dieťa navyše intuitívne navádzajú k správnejmu úchopu – napr. ergonomicky tvarované farbičky STABILO EASYColors. Majú trojhranný tvar, kvalitnú tuhu, nízku hmotnosť a neklzkavé priehlbny vďaka ktorým zaisťujú správne uchopenie. Samozrejmosťou je verzia pre pravákov (zelený koniec) i ľavákov (žltý koniec) a možnosť dokúpiť si farbičky i po kusoch, nielen ako sadu.

Farbičky a ceruzky by mali vždy ľahko vyčnievať za kmeťom palca, a preto sú ergonomické priehlbny iba do 5 cm vzdialenosti od konca, aby si dieťa svoj správny úchop fixovalo. U grafitových ceruziek vybežuje tuha vB. Ergonomické grafitové ceruzky s priehlbniami pre správny úchop STABILO EASYgraph (verzia pre praváka a ľaváka) sa vyrábajú v ČR a vďaka tomu, že sú v 5 atraktívnych farbách, môžete ich školákov farebne zladíť s ďalším obsahom puzdra (roller, pero, grafitová ceruzka, struhadlo) napr. do modrej, zelenej, ružovej alebo oranžovej farby.

Menším deťom je vhodné písacie náčinie ostružiat menej – nechať tupší hrot, aby po sebe zanechávalo rovnomernú stopu. Struženie farbičiek či ceruziek dieťaťom je ďalšou činnosťou podporujúcou rozvoj jemnej motoriky, k dispozícii sú ergonomické struhadlá, napr. STABILO EASYsharpenr.

Atramentové plniace perá, rollery

Zvlášť u prváčikov môže návyky pri písaní pozitívne ovplyvniť voľba vhodného pera. Pero musí zodpovedať schopnostiam a zručnostiam dieťaťa a podporovať správny úchop, ideálne by malo byť vo variante pre praváka a ľaváka. Hmotnosť, dizajn, dĺžka pera, jeho obrob, úchopová zóna a povrch – ovplyvňujúcich faktorov je veľa a závisia s vekom dieťaťa. Ak pero hľadko a ľahko kľže po papieri, dieťa si pri písaní ľahšie uvoľní ruku a línia tuha bude plynulá. Obľúbeným variantom je ergonomický atramentový roller STABILO EASYOriginal, ktorý je vo variante pre ľaváka a praváka. Ľahko kľže po papieri, nerobí machule a škrabance, najprve sa ľahko menia a s každou novou náplňou dostáva STABILO EASYOriginal aj nový písací hrot. Medzi atramenty v náplni je zmlizlovaný. Praktickou samozrejmosťou je štítok na meno. Ak preferujete plniace pero, môžete vykosť STABILO EASYbiry, ktoré je individuálne nastaviteľné v troch uhloch pre ideálny úchop. Pre pokročilejších písateľov je v ponuke tiež ergonomický univerzálny plniace pero STABILO EASYbuddy.

Svojho najbližšieho predaju STABILO a viac informácií o produktoch STABILO nájdete na www.stabilo.sk.

Registovaná ochranná známka spoločnosti:
Schwan-STABILO, Postfach 1, 90560 Heroldsberg, Germany

Za cenové rady a praktické postrehy ďakujeme Špeciálnej pedagogičke
Mgr. Svetlane Drábovej.



STABILO® EASYOriginal

Ergonomicky tvarovaný roller zvlášť pre ľavákov a pravákov. Optimalizovaná úchopová zóna z neklzkavého materiálu zaisťuje uvoľnené držanie a pomáha proti predčasnej únavy ruky a bolestiam v ruke pri písaní. Roller ľahko kľže po papieri, nerobí machule a neklzkavé. Vymeniteľná náplň (0,3 mm) pre užšiu stopu a 0,5 mm pre hrubšiu stopu. Nový hrot s každou novou náplňou. Štítok na meno. V rôznych farebných kombináciách.



STABILO® EASYgraph

Prvá ergonomicky tvarovaná grafitová ceruzka zvlášť pre ľavákov a pravákov. Trojhranný dizajn a neklzkavé plošky pre intuitívne správny úchop a uvoľnené držanie. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Neľahká tuha hrúbky 3,15 mm je vhodná ako pre písanie, tak pre kreslenie. Ceruzka má štítok na meno. K dispozícii v 5 trendy farbách tela – petrolejová, modrá, ružová, oranžová, zelená, ideálne pre farebné zladenie s ďalšími produktmi STABILO.



STABILO® EASYColors

Ergonomicky tvarovaná farbička špeciálne pre ľavákov a pravákov. Trojhranný dizajn a neklzkavé plošky pre správne uvoľnené držanie. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Neľahká tuha a štye farby. Každá farbička má štítok na meno. Možno zakúpiť aj samostatne, alebo v balení po 6 a 12 ks, s včes struhadla.

STABILO® EASYsharpenr

Ergonomické struhadlo so závesníkom, zvlášť pre ľavákov a pravákov. Inovatívne priehlbny na úchopovej časti pre optimálne držanie. Bezpečnostná poistka bráni možnému poraneniu. Jedine struhadlo na 3 rôzne hrúbky ceruziek – perfektné pre STABILO EASYColors, STABILO EASYgraph, STABILO EASYsrgo 3,15, STABILO Trio hrubé a všetky tenké drevené ceruzky a farbičky. Priestor na napísanie mena. V 5 atraktívnych farbách, ktoré možno farebne zladíť s ostatnými produktmi STABILO.



STABILO® EASYbiry

Ergonomické plniace pero na bombičky, ktoré bolo vyvinuté spoločne s odborníkmi. Univerzálna mäkká úchopová zóna podporuje uvoľnené držanie pri písaní. Pero má kvalitný kľdový hrot veľkosti M, ktorý ľahko kľže po papieri. Plnitelné Standardnými bombičkami s moderným atramentom. Veľké okienko pre jednoduchú kontrolu hladiny atramentu. V rôznych farebných kombináciách.



STABILO® Trio® hrubé farbičky

Trojhranná hrubá farbička pre pohodlné a uvoľnené držanie. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Tuha obsahuje vysoký podiel pigmentov pre štye a žiarivé farby – 24 odíetov. Neľahká tuha. K dispozícii jednotlivito alebo v sade po 12, 15, 18 a 24 kusoch.

Váhate, či svojmu dieťaťu zaobstaráť plniace pero alebo roller?

Vyskúšajte našu aplikáciu na www.stabilo.sk, vďaka ktorej zistíte, akú písaciu pomôcku vybrať.

Zistíte, či je Vaše dieťa pripravené na písanie plniacim perom alebo rollerom. Vypracujte spoločné krátke test, odhalte akú písaciu pomôcku je pre Vaše dieťa ideálna a získate pre Vašeho malého písací Vodičský preukaz na písanie!

- Je to jednoduché!
- Prejdite na stránku: www.stabilo.sk/s/pribehyvodickypreukaznapisanie
- Vytlačte si pripravené cvičenie.
- Spustite test... a bavte sa!

Na konci testu čaká na každého jeho vlastný Vodičský preukaz na písanie!



Drží vaše dieťa ceruzku správne?



Správny úchop

Podľa štúdií má s rukopisom problémy 51 % chlapcov a 31 % dievčat (Zdroj: Štúdia Nemeckého zväzu učiteľov (DL) a Schreierbrotmorker inštitútu, september 2014 – marec 2015). Tento fakt môže mať veľký vplyv na ich školské výsledky. Odborníci preto odporúčajú precvičovať základy písania spolu s ergonomickými písacími potrebami, ktoré môžu deťom napomôcť naučiť sa správne písať a zafixovať správne držanie ceruzky.

Prečo je správny úchop dôležitý?

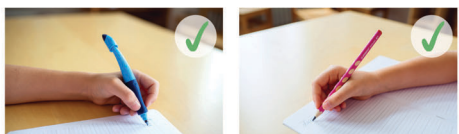
Správny úchop má vplyv nielen na kvalitu písania, ale aj na zdravie. Správny úchop zaisťuje, že dieťa bude písať správne, uvoľnené, bez bolesti a napätia. Správny úchop zaisťuje, že dieťa bude písať správne, uvoľnené, bez bolesti a napätia. Správny úchop zaisťuje, že dieťa bude písať správne, uvoľnené, bez bolesti a napätia.

Ako má vyzerať správny úchop?

Celá ruka, ale aj prsty sú uvoľnené. Písacie náčinie je položené na prostredník, pridržiavané palcom, ukazovák je voľne preťahá zhora. K papieri smeruje šikmo, nie kolmo, pretože tak si priehlbne medzi palcom a ukazovák. Prsty by mali byť asi 2 – 3 cm od hrotu písacieho náčinia. Dôležité je, aby boli prsty pokrčené, nie prenatá. Ruka voľne kľže po podložke. Ostatné svaly ruky uvoľnené a dovolujú ľahko manipuláciu s ceruzkou do rôznych smerov. Pohyb vychádza z ramena. Oboja lakte sú na doske stola.

Zošíť spravidla natáčame sbežne s predlaktom (pravidl s pravým, ľavák s ľavým). Výminku tvoria jedinci so skríženou laterálitou – si majú zošíť položený rovno pred sebou. Dľa ľavej ruky (u ľavákov pravej ruky) ľahko pridržiava papier alebo zošíť.

Pre nácvik správneho držania ceruzky je dobré využívať trojhranný program (ergonomické pastelky, ceruzky aj pero). Pravidá aj ľaváci by mali držať písacie náčinie rovnakým spôsobom, odlišnosť je iba v tom, že pravák ceruzku táhla a ľavák je pred sebou ľahko tlačí (nie tlačí na ceruzku).



Ceruzka by mala byť držaná tak, aby presahovala cez zápästie. Ak vidíte, že vaše dieťa drží ceruzku či pero nesprávne, upozorníte ho na chybu a opravte ho. Prerušujú ukazovák znamená prišlý veľký tlak na písacie potreby a je nevhodný. Takýto tlak môže vyvolať až v bolesťovosť presta a kŕč. Deti môžeme motivovať rozprávaním, že prostredník je postavený pre ceruzku, ukazovák vankšikom a palec perinkou, ktorou sa ceruzka prikrýva. Ak ľahšie v posteli, vankšok aj perina sú mäkké, ľahké a nide nás netlačia. Keď dieťa stiahne prostredník hore vedľa ukazováka a drží ceruzku nesprávne, nehovorte mu: „zase ťe“, ale napríklad: „ceruzka zase spadla z postelky“. Pokiaľ dieťa tlačí na ukazovák – povedzte: „ten vankšok ale tlačí!“ Pre malého školáka je to správne, že ceruzka je neklzkavá, vankšok tlačí – nie on. A tiež je to trochu zábava, takže môžete zasiahnuť aj častejšie bez toho, aby malo dieťa pocit, že je neklzkavé.

Nesprávny úchop

Na týchto obrázkoch môžete vidieť príklady nesprávnych úchopov. Ak má vaše dieťa tendenciu používať niektorý z nich v čase, keď začína kresliť, je vhodné ho viesť k správnejmu úchopu, a ten fixovať. Ak zabránite osvojeniu si správneho úchopu, predídete mnohým ťažkostiam. Neskoršia náprava je náročná. Ak si dieťa zafixovalo nesprávny úchop, je dôležité pokúsiť sa o nápravu, najskôr pred nástupom do základnej školy.

Spasťový úchop – spôsobuje bolesť zápästia a prstov, ruka sa pri písaní ľahko posúva.



Štipkový úchop s prstami ohnutými v dlani – neumožňuje voľný posun zápästia po podložke, ruka je napätá (krčovitá).



Cigaretový úchop – ceruzka leží medzi ukazovák a prostredník, palec môže byť položený na ceruzku alebo cez ňu. Ceruzka prebieha medzi prstami, nedovoľuje pohyb prstov pri písaní.



Trojprsty úchop – neumožňuje uvoľnený pohyb zápästia všetkými smermi, ruka sa najmä pri písaní rýchlo unaví.



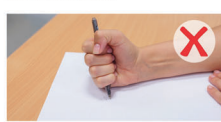
Štipkový úchop s palcom v presahu – zápästie je tuhé, ruka sa ľahko posúva po podložke.



Klarinetový úchop – ruka zvyčajne nie je položená na podložku, pohyb vychádza z celej ruky a lakte, dieťa ťažko udržuje tvar písmen, nezmešuje do riadkov ani do líni malovanie, preťahuje.



Kladivkový úchop – krčovitý (spasťový) držanie, ruka ešte nie je uvoľnená, objavuje sa spravidla, keď dieťa začína brať do ruky ceruzku.



Správny sed

Je vhodné, aby dieťa malo na písanie a kreslenie svoj pracovný kút so správne vysokou stoličkou, nie otáčacou ani pojazdnou. Pri práci by malo sedieť na sedacej ploche, nohy by mali byť opreté o podlahu, ruky o pracovnú dosku, telo by malo byť mierne naklonené dopredu, nemalo by sa dotýkať hrany stola. Z boku pohľadu dieťa sedí na sedadle stoličky – obe chodidlá sú celou plochou opreté o podlahu, päty sú na zemi kolmo pod kolenami. Dôležité je aj vzdialenosť hlavy od podložky a rovný chrbát. Pri čelnom pohľade – vzdialenosť kolien (medzi kolien vložime dve päste). Ruka, ktorá nepíše, pridržiava zošíť. Vzdialenosť medzi hranou sedáka a podkolenými jamkami by mala byť približne 5 cm.



Nesprávny sed

Sed nie je fixovaný a nie je možné uvoľniť ruku na kreslenie či na písanie. Najčastejšie ide o sed bez opory nôh, kedy si dieťa rôzne krič nohy pod seba, alebo je obťažá okolo stoličky. Nedodržanie vzdialenosti hlavy od podložky a rôzne polhovanie na písacej ploche a podopieranie hlavy je nesprávne, dieťa sa nedokáže sústrediť.

