

Připravila jsem pro vás návod na správné sezení a úchop psacích potřeb.

Snažte se prosím děti upozorňovat.

Tř. uč. T. Horehled'ová

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT PŘI PSANÍ?

Nepodceňujme správné sezení při rozvíjení jemné motoriky. Pokud se chceme vyhnout zvýšené únavě, špatnému držení zad, vadám páteře, je třeba si všimnout, jak dítě sedí a jak drží psací náčiní.

Sezení a držení těla by mělo být přirozeně pohodlné a zároveň pevné a stabilní. Důležité je, aby dítě sedělo celé na židli a nohy mělo volně u sebe s chodidly na podlaze či pevné podložce. Nemělo by opírat hrudník o lavici ani záda o opěrku židle. Hlava je v prodloužené ose těla, mírně skloněná. Ramena jsou ve stejné výšce vzdálená asi 25-30 cm od papíru. Obě předloktí spočívají na stole, lokty jsou mírně od trupu.



ÚCHOP PSACÍCH POTŘEB

Drobné křeči, která způsobuje roztřesenou čáru a únavu, předejdeme správným držním psacího náčiní.

Správný úchop nazýváme špetkový. Podílejí se na něm 3 prsty pravé (levé) ruky. První článek prostředníku podpírá psací náčiní zdola boční stranou svého polštářku. Palec přidržuje tužku shora. Prsty jsou mírně ohnuty, nesmí být prohnuty. Malíček a prsteníček jsou ohnuty, ne však přitisknuty k dlani. Tužku držíme lehce 2-3 cm nad hrotem, konec tužky směřuje k tělu (ramenu), ne směrem od těla.

Nenutíme dítě psát dlouho bez přestávky. Před i během psaní je důležité ruku uvolnit a procvičit.

Ke správnému úchopu doporučujeme používat trojhranné tužky a pastelky.

správné držení leváka



správné držení praváka

