

# Drží vaše dieťa ceruzku správne?



## Ako môžete ako rodič dieťaťu pomôcť nájsť správny úchop?

Pri počiatkoch písania je potrebné venovať pozornosť výberu vhodných písacích pomôcok. Ako pohyb využívame predovšetkým ťah písacieho náčinia po papieri. Vhodné písacie pomôcky za sebou zanechávajú, pri použití primeraného tlaku, znateľnú jednoliatu stopu, dieťaťu sa dobre drží a intuitívne ho navádzajú k správnemu úchopu. Vyberajte teda starostlivo a vyskúšajte si pastelkou, ceruzkou či perom naozaj kresliť alebo písať. Vyberajte písacie potreby spoločne s dieťaťom – písanie i kreslenie ho potom bude viac baviť!

### Pastelky, ceruzky

Pri výbere venujeme pozornosť tomu, aby mali **mäkkú a kvalitnú tuhu**, ktorá zanecháva sýtu stopu a farbu, bez toho, aby dieťa muselo vyvíjať nadmerný tlak. Tvrdé tuhy nie sú vhodné, nútia dieťa na ceruzku tlačiť a nedochádza k uvoľneniu zápästia a ruky. **Priemer by mal byť 8 – 9 mm.** Tuha silnejšej pastelky zodpovedá nie jednej, ale dvom až trom tuhám bežne tenkej pastelky. Obľúbeným variantom sú napr. **hrubé trojhranné pastelky, STABILO Trio hrubé**, ktoré ponúkajú 24 farieb. Okrem celého balenia je možno prakticky **dokupovať aj po jednotlivých kusoch**. Odborníkmi odporúčané sú ceruzky a pastelky, ktoré dieťa navyše intuitívne navádzajú k správemu úchopu – napr. **ergonomicky tvarované pastelky STABILO EASYcolors**. Majú trojhranný tvar, kvalitnú tuhu, nízku hmotnosť a neklzáve priehlbiny vďaka ktorým zaisťujú správne uchopenie. Samozrejmosťou je **verzia pre pravákov (červený koniec) i ľavákov (žltý koniec)** a možnosť dokúpiť si pastelku i po kusoch, nielen ako sadu. Pastelky a ceruzky by mali vždy ľahko vyčnievať za kmeňom palca, a preto sú ergonomické priehlbiny iba do 5 cm vzdialenosti od konca, aby si dieťa svoj správny úchop fixovalo. U grafitových ceruziek vyberajte **tuhu HB. Ergonomické grafitové ceruzky** s priehlbunami 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 školákovi farebne zladit' s ďalším obsahom puzdra (roller, pero, grafitová ceruzka, strúhadlo) napr. do modrej, zelenej, ružovej alebo oranžovej farby. Menším deťom je vhodné písacie náčinie orezať menej – nechať tupší hrot, aby po sebe zanechávalo rovnomernú stopu. Strúhanie pasteliek či ceruziek dieťaťom je ďalšou činnosťou podporujúcou rozvoj jemnej motoriky, k dispozícii sú ergonomické strúhadlá, napr. **STABILO EASYsharpener**.

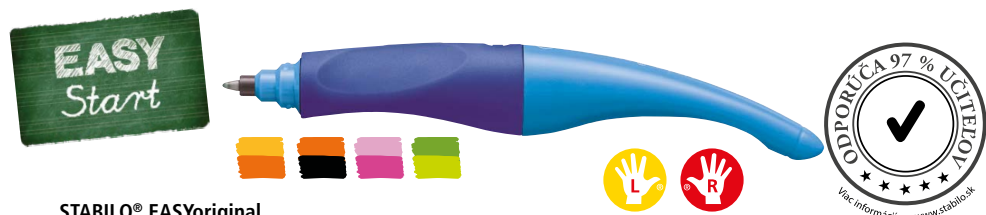
### Atramentové plniace perá, rollery

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 obvod, úchopová zóna a povrch – ovplyvňujúcich faktorov je veľa a súvisia s vekom dieťaťa. Ak pero hladko a ľahko kľže po papieri, dieťa si pri písaní ľahšie uvoľní ruku a línia ťahu 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, naplne sa ľahko menia a s každou novou náplňou dostáva **STABILO EASYoriginal** aj nový písací hrot. Modrý atrament v náplni je zmizľavateľný. Praktickou samozrejmosťou je štítok na meno. Ak preferujete **plniace pero**, môžete vyskúšať **STABILO EASYbirdy**, ktoré je individuálne nastaviteľné v troch uhloch pre ideálny úchop. **Pre pokročilejších písárov** je v ponuke tiež ergonomicky univerzálne plniace pero **STABILO EASYbuddy**.

Svojho najbližšieho predajcu STABILO a viac informácií o produktoch STABILO nájdete na [www.stabilo.sk](http://www.stabilo.sk).

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

Za cenné rady a praktické postrehy  
ďakujeme špeciálnej pedagogičke  
Mgr. Svätlane Drábovej.



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

V roku 2019 realizovalo STABILO na Slovensku nezávislý prieskum medzi učiteľmi na prvom stupni ZŠ. Najnovší roller si mohli učitelia so žiakmi vyskúšať a následne vyplniť elektronický dotazník s hodnotením. Na základe tohto prieskumu doporučuje inovovaný úchop rolleru 97 % učiteľov. Z výsledkov tiež vyplývalo, že deti, ktoré mali nesprávne písacie návyky, začali s testovaným rollerom písať uhladnejšie a roller uchopili správne.



**STABILO® EASYgraph**  
Prvá ergonomicky tvarovaná grafitová ceruzka zvlášť pre ľavákov a pravákov. Trojhranný dizajn a neklzáve plošky pre intuitívne správny úchop a uvoľnené držanie. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Nelámavá tuha tvrdosti HB s priemerom 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 produktami STABILO.



**STABILO® EASYcolors**  
Ergonomicky tvarovaná pastelka špeciálne pre ľavákov a pravákov. Trojhranný dizajn a neklzáve plošky pre správne uloženie prstov na ceruzke. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Nelámavá tuha a sýte farby. Každá pastelka má štítok na meno. Možno zakúpiť aj samostatne, alebo v balení po 6 a 12 ks, s/bez strúhadla.

**STABILO® EASYsharpener**  
Ergonomické strúhadlo so zásobníkom, zvlášť pre ľavákov a pravákov. Inovatívne priehlbiny na úchopovej časti pre optimálne držanie. Bezpečnostná poistka bráni možnému poraneniu. Jediné strúhadlo na 3 rôzne hrúbky ceruziek – perfektné pre STABILO EASYcolors, STABILO EASYgraph, STABILO EASYergo 3.15, STABILO Trio hrubé a všetky tenké drevené ceruzky a pastelky. Priestor na napísanie mena. V 5 atraktívnych farbách, ktoré možno farebne zladit' s ostatnými produktmi STABILO.



**STABILO® EASYbuddy**  
Ergonomické plniace pero na bombičky, ktoré bolo vyvinuté spoločne s odborníkmi. Univerzálna mäkká úchopová zóna podporuje uvoľnené držanie pri písaní. Pero má kvalitný irídiový hrot veľkosti M, ktorý ľahko kľže po papieri. Plniteľné štandardnými bombičkami s modrým atramentom. Veľké okienko pre jednoduchú kontrolu hladiny atramentu. V rôznych farebných kombináciách.



**STABILO® Trio® hrubá pastelka**  
Trojhranná hrubá pastelka pre pohodlné a uvoľnené držanie. Šírka hrany 9 mm – odporúčaný rozmer pre predškolákov a školákov 1. stupňa ZŠ. Tuha obsahuje vysoký podiel pigmentov pre sýte a žiarivé farby – 24 odtieňov. Nelámavé tuhy. K dispozícii jednotlivo alebo v sade po 12, 15, 18 a 24 kusoch.

## Váhate, či svojmu dieťaťu zaobstarat' plniace pero alebo roller?

Vyskúšajte našu aplikáciu na [www.stabilo.sk](http://www.stabilo.sk), vďaka ktorej zistíte, akú písaciu pomôcku vybrať.

Zistíte, či je Vaše dieťa pripravené na písanie plniacim perom alebo rollerom. Vypracujte spoločne krátky test, odhaľte aká písacia pomôcka je pre Vaše dieťa ideálna a získajte pre Vašeho malého písára Vodičský preukaz na písanie!

- 1) Prejdite na stránku: [www.stabilo.com/sk/pribehy/vodickypreukaznapisane](http://www.stabilo.com/sk/pribehy/vodickypreukaznapisane)
- 2) Vytlačte si pripravené cvičenie.
- 3) Spustite test... a bavte sa!

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





## Správny úchop

Podľa posledných štúdií má s rukopisom problémy 51 % chlapcov a 31 % dievčat (Zdroj: Štúdia Nemeckého zväzu učiteľov (DL) a Schreibmotorik Iñstítutu, 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 kresby, čitateľnosť, rýchlosť a úhľadnosť písma, ovplyvňuje významne aj sústredenie, uvoľnenie hlasových orgánov a následne reči (pohyb jazyka pri kreslení), ale tiež uvoľnenie celého tela, najmä procesov, ako sú pozornosť a myslenie.

### Ako má vyzeráť správny úchop?

Celá ruka, ale aj prsty sú uvoľnené. Písacie náčinie je položené na prostredníku, pridržované palcom, ukazovák je voľne pretý zhora. K papieru smeruje šikmo, nie kolmo, pretože leží v priehlbine medzi palcom a ukazovák. Prsty by mali byť asi 2 – 3 cm od hrotu písacieho náčinia. Dôležité je, aby boli prsty pokrčené, nie prehnuté. Ruka voľne kľže po podložke. Ostatné svaly ruky sú uvoľnené a dovoľujú ľahkú manipuláciu s ceruzkou do rôznych smerov. Pohyb vychádza z ramena. Obidva lakťe sú na doske stola.

Zošit spravidla natáčame súbežne s predlaktím (praváci s pravým, ľaváci s ľavým). Výnimku tvoria jedinci so skríženou lateralitou – tí majú zošit položený rovno pred sebou. Dľa ľavej ruky (u ľavákov pravej ruky) ľahko pridržiava papier alebo zošit. Pre nácvik správneho držania ceruzky je dobré využívať trojhranný program (ergonomické pastelky, ceruzku aj pero). Praváci aj ľaváci by mali držať písacie náčinie rovnakým spôsobom, odlišnosť je iba v tom, že pravák ceruzku ťahá a ľavák ju pred sebou ľahko tlačí (nie tlačí na ceruzku).



Ceruzka by mala byť dlhá tak, aby presahovala cez zápästie. Ak vidíte, že vaše dieťa drží ceruzku či pero nesprávne, upozornite ho na chybu a opravte ho. Prehnutý ukazovák znamená príliš veľký tlak na písacie potreby a je nežiaduci. Takýto tlak môže vyústiť až v bolesť prsta a kŕč. Deti môžeme motivovať rozprávaním, že prostredník je postieľkou pre ceruzku, ukazovák vankúšikom a palec perinkou, ktorou sa ceruzka prikryje. Ak ležíme v posteli, vankúš aj perina sú mäkké, ľahké a nikde nás netlačia. Keď dieťa stiahne prostredník hore vedľa ukazováka a drží ceruzku nesprávne, nehovorte mu: „zase zle“, ale napríklad: „ceruzka zase spadla z postieľky“. Pokiaľ dieťa tlačí na ukazovák – povedzme: „ten vankúš ale tlačí!“ Pre malé školáka je to správa, že ceruzka je nešikovná, vankúš tlačí – nie on. A tiež je to trochu zábava, takže môžete zasiahnuť aj častejšie bez toho, aby malo dieťa pocit, že je nešikovné.

## 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 správemu úchopu, a ten fixovať. Ak zabránite osvojeniu si nesprávneho úchopu, predídete mnohým ťažkostiam. Neskoršia náprava je náročná. Ak si dieťa zafixovalo nesprávny úchop, je dôležité pokúsiť sa o nápravu, najlepšie pred nástupom do základnej školy.

**Spastický štipkový úchop s prehnutým ukazovák** – spôsobuje bolesť zápästia, ruka sa pri písaní ťažko posúva.



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



**Cigaretový úchop** – ceruzka leží medzi ukazovák a prostredníkom, palec môže byť položený na ceruzke alebo cez ňu. Ceruzka preklzuje medzi prstami, nedovoľuje pohyb prstov pri písaní.



**Trojprstý 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 ťažko posúva po podložke.



**Klarinetový úchop** – ruka zvyčajne nie je položená na podložke, pohyb vychádza z celej ruky a lakťa, dieťa ťažko udržiava tvar písmen, nezmesť sa do riadkov ani do línií maľovaniiek, pretahuje.



**Kladivkový úchop** – kŕčovitý (spastický) 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 bočného pohľadu dieťa sedí na sedadle stoličky – obe chodidlá sú celou plochou opreté o podlahu, päty sú na zemi kolmo pod kolenami. Dôležitá je aj vzdialenosť hlavy od podložky a rovný chrbát. Pri čelnom pohľade – vzdialenosť kolien (medzi kolená vložime dve päste). Ruka, ktorá nepíše, pridržiava zošit. 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 krčí nohy pod seba, alebo je obtáča okolo stoličky. Nedodržanie vzdialenosti hlavy od podložky a rôzne políhovanie na písacej ploche a podopieranie hlavy je nesprávne, dieťa sa nedokáže sústrediť.

