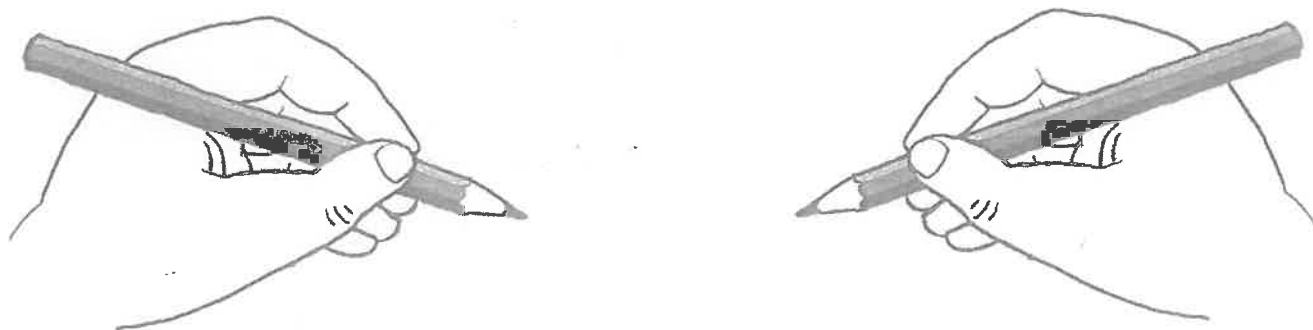


Pracovní návyky při kreslení

Výkony ovlivní **poloha těla při kreslení a psaní**. Zpočátku můžeme velké tvary kreslit **vstoje** na papír nebo tabuli připevněnou do výšky očí na zdi. Na velký papír velké tvary můžeme kreslit i **vkleče** na zemi. Tyto polohy umožňují uvolnění ruky od ramenního kloubu přes loket, zápěstí až záprstí. **Při poloze vsedě** by dítě mělo mít vytvořeny dobré podmínky podle své postavy. Nohy by mělo mít opřené o zem. Kolena by měla se židlí svírat pravý úhel, rovněž jako lokty s deskou stolu.

Důležité je **držení psacího náčiní**. Na správný úchop je vhodné dbát již od počátku, kdy dítě začíná kreslit. Případná fixace chybných úchopů se později špatně odvyká a mnohdy výrazně negativně ovlivňuje výkony dítěte snížením grafomotorické obratnosti. Správné držení psacího náčiní je stejné u praváku i u leváků (viz nákres).



Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku. Pokud je pro dítě obtížné tento úchop navodit, je vhodné používat tzv. „trojhranný program“ (tužky a pastelky ve tvaru trojúhelníku, kdy každá strana trojúhelníku tvoří opěrný bod pro jeden prst). Samotný trojhranný program nestačí, je zapotřebí přítomnost a podpora dospělého. Pokud i nadále má dítě potíže s úchopem psacího náčiní, je vhodné používat speciální násadky na tužky, které ještě více fixují správné postavení prstů při psaní.

Nesmíme zapomínat na **postavení ruky při psaní**. Směr horního konce tužky směřuje vždy do oblasti mezi ramenem a loktem. Ruka se tak neohýbá v zápěstí, tvoří s paží po oblast lokte rovnou linii. Je uvolněná, pohyb po papíře vychází z ramene. Zejména u leváků bývá tendence ruku v zápěstí nadměrně ohýbat, vykrucovat. Důsledkem je zvýšená únava při psaní, bolestivost celé paže, nechť psát. Správné postavení ruky při psaní usnadní naklonění pracovního listu, sešitu. Změna psaní mezi leváky a praváky je pouze v naklonění pracovního listu. U leváků je papír nakloněný levým horním rohem nahoru, u praváků pravým horním rohem nahoru (viz nákres).