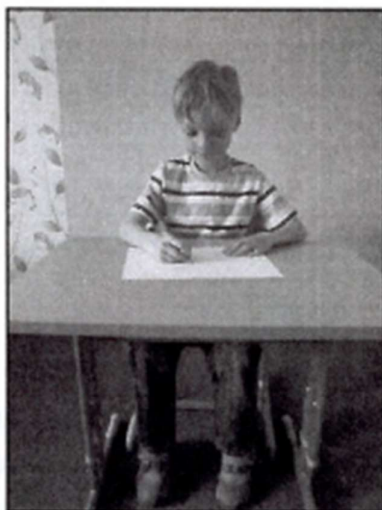
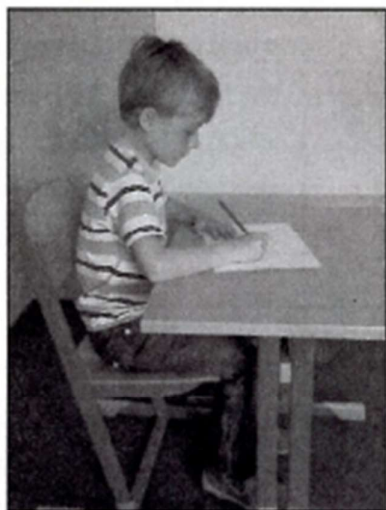


Sezení u kreslení a psaní

Pokud dítě vydrží sedět v lavici, může dávat pozor. Vzpřímené sezení dítěti poskytuje stabilní oporu, proto se jeho ruce mohou věnovat jemným motorickým činnostem (i kreslení a psaní). Při správném sezení zůstává hlava ve stálé poloze, proto se mohou oči rovnoměrně pohybovat při čtení a opisování textu z tabule. Všechny tyto činnosti nezbytné pro psaní by bez správného sezení byly velmi obtížné.

K tomu, aby dítě mohlo ve škole psát, potřebuje ovládat své tělo a svalové napětí a zvládnout pro děti nejobtížnější pohybovou dovednost: vzpřímeně klidně sedět.

A jak vypadá správný sed? Sezení dítěte by mělo být pohodlné, ale stabilní. Zkontrolujeme jej v pořadí od země nahoru. Dítě sedí na celém sedadle, chodidla jsou celou nohou na zemi, kolena jsou od sebe vzdálena na šířku pánve. Trup dítěte je mírně předkloněný, ale neopírá se o hranu stolu (vzdálenost je asi 3-5 cm). Obě předloktí se zlehka opírají o desku stolu (lokty jsou mírně od těla, přesahují okraj desky stolu). Váha těla spočívá na sedadle, nikoli na předloktích. Důležité je, aby mělo dítě na ploše stolu i kolem sebe dostatek místa, aby se jeho ruka mohla volně a plynule pohybovat. Při grafické činnosti dítě nezvedá loket ani zápěstí, ruka se volně posunuje po papíře. Ramena by měla být při psaní ve stejné výši. Dbáme na to, aby dítě při psaní nezvedalo nebo vychylovalo rameno dominantní ruky (je vhodné položením ruky na rameno dítěte zjistit, jak rameno „pracuje“ a zda je uvolněné, v přirozené poloze). Hlava je mírně skloněna v prodloužení osy páteře, nevyklouje se do stran (dítě ji nenaklání na stranu). Vzdálenost očí od podložky by měla být asi 35 cm. Nepíšící ruka by měla volně ležet na podložce rovnoběžně s deskou stolu a přidržovat papír (vždy se kreslení a psaní účastní jako pomocná ruka).



Dítě by mělo být u psaní klidné a uvolněné. Mělo by volně a normálně dýchat, protože zadržování dechu narušuje koordinaci celého těla. Sezení je opravdu náročná pohybová

dovednost, zvláště pro dítě předškolního věku. Proto by mělo být krátké a s přestávkami, které dítěti umožní protáhnout si zatížené svaly a vazy. Někdy mají děti tendenci při kreslení či psaní se příliš sklánět nad papír, „píší nosem“, nedodržují vzdálenost očí od podložky. Může to být způsobeno oční vadou (je třeba ji vyloučit lékařem) nebo poruchou zrakového vnímání. Častěji však dítě vynakládá příliš velké úsilí při kresbě nebo psaní (zvláště při nácviu psaní v 1. třídě) a potřebuje si svůj výtvar více kontrolovat zrakem.

Při nácviu správného sezení při psaní je třeba věnovat pozornost **vhodnému nábytku**. Pracovní plocha stolu by měla být dostatečně velká. Dítě potřebuje dostatek místa, aby se ruka mohla rovnoměrně a plynule pohybovat. Deska stolu má být ve výši žaludku dítěte. Může být ve vodorovné poloze nebo mírně nakloněná (paže dítěte by měla svírat s deskou stolu pravý úhel). Židle by měla být stabilní (nedoporučuji pojízdnou na kolečkách). Výšku sedáku je třeba uzpůsobit tak, aby se chodidla dítěte dotýkala celou plochou podlahy (nekývají se ve vzduchu, nepohupují, nejsou zaháknuté za židli – v případě potřeby je nutné použít podložku nebo vyplněnou krabici). Stehno a lýtko svírají pravý úhel. Váha těla spočívá na celé sedací ploše židle, jen tak je zajištěna jeho stabilita.

Sešit či papír by měl být na podložce umístěn tak, aby u pravorukého dítěte jeho levý spodní okraj směřoval k ose hrudníku a jeho pravý horní roh sešitu byl nakloněn nahoru (dítě píše „do kopečka“). U levorukého dítěte je výše levý horní roh (dítě píše „z kopečka“). Dítě by nemělo sešit v průběhu psaní natáčet. Náklon sešitu individuálně upravujeme podle potřeb dítěte tak, abychom dosáhli správného sklonu písma.

Důležité je také **osvětlení místnosti**. Při psaní by světlo o intenzitě 70 luxů mělo dopadat na desku stolu u pravorukého dítěte zleva a mírně zepředu, u levorukého dítěte zprava a mírně zepředu.