Ako správne písať?

Písacie návyky si vytvára dieťa už pri prvých pokusoch o písanie. Dlhoročná prax na základných školách potvrdzuje, že zafixované zlé návyky sa veľmi ťažko odstraňujú a niekedy sa ich nepodarí vôbec odstrániť. Ide napríklad o zlé držanie písacích potrieb. To sú dôvody, pre ktoré by mali rodičia už v predškolskom veku dieťaťa venovať pozornosť upevňovaniu všeobecných zásad pre správne písanie. Zásady správneho písania sa tiež upevňujú v materskej škole a neskôr na základnej škole.

Uvoľnenie ruky, vhodná výška nábytku a z toho vyplývajúce správne sedenie i držanie písacích potrieb, sú dôležitým predpokladom pre budúce úspešné písanie.

**Zásady správneho písania:**

**1. Navodenie pozitívnej atmosféry**

Pre úspešné písanie je dôležitá motivácia dieťaťa k tejto činnosti. Radostný prístup k písaniu je základom úspechu.

**2. Výber písacích potrieb**

Keď začíname s dieťaťom písať, tak k dobrému štartu a radosti z tejto činnosti prispeje aj voľba vhodných písacích potrieb. Súčasný trh ponúka pestrú škálu produktov a pomôcok na uvoľňovanie ruky a zmenšeniu tlaku prispeje aj maľovanie plochým štetcom, kreslenie fixkami alebo voskovkami. Na začiatku školskej dochádzky používajú deti ceruzky, ale taktiež spomenuté voskovky alebo fixky, ktoré volíme z dôvodu mäkšieho hrotu, než má pastelka, ale aj pre ich farebnú škálu, ktorá dieťa motivuje a podporuje rovnako rozvoj jeho fantázie. Po prípravnom období začínajú písať žiaci v škole perom. Informácie o tom, aký typ pera zvoliť, získajú rodičia od učiteľa. Väčšina súčasných výrobkov je už opatrená ergonomickou úchopovou zónou v tvare trojuholníka, ktorá navádza dieťa na správne držanie písacej potreby, **ale bez nácviku ho nezabezpečuje.**

**3. Správne sedenie**

Pre správne sedenie je dôležitá vhodná veľkosť nábytku, ktorá zaisťuje dieťaťu pohodlné sedenie na celej stoličke a s tým spojenú stabilitu. Pre žiakov mladšieho školského veku sa odporúčajú lavice, ktoré sa dajú polohovať. Inak je možné orientovať sa priemernou výškou prváka, ktorá je približne 120 cm. Pre správne sedenie je dôležité, aby obe chodidlá boli celou plochou opreté o podlahu.

**4. Uvoľnenie ruky**

Prvé uvoľnenie ruky sa odporúča už pred samotným začiatkom písania, ale učíme dieťa uvoľňovať ruku aj v jeho priebehu. Deti majú v obľube rôzne riekanky, ktorými je pohyb ruky sprevádzaný.

Napríklad sa môže krúženie zápästím sprevádzať riekankou:

„Tancuje, tancuje mačička,“ *(dieťa krúži zápästím oboma rukami proti sebe)*

„točí sa jej suknička.“ *(dieťa krúži zápästím oboma rukami od seba)*

Okrem zápästia precvičujeme i uvoľňovanie celej ruky. Dôležité je aj precvičovanie prstov – *napríklad naznačením dažďa pohybom prstov súbežne s pohybom celých paží zhora nadol.*

**5. Držanie písacích potrieb**

Správne uchopenie písacej potreby je palcom a prostredníkom. Palec sa opiera bruškom a prostredník pero (ceruzu, fixku…) podopiera. Ukazovák je položený ľahko zhora. Pre toto položenie je možné dieťa motivovať sypaním kuriatkam, čo znamená, že nasypeme zrniečka a kuriatka zobú (deti zdvíhajú ukazovák a napodobňujú zobanie kuriatok). Je dôležité, aby boli prsty pokrčené, ale nie prehnuté. Prehnutý ukazovák znamená príliš veľký tlak na písacie potreby.

**6. Natočenie zošita – papiera**

Sklon písacej plochy ovplyvňuje aj sklon písma. Správne natočenie je u prvákov smerom vľavo tak, aby pravý roh smeroval doľava nahor. U ľavákov je to naopak, avšak tu natočenie nie je podmienkou, pokiaľ žiakovi vyhovuje mať riadky vodorovne, rešpektujme to.

**7. Zaistenie vhodného osvetlenia**

Aby si dieťa pri písaní netienilo znamená, že svetlo dopadá na písaciu plochu u pravákov zľava a ľavákov z pravej strany. Svetlo by nemalo byť príliš intenzívne, aby dieťa neoslňovalo alebo mu nepoškodilo zrak.

**8. Primeraná doba, počas ktorej dieťa píše**

Doba písania by nemala v počiatku školskej dochádzky presahovať 10 minút (v predpísaných písankách formátu A5 sú to 4 riadky). S postupom školskej dochádzky a vekom dieťaťa sa doba písania úmerne zvyšuje. Túto dobu je tiež dôležité rešpektovať pri písaní domácich úloh.

## Písanie ľavákov

**Spoločenský prístup k ľavorukej populácii zaznamenal pokrok. Je už viacero firiem, ktoré vyrábajú hračky a rôzne pomôcky, ktoré sú prispôsobené držaniu v ľavej ruke. Obava rodičov niekedy vzrastá pred vstupom dieťaťa do školy. Avšak učitelia sú v dnešnej dobe dostatočne informovaní, ako s ľavákom pracovať. Pokiaľ sa vyskytnú pochybnosti, či ide skutočne o ľaváctvo, je potrebná konzultácia s odborníkom, ktorý môže spraviť skúšku laterality.**

Pre školské prostredie je prvou a základnou zásadou pri práci s ľavákmi individuálny prístup k dieťaťu. Žiaka ľaváka musí učiteľ posadiť tak, aby svojho suseda v lavici mal po svojej pravej ruke. Tak získajú obaja žiaci dostatok priestoru pre prácu na hodinách. Nemalo by sa stať, že dieťa len z dôvodov svojej ľavorukosti bude sedieť v lavici samé. Mohlo by totiž svoju ľavorukosť následne vnímať ako handicap. Pri výučbe písania žiaci najskôr prechádzajú tzv. prípravným obdobím. Počas neho sa učiteľ elementarista zameriava u žiakov na uvoľnenie ruky, rozvoj jemnej motoriky a upevnenie hygienických návykov dôležitých pre správne písanie. **K výučbe sú používané uvoľňovacie cviky**. Už v tejto fáze je nutné sledovať, akým spôsobom drží ľavák písacie potreby. Držanie písacích potrieb, ktoré sa u pravákov a ľavákov nelíši (prostredníček podopiera, palec drží a ukazováčik je položený zľahka zhora – tzv. **štipkovité držanie**), býva niekedy už na začiatku prvého ročníka u detí tak zafixované, že ani pri najväčšej snahe učiteľa nie je možné chybné držanie u niektorých detí predurčiť (to sa týka detí píšucich pravou rukou, ale aj ľavou). Správne držanie písacích potrieb je teda vhodné u dieťaťa upevňovať už v predškolskom veku.

V súčasnej dobe sa ľaváctvo považuje za bežný jav, ktorý učitelia prijímajú v školskom prostredí bez rozpakov. Uvádza sa, že v súčasnej populácii je približne 10 % ľavákov, pričom väčšia časť sú muži. Ľaváctvo, ktoré môže byť vrodené či zdedené, je výsledkom neurofyziologického vývoja. Doba, keď boli ľaváci presmerovaní na pravú ruku, je našťastie prekonaná. Bolo jasne preukázané, že týmto spôsobom dochádza k narušeniu vývoja dieťaťa a jeho duševného zdravia, preto sa od presmerovania ustúpilo už koncom 60. rokov minulého storočia.

Ľavák môže písať dvoma základnými spôsobmi. Prvým z nich je dolný spôsob písania, keď si pisateľ tlačí pero pred sebou, pričom dochádza k zakrývaniu práve napísaného. Pre tieto deti treba voliť zošity, ktoré majú predpísané vzory i na konci riadka. Pokiaľ nemá žiak takýto zošit k dispozícii, je vhodné, aby tam vzor nacvičovaného písmena učiteľ predpísal. Tento spôsob písania je metodicky správny, ale pre dieťa veľmi náročný. Obzvlášť vo vyšších ročníkoch, keď deti píšu do zošitov obsiahlejšie texty. Druhý spôsob písania je horný, nazýva sa „drápanie“ . Ruka sa otáča nad písmom, opiera sa chrbtom, zľahka sa posúva po papieri, čím sa obmedzí tlak na písaciu potrebu. Žiak si vidí do práve napísaného textu. Obidva spôsoby písania by sa mali striedať s uvedomelým uvoľňovaním ruky, aby nedochádzalo k preťažovaniu svalov. Veľmi často sa na toto uvoľnenie zabúda v závere písania, a to aj u pravákov . Pokiaľ píše ľavák čitateľne, rešpektujeme spôsob, ktorý mu vyhovuje, a zameriame sa predovšetkým na upevňovanie hygienických návykov.

Natočenie papiera je úplne individuálne. Najčastejšie je to tak, že pri dolnom spôsobe písania je ľavý roh papiera natáčaný smerom dohora. U horného držania má ľavák natočený papier rovnako ako pravák, dohora sa natáča pravý roh písacej plochy. Treba však vychádzať zo sklonu písma každého žiaka a natočením písacej plochy potom jeho sklon čiastočne regulovať. Na túto tému prebehlo mnoho diskusií medzi rodičmi, metodikmi i skúsenými ľavákmi. Vzhľadom na individuálne rozdiely medzi deťmi je tento postup pre nich najprijateľnejší. Pozornosť by sa mala venovať tiež výberu správneho druhu písacieho prostriedku. Pre ľavákov volíme písacie potreby, ktoré sa nerozmazávajú. Aj osvetlenie je iné než u praváka, a to hlavne v domácom prostredí, keď rodič musí dohliadnuť, aby si dieťa pri písaní netienilo.