

10.3. 2019[Marcela Zajícová](https://predskolniporadna.cz/author/maculdaseznam-cz/)

*„České děti mají problém se správným držením tužky.“*

Přesně tak začíná [reportáž ČT](https://www.ceskatelevize.cz/porady/1097181328-udalosti/218411000101230/video/666021?fbclid=IwAR0n8rdBfrSHRfoD6dy6oTsu-7GyLvFv5sZQYYnnYqNGCUzdmwvGXcwQm-M), která na nejednom učitelském fóru podnítila**bujarou diskuzi o (ne)správném držení tužky**. Malý Remigius se ve školce naštěstí naučil, jak tužku správně držet. Většina dětí s tím však má problém. Tak by se dala reportáž jednoduše shrnout.

Ano, je to pravda, málokterý předškolák drží tužku správně, rozuměj „**podle pravidel**“.

Správný úchop tužky je diskutovaný nejen v pedagogických skupinkách, ale také se často **řeší mezi maminkami**. (Zde tatínci prominou, opravdu jsem se zatím nesetkala s tatínkem, který by v internetové diskuzi nebo v MŠ řešil úchop svého dítěte. Tím však nechci říct, že neexistuje.)

**CO TO VLASTNĚ SPRÁVNÝ ÚCHOP JE?**

V uvedené reportáži je (v 47 sekundě) ukázka správného úchopu, který ovšem správný vůbec není.

**ŠPETKOVÝ ÚCHOP**

V ČR je standardně přijímán jeden způsob tzv. správného úchopu a to je **úchop špetkový**, kdy **palec tužku drží, prostředníček podpírá a ukazováček je položen lehce shora:**

[](https://predskolniporadna.cz/wp-content/uploads/2019/02/spravnyuchop.jpg)

Špetkový úchop

Při správném držení můžeme ukazováčkem lehce na tužku poklepat (jako když slepička zobe zrní).

Důležitá je i **výška** držení, ta by měla být **2cm** od hrotu tužky.

Při správném úchopu **hrot tužky směřuje k rameni**.

Celá**ruka, zápěstí i paže je uvolněná.**

**KŘEČOVITÉ DRŽENÍ**

V reportáži je uvedeno **křečovité držení**, kdy prostředníček je prohnutý, úchop je křečovitý, na tužku nemůžeme poklepat.

[](https://predskolniporadna.cz/wp-content/uploads/2019/02/krecovitedrzeni.jpg)

Křečovité držení

**CO SE STANE, KDYŽ DÍTĚ NEBUDE TUŽKU DRŽET SPRÁVNĚ?**

Někteří autoři ve svých publikacích uvádějí, že pokud bude dítě nesprávně držet tužku, bude **trpět bolestmi hlavy, páteře a křečemi.**

Já se spíš zamýšlím nad tím, proč se dlouhodobě dbá na správné držení tužky, a tak **málo se mluví o tom,** že je důležité (nejen) u psaní **správně sedět.**O tom píšu více v článku [Jak správně sedět bez speciální ergonomické židle, aneb „nehrb se jak paragraf!“](https://predskolniporadna.cz/jak-si-kdo-ustele-tak-si-sedne/)Není snad ono celodenní špatné sezení v lavici (a kanceláři) příčinou bolesti zad a hlavy, než špatně položený prst na tužce? Moje rada tedy zní: „*Dřív než začnete správně držet tužku, správně si sedněte.*„

V zahraniční literatuře se setkáme i s naprosto opačným přístupem. Dočteme se, že se **nemáme starat o úchop tužky, pokud to neovlivní rychlost a čitelnost psaní či při psaní nevznikají bolesti.**

**ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA**

Jste-li zastáncem jediného správného způsobu držení tužky, další odstavce nečtěte.

Já osobně zastávám názor, že **pokud to jde, udělejme vše pro to, aby byl úchop tužky správný, ale ne za každou cenu…**

V dnešní době se v MŠ setkávám nejčastěji s „chybným“ tzv. **hrníčkovým** úchopem tužky, kdy palec tužku drží, prsteníček podpírá a prostředníček s ukazováčkem jsou položeny shora. Tento úchop je však v zahraničí chápán jako **běžná alternativa správného úchopu**.

[](https://predskolniporadna.cz/wp-content/uploads/2019/02/hrnickovy.jpg)

Hrníčkový úchop.

Je důležité zmínit, že je prakticky zcela zbytečné dítě drtit na správném držení tužky, pokud nemá **dostatečně vyvinutou jemnou motoriku**, rozuměj, jeho prstíčky nejsou správného úchopu vůbec schopny.

**NESPRÁVNÝ ÚCHOP TUŽKY**

Pokud má dítě **dostatečně vyvinutou hrubou i jemnou motoriku, netrpí závažným pohybovým postižením** (dětskou mozkovou obrnou, křečmi apod.), mělo by být správného držení tužky schopno.

Osobně vnímám u zdravých dětí jako**nesprávné tyto** (a jim podobné)**úchopy**:

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-2/)

Je libo cigaretku?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-4/)

Není ten palec nějaký dlouhý?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-5/)

Zahrajeme si na klarinet?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-6/)

Tužku nebo kladívko?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-7/)

Jak to správně chytit?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-8/)

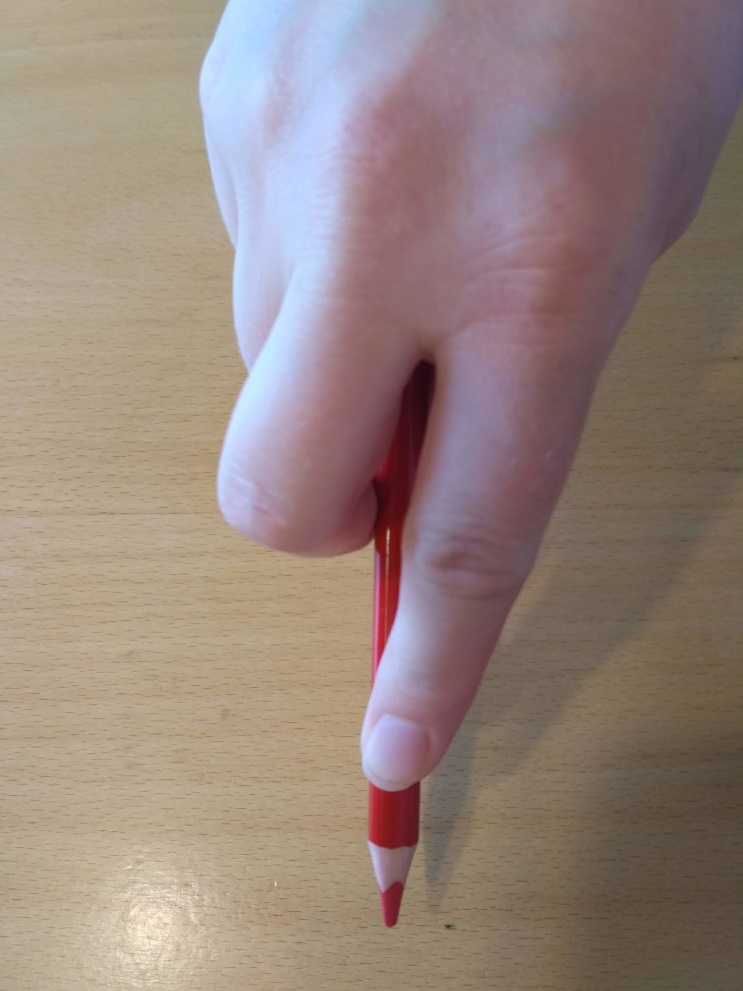
Asi zase špatně…

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-9/)

Nemáš v ruce křeč?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-10/)

Drží to jak prase kost.

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-11/)

Ukážu ti, co napíšu.

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny-12/)

Půjde něco napsat?

[](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/nespravny/)

Všechny prsty schovám v dlani

**DŘÍVE NEŽ ZAČNEME SE SPRÁVNÝM ÚCHOPEM TUŽKY**

**JEMNÁ MOTORIKA**

Dříve, než začneme se správným úchopem tužky, ujistíme se, že má dítě **dostatečně rozvinutou jemnou motoriku**.

**ÚCHOP LŽÍCE**

Svou pozornost obraťme **na úchop lžíce**. Pokud (zdravé) dítě v pěti letech stále „**bagruje**„, tj. drží lžíci shora v dlani, či jiným nestandartním způsobem, začněme důsledně lpět na **správném úchopu lžíce**, což je základem mimo jiné i pro správný úchop tužky.

[](https://predskolniporadna.cz/wp-content/uploads/2019/02/IMG_20190225_141931.jpg)

Takhle ne.

**VÝBĚR PSACÍHO NÁČINÍ**

*„Nejsme tak bohatí, abychom mohli kupovat levné věci.“*

Při výběru pastelek pro předškoláka toto přísloví platí stoprocentně. Ujistěte se, že pastelky, tužky a jiné psací náčiní má **kvalitní tuhu**, která zanechává **silnou, výraznou stopu.** **Dítě není nuceno na pastelku tlačit!**

Také při fixaci správného úchopu **nedoporučuji voskovky**, které jsou příliš krátké. Nešetřeme na pastelkách a takové, které mají méně než cca 10cm, vyhoďme. Je důležité, aby **tužka přesahovala přes ruku a nekončila v dlani.**

Nepoužívejte ani **násadky na prodloužení pastelky**, zatěžují konec tužky a táhnou tužku dolů. Opět to dítě nutí k nesprávnému způsobu držení.

Do začátku jsou vhodné**silnější (trojhranné) pastelky**. Není to však pravidlo, každé dítě je jiné a někomu se příliš tlusté pastelky můžou držet špatně. Trojhranné pastelky automaticky správný úchop **nezaručí**.

**KDY ZAČÍT?**

Špetkový úchop začneme trénovat (nedrží-li dítě tužku správně již dříve) nejpozději **mezi čtvrtým až pátým rokem věku**, aby došlo k dostatečné fixaci úchopu ještě před nástupem dítěte do ZŠ

**JAK ZAČÍT?**

Pokud nevíte jak začít s nácvikem správného držení tužky nezoufejte a mrkněte na článek [4+4 tipy pro správný úchop tužky](https://predskolniporadna.cz/8-tipu-pro-spravny-uchop/).



5.9. 2019[Marcela Zajícová](https://predskolniporadna.cz/author/maculdaseznam-cz/)2 Komentáře

Bohužel trpím jednou **profesionální deformací**(vlastně dvěma, ale o tom později). Pokud někdo **drží tužku jiným, než obvyklým způsobem,** okamžitě mě to praští do očí.

Zatím se držím, a na rozdíl od některých svých kolegyň, se **neděsím  nahlas.** Rozuměj, v restauraci neopravuji úchop číšníkovi, úchop tužky úřednice také přecházím pouhým pohledem.