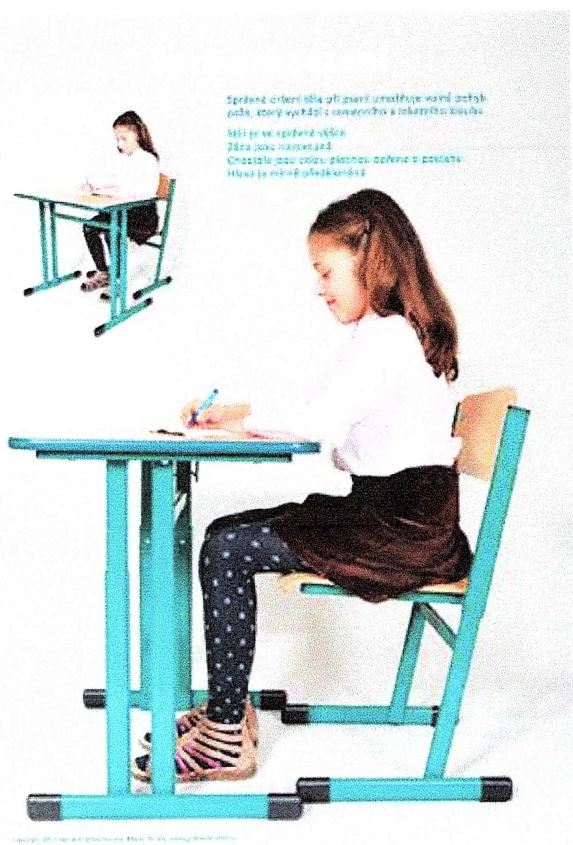


Správná poloha těla při psaní



Poloha těla při psaní ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů paže a jejich vzájemné propojení. Při sezení by měla být chodidla opřená o zem nebo podložku, tak je zajištěna stabilita. Výška pracovní desky by měla dítěti dosahovat asi do půlky hrudníku, tělo je mírně nakloněné dopředu, ale nemělo by se o desku opírat, je rovnoběžně s hranou stolu. Jedna ruka drží tužku, druhá je volně položená na stole rovnoběžně s tělem a hranou stolu a přidržuje papír. Dítě by mělo mít ramena ve stejné výšce, hlavu mírně skloněnou v ose páteře, oči ve vzdálenosti od papíru asi 25-30 cm.

Správná výška držení psacího náčiní



Mezi hrotom tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm. Pokud dítě drží tužku níže, tak je omezen pohyb prstů. Prsty se nemůžou pohybovat a vzniká v nich napětí. Při vysokém úchopu je tužka špatně ovladatelná.