

## Kulturní, pracovní a hygienické návyky při vyučování čtení a psaní



Mgr. Veronika Najvarová

- jejich vytváření a upevňování
- zabezpečují optimální výkon žáka
- předcházejí zvýšené únavě (z provádění neúčelných a namáhavých pohybů)
- zamezíme zhoršování činnosti smyslových orgánů a
- výskytu ortopedických vad
- týká se i úchopu psacího náčiní

## Poloha těla při psaní

- Počáteční nácvik neprobíhá pouze v lavici:
  - v stoje
  - na podlaze
- Psaní do sešitu pouze v sedě v lavici

## Správné sezení v lavici

- Výška stolu a židle
- Židle
  - Záporná distance
  - Nulová distance
  - Kladná distance
- Žák sedí na celém sedadle, mírně se opírá

## Postavení částí těla

- Žák sedí uvolněně, kontrolujeme:
  - nohy
  - trup
  - paže – předloktí a ramena
  - hlavu

## Nácvik správného sezení

- učitel předvede sám (pomocí žáka, nástěnného obrazu) a komentuje
- žáci zkouší sezení
- kontrola polohy těla je provedena v tomto pořadí – nohy, trup, paže, hlava
- při opravování volíme různé metody

## Držení psacího náčiní

- špetkové držení – tužku drží tři prsty ruky

## Nácvik správného držení psacího náčiní

- učíme se pojmenovávat prsty
- cvičíme špetku („Do ruky uchopím tužku, jako když držím za stopku hrušku.“)
- držení tužky:
  - učitel předvede správné držení tužky, komentuje
  - žáci uchopí tužku podle návodu
  - kontrola – zvednou ukazováček, tužka nesmí vypadnout.
  - je třeba zvolit vhodný materiál – měkkou tužku, tenký tužkový fix

## Nesprávné způsoby držení psacího náčiní

- křečovitě držení špetkovým úchopem
- pěstičkový úchop
- smyčcový úchop
- hrstičkový úchop
- vařečkový úchop
- americký úchop

## Uspořádání pracovního místa

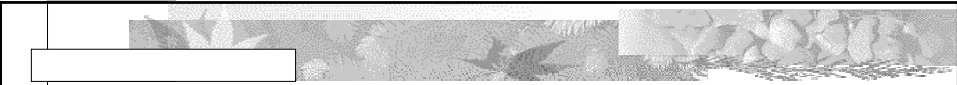
- výkony žáků ovlivňuje dostatek pracovního místa na lavici. Je třeba uspořádat:
  - tužka
  - pouzdro
  - kniha
  - sešit
  - sklon sešitu

## Další podmínky pro psaní

- osvětlení a teplota místnosti
- klidná atmosféra
- umyté ruce
- aktivní přestávky
- doba, kdy žák píše

## Péče o školní potřeby

- u dětí pěstujeme dovednosti a návyky, jako např.:
  - mít neustále k použití připravené ořezané tužky a naplněná pera
  - v čistotě udržované ruce, lavice i pomůcky



## Školní nábytek

- Výběr nábytku a jeho rozmístění
- Velkost nábytku
- Uspořádání nábytku