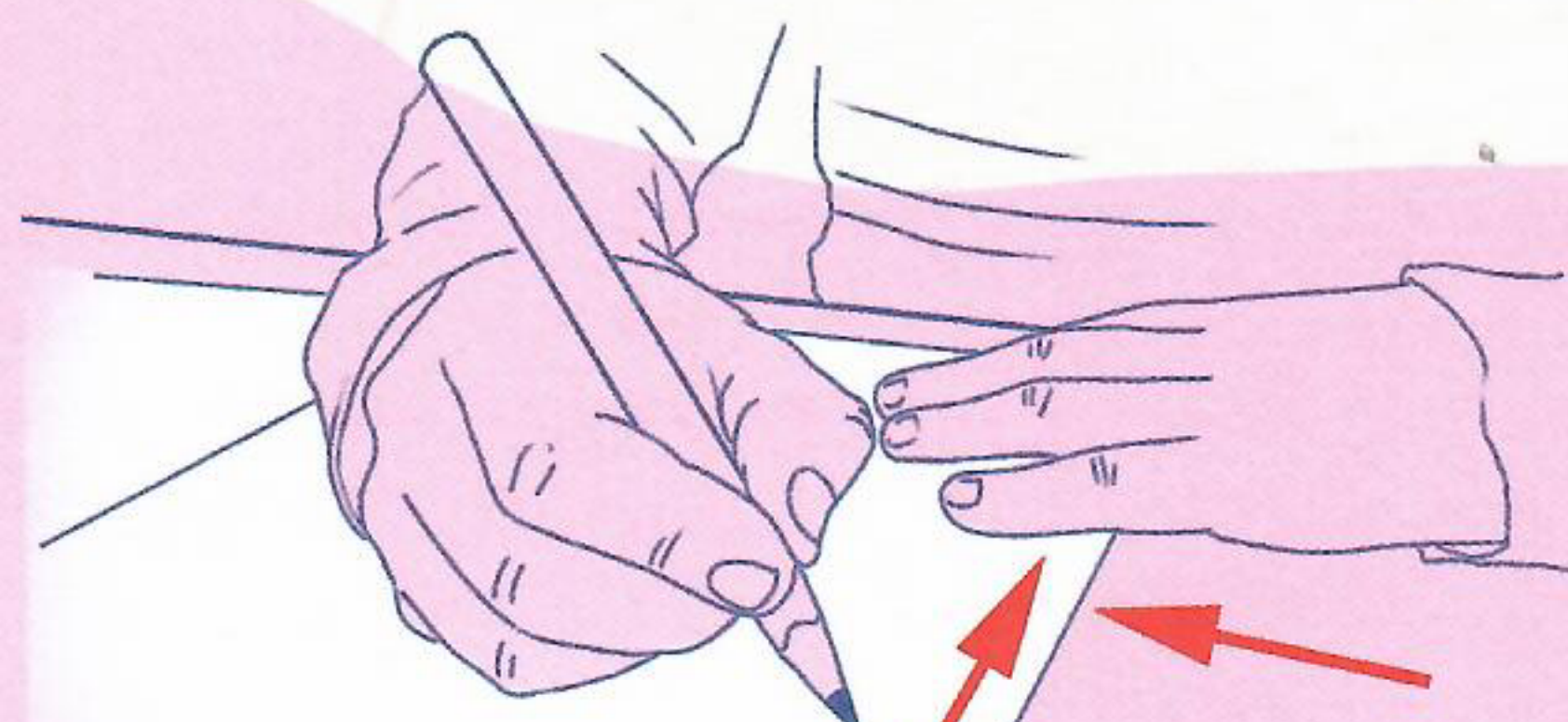


Správné držení tužky

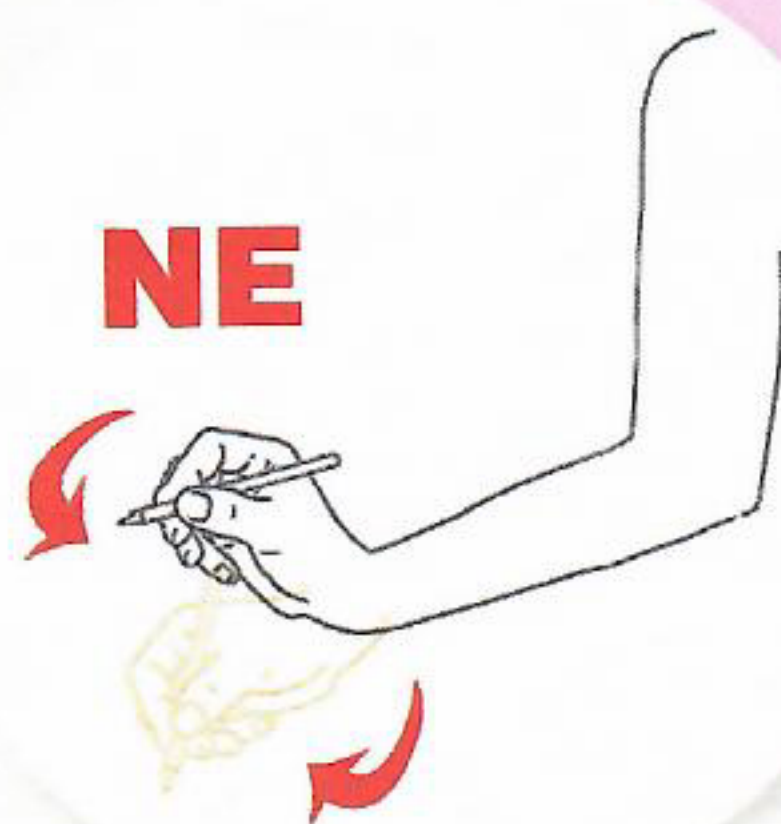


Když si vezmeš tužku do ruky, dva prsty, palec a ukazováček, vytvoří jakousi pinzetu. Zdola je tužka podpírána prostředníčkem. Prsteníček a malíček potřebuješ k opření ruky o papír. Drž tužku zhruba ve vzdálenosti dvou prstů od její špičky.

Při psaní se ti může zdát, že používáš jen jednu ruku. Ve skutečnosti se na psaní podílí i druhá ruka. A to tím, že přidržuje papír, na který píšeš, aby se nehýbal. Na psaní se ovšem podílí celé tělo. V případě, že nebudeš držet tužku správně, bude se nevhodně namáhat i tvůj trup a hlava. Abys viděl, co píšeš, budeš se hrbít a časem bys mohl trpět bolestmi právě zad a hlavy!



Psaní začíná pohybem zápěstí, ne loktu nebo ramene, ty musí být naopak uvolněné. Pokud uvedeš do pohybu i svaly v horní části paže, riskuješ, že budeš psát špatně, pomalu a brzy se unavíš.



Papír musí být mírně nakloněn, abys lépe viděl na to, co píšeš. Pozor, abys to nepřehnal!



Správné psaní