

Helyesen tartja-e gyermek a ceruzát?



Helyes fogás

A legújabb tanulmányok szerint a fiúk 51%-ának és a lányok 31%-ának vannak kézírás nehézségei (forrás: a Német Pedagógusszövetség (DL) és a Schreibmotorik Institut tanulmánya, 2014. szeptember - 2015. március), ami jelentős hatással lehet az iskolai teljesítményükre.

Szakértők javaslata alapján érdemes az írás alapjait ergonomikus íróeszközökkel elsajátítani, melyek a speciálisan kialakított fogóznáknak köszönhetően a kéz ujjait a megfelelő pozíciókba irányítják, ezáltal a szép és olvasható kézíráshoz, a helyes, stabil és pihentető ceruzafogáshoz segítik hozzá a gyerekeket.



Miért fontos a megfelelő fogás?

A helyes fogás nemcsak a rajz minőségére, az írás olvashatóságára, gyorsaságára és áttekinthetőségére van hatással, hanem jelentős hatással bír a koncentrációra, a gondolkodásra, befolyásolja a beszélőszervek ellazulását, a beszédet, a nyelv mozgását rajzolás közben, illetve az egész test ellazulását.

Hogyan néz ki a megfelelő tartás?

Az egész kar és vele az ujjak is ellazulnak. Az íróeszközt a középső ujjra helyezzük, a hüvelykujj tartja, a mutatóujj pedig lazán rátámaszkodik. Az íróeszközt nem merőlegesen, hanem ferdén tartjuk a papírhoz képest, mert a hüvelyk- és mutatóujj közötti hosszanti résben helyezkedik el. Az ujjaknak körülbelül 2-3 cm-re kell lenniük az íróeszköz hegyétől. Fontos, hogy az ujjak behajlítva legyenek, ne görbüljenek. A kéz szabadon mozog az asztalon. A kéz többi izma ellazul, és lehetővé teszi az íróeszköz különböző irányokba történő könnyed mozgatását. A mozgás a vállból indul. Mindkét könyök az asztalra van.

A füzetet általában az alkarral párhuzamosan fordítjuk (jobb kezesek a jobbal, bal kezesek a ballal párhuzamosan). Kivételt képeznek a keresztirányú lateralitással rendelkező egyének – az ő esetükben a füzet egyenesen helyezkedik el előttük az asztalon. A bal kéz tenyere (balkezeseknél a jobb kéz tenyere) könnyedén tartja a papírt vagy a füzetet.

A háromszögletű ergonomikus író- és rajzeszközök használata jó ötlet a helyes ceruzatartás gyakorlására.

A jobb- és balkezeseknek ugyanúgy kell tartaniuk az íróeszközt, a különbség csak annyi, hogy a jobbkezes húzza, a balkezes pedig kissé maga előtt tolja (de soha nem nyomja) a ceruzát. A ceruzának olyan hosszúnak kell lennie, hogy átnyúljon a hüvelykujj tövére. Ha azt látja, hogy gyermeke rosszul tartja



a ceruzát vagy a tollat, mutasson rá a hibára, és javítsa ki. A behajlított mutatóujj túl nagy nyomást jelent az íróeszközre, ezt fontos elkerülni, mert a kéz ujjában fájdalmat és görcsöket okozhat. Motiválhatjuk a gyermeket azzal, hogy elmondjuk neki, hogy a középső ujj a ceruza ágya, a mutatóujj a párna, a hüvelykujj pedig a ceruza takarója. Amikor az ágyunkban vagyunk, a párna és a paplan puha, könnyű és nem nyom minket sehol. Ha a gyermek a középső ujját felhúzza a mutatóujja mellé, és rosszul tartja a ceruzát, ne azt mondjuk, hogy „megint rosszul csinálsz”, hanem például azt, hogy: „megint leesett a ceruza a kiságyáról”. Ha a gyermek nyomja a mutatóujját – mondja azt neki, hogy: „hú, de nyom a párna”. Az iskolakezdő gyermek ezt úgy értelmezi, hogy a ceruza az ügyetlen, és a párna nyom – nem ő. Ráadásul mindez egy kicsit szórakoztató is, így gyakrabban avatkozhat be anélkül, hogy a gyermek ügyetlennek érezné magát.



Helytelen fogás

Ezekre a képeken különböző példákat mutatunk az íróeszközök helytelen kézben tartására. Abban az esetben, ha gyermeke hajlamos ezek valamelyikét alkalmazni, célszerű minél előbb rávezetni a helyes fogásra, hogy egyből azt szokja meg.

Ha időben megakadályozzuk a rossz ceruzafogást, sok nehézséget elkerülhetünk. A későbbi korrigálás nehézkes lehet. Ha egy gyermeknél mégis rosszul rögzült a fogás, fontos, hogy minden nehézség ellenére is megpróbálja korrigálni, lehetőség szerint még az általános iskola megkezdése előtt.

Spasztikus (görcsös) szorítófogás hajlított mutatóujjal – csuklófájdalmat okoz, a kéz nehezen mozog írás közben.



Szorítófogás a tenyérben behajlított ujjakkal – nem teszi lehetővé a csukló szabad mozgását az asztalon, a kéz spasztikus (görcsös).



Cigarettafogás – az íróeszköz a mutató- és a középső ujj között fekszik, a hüvelykujj így a ceruzára vagy a mutatóujjra helyeződik. A ceruza mélyen becsúszik az ujjak közé, nem engedi az ujjak mozgását írás közben.



Háromujjas fogás – nem teszi lehetővé a csukló kényelmes mozgását minden irányban, a kéz gyorsan elfárad, különösen írás közben.



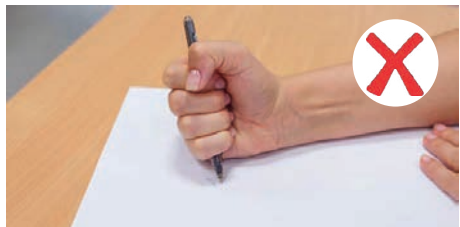
Szorítófogás a hüvelykujj átfedésével – a csukló me-
rev, a kéz nehezen mozog az asztalon.



Klarinétfogás – a kéz általában nem fekszik az asztalon, a mozgás az egész kézből és a könyökből jön, a gyermek nehezen tartja a betűméreteket, nem fér be a vonalak közé, vagy a színzósablonok kereteibe.



Kalapácsfogás – görcsös (spasztikus) fogás, a kéz nem tud ellazulni. Általában olyan gyermekeknél jelentkezik, akik először vesznek ceruzát a kezükbe.



Helyes ülés



Szakemberek azt javasolják, hogy a gyermeknek legyen egy saját tanulósarka, megfelelő magasságú székkal az íráshoz és rajzoláshoz, ami nem forgó- vagy gurulószék.

Munka közben a gyermek a teljes ülőfelületen üljön, a lábak a padlón pihenjenek, a kezek a munkafelületen legyenek, a teste enyhén dőljön előre, nem érintve az asztal szélét. Oldalnézetből a gyermek a szék ülőfelületén ül – mindkét lába a padlón nyugszik, a sarkai a térd alatt merőlegesen a padlón vannak.

A fej távolsága az asztaltaptól és az egyenes hát szintén fontos tényezők. Szemből nézve a térdek két ökölnyi távolságra vannak egymástól.

Az a kéz, amelyik nem ír, tartja a füzetet.

Az ülőfelület eleje és a térdhajlat közötti távolságnak körülbelül 5 cm-nek kell lennie.

A lábszár derékszöget zár be a combbal.



Helytelen ülés

Az ülés nincs rögzítve, így a kéz nem tud ellazulni rajzolás vagy írás közben. Ez leggyakrabban lábtámasz nélküli ülőhelyzetnél jelentkezik, amikor a gyermek maga alá húzza a lábait, vagy a szék köré tekeri őket. Azokban a pozíciókban, amikor a fej nincs kellő távolságban az asztaltól, például amikor a gyermek ráfekszik az írófelületre vagy a fejét a kezével megtámasztja, a gyermek képtelen koncentrálni.



Hogyan segíthet gyermekének megtalálni a megfelelő íróeszközt?

Az írástanulás során különösen fontos ügyelni a megfelelő íróeszközök kiválasztására. Az íróeszköz használata jelenti az elsődleges mozdulatot a papíron. A megfelelő íróeszközök már csekély mértékű nyomás hatására is jól láthatóan, egyenletesen írnak, a gyermek számára könnyen kézbe vehetőek, és intuitív módon vezetik rá a gyermeket a helyes fogásra. Válasszon íróeszközt együtt a gyermekével – az írás és a rajzolás így jóval élvezetesebb lesz számára.

Színes ceruzák, grafitceruzák

A választásnál figyeljünk arra, hogy az íróeszköz puha és kiváló minőségű ceruzabéllel rendelkezzen, mely bőséges és telt színárnyalatú eredményez anélkül, hogy a gyermeknek túlzott nyomást kellene kifejtenie. A kemény ceruzabél azért nem ideális, mert arra készteti a gyermeket, hogy erőt fejtsen ki írás/színezés közben, ami pedig meggátolja a csukló és a kézfejjel ellazításában.

Egy megfelelő háromszögletű színes ceruza élszélessége 8-9 mm. Egy vastagabb színes ceruza hegye nem egy, hanem két vagy három vékony színes ceruza hegyének felel meg. A népszerű **STABILO Trio thick** vastag, háromszögletű színes ceruza ezeknek az elvárásoknak maradéktalanul megfelel. 24 színben érhető el, melyek különböző kiserelésekben vagy egyenként is megvásárolhatók.

A szakértők lehetőség szerint olyan íróeszközöket ajánlanak, amelyek intuitív módon vezetik rá a gyermeket a helyes fogásra, mint pl. az ergonomikus kialakítású **STABILO EASYcolors** színes ceruza. Háromszögletű szárral és kiváló minőségű ceruzabéllel rendelkezik. Megfelelő súlyának és a száran kialakított csúszásmentes fogózónáknak köszönhetően könnyed, pihentető, mégis stabil kézben tartást biztosít. Külön jobbkezes (piros végű) és külön balkezes (sárga végű) változatban is kapható különböző kiserelésekben vagy színenként. A jelenlegi színpaletta 12 ragyogó árnyalatból áll, mely 2024. januártól 12 új színnel bővül.

Egy íróeszköznek mindig kissé túl kell nyúlnia a hüvelykujj tövéen, ezért az ergonomikus mélyedések csak 5 cm-re vannak a ceruzák végétől, így biztosítva azt, hogy a gyermekben a megfelelő fogás rögzüljön.

Grafitceruzák esetében válasszon HB keménységű ceruzabélet. A **STABILO EASYgraph** ergonomikus grafitceruzák szintén külön jobb- és balkezes változatokban készülnek többféle divatos színben (pl. kék, zöld, rózsaszín, narancssárga, olajzöld), melyek egyszerűen összepárosíthatók az azonos színekben kapható **STABILO EASYsharpener** tartályos hegyezővel.

A fiatalabb gyermekek esetében érdemes az íróeszközt kevésbé megfagraszni – hagyjon tompább hegyet, hogy még egyenletesebb és teltebb vonást eredményezzen. A ceruzák hegyezése a gyermek által szintén egy olyan tevékenység, amely kedvezően járul hozzá a finommotorikus készségek fejlődéséhez.

Tintabetétes töltőtollak, rollertollak

Különösen az első osztályosok esetében befolyásolhatja pozitívan a megfelelő íróeszköz kiválasztása az írási szokásokat. A tollnak/ceruzának igazodnia kell a gyermek képességeihez és készségeihez, hogy elősegítse a helyes fogást, ideális esetben jobb- és balkezes változatban.

A toll/ceruza súlya, kialakítása, hossza, kerülete, fogózónája és tapintása mind befolyásoló tényezők, és összefüggnek a gyermek életkorával. Ha az íróeszköz egyenletesen és könnyedén mozog a papíron, a gyermek egyszerűbben el tudja lazítani a kezét írás közben, és a vonalvezetés is egyenletesebb lesz. Európa szerte szintén népszerű írástanulási eszköz az ergonomikus **STABILO EASYoriginal rollertoll**, amely jobb- és balkezes változatban is elérhető. Könnyen siklik a papíron, nem hagy nyomot, nem karcol. Utántöltő patronja királykék tintával kapható, egyszerűen kicserélhető, és minden új utántöltővel a **STABILO EASYoriginal** új íróhegyet is kap.

A haladóbb írni tanulók számára az ergonomikus **STABILO EASYbuddy** töltőtoll is elérhető univerzális fogózónával, mely hagyományos töltőtoll patronnal tölthető. Őszintén hisszük, hogy egy gyermek akkor tud igazán javítani a kézírásán, ha közben élvezi is az alkotást.





STABILO® EASYoriginal

Ergonomikusan kialakított rollertoll bal- és jobbkezes változatokban. A csúszásmentes anyagból készült, optimalizált fogózána biztosítja a pihentető és stabil fogást, segít megelőzni a kéz korai elfáradását és a különböző fájdalmakat írás közben.

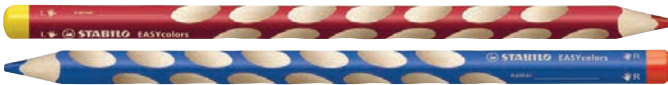
- A rollertoll könnyen siklik a papíron, nem hagy nyomot és nem karcol.
- Cserélhető utántöltő 0,5 mm hegyátmérővel.
- Új hegy minden egyes újratöltéssel.
- Névmejelölésre alkalmas szárrészel.
- Többféle divatos szárszínben, királykék színű tintával kapható.



STABILO® Trio® thick vastag színes ceruza

Háromszögletű színes ceruza a pihentető és stabil fogásért.

- Élészélesség: 9 mm – ajánlott méret óvodásoknak és 1. osztályos tanulóknak.
- A kiváló minőségű ceruzából magas arányban tartalmaz színpigmenteket a telt és élénk színelvitelhez.
- 24 ragyogó árnyalatban kapható, melyek közül 19 szín külön is megvásárolható.
- Egyenként vagy 12, 18 és 24 darabos készletben érhető el.



STABILO® EASYcolors

Speciális bal- és jobbkezes fogózánnal kifejlesztett, ergonomikus kialakítású színes ceruza.

*új szín 2024 januártól

- Háromszögletű forma és csúszásmentes felület a kezujjak megfelelő pozíciójához.
- Sárga és piros jelölés mutatja a ceruzák végén a bal- vagy jobbkezes változatot.
- Élészélesség: 9 mm – ajánlott méret óvodásoknak és 1. osztályos tanulóknak.
- Szinte kitorhetetlen ceruzából és intenzív színek jellemzik.
- A ceruza szárán névmejelölésre alkalmas sáv található.
- A jelenlegi 12 színből álló paletta 2024. januártól 12 további színnel bővül.
- Színenként, valamint különböző színösszetételű kiserelésekben, hegyezővel és hegyező nélkül is megvásárolható.

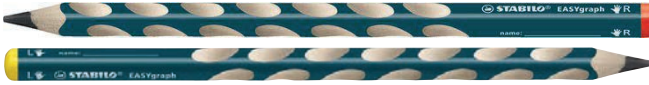


STABILO® EASYbuddy

Ergonomikus töltőtoll, melyet orvos szakértőkkel közösen fejlesztettek ki.

- Az univerzális, puha tapintású fogózána elősegíti a pihentető tartást írás közben.
- Prémium minőségű irídium hegye könnyedén siklik a papíron.
- A hegy kétféle dőlésszöggel kapható: „A” (kezdő írni tanulóknak) és „L” (kifejezetten balkezes írni tanulóknak)
- Hagyományos töltőtoll patronnal egyszerűen utántölthető.
- Hosszú betekintő ablak a tintafogyás gyors lekövetéséhez.
- Többféle divatos szárszínben kapható.





STABILO® EASYgraph

Az első ergonomikus kialakítású grafitceruza külön bal- és jobbkezesek számára. A háromszögletű forma és a csúszásmentes fogófelület biztosítja az intuitíven létrejött pihentető, de mégis stabil fogást.

- Élészélesség: 9 mm – ajánlott méret óvodásoknak és 1. osztályos tanulóknak.
- A szinte kitörhetetlen HB keménységű, 3,15 mm átmérőjű ceruzából írásra és rajzolásra egyaránt alkalmas.
- A ceruza névmegjelölésre alkalmas szárrésszel rendelkezik.
- Balkezes változata 6-, jobbkezes változata 9-féle szárszínnel kapható. A választék divatos neon és pasztell színekből áll.



A MaszatKlub-módszer alapítóinak ajánlásával:

„Csak ilyen terméket adnánk minden írni tanuló gyermek kezébe.”

Németh-Varga Zsófia óvodapedagógus és Németh Szabolcs

STABILO® EASYsharpener

Ergonomikus, tartályos ceruzahegyező külön bal- ill. jobbkezes változatokban.

- Innovatív kialakítású markolat az optimális fogás érdekében.
- A hegyezőben lévő biztonsági zár megakadályozza a gyerekek esetleges sérüléseit.
- Egyetlen ceruzahegyező 3 különböző ceruzavastagsághoz.
- Tökéletes a **STABILO EASYcolors** és a **STABILO Trio** vastag színes ceruzákhoz, a **STABILO EASYgraph** grafitokhoz, a **STABILO EASYergo 3.15** töltőceruzához, valamint minden vékony fatestű grafit- és színes ceruzához.
- A tulajdonosának neve megjelölhető a tartályon.
- 5 divatos színben kapható, melyek jól összehangolhatók a termékcsalád azonos színű termékeivel.



A STABILO márka magyarországi képviselője:
STABILO International GmbH
 Magyarországi Fióktelepe
 1033 Budapest, Szőlőkert köz 7.
 e-mail cím: info.hu@stabilo.com

Székhely: STABILO International GmbH
 Schwanweg 1, 90562 Heroldsberg, Németország



olvassa be
 a QR-kódot, és tudjon meg
 többet íráskészség-fejlesztő
 termékcsaládunkról!