



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Oddělení českého jazyka a literatury

Diplomová práce

Problematika hygienických návyků u levorukých žáků na 1. stupni ZŠ

Vypracovala: Adéla Mrhová
Vedoucí práce: PhDr. Ivana Šimková, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne

Adéla Mrhová

Poděkování

Touto cestou bych ráda nejprve poděkovala vedoucí PhDr. Ivaně Šimkové, Ph.D., za její odborné vedení, také za trpělivost, pomoc, ochotu a veškeré rady, kterými mě po celou dobu zásobovala. Dále bych ráda poděkovala všem ředitelům, kteří mi dovolili na jejich škole provést výzkumné šetření, všem ochotným učitelům za poskytnuté informace a nápady během mého výzkumu. Na závěr velké díky patří mé rodině a nejbližším, za jejich pochopení, podporu a povzbuzování v průběhu celého studia.

Anotace

Diplomová práce s názvem *Problematika hygienických návyků u levorukých žáků na prvním stupni ZŠ* se zaměřuje na zjištění současné úrovně dodržování návyků souvisejících se psaním. Práce je členěna na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část pojednává o pojmech souvisejících s tématem práce. Výzkumná část se zabývá analýzou hygienických a pracovních návyků u levorukých žáků v prvních, druhých a třetích třídách na prvním stupni ZŠ. Cílem je zmapovat problematiku psaní levorukých žáků a naznačit možnosti dalšího obohacení jejich výuky.

Klíčová slova: lateralita, leváctví, hygienické a pracovní návyky při psaní, levák a psaní

Annotation

The diploma thesis entitled „*The issue of hygienic habits of left-handed pupils at the first grade of primary school*“ is concerned with exploring the contemporary stage of adherence to the habits related to writing. The work is divided into a theoretical and research part. The theoretical part deals with terms related to the topic of the work. The research part analyses hygienic and work habits of left-handed pupils in the first, second, and third grade of primary school. The aim is to explore the issue of left-handed pupils' writing and suggest the possibilities of enriching their education.

Key words: laterality, left-handedness, hygiene and work habits during writing, left-handed and writing

Obsah

Úvod.....	1
Teoretická část	2
1 Lateralita.....	3
1.1 Lateralita a mozek	5
1.2 Typy a stupně laterality	6
1.3 Diagnostika laterality	9
2 Leváctví	14
3 Hygienické a pracovní návyky při psaní	18
4 Levák a psaní	24
Výzkumná část.....	28
5 Cíle a předpoklady výzkumného šetření	29
6 Charakteristika zkoumaného souboru a průběh výzkumu.....	31
7 Charakteristika výzkumných metod	33
7.1 Pozorování.....	33
7.2 Rozhovor.....	34
8 Interpretace výsledků šetření a jejich zpracování.....	35
8.1 Analýza výsledků mezi třídami.....	35
8.1.1 Porovnání sezení a držení těla při psaní.....	38
8.1.2 Porovnání průběhu psaní	43
8.2 Analýza souhrnných výsledků všech leváků.....	49
8.2.1 Porovnání sezení a držení těla při psaní.....	51
8.2.2 Porovnání průběhu psaní	56
9 Shrnutí	62
10 Pomůcky pro leváky	63
11 Doporučení do praxe.....	67
12 Diskuse.....	70

ZÁVĚR	72
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	74
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	77
SEZNAM PŘÍLOH.....	80

ÚVOD

Dovednost psát je vyučována v prvním ročníku základní školy. Pomocí ní dochází k přijímání, ale i předávání informací. Tato dovednost nás provází po celý život, a tak je třeba se jí řádně naučit. Nacházíme se však v době, kdy dochází k rozšíření všemožných informačních technologií, nyní především rozvíjející se umělé inteligence. Tím se častěji setkáváme se psaním na klávesnici, než s projevem psaným ručně. Tuto schopnost za nás částečně přebírají různé elektronické stroje a usnadňují nám práci. Dokonce se vyskytují názory, že správné zvládnutí písemného projevu proto není již tak potřebné, jako tomu bylo dříve.

Většina populace upřednostňuje při psaní pravou ruku, stejně jako já. Mezi mými přáteli se nachází několik leváků, pro které je psaní jejich dominantní rukou přirozené. Když jsem si psaní levou rukou pro zajímavost sama vyzkoušela, dělalo mi to značné problémy, podobně jako jim psaní rukou pravou. Proto jsem chtěla proniknout do problematiky leváctví podrobněji. Dalším důvodem byly také nesmyslné předsudky, které jsou často s leváctvím spojovány. Chtěla jsem rovněž zjistit, jaké procento žáků, kteří upřednostňují levou ruku, se vyskytuje mezi žáky prvních až třetích tříd v mém rodném městě.

Téma mé diplomové práce je *Problematika hygienických návyků u levorukých žáků na prvním stupni ZŠ*. Jelikož psaní je spojené s určitými zásadami, které je potřeba při něm dodržovat a zvláště v nižších ročnících prvního stupně opakovaně připomínat a upevňovat. Práce je rozdělena na dvě části - teoretickou a výzkumnou. Obsahem teoretické části jsou čtyři kapitoly, v nichž se zaměřuji na laterální, leváctví, hygienické a pracovní návyky, metodiku psaní leváků. Ve výzkumné části se zabývám dodržováním zásad při psaní u levorukých žáků 1. – 3. tříd.

Cílem je zmapovat úroveň psaní levorukých žáků a naznačit možnosti dalšího obohacení jejich výuky. Zjišťovala jsem, ve kterém ročníku jsou tyto správné návyky pro bezproblémové psaní uplatňovány nejdůsledněji. Následně uvádím souhrnné výsledky jednotlivých položek týkajících se zásad při psaní. Pomocí nastudované odborné literatury, metod pozorování a rozhovoru s třídními učiteli, jsem byla schopna sestavit seznam doporučení, který by měl žákům pomoci při osvojování pracovních a hygienických návyků.

TEORETICKÁ ČÁST

1 LATERALITA

V době kamenné se objevují první známky preference jedné ruky, tento fakt prokazují archeologické výzkumy. Nástroje z téže doby jsou svědectvím, že bylo přibližně stejně praváků i leváků. Později v mladší době kamenné začaly pozvolna převažovat nástroje pro pravou ruku. Sovák (1966) přichází s vysvětlením. Kdybychom zkoumali, „*proč se změnilo původní stejnoměrné rozložení praváků a leváků ve prospěch jedné strany a proč to byla právě strana pravá, která převládla, dává nejpřijatelnější odpověď tzv. sluneční teorie.*“ (Sovák, 1966, s. 12)

Lidé vnímali Slunce jako Boha, který jim každý den přináší teplo a světlo. Obávali se, že je jednoho dne opustí a oni propadnou temnotě. Proto se mu pravidelně brzy ráno klaněli a naznačovali na obloze cestu, kterou slunce každý den opisovalo. „*Tato cesta od východu k západu vedla po pravé straně jejich těl, což si vynutilo činnost jediné ruky – pravé. Pravou rukou smělo být vycházející slunce vítáno a zdraveno. Levá ruka přitom musela zůstat v naprostém klidu, aby svou činností zbytečně nedráždila nepříjemné a nepřátelské síly, které z této levé, severní strany hrozily.*“ (Synek, 1991, s. 50). Sluneční teorie, se kterou přišel Weber, se navíc dotýká i shodného pojmenování. Jelikož v hebrejštině jedno slovo označuje jih a zároveň pravou stranu, naproti tomu jiné slovo pojmenovává současně sever a levou stranu (Synek, 1991).

Po době kamenné následovala doba bronzová, doba, kdy docházelo k válkám v souvislosti s poptávkou po bronzu. Bylo logické, že bojovníci drželi v levé ruce štít, protože jim chránili své srdce. Což znamená, že právě s levou rukou pohybovali méně než s pravou rukou – v té drželi zbraň a aktivně se bránili, více ruku využívali. Odtud se zdá, že nejspíše pramení naše preference. Lze ji tedy považovat za základ, na kterém vznikla pravoruká kultura a civilizace, jelikož početní převaha praváků trvá dodnes. Zkrátka pravá ruka se stala využívanější rukou, a to i v dobách míru. Jelikož i nástroje téže doby vyžadovaly ruku trénovanou, aktivní, zvyklou na pohyb. Protože když člověk v minulosti vyráběl nástroje, zdokonaloval tím svou obratnost, což vedlo k tomu, že pak nemohl využívat obě ruce stejně dobře a jedna ruka se stala preferovanější, dominantní, častěji využívanou. Přesněji řečeno rukou vedoucí, kdežto druhá ruka se stala rukou pomocnou (Zocher, 2006). Každý člověk má jiné předpoklady. „*Není nic neobvyklého, že někteří lidé používají k různým činnostem téměř výhradně pravou ruku, zatímco jiní levou.*“ (Slowík, 2007, s. 129)

Oproti tomu se objevuje ještě jedno vysvětlení, proč se tomu tak stalo. Zoche (2006) ve své knize zmiňuje Calvina, který tvrdí, že za pravorukost jsou zodpovědné ženy. Zatímco muži měli za „úkol“ zplodit syna a vést války, tak zbytek práce byl na ženách. Od nepaměti se musely starat o děti a o domácnost, aby si své povinnosti co nejvíce zjednodušily a vykonávaly je rychleji, tak je prováděly zároveň. Dítě si přidržovaly levou rukou u srdce, které jej uklidňovalo, a pravou rukou vařily či uklízely. Tím jim šla práce rychleji a pravá ruka se stala preferovanější.

Postupem času se vytvořil obecný sklon k pravorukosti, ať už z důvodu napodobování – děti napodobovaly své matky, či nátlaku, jelikož pravorukost podporovaly různé mýty, pověry a náboženské úkony. „*Takovým způsobem se po tisíciletí vytvářelo to, co označujeme jako pravostrannou kulturu a civilizaci.*“ (Sovák, 1979, s. 15)

Přirozeným projevem lateralit je praváctví a leváctví. Jak uvádí Křišťanová (1998), pojem lateralita vychází z latinských slov *latus*, *lateris*, která v češtině označují stranu, bok. Lateralita je popisována jako nesouměrnost, odlišnost, rozdílná aktivita jednoho z párových orgánů či přednostní užívání jednoho z párových orgánů.

„*Přednostní užívání znamená, že člověk vykoná určitý výkon lépe a rychleji, snáze a raději jednou z obou rukou, jedním z obou očí nebo uší, a to především výkon složitý a náročný.*“ (Sovák, 1979, s. 7)

Drnková a Syllabová (1983, s. 12) píše, že pojem lateralita: „*znamená leváctví a praváctví vůbec, v nejširším slova smyslu levou a pravou stranu.*“ Bednářová a Šmardová (2006, s. 39) vysvětlují, že se jedná „*o vztah pravé a levé strany organismu, o odlišnost pravého a levého z párových orgánů.*“ Jelikož lidské tělo není symetrické (Bednářová, Šmardová, 2006).

Podobně lateralitu chápe Dvořák (2001), jako asymetrii organismu podle střední roviny. Podle Kutálkové (2000) ovlivňuje všechny základní dovednosti, kterým se žáci učí ihned v prvních ročnících, jimiž jsou – čtení, psaní a počítání. Nejvíce se však projevuje při psaní.

Lateralitu lze rozdělit do dvou kategorií – lateralitu tvarovou a lateralitu funkční. Tvarová či morfologická lateralita, jak je často nazývána, si všímá nesouměrností ve stavbě těla, především u párových orgánů. Zkoumá tvar, velikost a objem párových orgánů, nebo obě poloviny nepárových orgánů (Sovák, 1962; Synek, 1991).

Funkční lateralita dle Sováka (1962) se zabývá rozdílnou výkonností párových orgánů, a to motorických i smyslových. Řeší rozdíly v mezích fyziologických, které se

projevují přednostním či preferovanějším užíváním jednoho z párových orgánů. Při nenáročných činnostech pracují oba orgány stejně, ale když jde o obtížnější a koordinované činnosti, kdy si můžeme vybrat, který z párových orgánů jej vykoná, úlohu svěříme právě přednostně užívanému orgánu. „*Čím více specifikovaný a jemnější je výkon, tím víc se uplatňuje vedoucí orgán, tím spíše a častěji se ho přednostně užívá.*“ (Sovák, 1962, s. 14). Obecně je známo, že přednostní užívání je velmi výrazné na horních končetinách.

1.1 Lateralita a mozek

Princip praváctví a leváctví se ukrývá v mozku, proto je třeba se orientovat v jeho struktuře a fungování. Mozek je často označován za centrálu těla, protože ovládá životní funkce. Například hlad, žízeň a spánek, bez nich by náš organismus nemohl fungovat. Také zde vznikají všechny pocity a emoce. Jeho stavbu tvoří tři vzájemně se propojující části: velký (koncový) mozek, mozeček a mozkový kmen. Koncový mozek, zabírá největší část, a je rozdělen na pravou a levou hemisféru (Zoche, 2006). Právě hemisféry mají co dočinění s projevy lateralit (Slowík, 2007).

Sovák (1979) popisuje, že rozdělení aktivity mozku je stejné jako u horních končetin. Jedna hemisféra se ujme vedoucí funkce a na druhou zbyde pomocná. Vedoucí funkce se často nazývá dominance a je možné ji chápat jako vlastnost. Projevuje se primárně, protože je vrozeně daná, a tak ji není možné změnit. Jejím odrazem je lateralita, která se projevuje až sekundárně a může ji ovlivnit výchova nebo společnost. Pro dominantní hemisféru je typické, že řídí obratnost vedoucí ruky, ale i náročné funkce řeči. „*Pracuje-li ruka, pracuje i příslušné ústředí v mozku. Když si člověk procvičuje ruku, zároveň si tím procvičuje i mozek.*“ (Sovák, 1979, s. 11)

„*Mozkové hemisféry jsou propojeny křížem s opačnou částí těla, tedy s rukama i nohama (hranice je v úrovni obočí). Jejich vzájemné propojení zajišťuje corpus callosum (kalózní těleso). Pravá hemisféra je propojena s levou stranou těla. Levá hemisféra je propojena s pravou stranou těla.*“¹

Zoche (2006) detailně vysvětluje zaměření hemisfér. Levá hemisféra ovládá analytické, logicko-řečové myšlení a jednotlivé operace na sebe navazují, probíhají postupně. Pravá hemisféra se vyznačuje uceleným myšlením a mnohoznačností

¹ Princip lateralit. *Správná lateralita* [online]. 2023 [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://spravnalateralita.cz/o-lateralite/>

v jednom čase. Zde je možné si všimnout rozdílů. Každý člověk má vždy jednu hemisféru silnější, dominantnější.

Drnková a Syllabová (1983) uvádějí, že je prokázána u pravé hemisféry specializace pro jiné než řečové činnosti, například při vnímání hudby hraje důležitou roli. Naopak v levé hemisféře je centrum písma.

I Slowík (2007, s. 130) píše, že každá hemisféra se orientuje na jiné funkce a s tím také souvisí funkční lateralita orgánů. Zmiňuje rozdělení funkcí takto:

<i>Levá hemisféra</i>	<i>Pravá hemisféra</i>
- <i>řeč (slabiky, slova, věty)</i>	- <i>přírodní zvuky, izolované hlásky</i>
- <i>melodie</i>	- <i>rytmus</i>
- <i>konfigurace písmen</i>	- <i>prostorové vztahy</i>
- <i>analyticko-syntetizační činnost</i>	- <i>globální (holistické) vnímání</i>
	- <i>emoce</i>

Bragdon a Gamon (2006) ve své publikaci, *Když mozek pracuje jinak*, zmiňují, že leváci preferují předměty založené na zrakových vjemech. Naopak praváci si spíše volí předměty založené na řeči. Což potvrzuje zajímavost, která se týká výtvarných oborů, jelikož je studují spíše leváci nebo lidé s nevyhraněnou lateralitou. „*Vzhledem k tomu, že výtvarné umění, architektura a šachy závisí ve velké míře na vizuálních dovednostech sídlících v pravé hemisféře, může to znamenat, že pokud se pravá hemisféra stane dominantní pro motorické dovednosti, může tento jev korelovat s mimořádně silnými schopnostmi, na nichž se podílejí i jiné dovednosti, umístěné v pravé mozkové hemisféře.*“ (Bragdon, Gamon, 2006, s. 67)

1.2 Typy a stupně laterality

Typy laterality se zabývají zjišťováním převahy jedné strany u všech párových orgánů (Drnková, Syllabová, 1983). Sovák ve své knize *Metodika výchovy leváků* (1966) uvádí, že při posuzování laterality je velice důležité rozlišit vrozený základ a možné změny v projevech, které vyvolala pravoruká společnost. Sovák (1966) rozlišuje čtyři typy laterality:

Vrozený typ

Typ, který je daný a často označován jako genotyp. Člověk od narození tíhne k levé ruce, ale může se změnit: leváka je možné přecvičit tak, že se bude projevovat

jako pravák. Křišťanová (1998) označuje pojem genotyp za základ laterality, kdy v činnosti převládá pravá či levá strana mozkových hemisfér. Zatímco fenotyp popisuje jako výsledný projev laterality, který je ovlivňován prostředím. Dále uvádí, že dítě, které je genotypickým levákem se může stát: fenotypickým levákem (při podpurném vedení), fenotypickým pravákem (při potlačování levorukosti a nucení pravorukosti), fenotypicky nevyhraněný (při nejednotné výchově).

Překřížený typ

Zde se dominance netýká jen jedné poloviny těla, někteří lidé mají jeden vedoucí orgán na pravé straně a jiný na levé. Například: někdo může preferovat pravou ruku a levé ucho, tím se vedoucí orgány kříží, nejsou na jedné straně.

Leváctví z nutnosti

Jedná se o typ, kdy je rozený pravák nucen stát se levákem, nebo naopak. Dochází k tomu z důvodu nějaké situace, která nedovoluje ruku využívat – nefunkčnost („přechodný stav“ = ruka v sádře), amputace, ztráta končetiny. Zoche (2006) popisuje, že se jedná o praváka, který byl nějakou okolností přinucen k levorukosti. Nese následky po zbytek života, ale přeučování probíhá bez komplikací, protože původně vedoucí končetina je zcela z funkce vyloučena.

Patologické leváctví

Důležitou roli tady hrají mozkové hemisféry, jelikož pravá ruka byla původně vedoucí, ale poškozením dominantní levé mozkové hemisféry se vedení ujímá pomocná pravá hemisféra a s ní levá ruka.

Zoche (2006) se se Sovákovými (1966) typy téměř shoduje. Liší se lehce v pojmenování, a především jedním typem. Sovák zmiňuje typ překřížený, který Zoche nepřipouští a přichází s typem *nepravé levorukosti*, což označuje praváky, kteří byli přeučeni na leváky. Důvodem však nebylo poškození mozkové hemisféry nebo úraz či nemoc. Někdy k přeučení dojde samovolně. Třeba když má dítě v raném věku křečovitý úchop. Je mu nabídnuta k vyzkoušení levá ruka, a někdy se stane, že u ní dítě zůstane.

Další typy laterality, které uvádí Křišťanová (1998), Drnková a Syllabová (1983) jsou:

Lateralita souhlasná

U všech párových orgánů převažuje jedna strana, například vedoucí ruka pravá a vedoucí ucho pravé.

Lateralita nesouhlasná / zkřížená

Zde se liší strany vedoucích orgánů, například vedoucí ruka pravá a vedoucí ucho levé.

Lateralita neurčitá / nevyhraněná

Platí u všech párových orgánů, například nevyhraněná ruka a nevyhraněné ucho. Slowík (2007, s. 129) uvádí: „*Najdou se i jedinci, kteří jako kdyby měli obě ruce pravé (nebo levé) – jsou tedy stejně šikovní na pravou i levou ruku.*“ Lidé, kteří mají nevyhraněnou lateralitu, jsou často označováni za ambidextry, popisuje Healey (2002). Mohou využívat obě ruce stejně dobře pro činnosti v oblasti jemné i hrubé motoriky. Oběma rukama zvládají dokonce i psaní a kreslení. Avšak takových lidí je velice málo, přibližně pouze jedno procento populace.

„*Kromě různých typů laterality existují i různé stupně.*“ (Sovák, 1979, s. 19). „*Od nepatrných rozdílů ve výkonnosti párových orgánů až po silně vyhraněné praváctví či leváctví.*“ (Křišťanová, 1998, s. 7). Sovák (1979) je názoru, že je stupeň laterality nejvíce viditelný v činnostech horních končetin. U některých lidí je pravorukost nebo levorukost velice výrazná, ale jsou lidé, kteří ji mají pouze naznačenou. A u nich jen těžko rozeznáme, která ruka je vedoucí a která pomocná.

Drnková a Syllabová (1983) uvádějí pět kategorií, které jsou označovány značkami:

- L = vyhraněné leváctví
- L- = méně vyhraněné leváctví
- A = nevyhraněná lateralita
- P- = méně vyhraněné praváctví
- P = vyhraněné praváctví

Dále popisují, že stupeň laterality je vyjadřován pomocí indexu laterality (Cuffův vzorec), který vypočítáme:

$$Li = \frac{P - L}{P + L} \cdot 100$$

Legenda: P = počet úloh vykonaný pravou rukou; L = počet úloh vykonaný levou rukou
stupeň praváctví se udává kladnými hodnotami (0 až 100)
stupeň leváctví se udává hodnotami zápornými (0 až -100)

1.3 Diagnostika laterality

Obecně bývají diagnostické zkoušky prováděny nejčastěji ve výchovně-vzdělávacím procesu. Zaměřují se na zjišťování a analýzu nedostatků, kdy na základě získaných výsledků určují nápravný postup. Spadají sem ústní, písemné, a i praktické zkoušky. Ústní zkoušky se týkají oblasti vědomostí a mluvené řeči, především její úrovně. Písemné zkoumají způsobilost a úroveň osvojení psaní, jak je dítě schopno vyjadřovat své myšlenky písemnou formou a jaké poznatky z jednotlivých předmětů si osvojilo. Praktické zkoušky zjišťují neverbální schopnosti z různých odvětví. Patří sem právě zkoušky laterality, úrovně hrubé i jemné motoriky a funkcí smyslových orgánů. Cílem všech diagnostických zkoušek je pomoc dítěti (Pipeková, 2010).

K diagnostikování laterality dochází při podezření na specifické poruchy učení (dyslexie, dysgrafie, ...) nebo při nevyhraněnosti.² Upřednostňování jedné ruky si lze povšimnout již od raného dětství, jelikož: „*Převaha jedné strany se začíná u dítěte projevovat tehdy, kdy se rozvíjí pohybová obratnost vůbec. To ovšem souvisí s dozráváním ústředního nervstva, které však probíhá u některého dítěte častěji, u jiného později, zřetelně obvykle kolem 2. roku. Přednostní používání jedné z obou rukou se začíná prosazovat v této době, kdy zároveň probíhá prudký rozvoj řeči, duševního a tělesného vývoje.*” (Sovák, 1979, s. 61)

„*V předškolním věku je normální, když dítě ruce třeba i dost dlouho střídá a už se snad obecně ví, že se do volby ruky nesmí zasahovat ani po dobrém, natož po zlém. Jediný pokyn, který je v té době přípustný, zní: Zkus to (stříhání, šroubování, kreslení...) oběma, a které ruce to půjde lépe, ta to udělá.*“ (Kutálková, 2000, s. 86). Kutálková (2000) připomíná, že v posledním předškolním roce by už mělo být jasno, kterou rukou bude dítě psát.

Pro správný vývoj dítěte je velice důležité zhodnocení laterality, jak objektivní, tak i komplexní (Křišťanová, 1998). Nejdříve laterality u dítěte subjektivně posoudí rodiče, následně učitelky v mateřských školách, poté učitelé na základních školách mohou provést objektivní diagnostiku pouze za splnění určitých pravidel. Při nejasných či závažných situacích mohou pomoci odborníci z pedagogicko-psychologických poraden.

² Lateralita. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. 2011 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/L/Lateralita

Osoba, která bude diagnostikovat, se musí v jednotlivých úkonech perfektně orientovat a respektovat zásady:

- 1) Nesdělujeme dítěti, proč diagnostiku provádíme!
- 2) Známe všechny úkony a rozumíme jim.
- 3) Dítě správně motivujeme, vedeme ho k soustředění, aby podalo co nejlepší výkon.
- 4) Místnost, kde probíhá diagnostika, musí být klidné. Neúčastní se ho rodinní příslušníci a jiné osoby.
- 5) Dítě vždy stojí nebo sedí proti osobě, která vede šetření.
- 6) Všechny pomůcky je nutné mít připravené před začátkem diagnostikování.
- 7) Předměty nikdy nevkládáme dítěti do ruky. Pokládáme je tak, aby ani jedna ruka nebyla zvýhodněna, dítě si samo vybere, kterou rukou jej uchopí.
- 8) Během šetření si nenápadně zapisujeme výsledky do záznamových archů. Pokud nestíháme zaznamenávat, doplníme je ihned po skončení.
- 9) Klademe důraz na objektivitu celé diagnostiky.
- 10) Vyhňeme se unáhleným závěrům, vše si důkladně promyslíme. (tamtéž)

Sovák (1979) uvádí tyto zkoušky:

Zkouška sepnutí rukou

Dítě zaklesne prsty jedné ruky do mezer druhé, tak sepne ruce. Pozorujeme, který palec zůstává nahoře. Jestliže má levý palec nahoře, naznačuje to levorukost a naopak.

Zkouška navlékání

Není třeba si všímat, která ruka drží jehlu a která nit. Avšak důležité je sledovat, která ruka vede pohyb (na směr nezáleží). Jestli je vedoucí rukou pravá, jedná se o vrozenou pravorukost, když levá tak o levorukost.

Zkouška stavění kostek

Tato zkouška je vhodná pro menší děti, jejich úkolem je postavit věž. Pokud začne stavět levou rukou, značí to levorukost. Ale začne-li stavět pravou, musíme dávat velký pozor, především na poslední kostky, protože hrozí, že věž spadne a dítě využije „trénovanější“ ruku. Zkrátka tzv. poslední fáze rozhoduje.

Zkouška skládání mozaiky

Upravuje se dle věku a schopností dítěte, tedy pro menší děti je méně částí. Dítě složí mozaiku nejprve jednou a poté druhou rukou, poznamenejme si, kterou rukou začalo a také délky výkonů. Složí-li levou rukou mozaiku rychleji než pravou rukou, vypovídá to o jeho levorukosti.

Zelinková (2015) zmiňuje, že autorem prvního souboru zkoušek laterality, které byly určeny k pedagogickému využití, byl Václav Příhoda. Později se začal o laterality zajímat i Miloš Sovák, zjistil, že děti s koktavostí mají z 80 % zkříženou laterality. Matějček a Žlab v roce 1972 (Křišťanová, 1998) vytvořili zkoušku laterality, která je používána dodnes. Využít ji může učitel, lékař i psycholog a je vhodná pro děti i dospělé. Jedná se o dvanáct jednoduchých cvičení, které nejsou nijak zvlášť náročné na přípravu:

Korálky do lahvičky

Krabička s korálky, které má dítě přendat, je umístěna před lahvičkou. Protože je důležité, aby vzdálenost jeho pravé i levé ruky byla stejná. Přendá 10 korálků z krabičky do lahvičky, musí postupně po jednom.

Zasouvání kolíčků

Na tuto zkoušku potřebujeme prkénko s otvory a kolíčky. Dítě musí kolíčky zasunout do otvoru. Ruka, která zasouvá kolíčky do desky je považována za vedoucí či dominantní.

Klíč do zámku

Do zámku je vložen klíč, úkolem dítěte je nejprve vytáhnout klíč ze zámku a poté zámek zamknout. Sledujeme, která ruka manipuluje s klíčem.

Míček do krabičky

Třikrát dítě hází míček do krabičky, která je od něj asi 2 kroky. Jestli hází jednou pravou rukou a podruhé levou, tak zkoušku vykonal jako ambidextr.

Jakou máš sílu

Je potřeba pevná krabička, kterou má diagnostikovaný otevřít. Měla by být pevná, aby ji nezničil.

Stlač mi ruce k zemi

Podobné předešlé zkoušce, avšak zde dítě tlačí do rukou a pouze jednou.

Sáhni si na nos, ucho atd.

Nejjednodušší cvičení, dítě ukáže, jak se drbe na nose, uchu, čelu a dalších místech. Provede-li podrbání levou i pravou rukou, nebo dokonce oběma rukama zároveň, značí to nevyhraněnost.

Jak nejvýš dosáhneš

K natažení, aby dosáhlo co nejvýš, využije jednu paži a tu považujeme za dominantní.

Tleskání

Jednoduše sledujeme, která ruka je vedoucí (tleská), a která je pomocná (slouží jako tzv. podložka).

Jehla a nit

K této zkoušce potřebujeme tupou jehlu a nit. Sledujeme, která ruka vede pohyb. Buď dítě navléká jehlu na nit, nebo nit do jehly, což je častější možnost.

Poslední dvě zkoušky jsou doplňkové a zjišťují laterality očí. Využívají se, pokud se dítě jeví jako nevyhraněné. Protože pro psaní je lepší souhlasná laterality, tedy aby preferovanější ruka byla na stejné straně jako oko. A tak se po zjištění aktivnějšího oka následně doporučí výhodnější horní končetina.

Monoskop

Do obou rukou podáme dítěti papírový kornout a vyzveme ho, aby se podíval širším otvorem.

Kukátko

K této zkoušce využijeme kukátko, ve kterém se mění obrázky. Opět vybídeme dítě, aby se podívalo.

Drnková rozděluje zkoušky laterality ještě jiným způsobem, a to na tři druhy přednostního užívání. První je unimanuální preference, kam se řadí činnosti, která dítě vykoná jednou rukou. Sam si vybere tu svou aktivnější, trénovanější ruku a pomocí ní vykoná činnost. Spadá sem hod míčkem na cíl, přendávání korálek do lahvičky a zasouvání kolíčků. Druhou preferencí je bimanuální, což označuje činnosti, které dítě provede oběma rukama. Zkoušky jako stavění věže z kostek, tleskání a navlékání korálek. Třetí a poslední je manuální rozdílnost, tedy zkoušky, které porovnávají

výkony. Obsahují tečkovací test pravou a levou rukou, rozdávání obrázkových karet pravou a levou rukou, nakreslení domečku pravou a levou rukou (Křišťanová, 1998).

Ve školství nás především zajímá lateralita rukou, popřípadě očí. Pokud není jasné, kterou ruku žák používá více, provedeme diagnostiku laterality. Jedná se o několikero hravých úkolů, pomocí nich zjistíme, která ruka je vedoucí a která pomocná. Ale je tu i možnost, že se potvrdí nevyhraněnost, ambidextrie, kdy jedinec je šikovný na obě ruce stejně. Důležité je při diagnostice dodržovat určitá pravidla, abychom neovlivnili výsledky. Vyhodnocení poté slouží k dalším krokům, hlavním cílem je, aby se dítěti dostalo vhodné podpory.

2 LEVÁCTVÍ

Autoři knih o leváctví jako jsou Sovák (1966), Synek (1991), Healey (2002), Zoche (2006) se jednoznačně shodují, že náš svět je orientovaný na pravou ruku. Často zmiňují pojem pravoruká civilizace či pravostranně orientovaná společnost. Dokazují to i statistiky, které uvádí, že leváků je pouze kolem 10 %.³ Kdybychom porovnávali leváky z hlediska pohlaví, více jich je mezi muži, žen je o 2 % méně.⁴

Healey (2002, s. 13) pocity leváků popisuje takto: „*Na chvíli si představte, že jste přistáli na planetě, která je důmyslně zařízena tak, aby vyhovovala potřebám privilegované většiny – té většiny, jejímž členem vy nejste. Pak si představte, že obtíže, které máte, když se snažíte naučit a zvládnout i ty nezákladnější dovednosti, se setkávají s nepochopením, odporem a hněvem.*“

Všichni jsme jistě slyšeli výroky: „*Má obě ruce levé.*“; „*Vstal z postele levou nohou.*“ a další. Všechny pojí stejný význam pro levou stranu, označují ji za špatnou, zatímco pravá strana přináší štěstí nebo správný směr (Zoche, 2006).

Předsudkům proti levorukosti tzv. „hrají do karet“ samotné významy slov pravý a levý, které si jsou navzájem protikladem. „*V četných jazycích znamená výraz pro pravou stranu i právo, spravedlnost a správné věci vůbec.*“ (Sovák, 1979, s. 15). Naopak levá se jeví jako špatná a nedostačující. Přesně tak je tomu v latině, *dexter* popisuje pravý, správný, ale *sinister* má význam jako levý a špatný. Ale i v němčině *link* znamená levý, ale také nešikovný. Levorukost, nemotorný a neohrabaný ve francouzštině označuje slovo *gauche*. V Itálii *mancici* pojmenovává leváctví, ale zároveň deformovaný a slabý. *Canhoto* se řekne portugalsky levý, slabý nebo mdlý. Zkrátka v evropských zemích mají slova týkající se levé strany nevhodná synonyma. Což naznačuje, proč na leváctví hledí řada lidí skrz prsty a možná odtud vznikla norma „vpravo je správně“ (Sovák, 1962; Healey, 2002). Důležité je nechat každého svobodně si vybrat, zda bude patřit k té nebo oné skupině.

„*Pro většinu lidí znamená leváctví prostě to, že dotyčný píše levou rukou. Pro specialisty na tomto poli to může znamenat různé věci, ale většina badatelů chápe fakt,*

³ Počet leváků v populaci. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/je-levak-nebo-neni-/pocet-levaku-v-populaci/>

⁴ Výjimeční leváci a zajímavosti o nich. *Plotbase* [online]. 2023 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.plotbase.cz/blog/vyjimecni-levaci-a-zajimavosti-o-nich>

kterou rukou se píše, jako základní způsob odlišení skupin dětí a dospělých. “ (Healey, 2002, s. 38)

Touto problematikou se řadu let zabýval i Dr. Michael Corballis, americký psycholog. Je toho názoru, že víme, že je leváctví podmíněné částečně geneticky. Pokud jsou oba rodiče leváci nebo alespoň jeden z nich, zvyšuje se tím pravděpodobnost, že i jejich děti budou preferovat levou ruku (Healey, 2002).

„Leváctví je zcela přirozený projev jedince, proto k němu přistupujeme zodpovědně a s porozuměním. “ (Křišťanová 1998, s. 6). Z přednostního užívání levé ruky není třeba mít obavy, nejedná se o nemoc. Dnes je považováno za běžný jev, který je ve školách přijímán bez rozpaků, jak učitelů, tak spolužáků.⁵

Vodička (2008) píše, že se nacházíme v době, kdy leváci nejsou odsuzováni, není jim levá ruka zakazovaná a nejsou přeučováni na ruku pravou - jako tomu bylo v minulosti. Svobodně se mohou hlásit ke svému leváctví, a dokonce praváci již vzali na vědomí, že lze psát i levou rukou. Výrazně tomuto vnímání pomohli pedagogové a badatelé, například Miloš Sovák (1960; 1962; 1966; 1979) a František Synek (1991), kteří svými názory umožnili levákům žít v souladu s jejich přirozeným projevem.

Avšak přeučování leváků bylo na běžné bázi až do 70. let minulého století (Zoche, 2006). I průmysl podporoval přeučování, byly vyráběny například lžice ohnuté doleva, se kterými se dalo jíst pouze za využití pravé ruky. Takovéto specifické předměty měly dětem ulehčit přecvičování. Ale i rodiče nebo prarodiče levorukých se snažili, aby děti častěji používaly svou pravou ruku.

Sovák (1979, s. 37) popisuje důsledky přeučování. *„Nátlakem pravorukého prostředí se potlačuje vrozená levorukost, a tím se potlačují a omezují možnosti rozvoje osobnosti, ba dokonce vznikají i různé poruchy. “* Křišťanová (1998, s. 6) zpřesňuje důsledky týkající se rozvoje osobnosti. *„Násilné potlačování levostranné preference ruky představuje vážný zásah do vyvíjející se nervosvalové koordinace a rozvíjející se osobnosti dítěte (zejména jeho psychosociální stránky). “*

V našich školách je od roku 1967 přeučování nepřípustné (Zoche, 2006).

„Preference jedné strany je důsledkem toho, co se děje v mozku, není příčinou změn v mozku. Na rozdíl od toho, co říkali někteří vědci, změna preference nepomáhá organizovat mozek. Děti se rodí s určitou organizací mozku a snažit se změnit jejich preference znamená jenom způsobit zmatek. “ (Healey, 2002, s. 44)

⁵ Psaní leváků. *Jak správně psát* [online]. 2020 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.jak-spravne-psat.cz/cs/psani-levaku/>

Možné negativní důsledky přeučování uvádí Sovák (1979) jako nezájem o učení a odpor ke škole, zhoršování prospěchu či změny v chování, také tik v obličejovém svalstvu, motorický neklid, neurózy, noční (u některých případů i denní) pomočování, poruchy řeči – především koktavost. Pojem leváctví se nepojí pouze s negativy, které jsou zmíněny. Obsahuje také výhody, dokonce řada leváků dosahuje, v některých oblastech, lepších výsledků než praváci. Důležité je, aby rodina a okolí leváka podporovali (Sovák, 1979).

Healey (2002) popisuje, že například ve sportu mají leváci nad praváky na vrh, ale vždy tomu tak nebylo. Dříve nebyli obsazováni třeba při golfu, baseballu. Ale postupem času se od tohoto jevu upouštělo. Pomohly tomu i pomůcky, které se začaly vyrábět přímo pro leváky, a tím měli větší šanci se do sportů zapojit. Velkou výhodou u preferování levé ruky lze sledovat v tenise. Jelikož protivníci jsou naučení hrát proti pravorukým, když hrají proti levákovi, tak bekhend a forhend jsou prohozené. Plus se vyskytuje i v kolektivních sportech, leváci jednoduše obsadí levou stranu.

Zoche (2006, s. 110) tvrdí: „*Rozdíl mezi nimi a praváky se nejvýrazněji projevují při kreslení, psaní a čtení.*“ Ale poté ihned vysvětluje, že pokud bude dítě trénovat a cvičit, tak může mít stejně dobré výsledky nebo i lepší, jak pravák. Vyčnívat může především v kreslení a později v rýsování. Protože nadání a všechny řídicí funkce (prostorové vnímání, pozorovací schopnosti, ...) pro kreslení sídlí v pravé mozkové hemisféře, což je leváků dominantní hemisféra.

Dále uvádí, že mezi leváky se vyskytují slavné osobnosti, ale není u všech jisté, že byli opravdu leváci. Příkladem může být nejznámější malíř, Pablo Picasso, považován za leváka, ale na všech fotografiích, které se dochovaly, pracuje pravou rukou. Jeho leváctví nejspíše prozradila rytina levorukého zápasníka s býky. Zapomněl, že při otisku vytvoří rytina zrcadlový obraz originálu. Mezi další slavné leváky se řadí např. – Aristoteles, Hans Christian Andersen, Ludwig van Beethoven, Martina Navrátilová, Isaac Newton (Zoche, 2006).

Vyzkoušet si, jaké to je být levákem můžeme 13. srpna, kdy je Mezinárodní den leváků. Je za to odpovědný The Left-Hander's Club, což je britský klub, který se snaží poskytovat cenné rady a podporovat výzkum leváctví.⁶ Tato skupina poprvé v roce 1992 vyhlásila den leváků. Tento den se konají různé akce, které připomínají výhody a nevýhody leváků. Probíhají závody ve sportu mezi praváky a leváky. Vytvářejí se tzv.

⁶ Mezinárodní den leváků - 13. srpen. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/den-levaku-13-srpen/>

zóny, kde si mohou praváci vyzkoušet každodenní činnosti s leváckými nástroji a především levou rukou.

3 HYGIENICKÉ A PRACOVNÍ NÁVYKY PŘI PSANÍ

Kapitola se týká zásad správného psaní. Je důležité žáky seznámit se všemi návyky, jelikož mají velký vliv na jejich písemný výkon, ale nejsou samy. „*Psaní žáka je ovlivněno řadou vnitřních (motivace žáka, individuální schopnosti jedince, ...) a vnějších (atmosféra ve třídě, hygienické návyky, ...) podmínek.*“ (Křivánek, Wildová, 1998, s. 70). Vodička⁷ však ve své prezentaci *Zásady správného psaní* zmiňuje vliv osobnosti učitele, především jeho způsob vedení práce, podstatnou roli hraje též lateralita. Důležitost klade i na kvalitu psacích prostředků, podle něj jsou součástí psaní a znatelně jej ovlivňují.

Základní návyky zavádí již učitelky v mateřských školách, jelikož s nimi hodně kreslí, malují a tím si děti vytváří potřebné návyky k budoucímu psaní. Pokud jsou návyky špatně zafixovány, tak je velice náročné je později změnit a častokrát se to ani nepovede. Proto je nutné učit děti zásadám správného kreslení a malování již v mateřské škole. Základem je naučit při těchto činnostech sedět u stolu s rovnými zády, kreslení nebo malování vleže nepřipadá v úvahu. Také od 5 do 7 let by děti měly „zapomenout“ na všechny dětské úchopy a postupně se učit špetkovému úchopu (Krejčová, 2014).

K přímému osvojování návyků psaní dochází především v prvním ročníku základní školy, kdy se žáci učí psát. Doporučuje se využít různé říkanky, básničky, pohybová cvičení, které žáky motivují, zároveň si protáhnou ruce a připomenou si, na co všechno je třeba při psaní myslet. Také může pomoci výzdoba třídy, například plakáty na zdi, kde jsou správně vyobrazené návyky.

Hygienou při psaní se zabývá i Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, vymezuje dvě období a s tím spojené výstupy žáků. Žák by měl na konci třetího ročníku zvládat základní hygienické návyky, které souvisejí se psaním (Mlčáková, 2009).

Fasnerová (2018, s. 122-123) uvádí, že dlouhodobým cílem učitele je, aby žáci v psaní dosahovali co nejlepších výsledků. „*V takovém případě učitel dbá na to, aby děti při psaní správně seděly a zároveň dbaly na správné držení těla při psaní. Učitel se soustředí na dodržení správného úchopu psacího nástroje, správného natočení psací*

⁷ Leváci a leváctví - zásady. DUMY.CZ [online]. 2012 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <http://dumy.cz/material/43333-levaci-a-levactvi-zasady-spravneho-psani>

podložky, papíru nebo sešitu. Učitel by měl zároveň zajistit správné osvětlení psací plochy u žáků při psaní a dodržet optimální časové rozpětí a dobu, kdy žák píše.“

Mlčáková (2009) mezi návyky zařazuje i pracovní atmosféru, která by měla být radostná, aby si žáci k psaní vybudovali kladný vztah.

Výška lavice a židle

Bez vhodného školního nábytku nelze docílit správného sezení a držení těla. Nevhodná školní lavice a židle také může zkomplikovat rozvoj techniky psaní (Mlčáková, 2009). Výška nábytku je závislá na výšce dítěte. Rozpoznáme jej jednoduše, když si dítě sedne, dosáhne chodidly na zem, kolena má pokrčená do pravého úhlu. Stejně tak lokty, jsou volně na desce a opět do pravého úhlu (Krejčová, 2014). Jestliže dítě bude mít malou židli a lavici, bude ohnuté a shrbené. Ale i příliš vysoký nábytek je nevhodný, dítě nedosáhne chodidly na zem a tím ztrácí potřebnou oporu. Proto se do škol často objednávají nastavitelné lavice a židle, které s žáky tzv. rostou. Není možné mít ve třídě pouze jednu velikost lavic a židlí, jelikož každý žák je jinak vysoký. Průměrná výška prvňáčka je 119 – 142 cm.⁸

Sezení a držení těla při psaní

Křivánek, Wildová (1998) a Fasnerové (2018) zdůrazňují, že při psaní je důležité sedět stabilně a zároveň pohodlně. Mlčáková (2009) správné sezení popisuje jako dlouhodobý proces, ke kterému je potřeba učitelova důslednost, aby si jej žáci správně zafixovali. Nejedná se o složitý úkon, ale je třeba myslet na všechny části těla, kterých se správné sezení týká. A právě to dělá dětem největší problém. Autoři, kteří ve svých publikacích popisují tento návyk, začínají od chodidel a pokračují směrem nahoru. Tímto způsobem poučujeme i žáky, protože tak docílíme potřebné pozice. Opačný postup by byl neefektivní a zmatečný.

Celými chodidly se dotýkáme podlahy, abychom se o ně mohli při psaní opřít. Tím už naznačujeme pozici kolen, jsou ohnutá do pravého úhlu. Kolenními jamky se nedotýkáme okraje sedadla. Právě sedadlo má na starost váhu celého těla, sedíme na něm ze 2/3. Zbylá třetina by měla zůstat volná, protože jedině tak získáme potřebnou stabilní polohu. Při sezení na kraji sedadla nebo na celé jeho ploše by tomu tak nebylo. Co se týče horní poloviny těla, tak trupem směřujeme lehce dopředu. Ale hrudníkem se

⁸ Velikosti školních lavic, židlí, stolů. *Multip* [online]. 2023 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.multip.cz/vysky-zaku-lavic-a-zidli-podle-csn>

nedotýkáme lavice, je mezi nimi asi 3 – 6 cm mezera, což představuje šířku dlaně dítěte. Váhu trupu stále nese sedadlo židle, nikdy předloktí, to je na desce asi ze 3/4. Obě v pravém úhlu směřují lehce k sobě, do takové stříšky. Ramena odtahujeme od uší, nezvedáme je, obě jsou na stejné úrovni. Hlava v prodloužení páteře, lehce skloněna nad deskou lavice či stolu. Stabilitu a rovnováhu těla zajišťují paže a předloktí, trup se tak nekymácí ze strany na stranu (Mlčáková 2009).

Kutálková (2000) klade důraz na vzdálenost očí od podložky, protože ji děti často nedodržují a píší skoro nosem. Hlava by měla být od lavice či stolu vzdálená asi 30 cm. Dětem ji můžeme ukázat za využití pravítka nebo jeho ruky. Když si totiž žák položí loket na kraj lavice a ukazováčkem se dotkne špičky nosu, je hlava přibližně 30 cm, avšak za předpokladu, že jsou prsty i předloktí rovně natažené.

„Má-li dítě příliš nízko skloněnou hlavu, kazí si zrak, nemá dostatečný rozhled po papíru, což se může projevit například v nestejně velikosti písma. Naklání-li hlavu na stranu, nevidí správně na psaní, zejména na dodržování jednotného sklonu písma.“ (Mlčáková, 2009, s. 55)

Vodička⁹ také připomíná, že se správným sezením souvisí i lateralita. Učitelé musí mít na mysli preference rukou všech žáků, vědět kdo je pravák a kdo levák. Když spolu sedí pravák a levák v lavici, tak na levém místě musí sedět levák. Jinak se budou dotýkat lokty a zmenší se jim prostor pro práci.

Návyk správného sezení se nebuduje pouze ve škole, ale i doma, kde žáci píší domácí úkoly, upozorňuje Fasnerová (2018). *„Děti doma nemají ideální podmínky pro psaní. Proto je velmi důležité s těmito podmínkami a technickým zázemím pro psaní seznámit i rodiče žáků, a to ihned na prvních třídních schůzkách.“* (Fasnerová, 2018, s. 123). S tímto souhlasí Vodička (2020), kdy obvykle mají doma otáčecí a polohovatelnou židli, která není vhodná k psaní. Velká opěradla zabraňují podsunutí židle pod stůl, a tak jsou dál od stolu, což může mít za důsledek špatné sezení a držení těla. Velkou roli hraje také velikost pracovní plochy, zda má dítě pro psaní prostor. Protože často mají na stole monitor, klávesnici, myš a další věci, které zabírají velkou část a tím je prostor pro psaní omezený. Ale největší nevýhodou je nedostatečná stabilita, jelikož na sebemenší pohyb dítěte židle reaguje mírným pootočením. Což vede k neustálému vrtění, poposedávání si, hledání rovnováhy a možná i hrbení.

⁹ Leváci a leváctví - zásady. DUMY.CZ [online]. 2012 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <http://dumy.cz/material/43333-levaci-a-levactvi-zasady-spravneho-psani>

Nesprávné sezení se může projevovat únavou, bolestí hlavy, krční páteře či zad. Proto je třeba děti při sezení sledovat a opravovat. Doporučuje se během výuky zařazovat relaxační chvílky, kdy si žáci na chvíli od sezení odpočinou a protáhnou se.

Úchop psacího náčiní

Vodička (2020) píše, že naše pedagogická literatura uvádí za nejvhodnější tzv. písarský úchop, který má mnoho označení, např. špetkové držení, správný úchop, tužkový úchop či pouze špetka. Václav Penc špetkový úchop popisuje takto: „*Pero (tužku) drží první tři prsty pravé ruky: palec, ukazováček a prostřední prst; všechny jsou přitom mírně ohnuty. První článek prostředního prstu podpírá držátko z pravé strany zdola, palec přidržuje držátko z levé strany a ukazováček shora. Pero držíme lehce, tři až čtyři cm nad špičkou hrotu tak, aby svíralo s plochou papíru úhel přibližně 45°.*“ (Vodička, 2020, s. 56)

Kutálková (2000) vysvětluje, že držení psacího náčiní je nepohodlnější právě těmi třemi prsty, jak zmiňuje Vodička. Jelikož se dobře doplňují, palec s ukazovákem pastelku či pero přidržují a prostředníček jej podpírá. Když má dítě s tímto úchopem problém a neustále sklouzává k nesprávnému držení, jako podpora špetkového úchopu se nabízí pohádka. Palec s ukazovákem můžeme přirovnat k peřince a k polštáři, zatímco prostřední prst symbolizuje postýlku. Uvidíme-li, že žák špatně drží psací náčiní (například – úchop palcem přes ukazovák), jednoduše ho upozorníme termíny z pohádky – „*Peřinka ti přesahuje přes polštář, ustel si lépe.*“

Fasnerová (2018) naopak správné držení psacího náčiní přirovnává k solení, které můžeme s žáky nacvičit. Také zmiňuje, že špetkový úchop je považován za nejvhodnější proto, že příliš nezatěžuje nervový systém dítěte. Dále klade důraz na nacvičování správného držení psacího náčiní již v mateřské škole.

Bednářová, Šmardová (2006) uvádějí, že leváci mají stejný úchop jako praváci, rozdíl je pouze v rukou. Křivánek, Wildová (1998) popisují polohu prsteníčku a malíčku. Oba tyto prsty jsou lehce ohnuty dovnitř dlaně, opírají se o sebe.

Nesmíme opomenout zmínit polohu ruky při psaní. Aby se mohla při psaní plynule pohybovat, je mírně opřená o dva články malíku. Neméně důležitý je směr konce psacího náčiní. U praváků směřuje k pravému rameni a u leváků k levému (Křivánek, Wildová, 1998). „*Pokud konec tužky při kreslení např. kolečka také opisuje kolečko, svědčí to o příliš tuhém zápěstí, pevně přitlačeném k podložce, které je třeba uvolnit.*“ (Kutálková, 2000, s. 90). Tento problém se vyskytuje u leváků, ale i u

praváků. Avšak typický jev pro leváky je, že mívají někdy konec tužky odkloněný od těla, jelikož jedině tak vidí na to, co napsali. Možnou kompenzací bývá větší sklon papíru nebo malování na svislé ploše – papír přichycený na dveřích.

Fasnerová (2018) ve své publikaci popisuje chybné úchopy, kterými jsou např. křečovitý úchop, nízké špetkové držení, vysoké špetkové držení, úchop s palcem přes ukazovák, cigaretový úchop, klarinetový, hrstičkový, úchop s vysoce položeným ukazovákem.

Existují i jiné nesprávné úchopy, ty je možné zařadit do kategorie „jiné“, jelikož pro všechny nevhodné úchopy nemáme pojmenování.

Začínající písaři mohou mít problém s nadměrným přitlakem na psací náčiní. Jedná se o grafomotorický problém, který může zkomplikovat rozvoj techniky psaní. Pro pedagoga je to jasný signál, že žák nemá uvolněnou ruku. Při nácviu nebylo psaní plynulé, a tak je třeba se individuálně vrátit k uvolňovacím cvikům. Tento jev není příliš častý, ale nesmí se podcenit (Fasnerová, 2018).

Natočení sešitu či papíru

Sešit či papír, na který žák píše, musí být položen na desce lavice a to celou svojí plochou. „*Sklon sešitu je nutné upravit tak, aby ruka opřená o loket dělala při psaní čáru souběžnou s řádkem.*“ (Fasnerová, 2018, s. 131)

Praváci a leváci mají rozdílný sklon sešitu. Pravákovi směřuje pravý roh sešitu nahoru a levákovi levý. Mezi okrajem lavice a okrajem sešitu by mělo být 15-25°, aby sklon písma byl v úhlu 75° (Mlčáková, 2009). Levákům je někdy doporučováno, aby měli sešit v rovině, bez naklánění. Důležité je sledovat, jaký způsob komu vyhovuje a vyjít žákům vstříc (Křivánek, Wildová, 1998). Natočení sešitu na pravou stranu, je považováno pro leváky za nevhodné. Podmínky pro správný úchop se kvůli tomu zhorší a žák není schopen kontrolovat to, co napsal, a proto musí naklánět hlavu a vytáčet dlaň (Křišťanová, 1998).

Sklon písma

Pro praváky je stanoven sklon písma mezi 60 – 90°. Žáci, kteří píší levou rukou, mají větší toleranci, jelikož je pro ně psaní náročnější (Mlčáková, 2009). Pro leváky je snadnější stojaté písmo, v mnoha zemích jej záměrně trénují, protože ho považují za čitelnější a rychlejší. Někteří leváci mají dokonce písmo mírně doleva (Křišťanová, 1998).

Pořádek na lavici

Žáci se musí naučit si před psaním uklidit všechny nepotřebné věci z plochy lavice. Psaní vyžaduje určitý prostor, proto je důležité mít pořádek na lavici, aby nedošlo k neustálému přerušování plynulého pohybu a i špatnému sezení a držení těla.

Osvětlení psací plochy a teplota ve třídě

Nejlepším osvětlením je samozřejmě denní světlo. Dopad světla se liší podle ruky, kterou žák píše. Pravákům dopadá světlo zleva a levákům zprava (Fasnerová, 2018). Správné osvětlení podporuje dodržování jiných návyků, třeba vzdálenost hlavy - očí od lavice. Šimková (2012) doporučuje, aby leváci seděli co nejbližší k oknu. Budou mít tak dostatek světla a zamezí se stínění levou rukou. Dále je žádoucí pravidelně větrat a udržovat teplotu ve třídě kolem 19 – 24 °C (Fasnerová, 2018).

Doba psaní

Pro činnost psaní je žádoucí, aby byli žáci koncentrovaní a odpočatí. Proto jej vykonáváme v ranních vyučovacích hodinách. Pro psaní doma se doporučuje čas kolem 15. a 17. hodiny. U prvopočátečního psaní by doba vlastního psaní neměla přesáhnout 10 minut (Mlčáková, 2009).

Atmosféra

Učitel i žáci by měli být trpěliví, nácvik psaní není jednoduchý. Proto žáky často motivujeme pomocí říkanek, didaktických her nebo písniček. „*K velmi důležitým faktorům úspěšného psaní patří pozitivní motivace, utváření dobrého pocitu z práce a příjemná atmosféra při psaní. Učitel by měl komunikovat s žáky v klidu a nenavozovat pocit strachu a neúspěchu.*“ (Fasnerová, 2018, s. 131)

4 LEVÁK A PSANÍ

Bednářová, Šmardová (2006) informují, že v mateřské školce by paní učitelky měly sledovat, jak je na tom dítě s lateralitou, kterou ruku preferuje. Jelikož pro leváky je náročnější si osvojit směr psaní – zleva doprava. Tento směr je přizpůsobený pravákům, proto mají leváci potřebu, na začátku výcviku psaní, psát opačně. Někdy se tento problém objeví i při čtení nebo v matematice, například ve tvoření matematických řad. Kdy dítě neví, kde je začátek a kde konec. Správnému směru se musí dítě naučit, postupně si jej zautomatizovat. Nabízí se směr zprava doleva podporovat různými aktivitami: v tomto směru kreslit čáry nebo stavět kostky či stavebnice, zjišťovat co je první a co poslední v dané řadě. Nebo další možností je, aby si začínající písáři pomocí puntíku označili začátek první řádky. Pak jim jednoduše sdělíme, že čára vede od puntíku pryč (Kutáková 2000).

Kutáková (2000) ve své knize uvádí, že před nástupem dítěte do první třídy musí být jasné, kterou rukou bude psát. Ale rodiče by měli také vědět, i kterému oku dává přednost a zda je vyhraněný nebo nevyhraněný levák či pravák. Pokud totiž vědí, že je například levák, ale přednostně využívá pravé oko, tak je nepřekvapí občasné psaní od zadu či zaměňování podobných písmen. Nebo když se jedná například o nevyhraněného leváka, píše levou, ale hodně činností provozuje pravou rukou, a tím rodiče nepřekvapí, že písmo bude mít déle neurovnané. Zkrátka rukopis bude déle „vypisovat“.

Wildová (2002) popisuje přípravu dětí na psaní, která začíná velmi brzy. Mezi první snahy spadá čmárání, kdy dítě nebere zřetel na to, jak a ve které ruce drží pastelku. Až později si začne všimát, jakou rukou a jakým způsobem jej drží a toto zjištění porovnává s rodiči či sourozenci. Často je napodobuje a tím si držení upevňuje. Stále však platí, že úchop psacího náčiní odpovídá tomu, jak jemu samotnému to nejvíce vyhovuje. Nevhodné držení lze napravit do té doby, než dítě nastoupí do základní školy. Později je velice náročné tento špatný návyk odstranit, spíše nemožné, jelikož jej má dítě již zafixovaný. Mohou nastat situace, kdy bude dítě ukázkově držet psací náčiní, ale po chvilce sklouzne zpět k tomu svému nevhodnému, a to především, když se učitel nebude dívat.

Šimková (2012) proto zdůrazňuje, že především u leváků je důležité, aby už v mateřských školách měli správný úchop. Zde je potřeba důslednost paní učitelek ve školkách, ale i rodičů doma.

„Správné návyky jsou velkou podporou pro nácvik psaní, zatímco návyky nesprávné velmi ztěžují psaní ať už rukou pravou či levou.“ (Sovák, 1979, s. 82)

Healey (2002) zmiňuje, že pro začínající pisáře je nejvhodnější použití větší plochy na psaní. Nabízí se tabule nebo větší formát papíru. Důvodem jsou svaly na pažích a prstech, dochází k jejich uvolnění a procvičení.

Mlčáková (2009) počáteční psaní nazývá jako přípravné období. „Cílem je připravit dítě na psaní prvních písmen, slov a vět.“ (Mlčáková, 2009, s. 66), což naznačuje průběh tohoto období. Důležité je připravit ruku na psaní, a to pomocí grafomotorických uvolňovacích cviků, které mají za úkol natrénovat psací pohyb a zbavit se všech nežádoucích. K uvolnění ruky přistupujeme od shora směrem dolů, tedy přednost má ramenní kloub, následuje loketní kloub, zápěstí a prsty. Všechny uvolňovací cviky by měly být motivovány, buď pomocí obrázků, nebo říkankami. Také je ke každé části ruky doporučena celková poloha těla, třeba v sedě má probíhat uvolňování zápěstí a prstů. Důraz je kladen i na druh psacího náčiní, pro začátek se doporučuje využít nejměkčí psací náčiní, aby si žák nezafixoval nadměrný přítlak. Délka přípravného období se pohybuje okolo 6 – 8 týdnů, ale záleží na schopnostech žáků ve třídě.

Bednářová, Šmardová (2006) dodávají, že grafomotorické cviky zlepšují koordinaci oka a ruky. Typické pro tyto cviky je určená cesta, kudy žák vede stopu pomocí tužky. Díky tomu nemusí zdlouhavě přemýšlet nad směrem vedení čáry. Výhodou je zautomatizování pracovních a hygienických návyků. „Uvolňovacím cvikům, cvičení grafomotoriky, předchází činnosti rozvíjející jemnou motoriku, práce s uvolněním a napětím.“ (Bednářová, Šmardová, 2006, s. 58)

Proto Doležalová (2010) vysvětluje důležitost dobře rozvinuté motoriky, která zajišťuje bezproblémové osvojení psaní. Hrubou motoriku rozvíjíme, aniž bychom o tom věděli, tedy běžnými činnostmi. Pomocí chůze, běhu. Chceme-li s žáky procvičovat hrubou motoriku, musíme je vhodně motivovat. Naopak procvičování jemné motoriky je záladnější, protože představuje manipulaci s drobným materiálem. Modelování, skládání stavebnic a další. Na začátku manipulujeme nejprve s většími předměty a postupně je zaměňujeme za menší. Další fází je uvolnění, procvičení dlaní a prstů, proto ve své publikaci popisuje některá cvičení, která tak učiní. Cvičení dlaní napomáhá – hraní si na pískovišti (přesypání), kutálení míče, modelování, malování dlaní. Cviky vhodné pro procvičení prstů – vázání uzlů, stříhání nůžkami, trhání papíru, navlékání korálků. Bez rozvinuté motoriky půjde psaní hůře.

Blatný a Fabiánková (1981) cviky k uvolnění ruky pojmenovávají jako kresebné cviky. A podle nich je nejlepší motivace pohybem, žák si může i pohyb vyzkoušet, následně představit a poté jej znázorní na papír. Jedná se například o – kuře zobe zrní, motá se klubičko, žába skáče, loďka se houpe na vlnách a další. Začátek psaní zahajuje volná kresba s tematikou „co nejraději kreslím“, jelikož dojde k uvolnění žáků a odstranění strachu. „*Po této volné kresbě následuje prognostický test tzv. pilka. Zjišťuje se jím grafická připravenost žáků, jejich předpoklady pro výcvik ve psaní.*“ (Blatný, Fabiánková, 1981, s. 74)

Následuje psaní psacích prvků, které zobrazují části písmen. Bednářová a Šmardová (2006) popisují tyto prvky – šikmou čáru, srdcovku, horní a dolní zátrh, horní a dolní kličku, prvek písmene a, o. Později už nic nebrání začít s přímým osvojováním psaní.

Podle Sováka (1979) byly proti psaní levou rukou všemožné námitky. I názory, že se nevyrovná písmu od praváka, jak kvalitou, tak rychlostí. Ale to bylo vyvráceno, jelikož se nejedná o velké rozdíly. „*Dále se obvykle namítá, že při psaní levou rukou žák sedí zkriveně, píše pomalu, jeho písmo že má nesprávný sklon a bývá rozmazané. Žák píšící levou rukou bývá prý nápadný, a tím se stává zdrojem neklidu ve třídě.*“ (Sovák, 1979, s. 84). Autor tvrdí, že pokud je dodržován správný metodický postup, jsou tyto názory zbytečné.

Křišťanová (1998) a Mlčáková (2009) konstatují, že metodika psaní levou rukou je téměř stejná jako pro psaní pravou rukou. Levák zaujímá správné sezení a držení těla při psaní jako pravák, pouze zrcadlově obráceně. Stejně tak tomu je při držení psacího náčiní. Avšak liší se sklonem sešitu či papíru, pravákovi směřuje pravý roh doprava nahoru, levákovi doleva, ale může jej mít i v rovině, tedy bez naklonění. Rozdíl se dále vyskytuje v úhlu přiklonění dlaně k papíru. Pravákům se postupně zmenšuje, ale levákům se úhel naopak zvětšuje. Levákům je kvůli tomu tolerováno písmo stojaté či mírně nakloněné vlevo.

Vodička (2008) také píše o rozdílu psaní mezi praváky a leváky, který se dle jeho slov ukrývá v tahu a tlaku. Tah je možné lépe kontrolovat, směřuje od středu těla ven. Tlak je jiný, náročnější a směřuje křížem od středu těla ven. Což je právě hlavní rozdíl mezi písaři. Pravák k psaní využívá tah, zatímco levák tlak – psací náčiní musí pomocí prstů tlačit před rukou.

Co se psaní týče, leváci píší třemi způsoby – dolním, horním a bočním. Ovlivňuje to i držení psacího náčiní, směr jeho konce, ale také sezení a držení těla.

Sovák (1966) je zastáncem dolního způsobu psaní a jeho metodika vysvětluje takto: „*Náčini drží v levé ruce zcela obdobně (zrcadlově) jako pravák v ruce pravé. Tužku či pero drží mezi palcem a ukazováčkem (mírně ohnutým) a zespodu je podpírá prostředním prstem. Držátko pera leží ve žlábkku mezi palcem a ukazováčkem a směřuje zpět vedle levého ramene.*“ (Sovák, 1966, s. 73). Také doporučuje na začátku nácvičku psaní využívat pomocné mezilinky, aby si žáci zafixovali velikost písma.

Vodička (2008) ve své publikaci *Nechte leváky drápat*, obhajuje horní způsob psaní, který je často nazýván dráповitým. Jelikož žák převrátí pero do tzv. drápu, aby psal tahem a viděl si na písmo. Konec psacího náčiní směřuje dopředu. Ruka se opírá hřbetem nebo o články malíčku a prsteníčku, proto nedochází k rozmazávání právě napsaného textu.

Křišťanová (1998) má na způsob psaní leváků stejný názor jako Sovák. Při horním způsobu se dlaň nachází nad linkou a žák příliš vytáčí zápěstí. Ale to není vše, zkrátka ze zdravotního hlediska to není správné. Dítě, které od první třídy píše dráповitě, čímž vytáčí zápěstí, tak spolu s ním vytáčí i rameno a tím nesedí správně. Později se mohou objevit zdravotní problémy. Za nesprávné je také považován boční způsob psaní, kdy psací náčiní drží ze strany a jeho konec směřuje do boku.

Sovák (1979) zdůrazňuje spolupráci s rodinou, a to především u začínajících písmařů. Jedině tak se odhalí nedostatek včas.

„*Řada rodičů se diví, že dítě doma píše krasopisně, ale ve škole škrábe jako kocour. Jde často o děti, které se obtížně soustředí – k dobrému výkonu potřebují nejen klid, ale i někoho, kdo sedí u nich a pomáhá jim. Často jim ke spokojenosti stačí jen přítomnost někoho dospělého.*“ (Kutálková, 2000, s. 86). Uvádí, že právě ve škole jsou děti odkázány samy na sebe. Nechají se snadno vytrhnout ze soustředění různými podněty a tím úkol nestihnou napsat pěkně. Důvodem může být i nízké sebevědomí, nejistota, kdy v náročnějších situacích ztrácejí hlavu a zbytečně zmatkují. Na vině také mohou stát často nereálné požadavky rodičů, zaměřené na známky nebo na výkon. Nelze vyloučit ani rychlé tempo výuky či vysoké nároky učitelů, když vezmeme v potaz, že dětem dělá problém pouhé opisování slov a učitel s nimi píše diktáty. Pak děti dělají chyby, které by normálně neudělaly (Kutálková, 2000).

Existují ale různé pomůcky, které některé chyby umí napravit. Všechny pomůcky týkající se školy, které má levák k dispozici, zmiňují a detailně vysvětlují ve výzkumné části.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 CÍLE A PŘEDPOKLADY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Žáci v prvních ročnících základní školy se učí číst, psát a počítat. Se psaním jsou spojovány hygienické a pracovní návyky, které je důležité dodržovat. Spadá sem: správné sezení a držení těla, správný úchop psacího náčiní, sklon papíru či sešitu, osvětlení psací plochy a doba psaní (Mlčáková, 2009).

Hlavním cílem mého výzkumu byla analýza hygienických a pracovních návyků u levorukých žáků na první stupni ZŠ – přesněji v prvních, druhých a třetích třídách. Předpokládala jsem, že vytvořené hygienické a pracovní návyky u leváků budou se zvyšujícím se ročníkem slábnout a zhoršovat se.

Šetření proběhlo na třech základních školách v okrese Benešov u Prahy. V každé škole jsem navštívila všechny první, druhé a třetí třídy. Tři školy jsem využila z důvodu nedostatku leváků na prvních dvou. Výzkum probíhal postupně, navštívila jsem všechny třídy na jedné škole a poté zahájila šetření na další škole.

Využila jsem dvě metody – rozhovor a pozorování. Především pomocí pozorování jsem získala potřebná data, která jsem si během výzkumu zapisovala do záznamového archu a později je analyzovala (Příloha 1). Analýzu výsledků jsem rozdělila na dvě části. V první jsem porovnávala výsledky mezi třídami a ve druhé jsem provedla celkové shrnutí leváků a jejich dodržování zásad při psaní.

Vzhledem k získání mnoha informací z odborné literatury, jsem byla schopna očekávat určité výsledky, některé se potvrdily a jiné byly vyvráceny. Nejprve jsem zkoumala počet praváků a leváků. Jelikož Sovák (1979) uvádí, že leváků je kolem 10 procent, očekávala jsem 10 – 15 % leváků z celkového počtu. Dále jsem se zabývala rozdělením leváků dle pohlaví, přičemž jsem předpokládala více chlapců než dívek, protože Healey (2002) popisuje mezi leváky převahu mužského pohlaví.

Nyní k mým předpokladům vzhledem k návykům při psaní. Rozdělila jsem si je na dvě kategorie – správné sezení a držení těla, průběh psaní. V prvních třídách se začíná se psaním, a proto jsem očekávala nejlepší výsledky právě v nich. Následně ve druhých a třetích třídách jsem měla představu o slabších výkonech. Zkrátka rostoucí tendence nedodržování zásad při psaní - čím vyšší ročník, tím více chyb. Žáci se ve třetích ročnících učí mnoha vědomostem i dovednostem, a tak na upevňování hygienických a pracovních návyků nezbývá potřebný čas, i když by byl potřeba.

Kategorii správné sezení a držení těla jsem si rozčlenila na jednotlivé položky - zda žák sedí v lavici vlevo, má vhodnou výšku lavice a židle, chodidla opřené do podlahy, sedí na sedadle ze 2/3 a drží hlavu v prodloužení páteře. Očekávala jsem, že všichni leváci budou sedět v lavici vlevo, samostatně vpravo či s dalším levákem. Také jsem odhadovala, že žáci budou mít největší problém s polohou chodidel. Sama jsem je jako dítě neměla opřené do podlahy, ale různě pod sedadlem.

Druhou kategorií je průběh psaní, kam jsem zařadila držení a přítlak na psací náčiní, sklon sešitu či papíru a písma, způsob psaní, použité pomůcky během výzkumného šetření. Zde jsem pouze předpokládala, jaké pomůcky žáci využijí. Domnívala jsem se, že použijí nejvíce písanky, v prvních třídách možná plnicí pera a násadky, aby si upevnili správné držení pera.

Následně uvádím seznam pomůcek, které se vyrábějí přímo pro leváky. Zmiňuji především předměty pro školní použití, ale i do běžného života.

Na závěr jsem sestavila několik doporučení, která by mohla pomoci zlepšit dodržování hygienických a pracovních návyků při psaní. Vycházela jsem z odborné literatury, z pozorování leváků a z rozhovorů s třídními učiteli.

6 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU A PRŮBĚH VÝZKUMU

Výzkumné šetření proběhlo v prvních, druhých a třetích třídách z důvodu předmětu psaní. Ve čtvrtých a pátých třídách je psaní prostředkem výuky a není na něj brán takový zřetel. S ohledem na cíl mé diplomové práce, který je zanalyzovat úroveň hygienických a pracovních návyků u levorukých žáků, jsem musela vybrat tři základní školy, protože leváků je ve třídách pomálu. Všechny tři základní školy se nachází v okrese Benešov u Prahy. Dohromady jsem navštívila 27 tříd. Šetření jsem zahájila počátkem února 2023, kdy jsem si domluvila návštěvu na první základní škole. Během března proběhl na druhé a na přelomu dubna a května proběhl na třetí škole.

První kontakt se školou probíhal vždy pomocí e-mailu, kde jsem se představila, požádala o možnost provedení výzkumného šetření a sepsala potřebné informace – název práce, metody šetření. Následně mě kontaktovalo vedení školy a domluvili jsme se na dalším postupu. Do dvou škol jsem osobně přišla a domluvila se s každým třídním učitelem, kdy je možné se přijít podívat do jeho výuky českého jazyka. U třetí školy jsem vypracovala plán výzkumu, který obsahoval detailní informace o průběhu šetření – třída, datum návštěvy.

V každé třídě probíhal stejný postup. Před začátkem výuky jsem vedla krátký rozhovor s třídním učitelem. Nejprve jsem ho seznámila se záznamovým archem, který byl pro všechny stejný, a pro každého leváka zvlášť. Spolu s ním jsem vyplnila hlavičky potřebných archů - počet všech žáků ve třídě, pohlaví leváků. Ujistila jsem se, že mohu pořizovat fotografie úchopů či jiných návyků. Pak jsem se ptala, kde leváci sedí, abych při hodině nerušila obcházením celé třídy. Dále mě zajímalo, jak by zhodnotil jejich návyky při psaní. Zda podle něj správně sedí, drží psací náčiní. Také co si myslí o míře přítlaku na pero, a jaký mají sklon písma. Všichni byli velice ochotní a nápomocní, ihned mi ukázali školní sešity leváků a jejich písmo okomentovali. Dokonce jsem si popovídala i s asistentkami, jelikož někteří leváci měli podpůrné opatření druhého stupně. Poté, když začala vyučovací hodina, jsem předstoupila před celou třídu – představila se a objasnila důvod své návštěvy. Žáky však předem informoval třídní učitel a na mou návštěvu byli připraveni. Následně učitel začal s žáky pracovat, a já se věnovala pozorování leváků. Výsledky jsem si okamžitě zapisovala pomocí křížků do svého záznamového archu, když mi něco nebylo jasné, tak jsem si jej poznamenala a po hodině se doptala vyučujícího. Ke konci hodiny jsem opět předstoupila před třídu a

poděkovala žákům za možnost účasti v jejich výuce. Rozloučila jsem se s nimi a zašla znovu za učitelem, abych se zeptala, zda používají i jiné pomůcky, než ty, které jsem měla možnost vidět.

Jak jsem zmínila v úvodu, výzkumného šetření se zúčastnily tři základní školy, v nich všechny první, druhé a třetí třídy, což je celkem 27 tříd, avšak ve 4 třídách se nevyskytl ani jeden levák. Dohromady tedy z 23 tříd jsem zaznamenala 64 leváků. Po dokončení šetření následoval rozbor získaných dat, která jsem si v průběhu pozorování či rozhovoru zaznamenávala do archu.

Pozornost jsem věnovala dvěma kategoriím: správnému sezení a držení těla při psaní, průběhu psaní. Obě kategorie jsem dále rozdělila na dílčí položky. Správné sezení a držení těla dělím na: pozici v lavici, výšku lavice a židle, polohu chodidel, způsob sezení na sedadle a polohu hlavy při psaní. V kategorii průběh psaní sleduji: držení psacího náčiní a přítlak na něj, způsob psaní, sklon sešitu či papíru, sklon písma a použité pomůcky.

7 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH METOD

Pro výzkumné šetření jsem využila dvě metody – metodu pozorování a metodu rozhovoru.

7.1 Pozorování

Pedagogické pozorování patří mezi nejběžnější a nejefektivnější metody sběru informací o žácích ve školním prostředí. Podle Čápa a Mareše (2007) lze pozorování rozdělit na systematické a příležitostné. Příležitostní metodou se myslí náhodné situace, kdy pozorovatele zaujme určitý prvek osoby pozorované. Pozorovatel následně sleduje chování této osoby v obdobných situacích. Provádí tím pozorování systematické. Můžeme tedy říci, že příležitostné předchází systematickému.

Aby bylo pozorování co možná nejúčinnější, je vhodné si předem připravit záznamový arch a jednotlivé prvky a projevy, jejichž výskyt, četnost a intenzitu bude pozorovatel zkoumat. Dle Jedličky, Koti a Slavíka (2018) může záznamový arch obsahovat například řečové projevy, chování, zvládnutí zadaného úkolu či sociální schopnosti. Velmi prozrazující je především u mladších dětí mimika a oční kontakt. K omezení subjektivního pohledu se porovnávají výsledky na sobě nezávislých pozorovatelů.

Dále Čáp a Mareš (2007) uvádí možnost vlivu pozorovatele na chování žáka, což způsobuje zkreslené výsledky pozorování. Z tohoto důvodu se občas provádí „nepozorované pozorování“, při němž dítě pozorovatele nevidí a není si vědomo průběhu výzkumu, jedná tedy přirozeně. Jedlička, Kořa a Slavík (2018) toto pozorování označují jako skryté a závěry jsou daleko přesnější. Při pořizování jakýchkoliv záznamů musí však pozorovatel dbát zvýšené opatrnosti a bez souhlasu sledované osoby nesmí nic zveřejnit. Opakem je pozorování otevřené, kdy pozorovatel sledovanou osobu předem seznámí s cílem a postupem výzkumu.

Švec (2009) rozděluje sledování přímé a nepřímé. U přímého je pozorovatel osobně přítomen, u nepřímého není přítomen a výsledky tvoří analýzou ze záznamu.

Chráška (2007) rozlišuje pozorování dlouhodobé a krátkodobé. Dlouhodobé sledování slouží zejména k důkladným vědeckým účelům, zatímco krátkodobé pozorování je praktikováno většinou v každodenní praxi. Autor také zdůrazňuje

vlastnosti, které by mělo dobré pedagogické pozorování splňovat: validitu (pozoruje skutečně to, co má) a reliabilitu (bezchybné a objektivní pozorování).

Při svém výzkumu jsem využila pozorování přímé, tedy účastnila jsem se výuky českého jazyka. Výsledky získané z pozorování jsem si zapisovala do záznamového archu, jak doporučuje Čáp a Mareš (2007).

7.2 Rozhovor

Jedná se o nejstarší a nejčastěji využívanou metodu, díky které získáváme informace, data či poznatky. Od jiných metod se liší náročností, především individuální forma, kde jsou dvě osoby – jedna se ptá a druhá odpovídá.¹⁰

Chráška (2007) i Jedlička, Kořa a Slavík (2018) rozdělují rozhovor dle stylu pokládaných otázek na strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný. Při strukturovaném rozhovoru si tazatel předem připraví otázky, jenž při samotném rozhovoru doslovně formuluje. Výhoda tohoto typu rozhovoru spočívá v jednoduchosti a rychlosti vyhodnocování, zatímco nevýhodou je určitá umělost a nepřírozenost rozhovoru.

Nestrukturovaný rozhovor se naopak vyznačuje přirozeností a volným průběhem. Otázky mohou být pokládány nepřímě. Snahou je, aby tazatel navázal kontakt s respondentem a zajistil mu tak komfort i dojem, že se jedná o prostou komunikaci. To vede k přesnějším a upřímnějším odpovědím.

Při polostrukturovaném rozhovoru má tazatel otázky předem připravené, podobně jako v rozhovoru strukturovaném. Dotazy však může volně formulovat a od respondenta očekává rozsáhlejší odpovědi. Jedná se tedy o druh rozhovoru na rozhraní mezi strukturovaným a nestrukturovaným.

Během šetření jsem vedla rozhovory s třídními učiteli. Otázky jsem měla předpřipravené, ale přizpůsobovala jsem je aktuální situaci. Využit byl tedy polostrukturovaný rozhovor.

¹⁰ Pojem rozhovor jako poznávací metoda. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/rozhovor-jako-poznavaci-metoda>

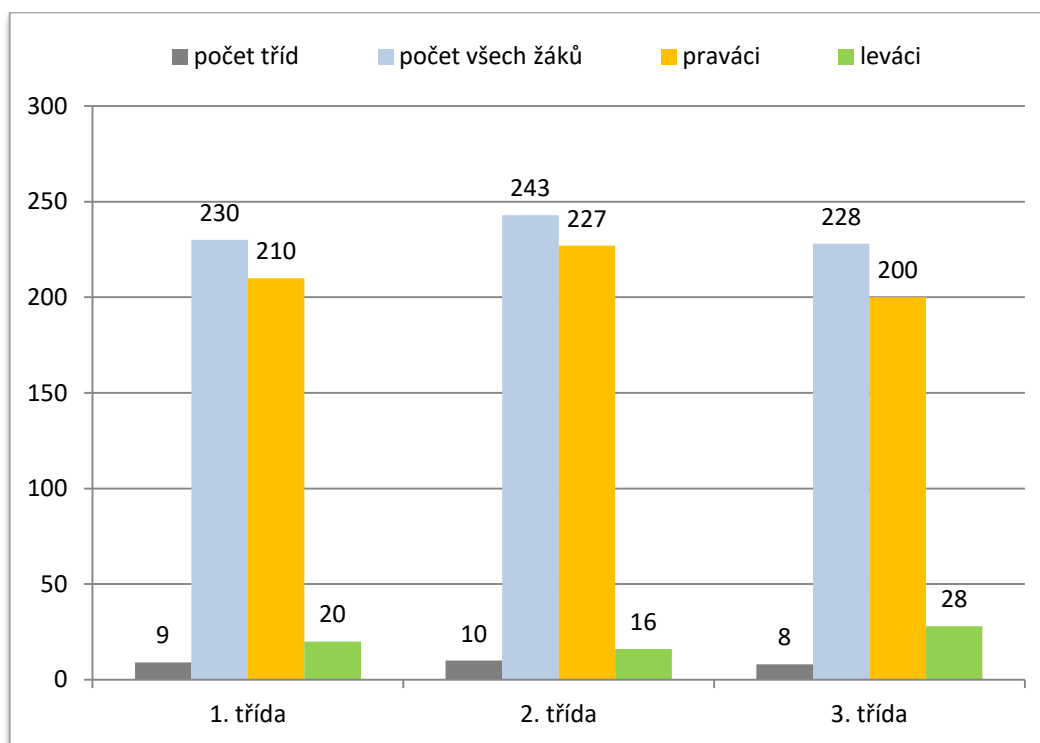
8 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ A JEJICH ZPRACOVÁNÍ

V této kapitole uvádím výsledky výzkumného šetření, které jsem vykonala na třech základních školách v okrese Benešov u Prahy. Navštívila jsem všechny první, druhé a třetí třídy, celkem 27 tříd. Vzhledem k zapisování výsledků během pozorování do záznamového archu jsem byla schopna analyzovat úroveň hygienických a pracovních návyků při psaní. Nejprve porovnávám výsledky z jednotlivých tříd mezi sebou a následně uvádím celkové shrnutí všech leváků. Již v kapitole *Charakteristika výzkumu a průběh šetření* zmiňuji kategorie, kterými jsem se zabývala. Nejprve jsem se zaměřila na správné sezení a držení těla při psaní, kam spadá: pozice v lavici, výška lavice a židle, držení těla při psaní (pozice chodidel, způsob sezení na sedadle a poloha hlavy). Poté jsem hodnotila položky v kategorii průběh psaní, kam zařazuji: držení psacího náčiní a přítlak na něj, způsob psaní, sklon sešitu či papíru, sklon písma a použité pomůcky.

8.1 Analýza výsledků mezi třídami

Ještě předtím, než jsem zpracovala data týkající se hygienických a pracovních návyků, jsem vytvořila dva grafy. První rozděluje žáky na praváky a leváky. Druhý rozděluje leváky podle pohlaví.

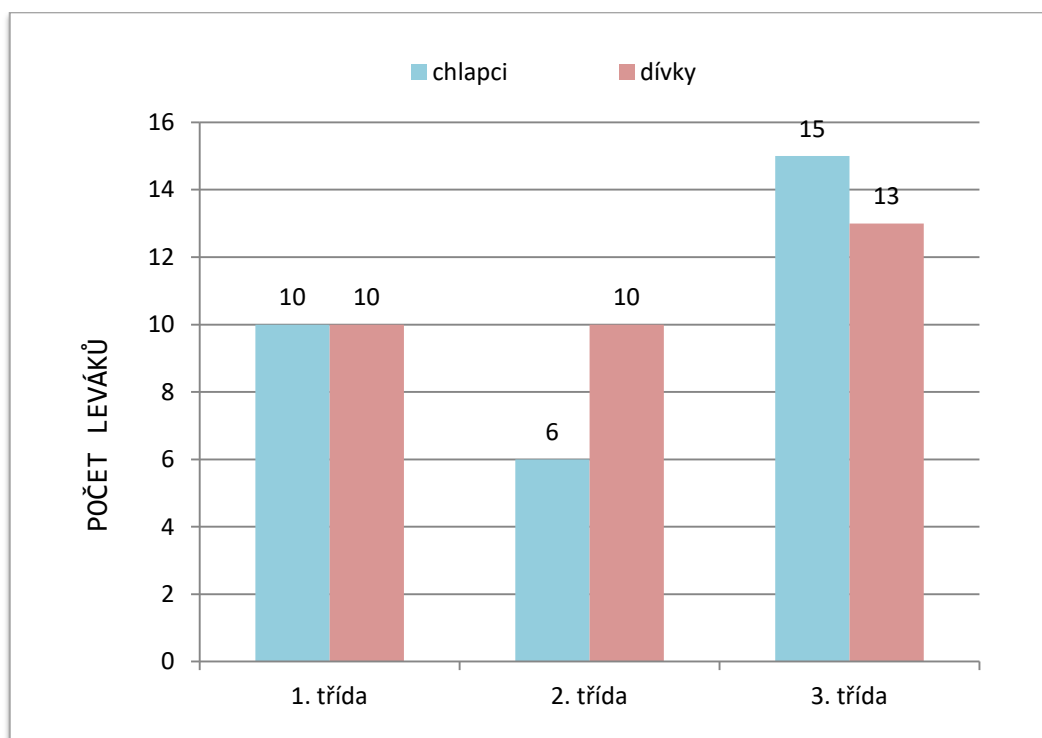
Graf 1 Počet všech žáků a jejich rozdělení na praváky a leváky podle tříd



Zdroj: vlastní šetření

Z grafu můžeme vyčíst výraznou převahu praváků. Jelikož školy, které jsem navštívila, nejsou stejně velké - například jedna má 2 druhé třídy a ostatní mají 4 druhé třídy, proto v grafu uvádím i počet tříd daného ročníku. Následně uvádím počet všech žáků, kteří jsou pak rozdělení na praváky a leváky. Nejvíce žáků se vyskytuje ve druhých ročnících, ale zároveň si můžeme všimnout, že právě mezi nimi je nejméně leváků. V jedné škole dokonce ve 2 druhých třídách nebyl ani jeden levák.

Graf 2 Počet leváků dle pohlaví

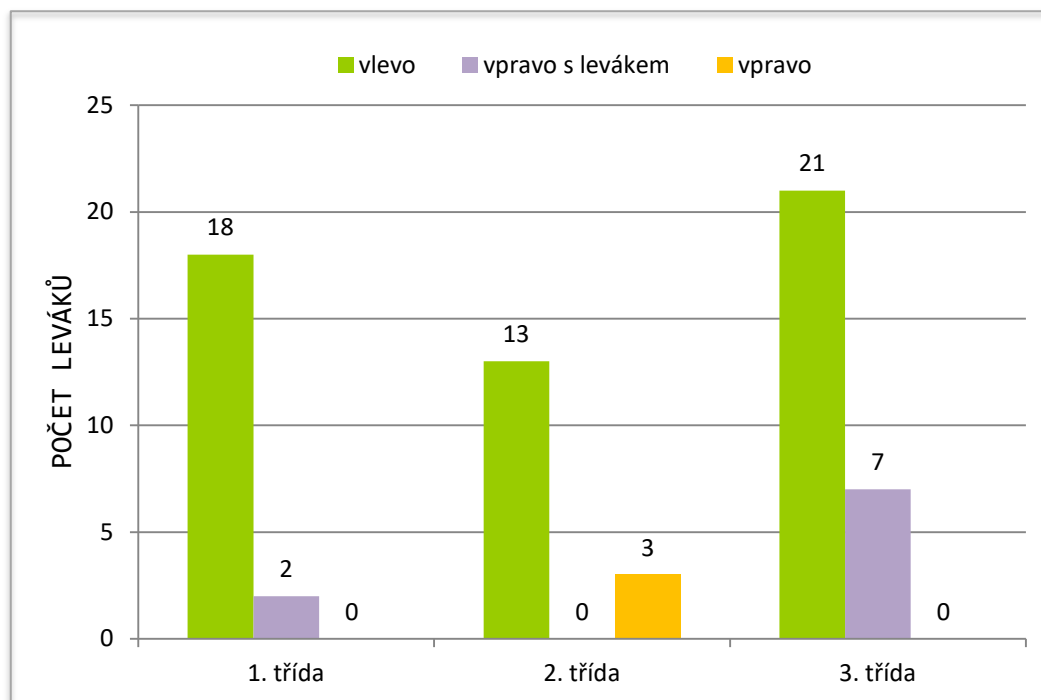


Zdroj: vlastní šetření

Z grafu vyplývá počet všech leváků v jednotlivých třídách a především jejich rozdělení dle pohlaví. Jak uvádím v kapitole *Cíle a předpoklady výzkumného šetření*, předpokládala jsem převahu leváků, tedy chlapců než dívek. Můj předpoklad se opíral o tvrzení Healey (2002, s. 19), která ve své publikaci píše: „*O něco málo více leváků je mezi muži než mezi ženami.*“ To se potvrdilo pouze ve třetích třídách. Jinak můžeme vidět, že v prvních třídách je pohlaví vyrovnané. A ve druhých třídách je dokonce více dívek, než chlapců leváků.

8.1.1 Porovnání sezení a držení těla při psaní

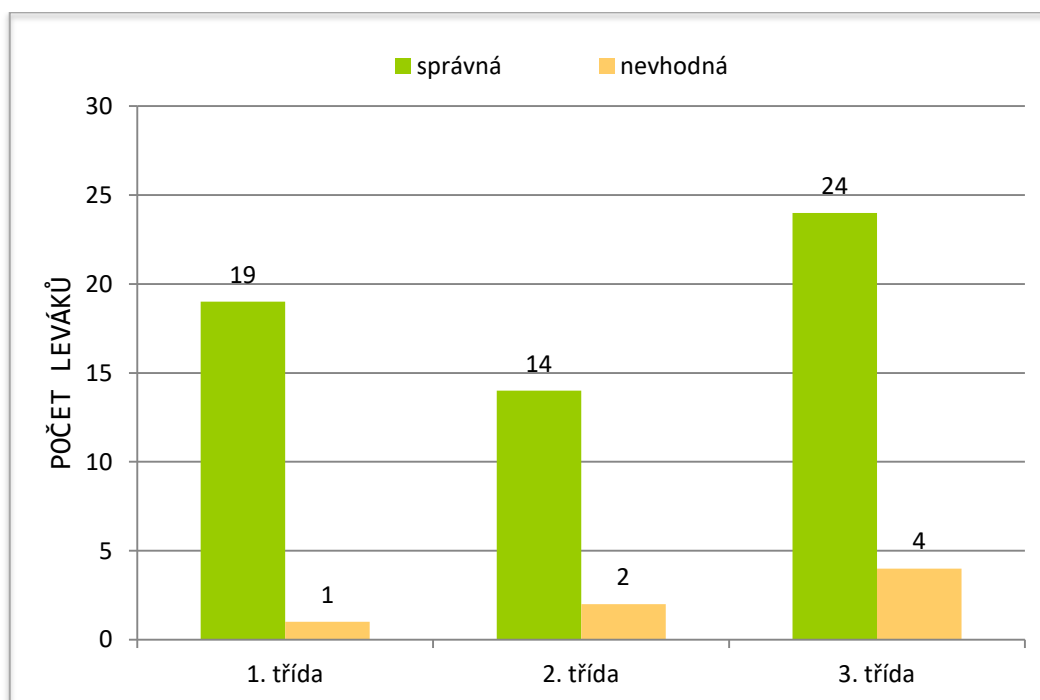
Graf 3 Pozice leváků v lavicích



Zdroj: vlastní šetření

Jsem velice ráda za tento dobrý výsledek, obávala jsem se nepříznivého výsledku, jelikož se jedná o podstatnou položku. Pokud sedí levák v lavici sám nebo s levákem, tak jeho pozicí se není třeba dále zabývat. Avšak sedí-li s pravákem, je žádoucí, aby levák seděl v řadě u okna. Nebude-li tomu tak, pro oba bude psaní nepohodlné. Lokty se budou dotýkat a tím si přerušovat pohyb ruky při psaní, také se jim zúží prostor pro práci. Naštěstí jsem se setkala pouze se 3 leváky, kteří seděli vpravo a s pravákem po levici. Třídních vyučujících jsem se na toto ptala a sdělili mi, že to žákům nevadí.

Graf 4 Výška stolu a židle

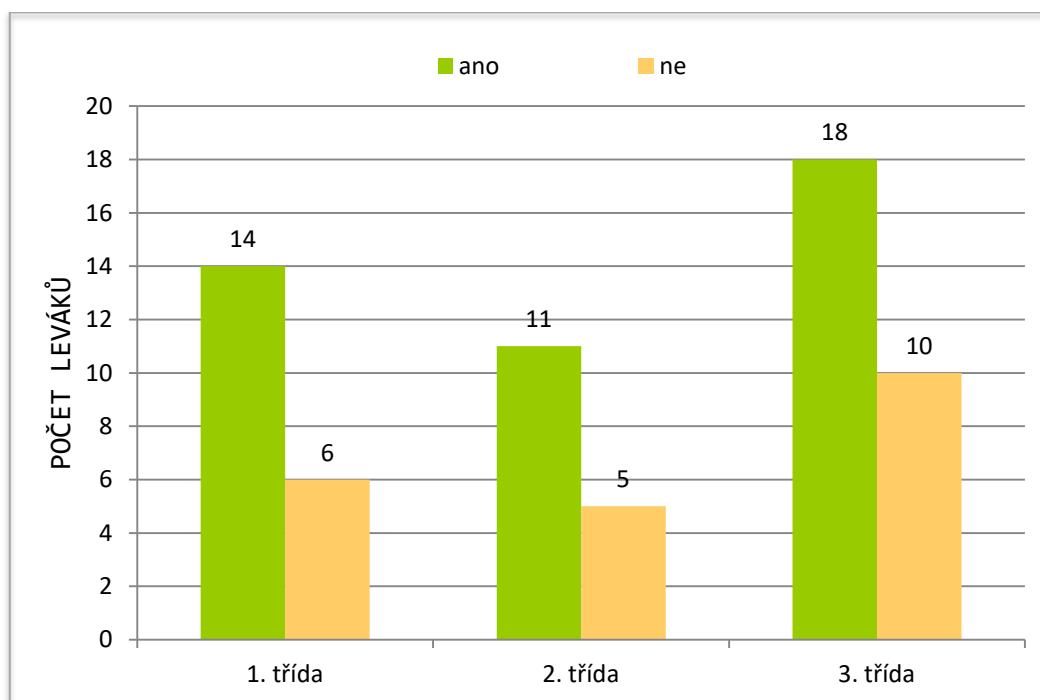


Zdroj: vlastní šetření

V podkapitole *Správná výška lavice a židle* zmiňuji důležitost této položky. Bez vhodného školního nábytku není možné správně sedět a držet tělo. Myslím si, že problém s nevhodnou výškou lavice a židle se týká především druhého stupně, kdy se žáci přesouvají na každou vyučovací hodinu do jiné učebny. Proto z grafu můžeme vyčíst celkem dobrý výsledek.

Avšak přesto jsem se setkala s nepřiměřeně vysokou lavicí a židlí, a to ve třetích ročnících. Jeden žák byl příliš malý, nedosáhl chodidly na podlahu. Bylo na první pohled vidět, že je mu to nepříjemné. Slušně jsem o tom informovala třídního učitele a ten žáka přesadil do první lavice, kde byl nábytek menší. Všimla jsem si i s opačného problému, kdy jednomu žákovi byla lavice a židle malá. Celý shrbený se skláněl nad lavicí a koleno lehce narážel na desku lavice. Opět jsem upozornila vyučujícího.

Graf 5 Chodidla opřená do podlahy

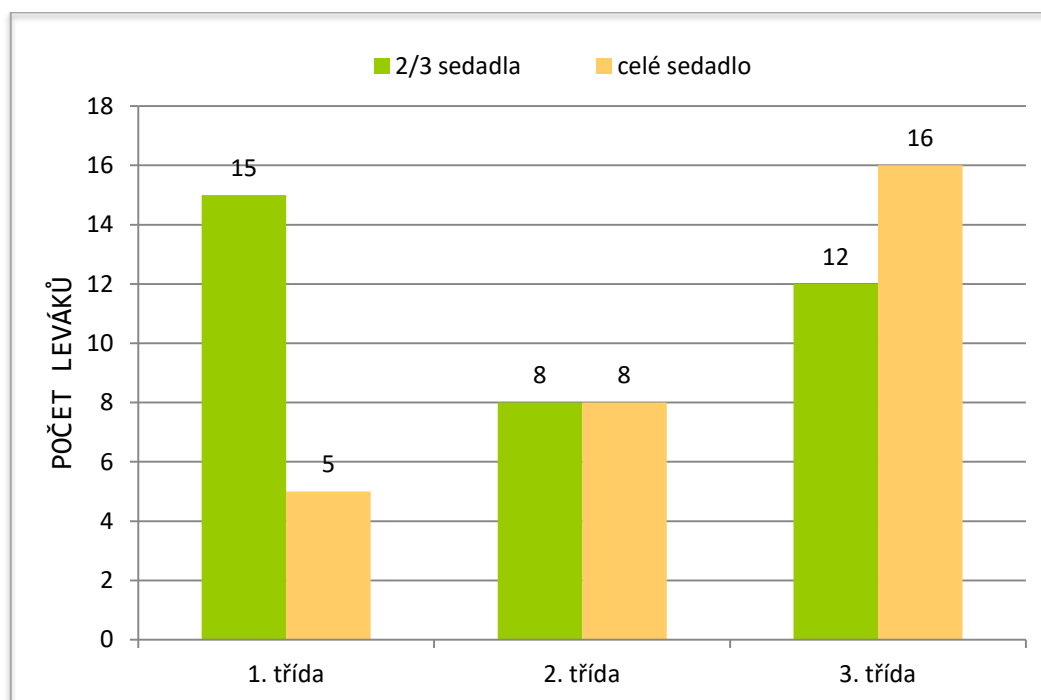


Zdroj: vlastní šetření

Jak popisuje správnou polohu nohou a chodidel při psaní Mlčáková (2009): „*Nohy má mírně u sebe, ohnuty v kolenou přibližně v pravém úhlu a opřeny celými chodidly o podlahu.*“ (Mlčáková, 2009, s. 54). V prvních, druhých i třetích třídách více jak čtvrtina žáků neměla nohy opřené do podlahy a tím jim chyběla důležitá opora. Nejčastější nevhodné polohy byly překřížené nohy v kotnících pod židlí, nohy obtočené kolem židle, natažené celé nohy opřené pouze o paty nebo nohy pod sedadlem a opřené jen o špičky. Dále jsem se setkala i s chodidlem na sedadle, na kterém žák seděl, ale na takto nevhodné sezení ihned reagoval třídní učitel a vyzval ho, aby si sedl správně.

Výsledky z prvních a druhých tříd jsou stejné, nedochází k zvýšení nevhodných poloh chodidel. To se lehce projevuje až ve třetím ročníku, z grafu vyčteme, že zde dochází k mírnému růstu nesprávných poloh oproti druhým třídám. Tím se můj předpoklad nepotvrdil.

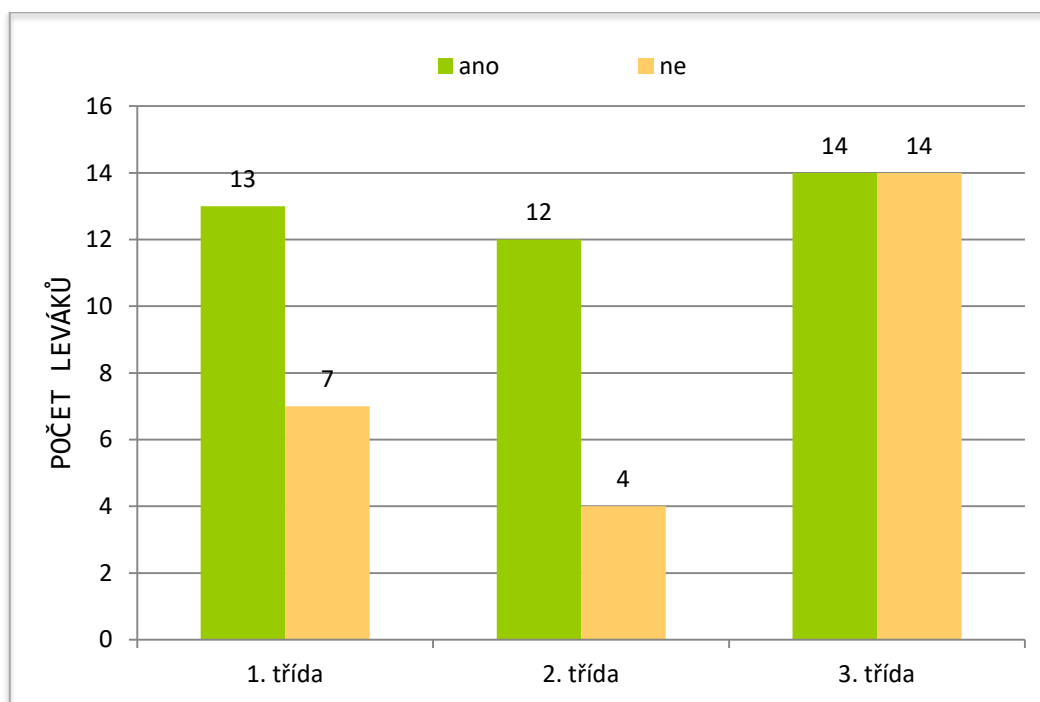
Graf 6 Způsob sezení na sedadle



Zdroj: vlastní šetření

Je doporučováno, aby žáci seděli na sedadlech židlí ze 2/3, zbylá třetina by měla zůstat prázdná (Šupšáková in Mlčáková, 2009). Jak je z grafu patrné, většina žáků sedí na celém sedadle. Také zde pozoruji horší výsledky a především jejich mírné stupňování, čím vyšší ročník, tím horší výsledky. V prvních třídách sedí správně 3/4 žáků. Ve druhých pouze polovina a ve třetích sedí správně na 2/3 sedadla dokonce méně než polovina. Během svého šetření jsem si všimla, že některým žákům takovéto sezení vyhovovalo a seděli kromě tohoto přímo ukázkově. Naopak pár žáků sezení na celém sedadle vedlo k hrbení, na což ihned vhodně reagoval učitel.

Graf 7 Hlava v prodloužení páteře

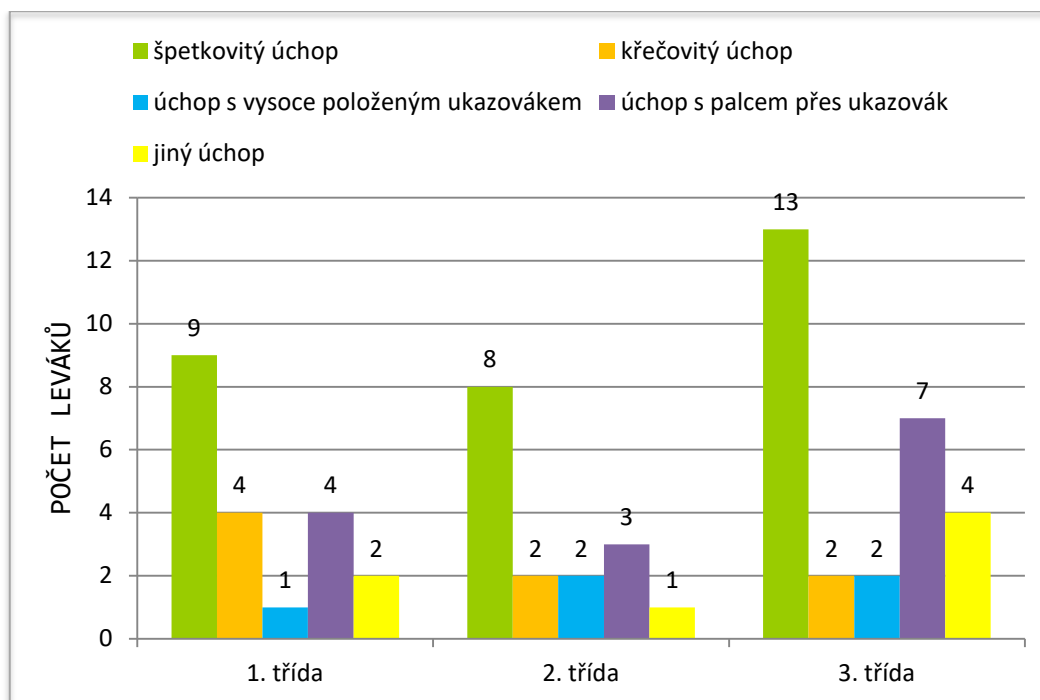


Zdroj: vlastní šetření

Hlava by měla být v prodloužení páteře, lehce nakloněná nad lavicí a vzdálená od ní asi 30 cm (Kutálková, 2000). V prvním ročníku jsem opět očekávala nejlepší výsledky, ale nestalo se tak. Více jak čtvrtina žáků neměla hlavu v prodloužení páteře. V druhém ročníku to dopadlo lépe, pouze čtvrtina neměla hlavu správně. A ve třetím ročníku máme nejhorší výsledek, polovina žáků správně a polovina nikoli. Žáci měli hlavu velice často blízko desky lavice. Viděla jsem i mnoho případů, kdy si žáci hlavu podpírali rukou a díky tomu byli celí ohnutí. Učitelé žáky napomínali, ale správná poloha jim vydržela jen na chvíli.

8.1.2 Porovnání průběhu psaní

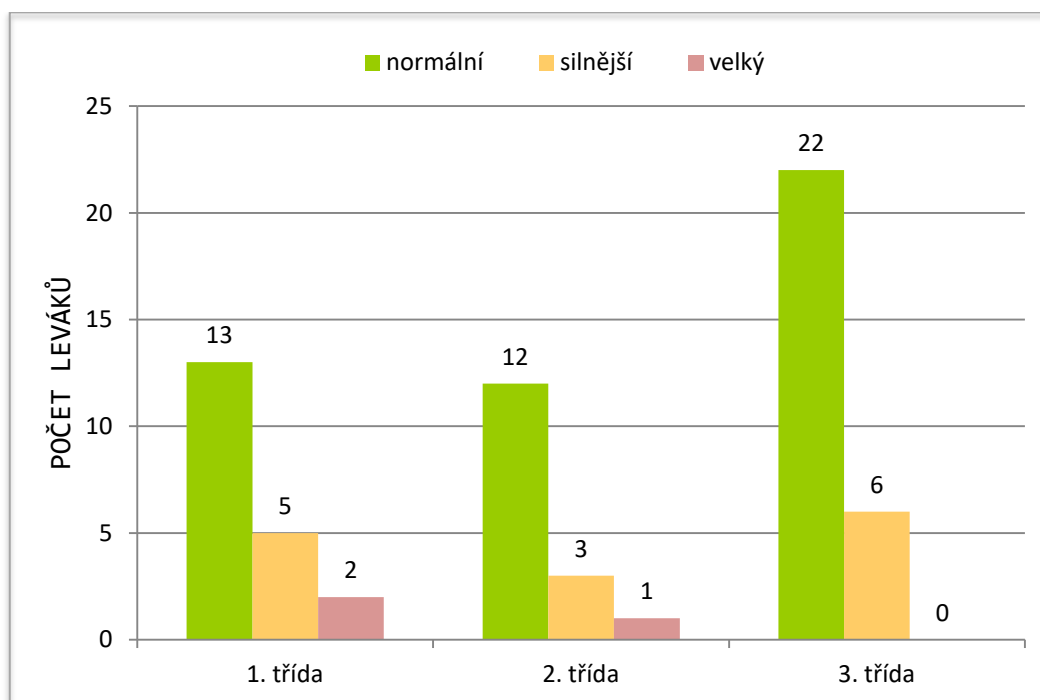
Graf 8 Úchop psacího náčiní



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto oblast jsem se nejvíce těšila. Ze souvislé pedagogické praxe vím, že žáci jsou schopni vymyslet všemožný úchop psacího náčiní. Proto jsem ve svém záznamovém archu uvedla 5 způsobů držení. Typ „jiné“ reprezentuje nesprávné úchopy, jelikož jsem nevěděla, jak některé držení pojmenovat. V kapitole *Hygienické a pracovní návyky při psaní* popisují správné držení, týká se tří prstů a nazývá se špetkový úchop (Vodička, 2020). Výsledky šetření nevyšly příliš dobré, v prvních třídách méně jak polovina žáků využila správný špetkový úchop. Ve druhých třídách držela polovina žáků psací náčiní špetkovým úchopem a ve třetích třídách více jak polovina žáků měla nesprávný úchop.

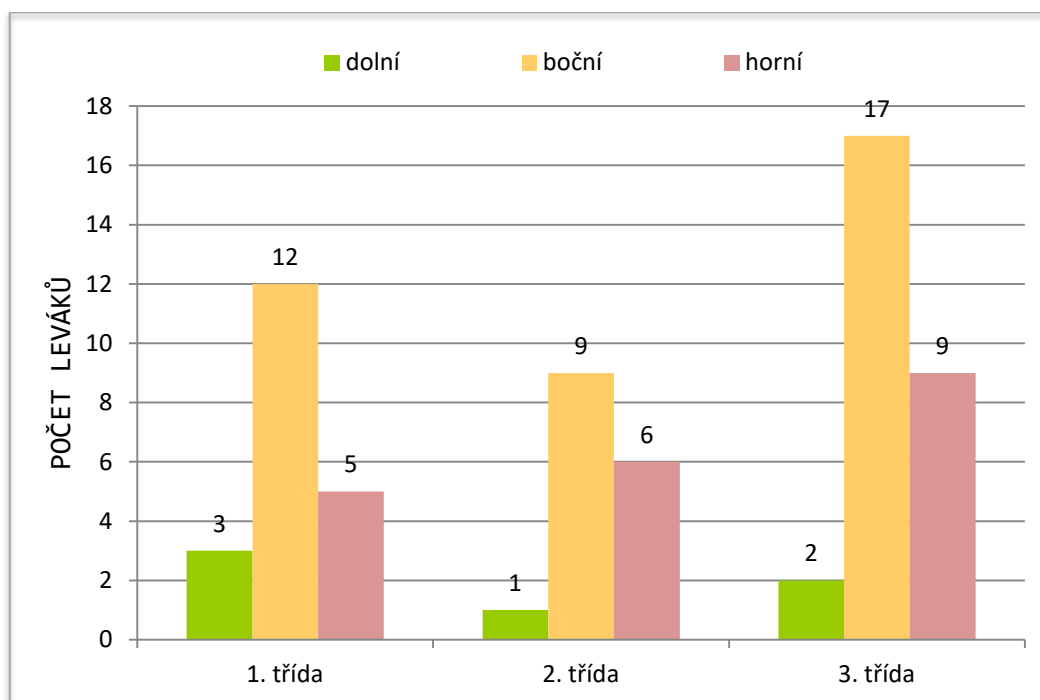
Graf 9 Míra přitlaku na psací náčiní



Zdroj: vlastní šetření

Z výsledků jde ihned patrné, že si v přitlaku na psací náčiní vedly nejlépe třetí třídy. Myslím si, že důvodem je dlouholetá zkušenost se psaním. V prvních ročnících žáci začínají se psaním, a tak neví, jakou silou mají na pero působit. Viděla jsem několik prvňáčků, kteří na něj opravdu hodně tlačili, až se jim třásla ruka a pero drželi křečovitě. Během psaní si museli často uvolňovat zápěstí a prsty, protože byli brzy unavení. Žáci ve druhé třídě si vedli o trochu lépe, pouze čtvrtina neměla normální přitlak a ve třetích třídách dokonce méně než čtvrtina. V této položce se mi tedy můj předpoklad – čím vyšší ročník, tím slabší výsledky, nevyplnil.

Graf 10 Způsob psaní



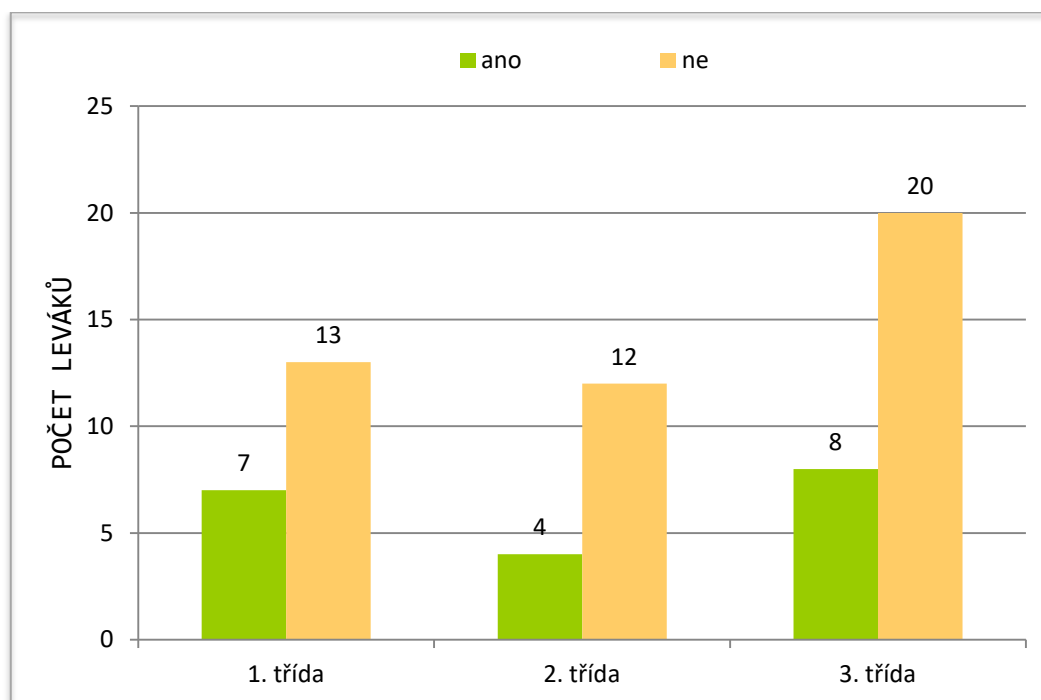
Zdroj: vlastní šetření

Zachytit, jakým způsobem levák píše, nebylo vůbec jednoduché. Někteří žáci způsob psaní často střídali, chvíli psali drápopitě a po chvíli bočním způsobem. Mohu tedy říci, že tato položka mi při pozorování zabrala nejvíce času.

Dolním způsobem psali v prvních třídách 3 žáci, ve druhých pouze 1 a ve třetích 2. Zatímco boční způsob využila více jak polovina leváků, a to ve všech třídách. Horním způsobem psala v prvních třídách čtvrtina žáků, ve druhých a třetích třídách dokonce více jak čtvrtina. Horní způsob držení psacího náčiní má tedy rostoucí tendenci.

Výsledky jsem konzultovala s učiteli, kteří mi sdělili, že se od první třídy snažili žákům vštěpit dolní způsob, ale nezdařilo se. Proto je vedou k bočnímu, který se jim jeví jako vhodnější než horní způsob.

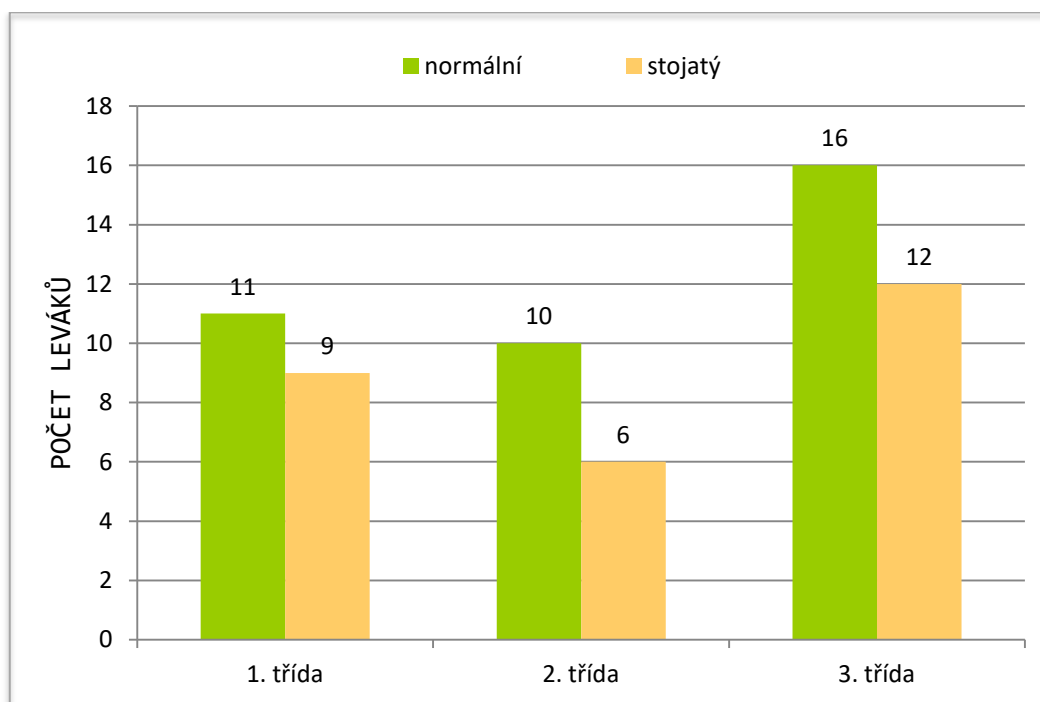
Graf 11 Levý roh sešitu nebo papíru směřuje nahoru



Zdroj: vlastní šetření

Ve svém záznamovém archu jsem měla pouze dvě možnosti volby – ano, ne. Ano označovalo, že levý roh sešitu či papíru směřoval nahoru, jak by tomu mělo správně být. Ne zde představuje sešit či papír, který není nakloněn ani na jednu stranu, je rovně. Nejlépe si vedli leváci první třídy, ale i tak vidíme, že většina žáků preferovala sešit či papír bez naklonění. Pár žáků jsem se zeptala, zda jim to takto vyhovuje. Sdělili mi, že si vyzkoušeli naklonění levého rohu, ale bylo jim to nepříjemné, a tak jej mají v rovině. Toto zjištění podporuje tvrzení Křivánka a Wildové (1998, s. 71): „*Někdy se doporučuje, aby leváci nenatáčeli list papíru, ale aby byly řádky vodorovné. Vždy je nutné sledovat, jaká pozice papíru žákovi lépe vyhovuje.*“

Graf 12 Sklon písma



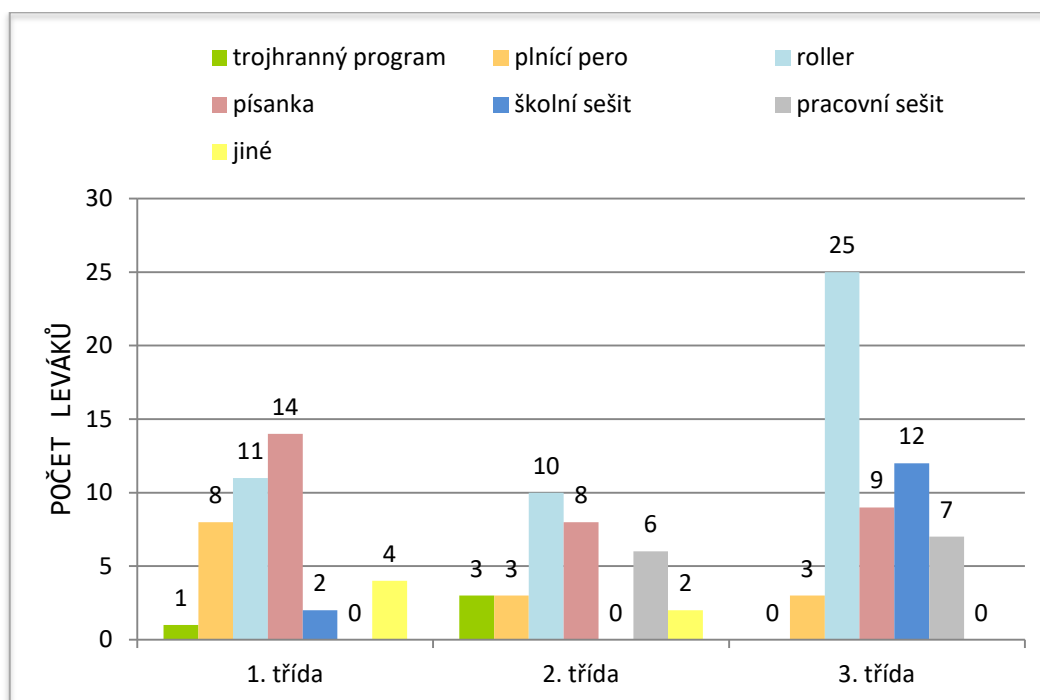
Zdroj: vlastní šetření

V záznamovém archu jsem si předepsala pouze dvě možnosti sklonu písma – normální a stojatý. Dále ale rozlišujeme písmo zvrácené, ležaté, vějířovité nebo rozvrácené.¹¹ Naštěstí jsem se ani s jednou variantou při šetření nesetkala. Stojaté písmo jde levákům lépe než normální, proto jej u nich tolerujeme (Křišťanová, 1998).

Výsledky se zdají být příznivé. V prvních, druhých i třetích třídách přibližně polovina žáků píše normálně a zbylá polovina má stojaté písmo.

¹¹ Sklon písma. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/levak-a-psani/sklon-pisma/>

Graf 13 Použité pomůcky



Zdroj: vlastní šetření

Do záznamového archu jsem také zaznamenávala použití násadky a kornoutu. Tyto pomůcky se ve sledovaných třídách neobjevily, proto je v grafu neuvádím.

Je zajímavé sledovat, jak se využití pomůcek v každém ročníku liší. Například trojhranný program nejvíce využili ve druhých třídách, plnicí pero používali především první třídy a roller preferovali skoro všichni žáci z třetích tříd. Paní učitelka z první třídy se mi během rozhovoru svěřila se zajímavým zjištěním. Jedné levačce dělalo psaní plnicím perem velký problém, a tak jí paní učitelka půjčila roller, aby si jej vyzkoušela, zda se jí s ním bude psát lépe. Levačce se psalo snadněji, ale maminka žákyně s tím nesouhlasila, paní učitelce sdělila, že její dítě bude psát plnicím perem, což paní učitelka respektuje. Přijde mi to jako nešťastné řešení, které žákyni může ublížit.

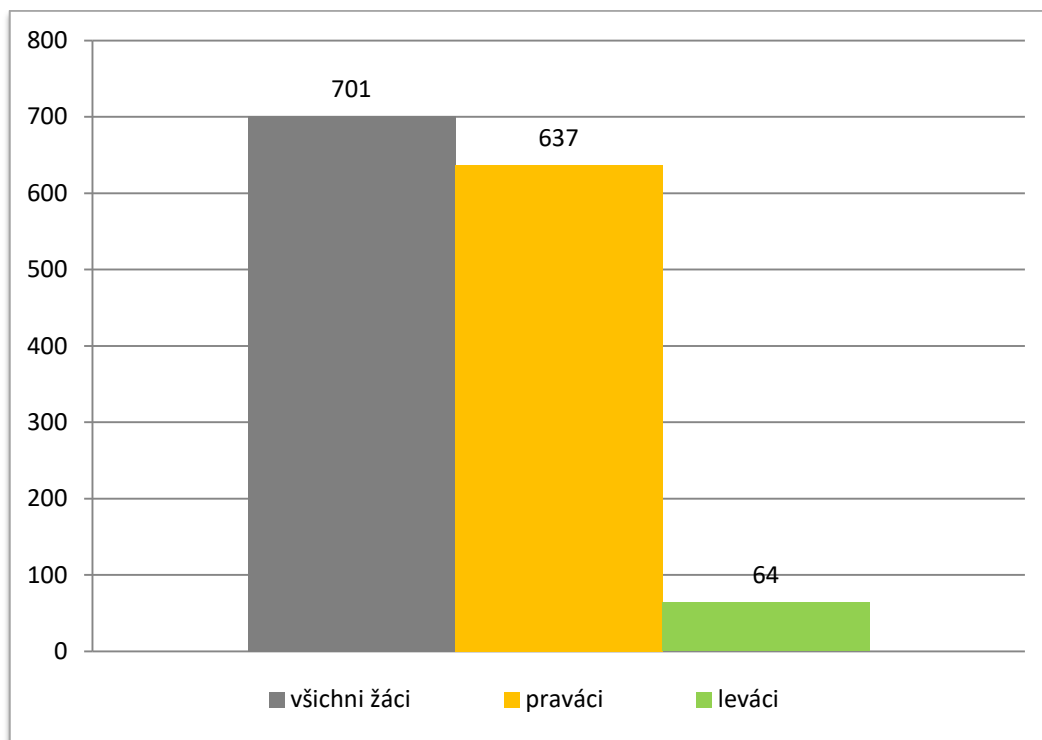
Do písanky psali žáci nejčastěji v první třídě, ale z poloviny i druhé. Ve třetích třídách již převládal školní sešit.

Mezi kategorií *Jiné* jsem zařadila žákovské knížky, do kterých si žáci zapisovali v prvních třídách známky. Ve druhých třídách jsem prováděla výzkumné šetření, když zrovna žáci vyplňovali pracovní list.

8.2 Analýza souhrnných výsledků všech leváků

Před zpracováním zásad při psaní uvádím početní rozdíl mezi praváky a leváky a následně rozdělení všech leváků dle pohlaví.

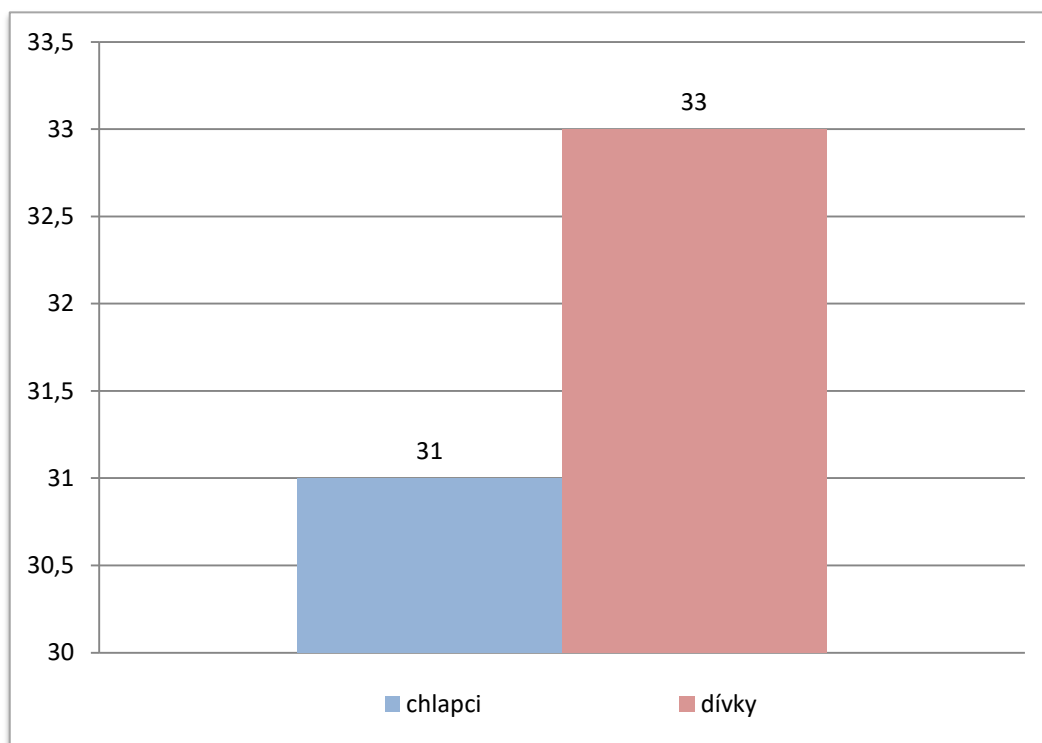
Graf 14 Souhrnné rozdělení všech žáků na praváky a leváky



Zdroj: vlastní šetření

Tento graf opět zařazuji ještě před analýzou souhrnných hygienických a pracovních návyků. Navštívila jsem tři základní školy, což zahrnovalo 701 žáků, přičemž 637 z nich byli praváci, zbylých 64 žáků byli leváci. Když si výsledky přepočítáme na procenta, tak nám vyjde zajímavé zjištění. Praváků je 90,9 % a leváků pouze 9,1 %. Vodička na svých webových stránkách popisuje, že v roce 2000 bylo ve školách zaznamenáno 5-15 % leváků, což odpovídá mému zjištění. Avšak dále zmiňuje, že leváků přibývá, ale tomuto tvrzení mé výsledky již neodpovídají. Stejně tak Sovák (1979, s. 22) „odhaduje počet leváků na 15 %.“ Bohužel tomu tak není. „Vysvětlení může znít, že s přibývajícimi lety se z leváků nějakým způsobem stávají praváci, ovšem důkazy pro to neexistují.“ (Bragdon, Gamon, 2006, s. 68)

Graf 15 Souhrnné rozdělení leváků dle pohlaví

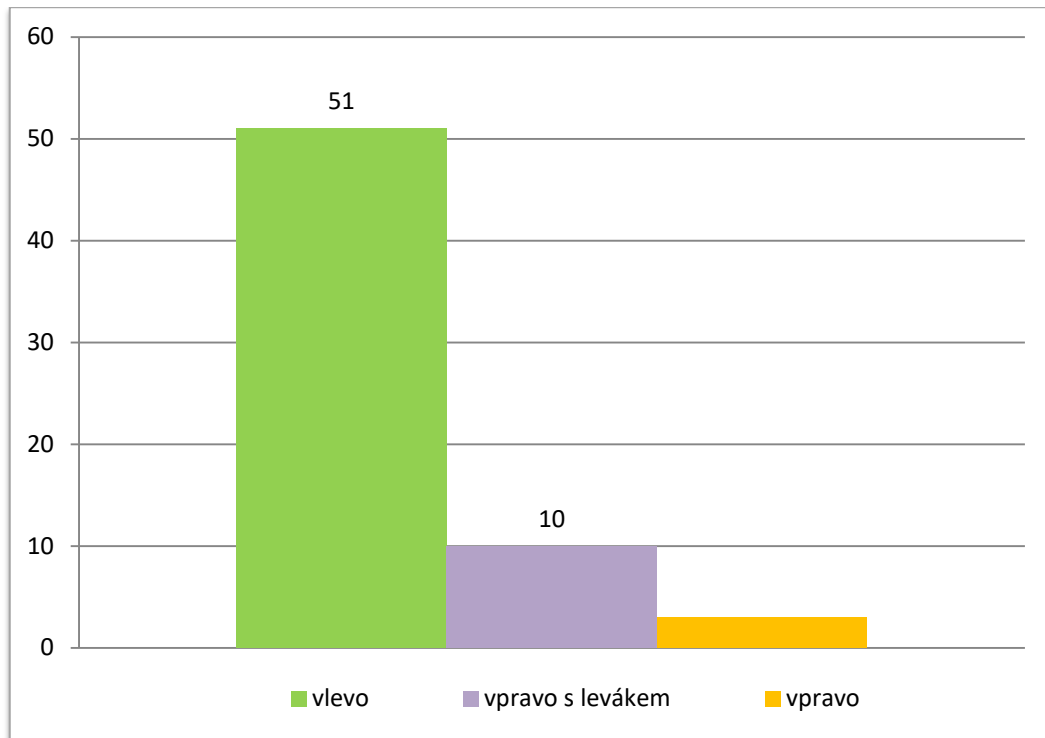


Zdroj: vlastní šetření

Z grafu lze vyčíst počet chlapců a počet dívek leváků ze všech tříd. Očekávala jsem více chlapců než dívek. Jelikož Drnková a Syllabová (1983) ve své knize popisují dotazníkový průzkum, ve kterém vyšlo více leváků chlapců než dívek. V mém výzkumném šetření se tento jev nepotvrdil, což uvádím i u grafu 2. Dívek bylo o 2 více než chlapců. Při svém šetření jsem se setkala se zajímavostí. Na jedné základní škole v první třídě byla dvojčata, oba leváci - dívka a chlapec. Ptala jsem se jich, zda mají v rodině leváka a bylo mi sděleno, že oba rodiče jsou leváci. Což potvrzuje názor Sováka (1979), který píše, že tendence k preferenci jedné ruky je vrozená. Podle něj existují celé rody, kde jsou z většiny osoby píšící levou rukou anebo naopak, píšící pravou.

8.2.1 Porovnání sezení a držení těla při psaní

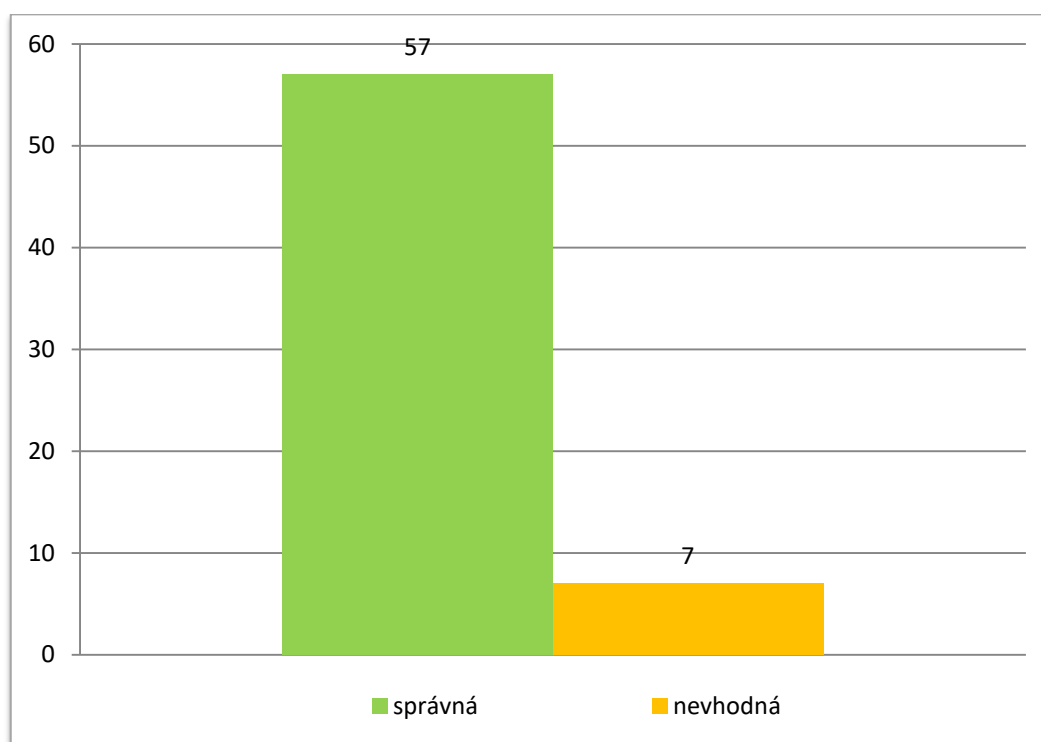
Graf 16 Pozice všech leváků v lavicích



Zdroj: vlastní šetření

Z výsledků vidíme, že 61 žáků sedí správně. Pouze 3 leváci nesedí vlevo s pravákem či levákem nebo vpravo s levákem. Podle mého názoru se jedná o dobré výsledky. Zjištění značí, že učitelé z prvních až třetích tříd vědí, na jakém místě má sedět levák tak, aby mu to bylo co nejvíce pohodlné a nic ho během psaní nerušilo. Žáci, kteří měli po levici praváka, byli nesoustředění. Často se posouvali ke kraji lavice. Byl na nich vidět strach, že jim pravák strčí do levé ruky během psaní. Značí to jediné, pozice leváků v lavici je důležitá pro dodržení dalších zásad při psaní.

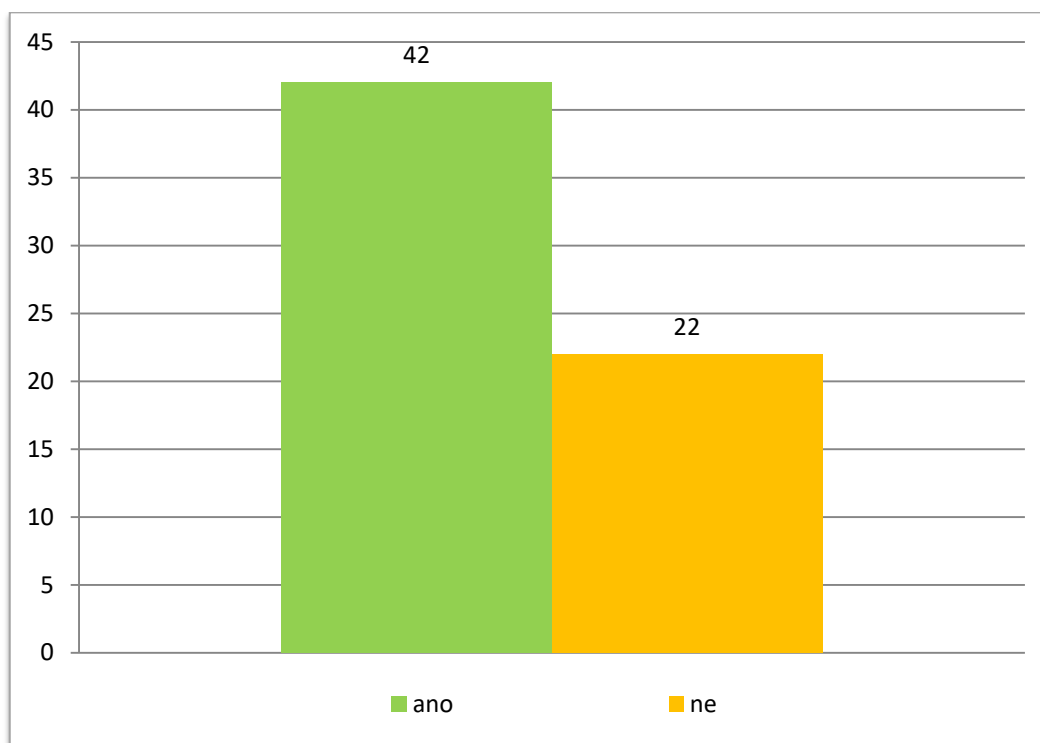
Graf 17 Výška lavice a židle u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

V této položce také vyšly příznivé výsledky. Z 64 žáků pouze 7 žáků nemělo správnou výšku lavice a židle. Školní nábytek jsem neměřila, bylo zřejmé, zda se jedná o vhodnou nebo nevhodnou lavici a židli pro určitého žáka. Sledovala jsem, jestli žák dosáhne chodidly na zem či se nedotýká koleny desky lavice a podobně. Jak uvádím v kapitole *Hygienické a psací návyky při psaní*, nebude-li mít žák vhodný nábytek, sezení a držení těla při psaní tomu bude odpovídat.

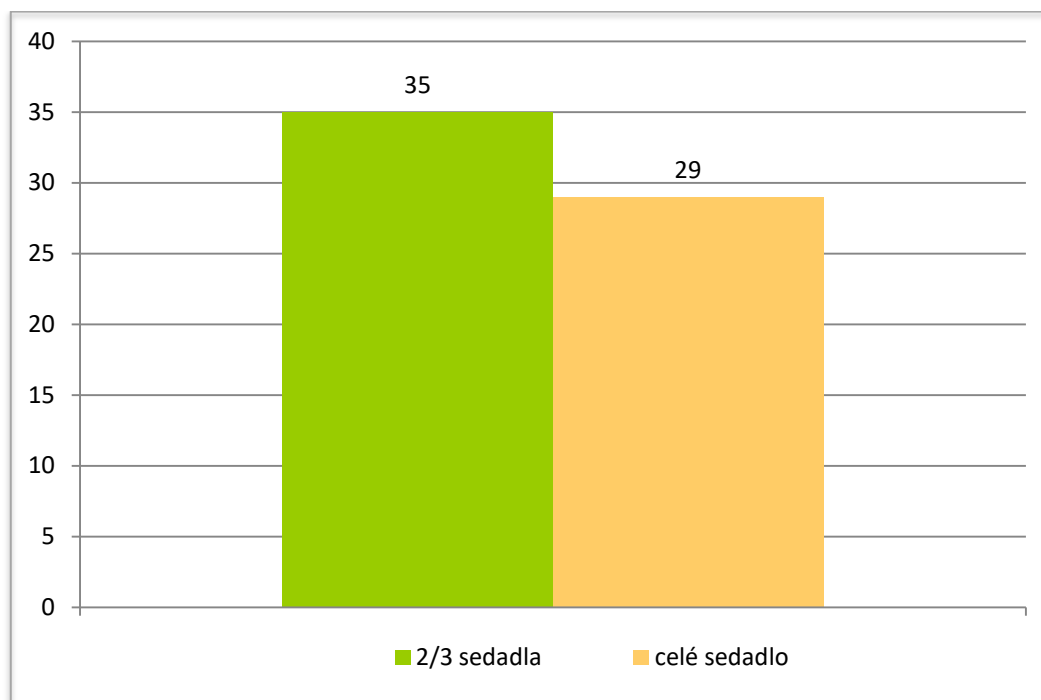
Graf 18 Chodidla opřená do podlahy u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

Dvaadvacet žáků nemělo opřená chodidla do podlahy. S tímto výsledkem nejsem moc spokojená. Rozebírala jsem jej s třídními učiteli a měli stejný názor. Ke správné poloze chodidel při sezení jsou žáci vedeni od první třídy, ale i tak ji nedodržují. Většina učitelů mi sdělila, že vyzorovali, kdy k tomu dochází. Pokud během vyučovací hodiny mění učitel aktivity, což znamená, že žáci nesedí celou dobu v lavici, tak poté, když mají psát, opírají chodidla do podlahy. Dále učitelé zmiňovali podporu správné pozice chodidel pomocí obrázků, které visí ve třídě ve velkém formátu, a tak se na ně mohou žáci kdykoliv podívat.

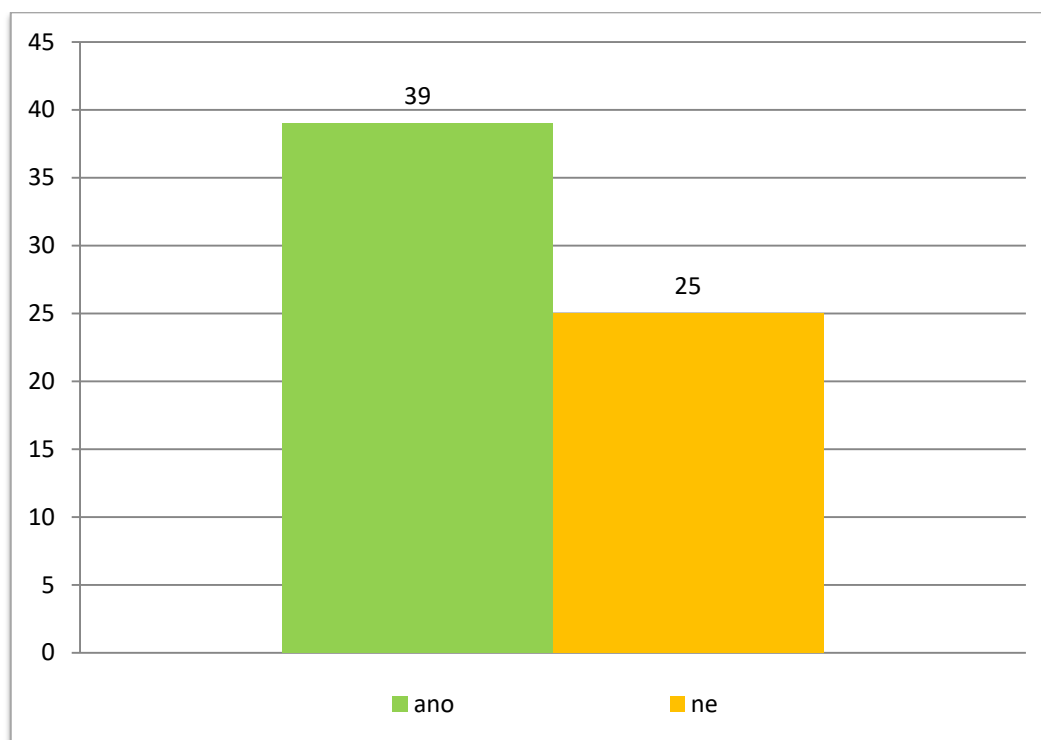
Graf 19 Způsob sezení na sedadle u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

V podkapitole *Správné sezení* popisují, že je doporučováno sedět na sedadle ze 2/3. Při mém výzkumném šetření takto sedělo 35 žáků, zbylých 29 sedělo na celém sedadle. Při porovnání s chodidly se nejedná o velkou chybu. Všimla jsem si, že žáci, kteří využívali celé sedadlo, měli tendenci se hrbít nebo „ležet“ na židli, což se odrazilo na poloze hlavy při psaní, která byla příliš skloněná a blízko lavice.

Graf 20 Hlava v prodloužení páteře u všech žáků

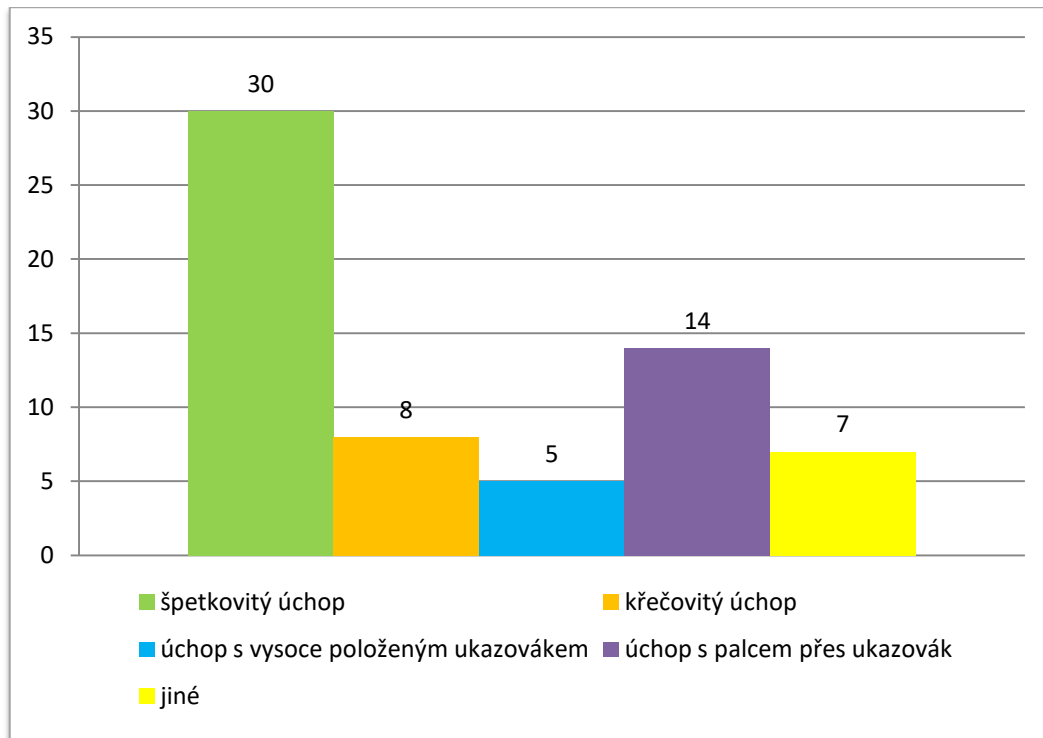


Zdroj: vlastní šetření

I poloha hlavy je součástí správného sezení a držení těla, proto by se nemělo na ni zapomínat. „*Hlava je rovně v prodloužení osy páteře, mírně skloněna nad papírem, aby vzdálenost očí od špičky pera byla asi 30 cm.*“ (Mlčáková, 2009, s. 54). Během pozorování jsem se setkala s řadou žáků, kteří měli hlavu v různých polohách, jedno však měli společné. Jakmile žák neměl hlavu ve správné poloze, byl shrbený, na co samozřejmě ihned upozornil učitel. Více jak polovina ze všech leváků měla hlavu správně v prodloužení páteře.

8.2.2 Porovnání průběhu psaní

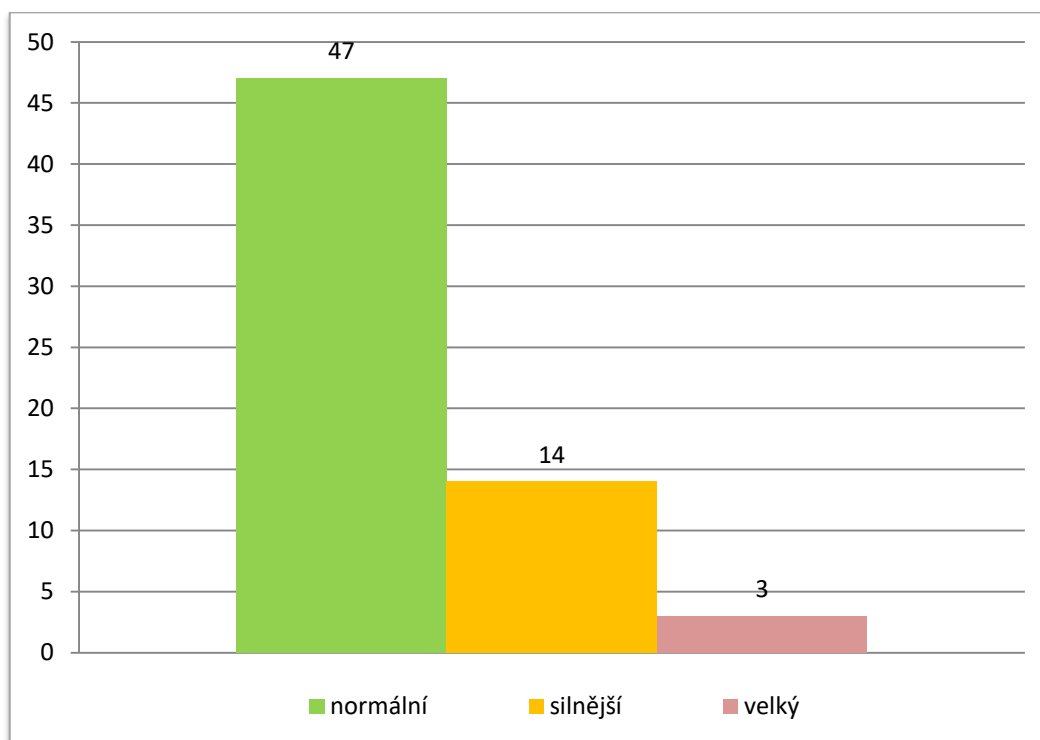
Graf 21 Úchop psacího náčiní u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

Bohužel v této oblasti nejsou výsledky příliš přívětivé. Méně jak polovina všech žáků držela psací náčiní správným špetkovým úchopem. Zbytek, tedy více jak polovina všech leváků, měl nesprávný úchop. Nejčastěji se jednalo o úchop s palcem přes ukazovák, jak je možné sledovat na grafu. Někteří žáci měli palec jen lehce přes ukazovák a jiní jej měli opravdu znatelně. O závažnějších případech jsem vždy diskutovala s učiteli, kteří o nesprávném držení věděli. Přiznali, že se několikrát snažili žákovi pomoci, ale vždy neúspěšně. Což naznačuje potřebu, aby správné držení psacího náčiní žáci natrénovali v mateřských školách, jelikož pozdější náprava je spíše již nemožná.

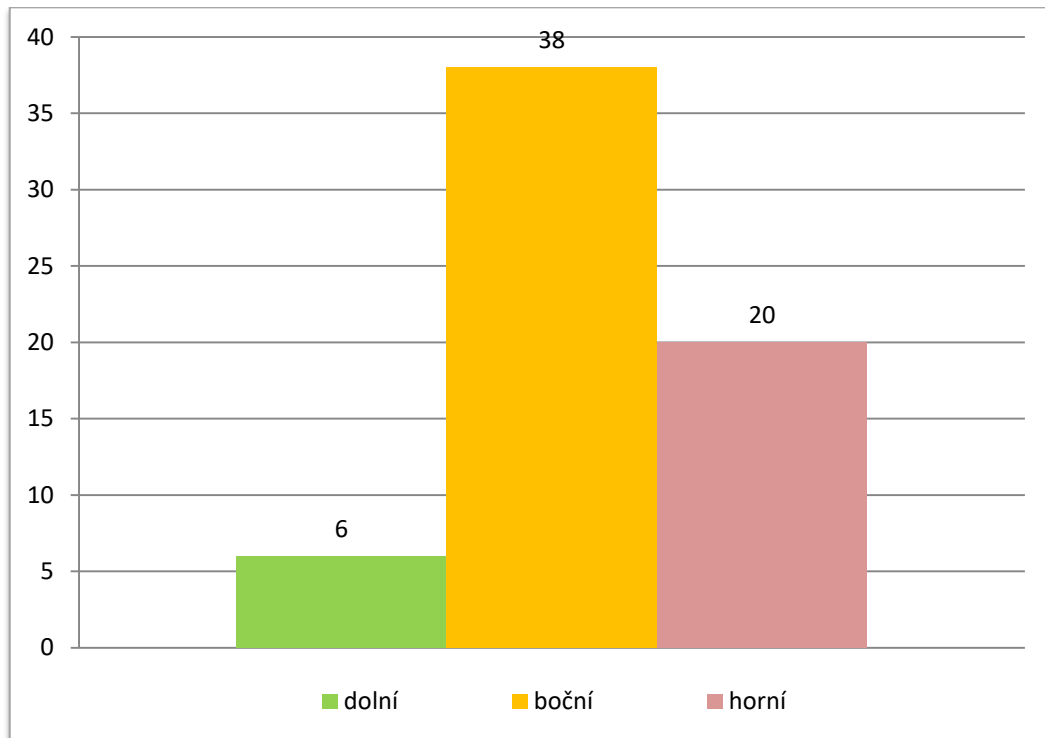
Graf 22 Míra přitlaku na psací náčiní u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

Při psaní jsem pozorovala 64 leváků. Z nich mělo 47 normální přitlak na psací náčiní, u 14 žáků jsem zachytila silnější přitlak a 3 leváci měli opravdu velký přitlak na pero. Silnější přitlak se často projevil na úchopu, kdy jej žák držel křečovitě a během psaní si musel několikrát uvolňovat ruku, jelikož ji měl brzy unavenou. Velký přitlak byl dle výsledků výjimkou, ale šel snadno rozpoznat. Když žák psal, třásla se mu ruka a někdy tomu odpovídalo i písmo, které bylo třaslavé. Jako náprava se nabízí využít k psaní mikrotužku, protože pokud na ni bude žák tlačit, hrot se zlomí a tím se odnaučí nadměrnému přitlaku. Dále je možné využít techniku Zatlač – povol, kterou uvádí metoda Sfumato.

Graf 23 Způsob psaní všech žáků

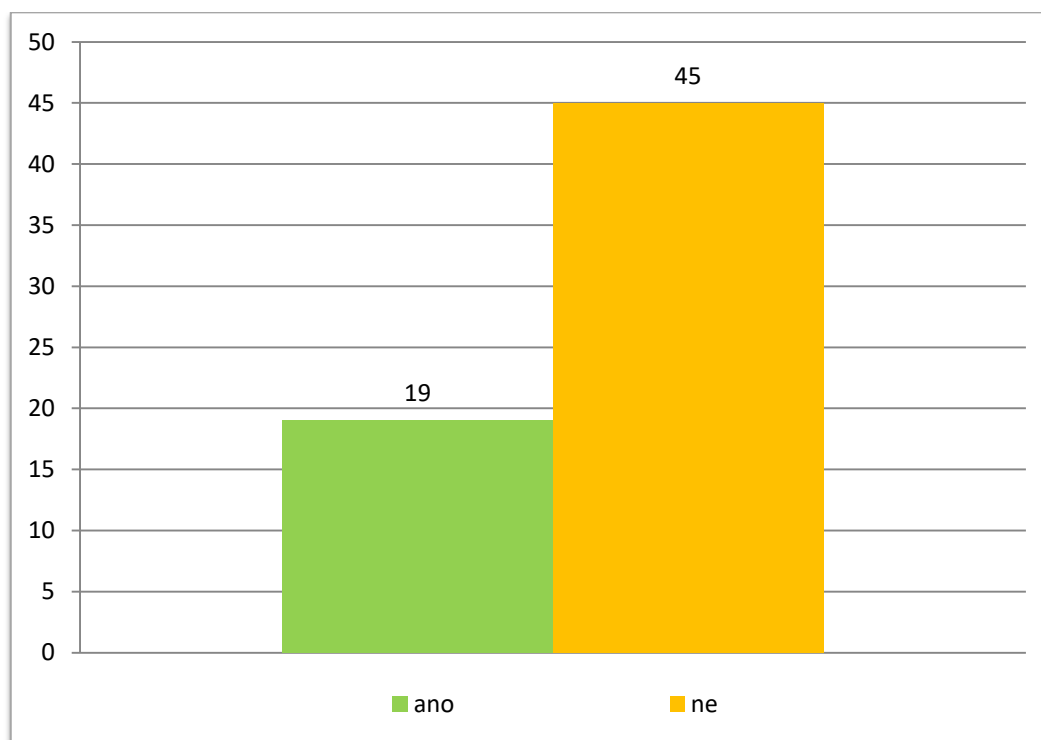


Zdroj: vlastní šetření

Sovák (1966; 1979) a Křišťanová (1998) považují za správný způsob psaní pouze dolní, boční a horní způsob odmítají. Vodička (2020) je oproti tomu zastáncem horního způsobu a tvrdí, že pomocí drápovitěho psaní si leváci vidí do právě napsaného textu.

Ze všech 64 leváků psalo pouze 6 žáků dolním způsobem, 38 bočním a zbylých 20 využilo horní či drápovitý způsob. Když porovnáme horní a boční způsob psaní, tak je samozřejmě boční způsob psaní lepší. Jak uvádím v teoretické části, drápovité postavení ruky se pojí s řadou zdravotních problémů, protože vyžaduje vytočené zápěstí i rameno, což se projevuje na nesprávném sezení a držení těla.

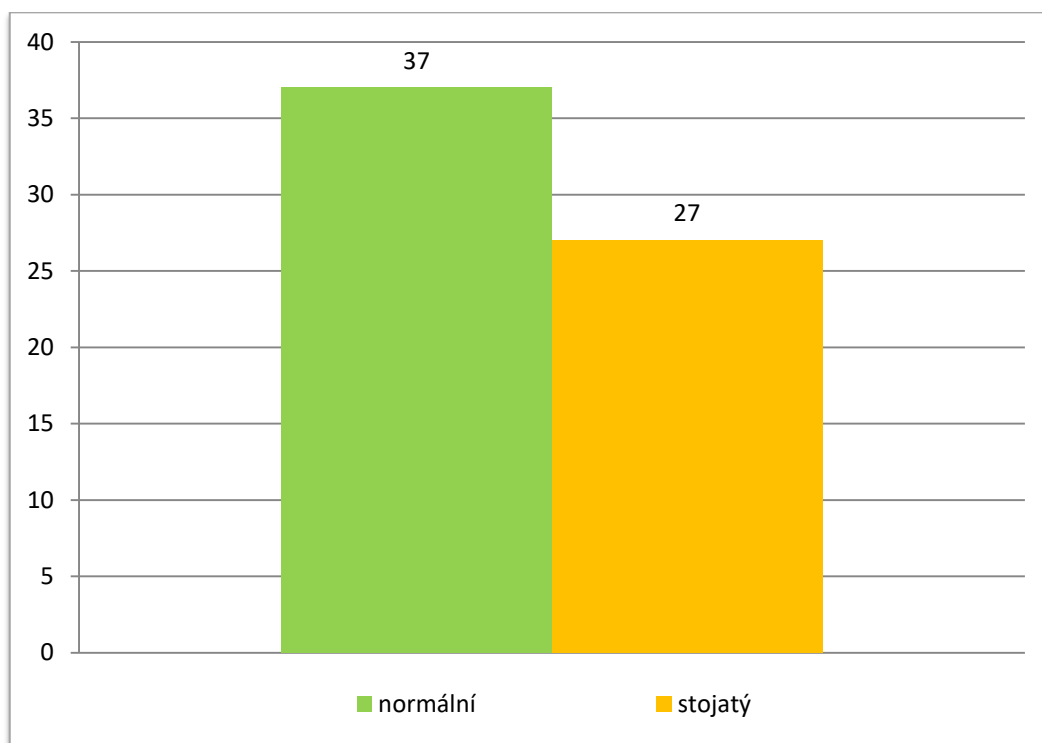
Graf 24 Levý roh sešit nebo papíru směřuje nahoru u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

Graf znázorňuje sklon sešitů nebo papírů všech leváků. V kapitole *Hygienické a pracovní návyky při psaní* tuto položku podrobně vysvětlují, jelikož zde se leváci od praváků liší. Leváci by správně měli mít levý roh lehce nakloněný nahoru, ale někomu může více vyhovovat psát do sešitu či papíru, který je rovně bez naklonění. O tom píše Křivánek a Wildová (1998, s. 71), „je nutné sledovat, jaká pozice papíru žákovi lépe vyhovuje.“ Výsledek, v této oblasti šetření je zcela jasný, většině žáků vyhovuje mít sešit rovně.

Graf 25 Sklon písma u všech žáků

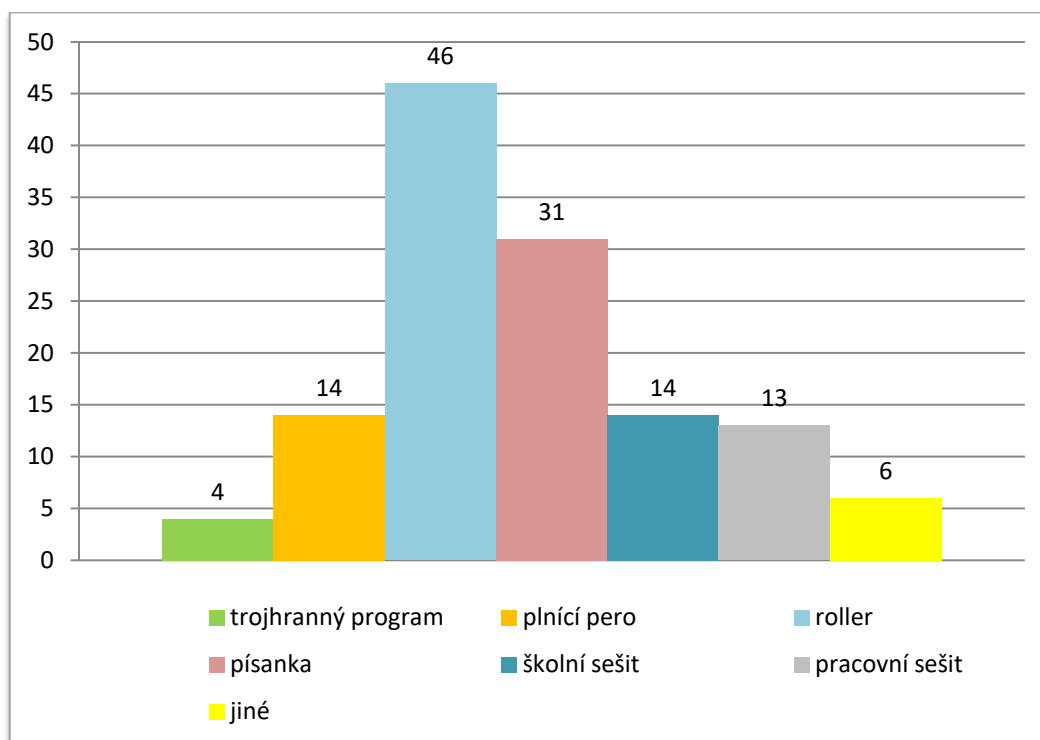


Zdroj: vlastní šetření

„Sklon písma se doporučuje 70-75 stupňů doprava, připouští se písmo stojaté, tj. do 90 stupňů,“ jelikož je napsané rychleji a čitelněji (Křišťanová, 1998, s. 32). Levákům akceptujeme i mírný sklon doleva, psaní je pro ně totiž těžší.

V grafu vidíme, že výsledky jsou téměř rozdělené na dvě poloviny, stále více žáků má normální sklon.

Graf 26 Použité pomůcky u všech žáků



Zdroj: vlastní šetření

Dále jsem sledovala použití pomůcek jako je kornout, násadka či pracovní listy pro leváky. Tyto pomůcky nevyužil ani jeden žák, ale podle mého názoru by násadky žákům s nesprávným úchopem velice pomohly. Určitým způsobem by je donutily ke správnému držení. Dají se sehnat snad v každém papírnictví a nejsou vůbec drahé. Musím zmínit, že tyto výsledky mě zklamaly.

Z grafu lze ihned vyčíst, že v prvních, druhých a třetích třídách se při výuce psaní nejvíce využívá roller a písanky.

9 SHRNU TÍ

Při výzkumném šetření jsem se setkala s 64 leváky, z čehož bylo chlapců nepatrně méně než dívek. Co se týče dodržování zásad při psaní, tak výsledky jsou poměrně příznivé. V prvních třídách si většinou vedli žáci nejlépe. Tím se potvrdil můj předpoklad, že se ve vyšších ročnících budou výsledky zhoršovat.

Sledované položky jsem rozdělila do dvou kategorií – správné sezení a držení těla při psaní, průběh psaní.

Na správné sezení má vliv pozice leváka v lavici, a proto jsem se jí věnovala jako první. Naštěstí jsem se setkala pouze s minimem leváků, kteří seděli na pravém místě s pravákem po levici. Vhodný školní nábytek měla značná většina leváků, pro zbylých několik žáků byl buď příliš malý, nebo naopak velký. Chodidla opřená do podlahy jsem zaznamenala u nadpoloviční většiny žáků. Mnoho leváků sedělo na celém sedadle židle, menší část z nich sedělo dle doporučení jen na 2/3 židle. Nejhorší výsledky se vyskytly u polohy hlavy, kde přibližná polovina neměla hlavu v prodloužení páteře.

Průběh psaní se týkal především úchopu psacího náčiní a jakým způsobem levák píše. V obou těchto položkách nejsou přívetivé výsledky. Správným špetkovým úchopem držela pero či tužku méně než polovina dětí. Žáci nejvíce využívali úchop s palcem přes ukazovák. Co se týče přítlaku na psací náčiní, tak u většiny žáků byl normální. Jako správný způsob psaní leváků se považuje dolní způsob, ale tím psalo jen velmi malé množství žáků, převážná část využívá boční a jen menšina horní způsob. Další položkou je sklon sešitu nebo papíru při psaní. Většina leváků preferuje sešit v rovině, tedy bez naklonění. Co se týče sklonu písma, tak levákům je akceptován stojatý. Normální sklon písma mělo více žáků, méně psalo se sklonem stojatým. S jiným typem sklonu písma jsem se neseťkala, což považuji za úspěšné zjištění. Naopak spokojená nejsem s použitými pomůckami, nikdo nevyužil kornout nebo násadku, které podporují správný špetkový úchop. Při psaní v 1. – 3. ročnících se nejčastěji využívá roller a písanka.

10 POMŮCKY PRO LEVÁKY

V současnosti se vyskytuje opravdu hodně pomůcek, které jsou uzpůsobené přímo levákům a usnadňují jim tím práci, protože vykonat netrénovanými prsty nějaký drobný pohyb, a ještě s využitím pomůcky pro praváky, muselo být levákům v minulosti dosti nepříjemné. Naštěstí se nacházíme v době, kdy se vyrábí mnoho věcí orientovaných na levou ruku. Jde o pomůcky do školy, ale i do běžného života. Zmíním věci z obou oblastí, nejprve však popíši školní pomůcky.

Trojhranný program

Do tohoto programu se řadí všechno psací náčiní – i pastelky a fixy, které podporují správný špetkový úchop. Jedná se o trojúhelníkový tvar, který levákovi pomůže s držením. Podpora se nachází právě ve třech stranách, kdy každý prst zaujme jednu stranu trojúhelníkového tvaru – palec, ukazováček, prostředníček a tím si vyžádá špetkový úchop. Samozřejmě jej mohou využívat i praváci.

Pera

K psaní můžeme využít plnicí pera a rollery. Vodička (2008, s. 53) má jasno: „*Plnicí pero považuji pro školní praxi za nejvhodnější psací prostředek.*“ Důvodem je, že po papíře lehce klouže, nemusíme na něj tolik tlačit a také zanechává sytou stopu. Někteří žáci jej neradi používají, protože je třeba se o něj starat – např. pokud jej nezavřeme, vyschne. Roller funguje jiným způsobem, je založen na bázi kuličkové tužky. Jeho hrot je osazen menší kuličkou a obsahuje nejčastěji jednorázovou náplň. Psaní pomocí rolleru je snadné, nevyžaduje velký přítlak jako kuličkové tužky stejně jako plnicí pero zanechává sytou stopu. (tamtéž)

Obě výše popsané druhy existují ve variantách pro leváky, ale i praváky. Během výzkumu jsem vysledovala, že většina žáků ke psaní využívá roller od značky Stabilo, Tornádo a Pilot. Stabilo má ergonomicky vytvarovanou násadku, která neklouže, brání brzké únavě ruky a podporuje správný špetkový úchop.¹²

¹² Zboží pro leváky. *Activáček* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: https://activacek.cz/zbozi-pro-levaky/?gclid=EAIaIQobChMI06ic1tTo_wIVWJKDBx0xPQUaEAAYAiAAEgL-ufD_BwE

Kornout z papíru

Křišťanová (1998) ve své publikaci vysvětluje jeho využití. Pomocí kornoutu zjišťujeme, jak žák drží psací náčiní a tím i jakým způsobem levák píše – dolní, boční nebo horní. Jeho výroba je velice jednoduchá, lehký papír obmotáme kolem psacího náčiní, čímž vyrobíme kornout. Následně sledujeme, kam směřuje jeho konec. U leváků by měl směřovat mezi levý loket a rameno, u praváků zrcadlově stejně. Výhodné je, že si může žák sám zkontrolovat, zda drží pero správně.

Násadky

Bednářová a Šmardová (2006) doporučují nejprve vyzkoušet trojhranný program, když dítě nedoručí správně psací náčiní. *„Pokud i nadále má dítě potíže s úchopem psacího náčiní, je vhodné používat speciální násadky na tužky, které ještě více fixují správné postavení prstů při psaní.“* (Bednářová, Šmardová, 2006, s. 51). Násadku si lze jednoduše představit jako nástavek ve tvaru trojúhelníku, který obsahuje otvor pro tužku. Vyrábí se různé velikosti, ale i tvary - podlouhlé, krátké.

Dále zmiňují moduritový nástavec, který se využívá, pokud problémy s nesprávným držením přetrvávají. Jeho výroba není náročná, z moduritu vytvoříme na tužce váleček, do kterého vtiskneme prsty žáka ve špetkovém úchopu. Nabízí se na násadku vtisknout drobnou značku, aby žák věděl, jakým směrem patří. Následně se povolí a může se začít používat. Slouží především k nápravě úchopu s palcem přes ukazovák. (tamtéž)

Ořezávátko

Existuje více druhů – klasické, s nádobkou na odpad, s třemi různými průměry tuhy a další. Je uzpůsobené pro manipulaci levou rukou, proto má nože na opačné straně, aby levák mohl přirozeně ořezávat tužky.¹³

Nůžky

Nože jsou opačně zkřížené než u nůžek orientovaných pro praváky. Usnadňují tím levákům práci, jelikož je staví do pozice, ve které je pravák, když používá nůžky pro praváky. Leváci vidí do střihání a využívají trénovanější prsty.¹⁴

¹³ Ořezávátko. *Pro leváky* [online]. 2018 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://prolevaky.cz/153-orezavatka>

¹⁴ Leváci a nůžky. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/levak-a-pracovni-nastroje/nuzky/levaci-a-nuzky/>

Pravítko

Na první pohled si nevšimneme rozdílu. Pravítko pro leváky se liší číselnou řadou, která je v opačném směru - zprava doleva, což je jejich přirozený směr. Ale právě to může žáky mást, zvyknou si na směr zleva doprava, který využívají při čtení a psaní, proto většina žáků spíše používá pravítko pro praváky. Tento fakt jsem si ověřila i na výzkumu, kdy jsem mohla nahlédnout do jejich pomůcek.¹⁵

Písanky

Metodice psaní levou rukou jsem v teoretické části věnovala celou kapitolu. Již tedy víme, co přímému výcviku psaní předchází. Písanky pro leváky mají předpis na pravé straně místo na levé, jak tomu je u běžných písanek. Tímto rozdílem si žáci rukou nezakrývají předpis, stále na něj vidí a mohou se snažit, co nejvíce jej napodobit.

Nejnovější písanky pro leváky jsou od autorky Čížkové¹⁶, nakladatelství Fortuna, vyšly před dvěma lety. Jako předpis nebo vzor se používají také malé obrázky, což může být pro žáky zábavné.

Pracovní listy

Zaujala mě publikace, *Já píšu levou!* od Šplíchala (2016), která obsahuje pracovní listy pro leváky na procvičování grafomotoriky. Úvodem autor popisuje jak zjistit, že je dítě levák, jak ho podpořit, uvádí pomůcky pro leváky, rady pro rodiče a na závěr grafomotorická cvičení, dále také různé uvolňovačky, spojovačky a dokreslovačky.

Penál

Speciálně pro leváky se dokonce vyrábí i penál. Zip se vyskytuje na levé straně, a tím se přizpůsobuje levé ruce.¹⁷

Pomůcky pro běžný život

Co se týče pomůcek mimo školu, rozdělila jsem je do třech oblastí – volnočasové aktivity, kuchyň a náradí. Sama jsem byla překvapená, kolik věcí se pro leváky vyrábí. Zoche (2006, s. 17) ve své publikaci píše: „*Náš svět je stvořen pro*

¹⁵ Školní pomůcky pro leváky. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/levak-a-psani/levak-a-psaci-prostredky/skolni-pomucky/>

¹⁶ Písanky pro leváky 1-6. *Knihcentrum* [online]. 2023 [cit. 2023-07-06]. Dostupné z: <https://www.knihcentrum.cz/pisanky-pro-levaky-1-6>

¹⁷ Penál pro leváky s motivem krtka. *Pro leváky* [online]. 2018 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://prolevaky.cz/penaly/511-penal-pro-levaky-s-motivem-krtka.html>

praváky. “ Myslím si, že toto tvrzení není zcela pravdivé, jelikož na leváky se dnes bere velký ohled a některé věci se vyrábí přímo pro ně.

Předměty pro volnočasové aktivity, kam můžeme zařadit hudbu, sport a další, jsou též rozsáhlé. Vodička¹⁸ na svých webových stránkách popisuje, že již před půl stoletím se začaly na trhu objevovat hudební nástroje ve variantě pro leváky. Nejprve kytary, baskytary, ale později i banjo, mandolína, ukulele, dulcimer a strummstick. Rozšířily se také jejich druhy – akustické či elektronické. Kytary pro leváky jsou často označovány za left-hand modely, zkratkovitě LH. V kategorii sport najdeme¹⁹: hokejku (lední, pozemní hokej, hokejbal, florbal), hokejové chrániče pro brankáře, golfové hole, bowlingová koule, luky (různé druhy), pušky (sportovní i lovecká), sportovní rukavice (na golf, baseball, softball a hokej pro brankáře), ale i spacáky. Dalším typem pro volnočasovou aktivitu může být elektronika: náramkové hodinky, kamery, počítačové klávesnice a myši, joysticky či ovladače pro Playstation.

V kuchyni se můžeme setkat s předměty, u kterých je zapotřebí především jemná motorika, tedy koordinace prstů. Přesněji to jsou: nůž, škrabka, naběračka, vývrtka, otvírák na konzervy, chňapka a nejvíce mě zaujala rychlovarná konvice. Nenapadlo mě, že i ta může být uzpůsobena pravákům. Některé konvice jsou jak pro praváky, tak i pro leváky. Ale jsou i jiné, u kterých záleží, kterou rukou ji uchopíme. Pokud levák používá konvici pro praváky, tak nevidí odměrku vody. Ta je zobrazena na druhé straně.²⁰

K dispozici mají též různé zahradní i jiné nářadí: konvička, nůž (zahradnický, řezbářský a další typy), stáčecí metr, pila, sekera, srp, kosa, a dokonce se vyrábí šicí stroj pro leváky.²¹

¹⁸ Kytary pro leváky. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/levak-a-hudebni-nastroje/kytary-pro-levaky/>

¹⁹ Co nabízí trh levákům?. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/pomucky-pro-levaky/co-nabizi-trh-levakum-/>

²⁰ Kuchyňské náčiní. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/levak-doma-a-v-kuchyni/kuchynske-nacini/>

²¹ Co nabízí trh levákům?. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/pomucky-pro-levaky/co-nabizi-trh-levakum-/>

11 DOPORUČENÍ DO PRAXE

Na základně prostudované literatury, získaných informací z pozorování a rozhovorů s třídními učiteli shrnuji pár rad pro zlepšení pracovních a hygienických návyků u levorukých žáků.

Začátky (školky, první třídy)

Je nutné, aby určité návyky měly děti naučené již před nástupem do první třídy – především úchop psacího náčiní. Učitelé ze základních škol se všichni shodli, že pokud žák v prvním ročníku nedrží správně tužku, tak náprava úchopu je velice náročná. Trvá dlouho a často se ani nepovede, jelikož v mateřské škole došlo k zafixování špatného úchopu. Nedojde-li ke změně ihned v první třídě, tak naděje na pozdější nápravu je téměř mizivá. Proto bych doporučovala, aby učitelky v mateřských školách s dětmi pracovaly na správných návycích (sezení, úchop) a zjednodušili poté práci učitelům prvního stupně základních škol. Tuto problematiku by měly podpořit a detailně probírat na pedagogických fakultách, aby ve školkách a školách věděli, jak je děti správně naučit a pomoci při problémech.

Spolupráce s rodinou (třídní schůzky, pokyny na webu, letáček)

Doporučuji na prvních třídních schůzkách ukázat rodičům správné zásady při psaní, protože je třeba, aby jej žáci dodržovali i doma při plnění domácích úkolů. Toto doporučení mi naznačila paní učitelka z první třídy. Sdělila mi, že na třídních schůzkách poprosila rodiče, aby jí ukázaly, jak drží tužku. Většina rodičů měla nesprávný úchop, a tak všem detailně předvedla správný špetkový úchop. Následně je poprosila, aby jej doma trénovali se svými dětmi. Další možností se nabízí vysvětlení správných hygienických a pracovních návyků na webových stránkách školy. Rodiče si je mohou kdykoliv otevřít a připomenout nebo vyrobit letáček, kde budou jednotlivé zásady popsány i s obrázky. Podobně toto nabízí firma *Stabilo*²². I já sama jsem do něj během šetření občas nahlédla.

Příprava žáků na psaní (uvolňovací grafomotorické cviky, uvolňování ruky před psaním)

²² *Stabilo leták* [online]. 2021 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

https://www.stabilo.com/cz/fileadmin/countries/CZ/STABILO_letak_CZ_20_21_web.pdf

Se psaním začínají žáci v prvních třídách, ale ještě před tím je důležité řádně uvolnit paži a ruku. Jde o pohyb ruky, který si žáci musí postupně zautomatizovat, k čemuž slouží grafomotorické uvolňovací cviky.

Později, když dochází k přímému nácvičku psaní, je nutné vždy ruku nejdříve uvolnit či procvičit. Lze jej spojit s protažením celého těla, ale hlavně se soustředit na uvolnění paží, zápěstí a prstů. Během šetření jsem vypožorovala, že žáci mají rádi k uvolňování rukou různé říkanky. Nejčastěji jsem se setkala s říkankou „*Ťuká, tuká deštík*“²³, ale nejvíce mě zaujala říkanka „*Peru, peru svetr*“²⁴, kterou jsem neznala.

Využití pomůcek (kornout, násadka, písanka)

Během výzkumného šetření jsem zjistila, že v žádné třídě nebyly využity pomůcky jako papírový kornout, násadka, písanka pro leváka. Podle mého názoru je to škoda, jelikož se jedná o vhodné pomůcky, které žákovi usnadní psaní, popřípadě držení psacího náčiní. Když jsem tyto pomůcky zmínila před jednou paní učitelkou, tak mi sama přiznala, že o nich nikdy neslyšela, a proto je nepoužívá. Opravdu doporučuji využívat násadky, lze je sehnat téměř ve všech papírnictvích a ceny jsou příznivé. Kornout je výhodné použít brzy po nástupu do první třídy, pomocí něho sledujeme, kam směřuje konec psacího náčiní – zda k rameni či nikoli. S písanky pro leváky je to náročnější, protože učitelé nevědí, kolik leváků do první třídy nastoupí, a tak je nemohou předobjednat.

Podpora návyků (vlastní ukázky, obrázky ve třídě, říkanky)

Tato doporučení se opírají o mou vlastní zkušenost. Při souvislé praxi jsem učila ve třetí třídě. Během psaní jsem žáky upozornila, aby si sedli správně. Jeden žák se mě ihned zeptal, jak to myslím, že neví, co to znamená. Nejprve jsem se zarazila, že by to měl znát, ale na druhou stranu, učiva ve třetím ročníku je opravdu hodně, tím se od návyku upouští. Poprosila jsem všechny žáky, aby se na mě podívali, a sama jsem jim předvedla, jak by měli správně sedět. Jiným řešením jsou obrázky vyvěšené po třídě, na které se žák může kdykoliv podívat. Aby měli žáci stále na paměti všechny zásady při psaní, nabízí se říkanka *Pozor žáci prvňáci* (Fasnerová, 2018, s.131-132). Říkanku lze pro žáky třetí třídy upravit: *Pozor žáci třetíci*.

²³ Říkadla a písničky pro děti. *Lanade* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.lanade.cz/rikadla-a-pisnickya-pro-deti/>

²⁴ Říkadlo. *Pinterest* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/319333429835843135/>

Zaměření se na jednu oblast (triangl)

Hygienických a pracovních návyků je hodně, než všechny vyjmenujeme, tak žák zapomene na ty první. Proto se nabízí zaměřit se vždy na jednu oblast. Doporučuji využít triangl. Žákům sdělíme, na co se během psaní zaměříme. Učitel prochází mezi žáky, když cinkne o triangl, dává tím žákům znamení, aby si zkontrolovali, že návyk dodržují.

Webové stránky o leváctví

Existují různé stránky na internetu, které se týkají této problematiky. Mohou je využívat rodiče leváků nebo pedagogové. I já sama jsem některé využívala při psaní mé práce. Doporučuji internetové stránky Vodičky: *Leváctví*²⁵, kde uvádí mnoho kategorií. Například: levák a všední den, levák a pomůcky, levák a psaní. Webové stránky *Rvp.cz*²⁶ uvádí video, ve kterém Vodička popisuje, jak by měl levák psát. Dále *Správná lateralita*²⁷, což jsou stránky, které se věnují lateralitě, jejím projevům a rozdílům mezi praváky a leváky.

Stojaté písmo

Žáci, kteří píší levou rukou, mají těžší podmínky pro psaní, proto se za správné považuje i písmo stojaté, jelikož je pro levoruké snadnější. „*Budeme-li tolerantní k individuálním zvláštnostem dítěte, pak u leváků připustíme i mírný sklon doleva.*“ (Křišťanová, 1998, s. 32)

Závěrem musím doporučit, aby třídní učitelé alespoň do třetí třídy dbali na dodržování hygienických a pracovních návyků, věnovali tomu čas a byli důslední. Je třeba si uvědomit jejich důležitost. Tyto zásady budou děti využívat po celý život. Jejich nedodržení se pojí s různými zdravotními komplikacemi.

²⁵ *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz>

²⁶ Levák a psaní aneb Jakou metodu psaní pro leváky zvolit. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. 2015 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://audiovideo.rvp.cz/video/3031/ONLINE-SETKANI-LEVAK-A-PSANI--ANEK-JAKOU-METODU-PSANI-PRO-LEVAKY-ZVOLIT.html>

²⁷ *Správná lateralita* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://spravnalateralita.cz>

12 DISKUSE

Výzkumnou část diplomové práce a z ní vzešlé výsledky, jež byly analyzovány, jsem porovnávala s výsledky jiných závěrečných prací, které měly obdobný cíl, a to zmapovat problematiku psaní levorukých žáků a úroveň dodržování hygienických a pracovních návyků při psaní.

Barbora Švejdrová (2015) provedla analýzu psaní levorukých žáků v 1. ročnících. Zabývala se v ní především hygienickými a pracovními návyky při psaní u leváků pouze v první třídě, zatímco já se věnovala stejné problematice v 1. - 3. třídách. Podobné výsledky lze najít u nás obou ve správné pozici při sezení v lavicích a též při preferenci posedu žáků na celém sedadle židle místo doporučených 2/3. Uvádí vícero druhů nesprávných úchopů psacího náčiní, necelá polovina leváků držela psací náčiní špatným úchopem, což je podobné zjištění jako v mém výzkumu. Obě jsme dospěly k závěru, že zkoumaní leváci píšou většinou bočním způsobem a převážně bez naklonění sešitu či papíru. Švejdrová (2015) popisuje, že se setkala i s žáky, kteří měli sešit nakloněný pravým rohem nahoru, avšak já jsem se s tímto nevhodným jevem u leváků neseťkala.

Lucie Kolářová (2018) ve své práci zjišťovala úroveň hygienických návyků u levorukých žáků stejně jako já. Avšak výzkum realizovala ve všech třídách na prvním stupni ZŠ, mé šetření proběhlo pouze v prvních, druhých a třetích ročnících 1. stupně. Lišíme se též v poměru pohlaví leváků, u mě převažovaly dívky, zatímco u ní chlapci. Co se týče správného sezení a držení těla při psaní, máme téměř stejné výsledky. Rozdíl se vyskytl ve správném sklonu sešitu či papíru, kdy mezi jejími respondenty většina dodržovala naklonění levého rohu nahoru, mezi mými však většina měla sešit v rovině. Při svém šetření jsem se neseťkala s používáním násadek na psací náčiní, avšak u Kolářové (2018) jej několik žáků využívalo v 1. ročníku. Stejně tak trojhranný program, se kterým jsem se setkala pouze minimálně, zatímco kolegyně u většiny zkoumaných prvňáků. Naopak se shodujeme v absenci používání papírového kornoutu při výuce psaní.

Martina Vinšová (2022) se zaměřila na problematiku levorukosti ve výuce psaní na prvním stupni základní školy. Výzkumnou část věnovala zmapování znalostí učitelů o metodice psaní levou rukou. Nejvíce mě zaujaly její výsledky ohledně metodiky. Většina učitelů odpověděla, že preferuje nácvik psaní dolním způsobem, využívají tedy

stejnou metodiku pro praváky a leváky. I já jsem se setkala s učiteli, kteří vypověděli, že se nejdříve též snažili žáky naučit dolní způsob, avšak neúspěšně. Žáci upřednostňovali boční, učitelé ustoupili ze svých nároků a leváky v něm podporují. Dále ji téměř všichni učitelé odpověděli, že správný úchop psacího náčiní je pro psaní velice důležitý. Bohužel v mém šetření nevyšly zrovna uspokojujivé výsledky, více jak polovina leváků nedržela pero či tužku správným špetkovým úchopem. Stejně vyhodnocení nám vyšlo v oblasti nápravy, kdy já doporučuji důslednost osvojování návyků týkajících se psaní, alespoň do 3. ročníku. Vinšové (2022) odpovědělo mnoho učitelů, že nejlepší náprava je pomocí důsledného dohlížení a opravování.

ZÁVĚR

Diplomová práce s názvem *Problematika hygienických návyků u levorukých žáků na prvním stupni ZŠ* analyzovala aktuální stav dodržování zásad při psaní. Hlavním cílem bylo proniknout do této problematiky, zjistit, které návyky žáci dodržují a které nikoli. Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část.

Teoretická část přibližuje informace o lateralitě – jak se rozděluje, její projevy a diagnostikování, když není zřejmé, zda je dítě levák nebo pravák. Druhá kapitola pojednává o leváctví, zmiňuje různé předsudky z minulých dob, také přeučování a jeho důsledky. Třetí kapitola popisuje všechny důležité hygienické a pracovní návyky při psaní. Poslední kapitola je věnována přímému osvojování psaní u leváků, jak s ním začít a na co si dát pozor.

Výzkumné šetření proběhlo na třech základních školách v okrese Benešov u Prahy. Zkoumala jsem hygienické a pracovní návyky u levorukých žáků ve všech prvních, druhých a třetích třídách, protože právě v těchto ročnících probíhá přímá výuka psaní. Předpřipravila jsem si záznamových arch se všemi položkami, které jsem chtěla zkoumat. Pomocí metody pozorování a rozhovoru s třídními učiteli jsem získala potřebná data, která jsem si během šetření zapisovala do archu. Díky tomuto archu se výsledky daly znázornit pomocí grafů, které uvádím v kapitole číslo 8. Zabývala jsem se správným sezením a držením těla při psaní. V této oblasti vyšly celkem uspokojivé výsledky. Téměř všichni leváci seděli v lavici na levé straně. Větší pozornost by měli žáci věnovat sezení na sedadle pouze ze 2/3, bohužel většina seděla na celé jeho ploše. Dále jsem sledovala průběh psaní žáků. V této oblasti se zdají být výsledky horší. Méně jak polovina všech leváků držela psací náčiní správným špetkovým úchopem. Podobně vyšly výsledky u způsobu psaní, více jak polovina preferovala boční způsob držení, který Křišťanová (1998) a Sovák (1979) považují za nevyhovující. Také nakloněný levý horní roh sešitu mělo minimum žáků, ale je důležité mít na paměti, že sešit bez naklonění může žákovi též vyhovovat.

Zabývala jsem se i pomůckami, které se vyrábějí přímo pro leváky. Překvapilo mne jejich množství a rozmanitost. Ve výzkumné části také uvádím několik doporučení do praxe.

Na závěr bych chtěla všem učitelům a učitelkám v mateřských a základních škol, ale i všem rodičům připomenout důležitost dodržování zásad při psaní. Jejich

dlouhodobé nedodržování se může rozvinout ve zdravotní problémy. Je nezbytně nutné alespoň do třetí třídy základní školy žákům psací návyky vštěpovat a připomínat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: Computer Press, 2006. Dětská naučná edice. ISBN 80-251-0977-1.

BLATNÝ, Ladislav a Bohumíra FABIÁNKOVÁ. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1981.

BRAGDON, Allen D. a David GAMON. *Když mozek pracuje jinak*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-066-6.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

DOLEŽALOVÁ, Jana. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-693-3.

DRNKOVÁ, Zdena a Růžena SYLLABOVÁ. *Záhada leváctví a praváctví*. Praha: Avicenum, 1983. ISBN (brož.)

DVOŘÁK, Josef. *Logopedický slovník: terminologický a výkladový*. 2. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum (nakladatelství), 2001. ISBN 80-902536-2-8.

FASNEROVÁ, Martina. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0289-1.

HEALEY, Jane M. *Leváci a jejich výchova*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-701-9.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JEDLIČKA, Richard, Jaroslav KOŤA a Jan SLAVÍK. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0586-1.

KREJČOVÁ, Lenka. *Specifické poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie*. Brno: Edika, 2014. Rádce pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0600-0.

KŘIŠŤANOVÁ, Ladislava. *Diagnostika lateralit a metodika psaní levou rukou*. 4. upr. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-914-8.

KŘIVÁNEK, Zdeněk a Radka WILDOVÁ. *Didaktika prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: Univerzita Karlova, 1998. ISBN 80-86039-55-2.

KUTÁLKOVÁ, Dana. *První třídou bez problémů: Jak si usnadnit výuku čtení, psaní a počítání*. Praha: Makropulos (nakladatelství), 2000. ISBN 80-86003-36-1.

MLČÁKOVÁ, Renata. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2630-4.

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1733-3.

SOVÁK, Miloš. *Výchovné problémy leváctví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické vydavatelství, 1960.

SOVÁK, Miloš. *Lateralita jako pedagogický problém*. Praha: Státní nakladatelství Praha, 1962.

SOVÁK, Miloš. *Metodika výchovy u leváků*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966.

SOVÁK, Miloš. *Výchova leváků v rodině: aktuální problémy speciální pedagogiky*. Vydání 6., upravené. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Knižnice speciální pedagogiky.

SYNEK, František. *Záhady levorukosti: asymetrie u člověka*. Praha: Horizont, 1991. Otazník (Horizont). ISBN 80-7012-054-1.

ŠIMKOVÁ, Ivana. *Výuka prvopočátečního psaní: učební a metodický materiál pro studenty Učitelství I. stupně ZŠ*. [České Budějovice]: Vlastimil Johanus, 2012. ISBN 978-80-87510-11-7.

ŠPLÍCHAL, Antonín. *Já píšu levou!: pracovní listy na procvičování grafomotoriky*. Praha: Fragment, 2016. ISBN 978-80-253-2711-1.

ŠVEC, Štefan. *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. České rozš. vyd. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-192-8.

VODIČKA, Ivo. *Nechte leváky drápat: metodika levorukého psaní, kreslení a malování*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-479-3.

VODIČKA, Ivo. *Boj o špetku..., aneb, Soumrak spojitého písma*. Ústí nad Labem: Imagine Media, [2020]. ISBN 978-80-905511-4-5.

WILDOVÁ, Radka, ed. *Aktuální problémy didaktiky prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-7290-103-6.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Vyd. 12. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0875-4.

ZOCHE, Hermann-Josef. *Vidím svět i z druhé strany: mimořádné schopnosti leváků*. [Praha]: Ikar, 2006. ISBN 80-249-0647-3.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Co nabízí trh levákům?. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

<https://www.levactvi.cz/pomucky-pro-levaky/co-nabizi-trh-levakum-/>

KOLÁŘOVÁ, Lucie. *Hygienické a pracovní návyky u levorukých žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. České Budějovice, 2018 [cit. 2023-06-30]. Diplomová práce. Jihočeská

univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. PhDr. Ivana Šimková, Ph.D.

Dostupné z: <https://theses.cz/id/bm6cs6/25223757>

Kuchyňské náčiní. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

<https://www.levactvi.cz/levak-doma-a-v-kuchyni/kuchynske-nacini/>

Kytary pro leváky. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

<https://www.levactvi.cz/levak-a-hudebni-nastroje/kytary-pro-levaky/>

Lateralita. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. 2011 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z:

https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/L/Lateralita

Leváci a leváctví - zásady. *DUMY.CZ* [online]. 2012 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z:

<http://dumy.cz/material/43333-levaci-a-levactvi-zasady-spravneho-psani>

Leváci a nůžky. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

<https://www.levactvi.cz/levak-a-pracovni-nastroje/nuzky/levaci-a-nuzky/>

Leváctví [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz>

Levák a psaní aneb Jakou metodu psaní pro leváky zvolit. *Metodický portál*

RVP.CZ [online]. 2015 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:

<https://audiovideo.rvp.cz/video/3031/ONLINE-SETKANI-LEVAK-A-PSANI--ANEB-JAKOU-METODU-PSANI-PRO-LEVAKY-ZVOLIT.html>

Mezinárodní den leváků - 13. srpen. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-05-25].

Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/den-levaku-13-srpen/>

Ořezávátka. *Pro leváky* [online]. 2018 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://prolevaky.cz/153-orezavatka>

Penál pro leváky s motivem krtka. *Pro leváky* [online]. 2018 [cit. 2023-06-20].
Dostupné z: <https://prolevaky.cz/penaly/511-penal-pro-levaky-s-motivem-krtka.html>

Písanky pro leváky 1-6. *Knihcentrum* [online]. 2023 [cit. 2023-07-06]. Dostupné z:
<https://www.knihcentrum.cz/pisanky-pro-levaky-1-6>

Počet leváků v populaci. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z:
<https://www.levactvi.cz/je-levak-nebo-neni-/pocet-levaku-v-populaci/>

Pojem rozhovor jako poznávací metoda. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/rozhovor-jako-poznavaci-metoda>

Princip laterality. *Správná lateralita* [online]. 2023 [cit. 2023-02-20]. Dostupné z:
<https://spravnalateralita.cz/o-lateralite/>

Psaní leváků. *Jak správně psát* [online]. 2020 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z:
<https://www.jak-spravne-psat.cz/cs/psani-levaku/>

Říkadla a písničky pro děti. *Lanade* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://www.lanade.cz/rikadla-a-pisnickya-pro-deti/>

Říkadlo. *Pinterest* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://cz.pinterest.com/pin/319333429835843135/>

Sklon písma. *Leváci* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://www.levactvi.cz/levak-a-psani/sklon-pisma/>

Správná lateralita [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://spravnalateralita.cz>

Stabilo leták [online]. 2021 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
https://www.stabilo.com/cz/fileadmin/countries/CZ/STABILO_letak_CZ_20_21_web.pdf

Školní pomůcky pro leváky. *Leváctví* [online]. 2012 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
<https://www.levactvi.cz/levak-a-psani/levak-a-psaci-prostredky/skolni-pomucky/>

ŠVEJDOVÁ, Barbora. *Analýza psaní levorukých žáků v 1. ročnících ZŠ* [online]. České Budějovice, 2015 [cit. 2023-06-30]. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. PhDr. Ivana Šimková, Ph.D. Dostupné z:
https://theses.cz/id/d9pga7/DP_B.__vejdv.pdf

Velikosti školních lavic, židlí, stolů. *Multip* [online]. 2023 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.multip.cz/vysky-zaku-lavic-a-zidli-podle-csn>

VINŠOVÁ, Martina. *Problematika levorukosti/leváctví ve výuce prvopočátečního psaní* [online]. Hradec Králové, 2022 [cit. 2023-06-30]. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Mgr. Iva Košek Bartošová, Ph.D. Dostupné z:
<https://theses.cz/id/vmnscl/STAG95530.pdf>

Výjimeční leváci a zajímavosti o nich. *Plotbase* [online]. 2023 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.plotbase.cz/blog/vyjimecni-levaci-a-zajimavosti-o-nich>

Zboží pro leváky. *Activáček* [online]. 2023 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z:
https://activacek.cz/zbozi-pro-levaky/?gclid=EAIaIQobChMI06ic1tTo_wIVWJKDBx0xPQUaEAAYAiAAEgLuFD_BwE

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Ukázka vyplněného záznamového archu

Příloha 2: Obrázek správného a špatného sezení při psaní

Příloha 3: Obrázky správných špetkových úchopů

Příloha 4: Obrázky nesprávných úchopů

Příloha 5: Obrázky normálního a stojatého sklonu písma

Ukázka vyplněného záznamového archu

NÁZEV ŠKOLY:	ROČNÍK:	POČET ŽÁKŮ:	POHLAVÍ:
SPRÁVNÉ SEZENÍ A DRŽENÍ TĚLA	1.	20	chlapci
Levák sedí vlevo:		ANO	POZNÁMKY
Správná výška lavice a židle:		NE	sám opravu
Chodidla má opřené do podlahy:		<input checked="" type="checkbox"/>	moty překřížené pod sedadlem
Sedí na sedadle ze 2/3:		<input checked="" type="checkbox"/>	sešit na celém sedadle
Hlavu má v prodloužení páteře:		<input checked="" type="checkbox"/>	klava příliš blízko lavice
PRŮBĚH PSANÍ			
Úchop psacího náčiní:	špetkovitý úchop		
	křečovitý úchop	<input checked="" type="checkbox"/>	pusky prohrnuté
	úchop s vysoce položeným ukazováčkem		
	úchop s palcem přes ukazovák		
	jiný		
Přítlak na psací náčiní:	normální / silnější / <u>velký</u>		
Způsob psaní:	dolní	<input checked="" type="checkbox"/>	
	boční		
	horní		
Levý roh sešitu nebo papíru směřuje nahoru:			<input checked="" type="checkbox"/>
Sklon písma:	normální		sešit je rovně
	stojatý	<input checked="" type="checkbox"/>	
	kornout		
	násadka	<input checked="" type="checkbox"/>	
Použité pomůcky:	trojhranný program	<input checked="" type="checkbox"/>	
	plnicí pero	<input checked="" type="checkbox"/>	
	roller	<input checked="" type="checkbox"/>	
	písanka	<input checked="" type="checkbox"/>	
	školní sešit	<input checked="" type="checkbox"/>	
	pracovní sešit	<input checked="" type="checkbox"/>	
	jiné	<input checked="" type="checkbox"/>	

Obrázek správného a špatného sezení při psaní

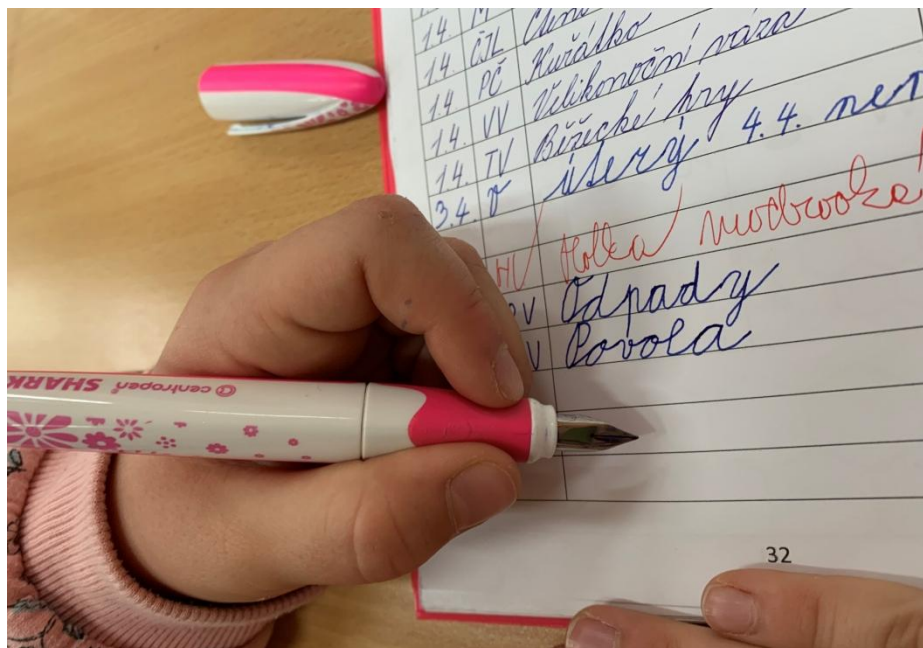


Zdroj: vlastní foto



Zdroj: vlastní foto

Obrázky správných špetkových úchopů

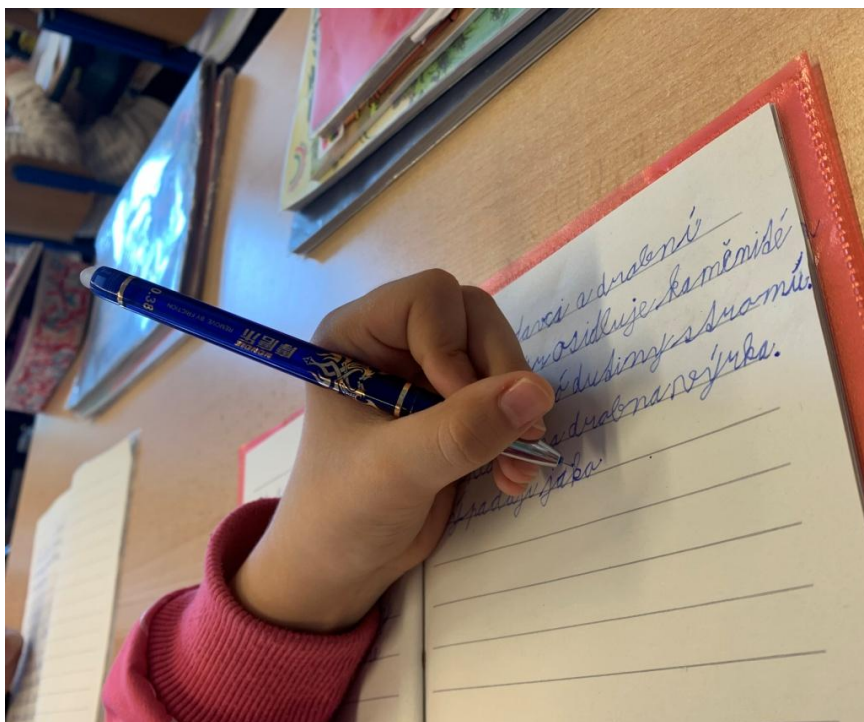


Zdroj: vlastní foto

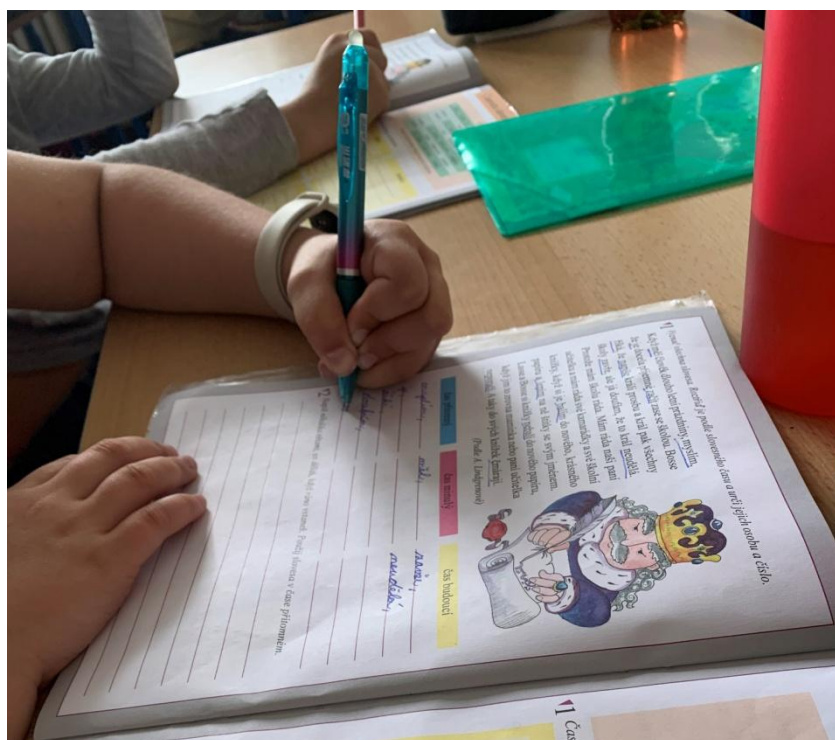


Zdroj: vlastní foto

Obrázky nesprávných úchopů

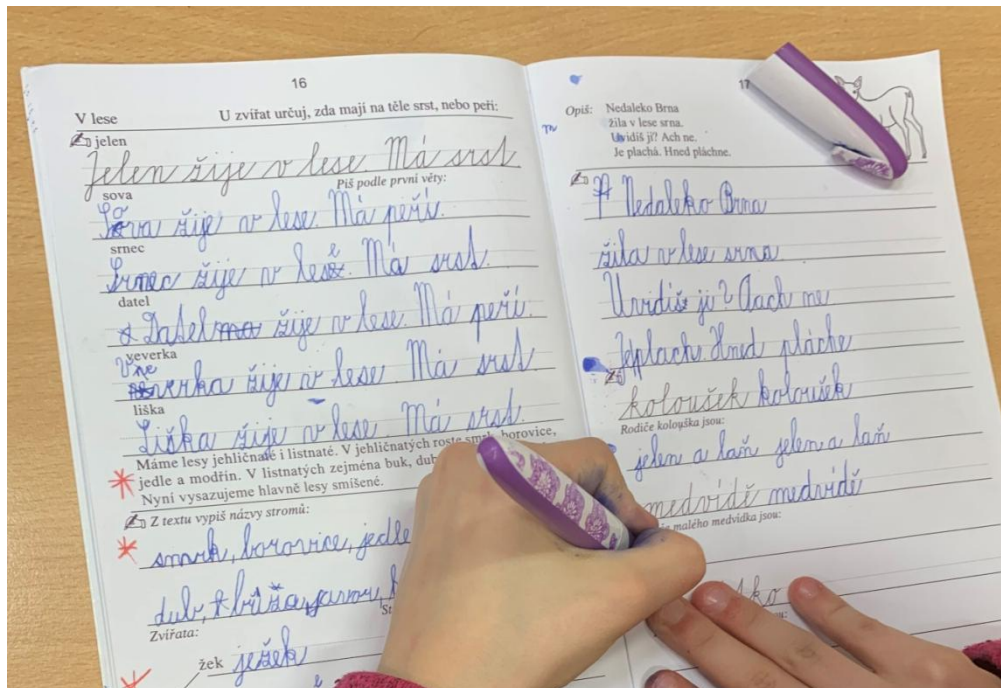


Zdroj: vlastní foto

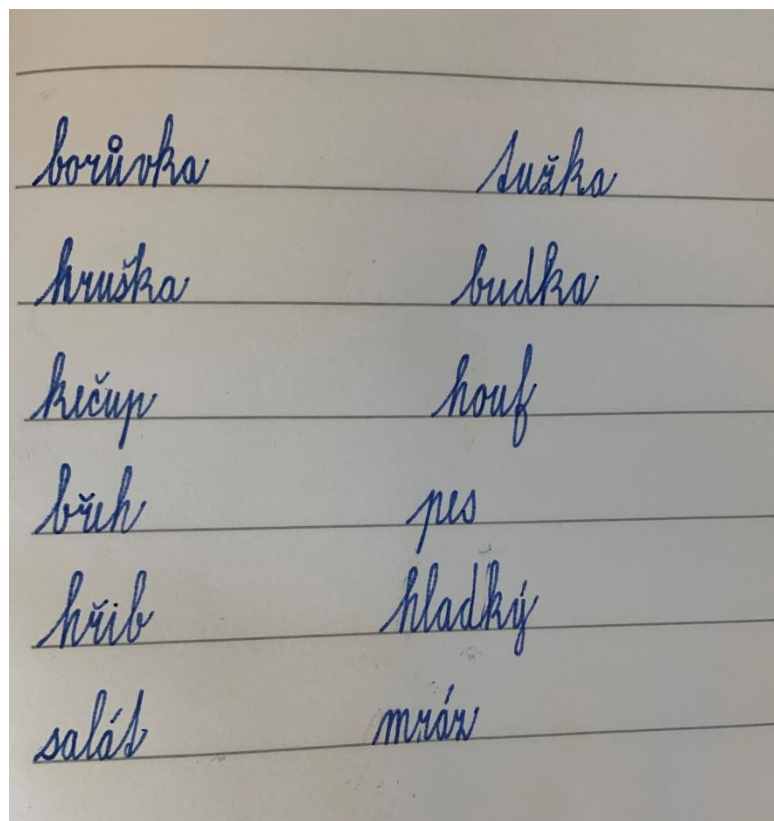


Zdroj: vlastní foto

Obrázky normálního a stojatého sklonu písma



Zdroj: vlastní foto



Zdroj: vlastní foto