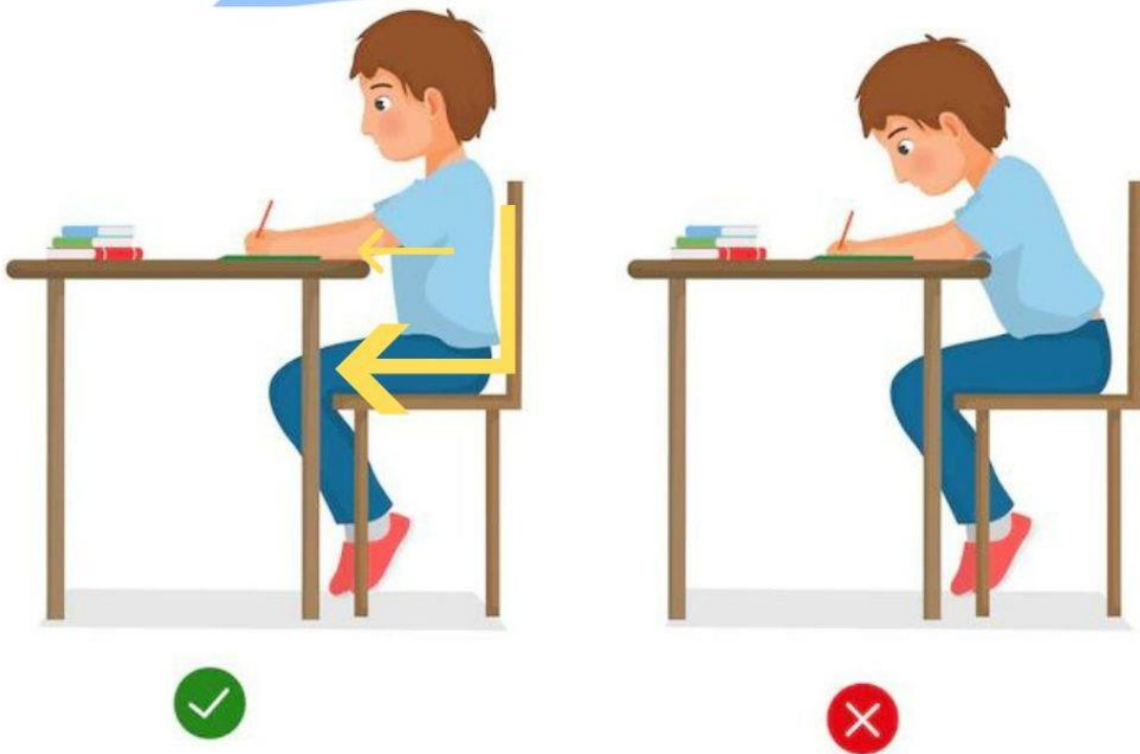


Prawidłowy i nieprawidłowy sposób siedzenia podczas pisania

Rodzicu ! Jeśli to możliwe, pomóż dziecku w domu nad tym pracować.

W dobrze oświetlonym pomieszczeniu posadź dziecko na krześle dostosowanym do jego wzrostu, ze stopami opartymi płasko na podłodze, kolanami nieco poniżej ud, plecami wyprostowanymi i lekko pochyloną do przodu sylwetką. Łokcie i przedramiona powinny mieć swobodę ruchu. Dziecko może się opierać na rękę, którą nie pisze, ale plecy cały czas muszą być wyprostowane. Mięśnie dłoni nie powinny być napięte, przedramię ułożone naturalnie (bez wyginania ani obracania).

PRAWDŁOWY I NIEPRAWIDŁOWY SPOSÓB SIEDZENIA PODCZAS PISANIA.



www.dardysleksji.pl

Źródło: <https://dardysleksji.pl/wp-content/uploads/2022/12/dysgrafia-prawidlowa-postawa-768x768.jpg>

8 KROKÓW DLA PRAWIDŁOWEJ POSTAWY I ROZWOJU RUCHOWEGO DZIECKA



30 minut dziennie
ruchu na
świeżym powietrzu



dopasowane obuwie

w odpowiednim rozmiarze,
obserwowane pod kątem miejsc,
w których jest szczególnie ścierane



dopasowane krzesło

stopy na podłożu,
oparcie,
kąt prosty w kolanie



samodzielny chód

wózek i noszenie przedszkolaka na rękach
nie sprzyjają rozwojowi ruchowemu



obserwacja dziecka

jak chodzi?
jak sięga po przedmioty?



dopasowany stolik

nie zbyt wysoki i nie zbyt niski,
taki, przy którym dziecko
nie pochyla się ani nie unosi ramion



dopasowany
plecak

przylegający do pleców
noszony na obu ramionach
o wadze nieprzekraczającej 15 % masy dziecka



korygowanie siadu

siedzenie
w siadzie skrzyżnym ("na kokardę")
lub w siadzie japońskim
korygowanie siadu w kształcie litery W

<https://panimonia.pl>