

Správne sedenie

Príprava: Mgr. Katarína Adamovičová, Školský špeciálny pedagóg

Prvé návyky správneho sedenia a držania tela pri písaní by dieťa malo dostať už v predškolskom zariadení a v rodine. Správne sedenie zaručuje dieťaťu dostatočnú stabilitu. Sedenie nesmie byť strnulé ani násilné, pretože žiak svalové napätie zvyčajne dlho nevydrží.

Odporúča sa sedieť na celej stoličke – obe chodidlá sú celou plochou opreté o podlahu, päty sú pod kolenami. Dôležitá je aj vzdialenosť hlavy od podložky a vystretý chrbát.



Čelný pohľad nám ukazuje vhodnú vzdialenosť kolien (medzi kolená dieťaťa vložíme dve päste). Ruka, ktorá nepíše, pridržiuje zošit.



Vzdialenosť medzi hranou sedátka a podkolennými jamkami by mala byť približne 5 cm.



Kolená by mali byť od seba na šírku dvoch detských pästičiek.



Ak dieťa pri písaní alebo kreslení nesprávne sedí, je vhodné nenásilnou formou toto sedenie opraviť. Nesmieme tiež zabúdať, že dieťa vychovávame predovšetkým príkladom.

Zdroje:

<http://www.ako-spravne-pisat.sk/priklady-spravneho-a-nespravneho-pisania/>
<https://zspetzvalaspisskabela.edupage.org/text10/?subpage=2>