

Ako správne sedieť v školskej lavici?

Správny sed je veľmi významný pre efektívne dýchanie, písanie, vývoj pohybového aparátu a predovšetkým pre budúce pohybové návyky nášho tela.

Počas písania je najpohodlnejšie sedieť tak, aby bola panva celou šírkou na stoličke, s ľahkým naklonením smerom dopredu, stehná rovnobežne. **Kolená** sú od seba **vzdialené** na dĺžku **dvoch pästí** a v pravom uhle. Kolenné jamky sa nesmú dotýkať okraja stoličky. Trup s vyrovnanou chrbticou smeruje v ľahkom predklone ku stolu, ale nesmie sa o neho opierať. Voľne položené ruky na lavici umožňujú manipulovať so zošitom.

Nasledujúce obrázky vám priblížia, ako by mal vyzeráť **správny sed** v školskej lavici.



Nesprávny sed

Nesprávne držanie tela môže veľmi rýchlo viesť k bolestiam chrbta, hlavy, brucha a tiež spôsobiť rýchlejšiu fyzickú a duševnú únavu. Následkom môže byť znížená koncentrácia pozornosti a pokles schopnosti učiť sa.



Stále platí, že jednoduchšie je niekoho niečo hneď zo začiatku správne naučiť, než odučiť chyby už zažitú.

Skúsme hneď od začiatku viesť deti k správnejmu sedu.