

POSTURE DANS LA CLASSE

Ergothérapie

Placer le bureau de l'élève dans une position optimale

L'emplacement du bureau de l'élève dans la salle de classe est important. Les élèves qui présentent des difficultés d'écriture ou des problèmes visuels doivent être face au tableau, avoir le moins de distractions possible devant ou à côté d'eux et être éloignés des voies de circulation de la classe. Les élèves peuvent également avoir besoin d'être assis dans un endroit peu fréquenté, avec des stimuli visuels prévisibles et loin de la sortie s'ils risquent de partir sans surveillance.

Adopter une bonne posture assise

- Le bureau doit être suffisamment grand pour que les deux bras puissent y reposer.
- Les bras doivent être reposés, sans que les épaules soient relevées.
- Les pieds doivent être posés à plat sur le sol ou sur la surface d'appui.
- La chaise doit soutenir le bas du dos; la table doit se trouver à 2-3 po au-dessus du coude plié.
- Assurez-vous que les élèves tirent leur chaise jusqu'à leur bureau.
- Assurez-vous que les élèves sont assis au milieu de la chaise, le dos appuyé contre le dossier.

Stratégies pour une bonne posture

Utiliser des matériaux antidérapants pour les chaises des élèves

Certains élèves glissent des chaises en plastique moulé. Placez un morceau de matériau antidérapant, comme du Dycem^{MC} ou un revêtement de tablette caoutchouté, dans le siège pour aider l'élève à s'asseoir droit.

Donner aux élèves un tabouret de pieds pour plus de stabilité

- Un tabouret de pieds permet aux élèves d'adopter une position appropriée et de rester plus stables sur leur chaise pour effectuer les tâches scolaires. Placez un tabouret, de l'Ethafoam (mousse solide), une caisse inversée ou un tabouret de pieds en bois sous leur bureau pour que les enfants puissent y poser leurs pieds. Lorsque vous choisissez la hauteur d'un tabouret de pieds, assurez-vous que les genoux restent pliés à 90 degrés et laissez suffisamment d'espace pour les jambes sous le bureau.

Se redresser et taper des pieds (Learning Without Tears).

- Afin de s'assurer que les enfants sont bien assis, rappelez-leur de tirer leur chaise vers la table et de se préparer à écrire en secouant les mains et en tapant des pieds pour s'assurer qu'ils sont bien assis au milieu de la chaise avant de commencer à travailler.
- Les mouvements des bras vont redresser le tronc et le chaos permettra à l'enfant de libérer de l'énergie pour mieux se concentrer sur la tâche.



Reproduit avec l'autorisation de La place des enfants, North Bay (mars 2020).