

## POSTURE LORS DES ACTIVITÉS À LA TABLE

### 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 soulever les épaules.
- Les pieds doivent être posés à plat sur le sol ou sur la surface d'appui (comme un tabouret-escabeau). Les hanches doivent être à un angle de 90 degrés.
- La chaise doit soutenir le bas du dos; la table doit se trouver à 2-3 po au-dessus du coude plié.
- Aidez l'enfant à tirer sa chaise jusqu'à sa table.
- Assurez-vous que l'enfant est assis au milieu de la chaise, le dos appuyé contre le dossier.

### Stratégies pour une bonne posture

- Utilisez des matériaux antidérapants pour les chaises des élèves. Certains enfants glissent des chaises en plastique moulé. Placez un morceau de matériau antidérapant, comme du Dycem<sup>MC</sup> ou un revêtement de tablette caoutchouté, dans le siège pour aider l'élève à s'asseoir droit.
- Donnez aux élèves un tabouret de pieds pour plus de stabilité. Un tabouret de pieds permet aux enfants 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).

- Pour veiller à ce que les enfants soient 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.

