

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT BO SIDDER PÅ EN STOL DER ER INDSTILLET TIL HAM

Kan sidde roligt

Vi kan ikke forvente at Bo kan sidde stille på en stol, hvis han fx ikke kan nå gulvet.

Giver ro i kroppen

En stol i den rigtige højde sikrer, at Bo kan have fødderne på gulvet eller en fodskammel. Det giver stabilitet og ro i kroppen.



Bedre koncentration og læring

Bo skal bruge mindre energi på at holde balancen og kan fokusere på opgaverne og lytte!

Forebygger smerter og ubehag i kroppen

Hvis stolen passer til Bo, får han støtte i ryggen og kan sidde med afslappede skuldre og albuer i ca. 90° vinkel. Det forebygger spændinger og ubehag.

Bo sidder korrekt på sin stol, når følgende punkter er opfyldt:

- **Ryggen støtter mod ryglænet** – det giver stabilitet og mindsker belastning på ryggen.
- **En stol uden ryg (som en taburet) er ikke en god løsning for elever.**
Da uden ryglæn skal barnet selv holde kroppen oprejst hele tiden, hvilket giver unødvendig belastning på ryg og skuldre. Det kan føre til uro og mindre koncentration. Børn kan begynde at hænge fremover eller sidde skævt, hvilket kan give spændinger og dårlige vaner.
- **Albuerne hviler afslappet** på bordet i ca. 90° vinkel – så skuldrene ikke bliver spændte.
- **Fødderne har fast støtte** – enten på gulvet eller en fodskammel, så benene ikke hænger.
- **Knæ og hofter i ca. 90° vinkel** – det sikrer en god kropsholdning
- **Bordet i passende højde** – så Bo kan arbejde uden at løfte skuldrene.

Husk I altid kan henvende jer, så vi kan få justeret så alle elever sidder godt på deres stol og derved har gode forudsætninger for at lære.