

# DICAS

## POSTURA CORRETA PARA ESTUDAR

### 01 NA CADEIRA

- A cadeira ideal deve ser fixa e com costas que se adaptem à curvatura da nossa coluna. Deve evitar as cadeiras giratórias e com rodinhas;
- É recomendado que a criança se sente próximo da mesa de forma a não ficar inclinada enquanto lê ou escreve;
- Deve alertar o seu filho para a necessidade de planear as atividades de forma a não passar muito tempo no computador;
- É recomendado que a criança se levante e mexa ao fim de 30 minutos para evitar estar muito tempo sentada.

### 02 A LER

- Coloque o livro sobre um suporte para este ficar na vertical para ficar o mais próximo da altura dos olhos da criança.

### 03 AO COMPUTADOR

- O teclado deve estar ao nível dos cotovelos e o ecrã ao nível dos olhos, a uma distância de 50/60 centímetros;
- Quando a criança utiliza o rato, os cotovelos devem manter-se ao lado e próximo do corpo.

## IMPORTANTE

Incentive a prática de desporto para fortalecer os músculos e a coluna.