

Activité 4 : Posture parfaite (ergonomie élémentaire)

Apprentissage

- ✓ Évaluer
- ✓ Résoudre les problèmes
- ✓ Identifier des problèmes

Il s'écoule environ 15 ans avant que notre corps ne se ressente des effets découlant de mauvaises postures et positions. Lorsque les élèves de maternelle seront à l'école postsecondaire ou sur le marché du travail, les tensions d'une mauvaise posture assise, le transport maladroit de sacs à dos lourds et les tensions sur le corps occasionnées par les jeux vidéo et les longues heures assis à l'ordinateur commenceront peut-être à se manifester sous forme de « maux et douleurs ». La présente activité est conçue pour aider vos élèves à grandir en adoptant une meilleure posture.

Comment procéder

Utilisation sécuritaire des sacs à dos

Photocopiez l'activité « relie les points » de la page suivante et demandez aux élèves de l'apporter à la maison. L'activité demande à l'élève de relier les points et d'inscrire le poids maximal de leur sac à dos, qui ne devrait pas excéder 10 % de leur poids corporel.

Ils auront probablement besoin de l'aide d'un membre de la famille pour déterminer leur propre poids et calculer le poids maximal que devrait peser leur sac.

On peut inscrire le « chiffre magique » sur la page pour rappeler aux élèves et aux parents de peser le sac à dos périodiquement pour s'assurer qu'il n'est pas trop lourd à transporter de façon sécuritaire.

Vérification de l'ordinateur familial

C'est très bien que les enfants aient accès au monde par le biais de l'Internet et qu'il existe tant de logiciels excellents à leur disposition pour perfectionner leurs aptitudes de français et de mathématiques.

Malheureusement, le fait de passer des périodes prolongées devant un ordinateur qui n'est pas aménagé de façon adéquate pour de jeunes enfants peut mener à des maux

et à des douleurs immédiates et, si une mauvaise posture persiste, à des troubles musculosquelettiques à long terme.

Vous trouverez à la page 17 un document de deux pages que vous pouvez photocopier et envoyer à la maison à l'intention des parents pour les aider à évaluer l'installation de leur ordinateur familial en fonction de leurs jeunes enfants.

IDÉES BRILLANTES

- ❖ Insistez quotidiennement sur le fait d'avoir une bonne posture :
 - quand les élèves sont assis par terre pour écouter une histoire, demandez-leur de se redresser le dos et de s'asseoir bien droit;
 - quand les élèves sont assis sur des chaises, demandez-leur de garder le dos droit et les pieds à plat par terre;
 - quand les élèves sont debout en rang, demandez-leur de se tenir bien droits et la tête haute.
- ❖ Invitez un chiropraticien des environs à venir faire une démonstration à vos élèves sur la façon de porter un sac à dos.
- ❖ Fournissez aux parents la feuille de conseils sur les sacs à dos à la page 64 du chapitre de la 4e à la 6e année.