

समेकित क्षेत्रीय कौशल विकास, पुनर्वास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र, नागपुर COMPOSITE REGIONAL CENTRE FOR SKILL DEVELOPMENT, REHABILITATION & EMPOWERMENT OF PERSONS WITH DISABILITIES, NAGPUR



(Maharashtra)

(Under Administrative Control of AYJNISHD) (Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan), Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)
Krida Prabodhini Hall, Yashwant Stadium, Dhantoli, Nagpur-440012



Tel. No. 0712-2445439 Email: nagpurcrc@gmail.com

Date:13/08/2020

Sitting position for distance learning





**CHAIR TOO BIG
DOES NOT ALLOW FOR
PROPER SEATING
POSTURE**

**PILLOW BEHIND BACK
STOOL FOR FOOT
SUPPORT
ALLOWS FOR
90/90/90 POSITION**



उच्च कुर्सी उचित बैठने की मुद्रा के लिए अनुमति नहीं देती है।

अपनी पीठ के पीछे तकिया का उपयोग करें, पैर समर्थन के लिए स्टूल जो 90/90/90 की स्थिति के लिए अनुमति देता है।



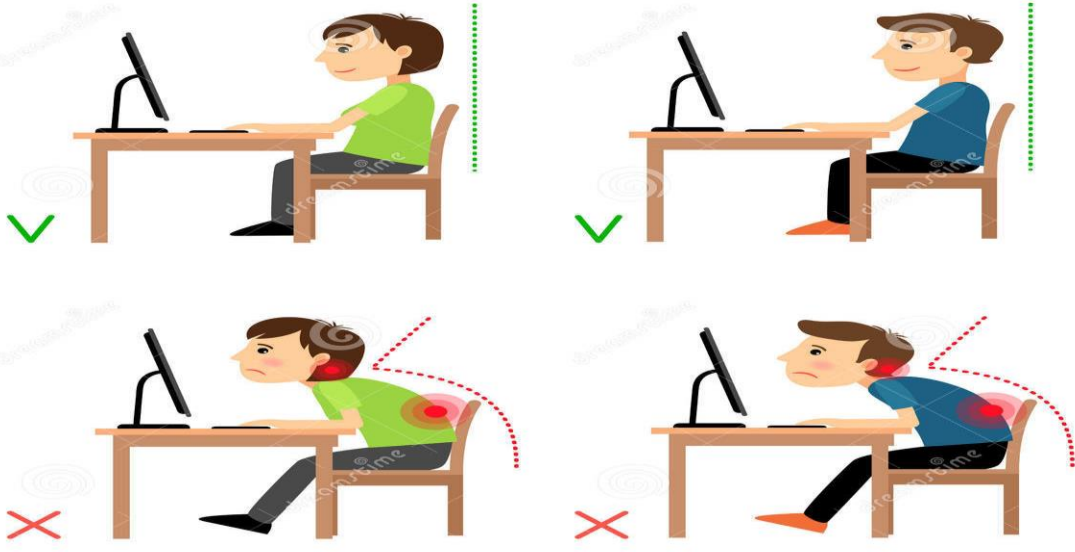
**COMPUTER NOT
AT EYE LEVEL
MEANS CHILD'S
NECK IS FLEXED
THE ENTIRE TIME**

**ELEVATE
COMPUTER SO
NECK IS IN
NEUTRAL POSITION**



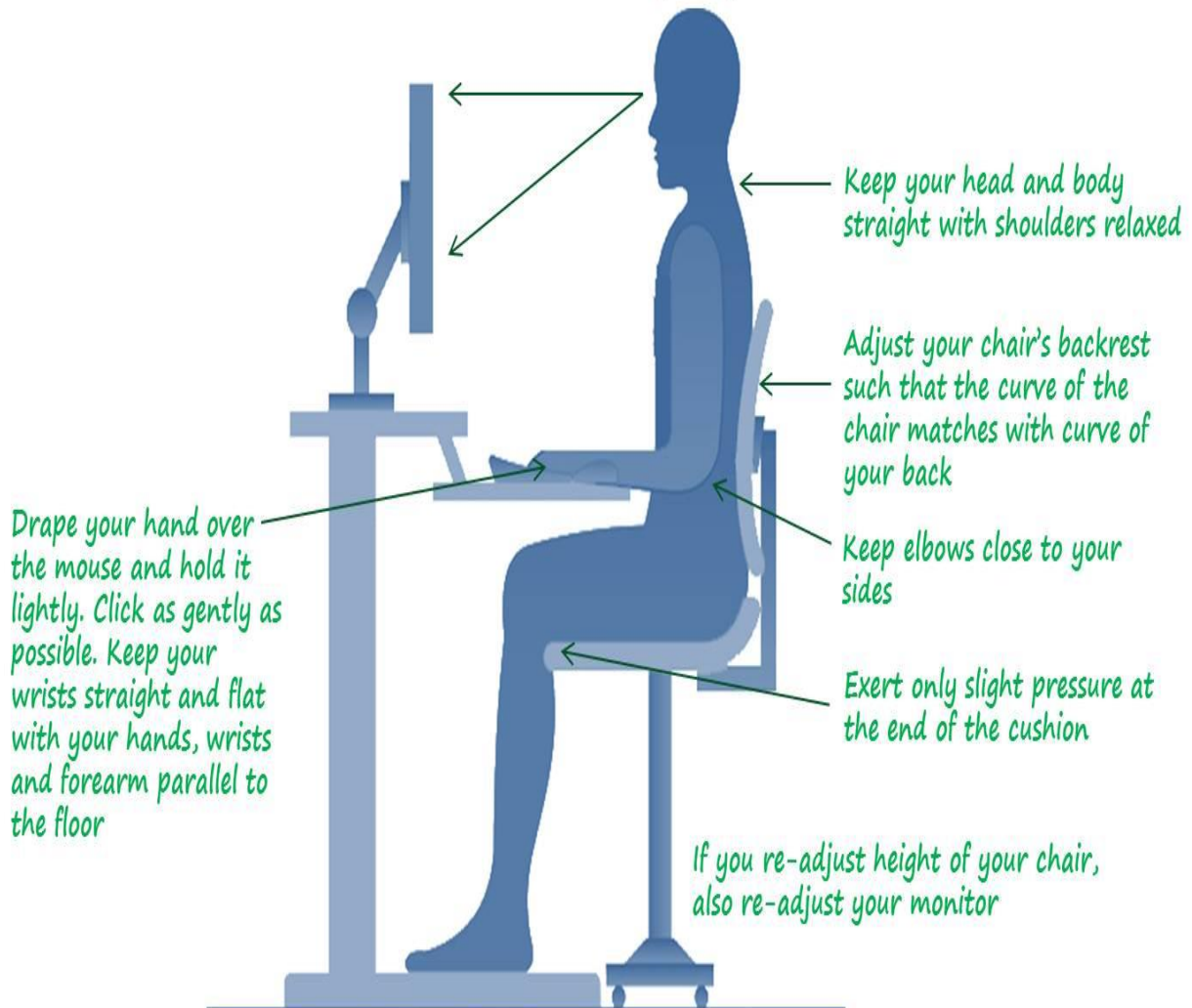
जब कंप्यूटर आंख के स्तर पर नहीं होता है तो इसका मतलब है कि बच्चे की गर्दन पूरे समय झुकी है।

कंप्यूटर को ऊंचा करें ताकि गर्दन तटस्थ स्थिति में हो।



1. मॉनिटर आपकी आंखों से 16-29 इंच की दूरी पर होना चाहिए और मॉनिटर की टॉप लाइन आपकी आंखों के अनुरूप होनी चाहिए।
2. अपने सिर और शरीर को सीधा रखें और कंधे आराम से रहें।
3. अपनी कुर्सियों के बाक्री को ऐसे समायोजित करें कि कुर्सी की वक्र आपकी पीठ की वक्र से मेल खाती हो।
4. कोहनियों को अपने बाजू के पास रखें
5. अपने हाथों और कलाई के साथ अपनी कलाई सीधी और सपाट रखें और प्रकोष्ठ फर्श के समानांतर होना चाहिए।
6. यदि आप कुर्सी की ऊंचाई को फिर से समायोजित करते हैं, तो अपने मॉनिटर को भी फिर से समायोजित करें।
7. अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखें।

Monitor should be 16-29 inches away from your eyes and monitor's top line should be in line with your eyes



Keep your feet flat on the floor



बच्चे को उस मोड़ पैटर्न से बाहर निकलने की अनुमति देता है जो कुर्सी बनाता है, प्रोप्रियोसेप्टिव इनपुट और शरीर के ऊपरी हिस्से को प्रदान करने के लिए उपयोगी है।

USE A PEANUT OR THERAPY BALL

**GREAT FOR
KIDDOS WHO
LIKE TO MOVE
OR WHEN KIDS
START TO GET
RESTLESS AND
TIRED OF
SITTING STILL**



उन बच्चों के लिए बहुत अच्छा होता है जो हिलना पसंद करते हैं या जब बच्चे थके-थके से बैठे रहना शुरू कर देते हैं

**TALL-KNEEL OR
HALF-KNEEL**

**GREAT WAY
TO ENGAGE
THAT CORE!**



उस कोर मांसपेशियों को संलग्न करने का शानदार तरीका।

Dr. Ashwini Dahat

Lecturer Occupational therapy

CRC Nagpur-0712-2445439