



يتم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم.

ويُراعى في وضع الجلوس ما يلي :

- ١ / الرأس لأعلى ومُتزن على الكتفين ، وتكون الذقن للداخل ، والنظر للأمام.
- ٢ / الصدر لأعلى والكتفان للخلف.
- ٣ / الظهر مستقيم في الجزء العلوي منه ، ومنقعر في الجزء السفلي منه.
- ٤ / اليدين مثنيتان وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف.
- ٥ / الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان ، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض وأصابع القدمين متجهة للخارج.