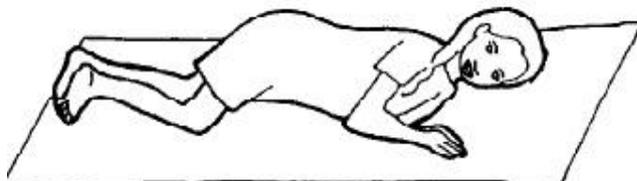


## Как учить человека самостоятельно садиться из положения лежа

Поощряйте человека садиться без вашей помощи. Пусть он использует разные способы и выяснит, какой для него самый легкий.

### Первый способ

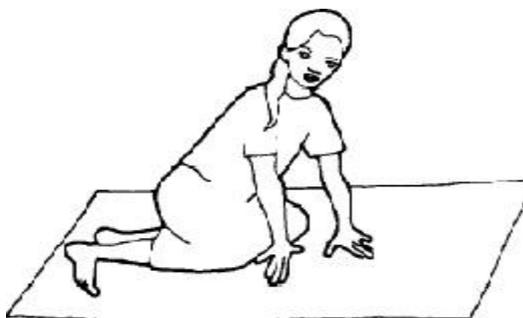


■ Возможно, человек сможет сесть, сначала перевернувшись на бок.

Попросите его перевернуться на бок.



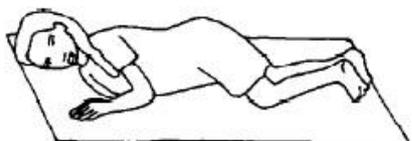
■ Затем попросите человека, которого вы обучаете, опереться на руки.



■ После этого попросите его сесть, опираясь на руки и отталкиваясь от пола.

■ Он может лечь и повторить эти действия, перевернувшись на другой бок и опираясь на руки с другой стороны.

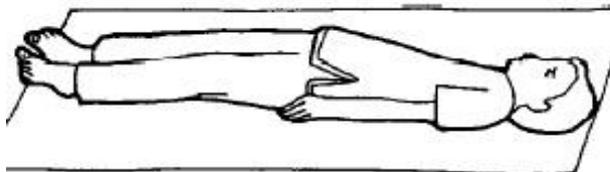
■ Таким способом человек может выяснить, с какой стороны ему легче



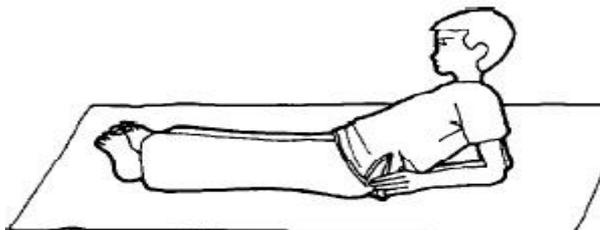
садиться.

## Второй способ

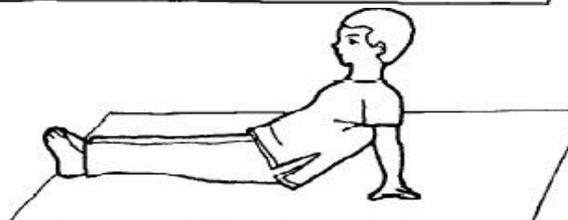
■ Вы можете учить человека садиться из положения лежа на спине



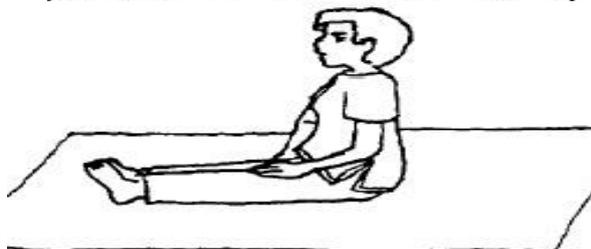
■ Попросите его лечь на спину.



■ Затем научите его приподниматься, опираясь на локти.



■ После этого попросите человека опереться на кисти рук позади себя и сесть.



■ Теперь попросите его сидеть, не опираясь на руки.



■ Если человек, которого вы обучаете, не может выпрямить ноги в положении сидя, возможно, он сможет сидеть с согнутыми ногами.

Человек может найти еще какой-нибудь легкий для него способ садиться. Пусть он попробует разные способы и садится так, как ему легче.