

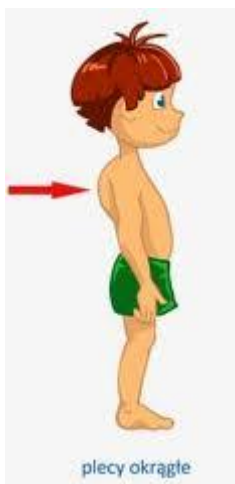
Głównym mankamentem naszego życia jest siedzący, pozbawiony ruchu osiadły jego tryb.

Na 12 – 15 godzinny dzień dziecka (zależnie od wieku), przeciętnie przypada:

- 4 – 7 godz. siedzenia w szkole,
- 2 – 4 godz. odrabiania lekcji (również najczęściej siedząc),
- 3 godz. wypoczynku (bardzo często także siedząc – czytanie, oglądanie TV, gra na komputerze),
- 1 godz. łącznie spożywania posiłków – także w pozycji siedzącej.

W takich warunkach bardzo łatwo doprowadzić do powstania wad postawy. Najczęściej występujące to:

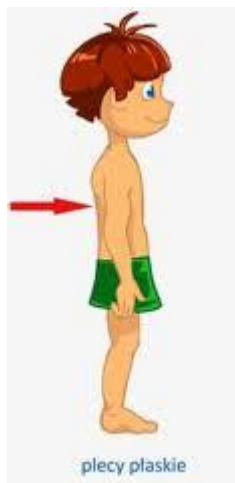
PLECY OKRĄGŁE (hiperkifoza piersiowa)



PLECY WKŁĘSŁE (hiperlordoza - przodowygięcie lędźwiowe)



PLECY PŁASKIE



PRZECIWDZIAŁANIE WADOM POSTAWY CIAŁA:

1. Zapewnienie wszystkim uczniom właściwych warunków pracy na lekcji i podczas korzystania z komputera.

Postawa nieprawidłowa

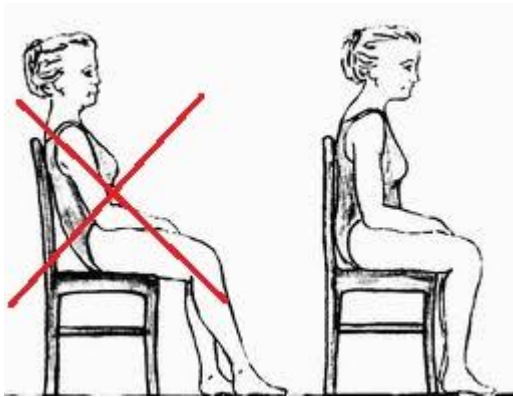
Postawa prawidłowa



2. Zapewnienie dzieciom gimnastyki śródlekcyjnej.
3. Wszystkie dzieci z wadami postawy powinny uczestniczyć w gimnastyce korekcyjnej.

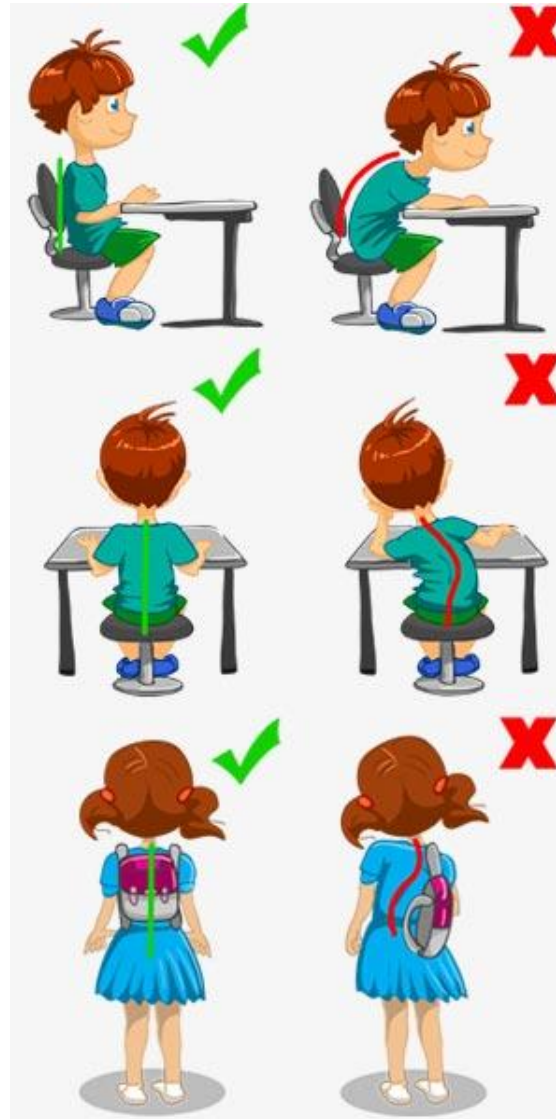
Profilaktyka wad postawy:

- codzienna dbałość o utrzymywanie prawidłowej postawy,
- eliminacja czynników stanowiących zagrożenie wystąpienia wad postawy,
- zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu umożliwiającego wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny (w tym również poprzez ćwiczenia śródlekyjne),
- objęcie uczniów badaniami przesiewowymi i bilansowymi przeprowadzanymi przez pielęgniarkę i lekarza.



Postawa
prawidłowa

Postawa
nieprawidłowa



Profilaktyka wad postawy

