

Profilaktyka wad postawy u uczniów w środowisku nauczania i wychowania

Przyczyny wad postawy u dzieci i młodzieży szkolnej są liczne. Poza przypadkami, gdzie ich podłożem są wady wrodzone lub określone schorzenia, pozostałe wady postawy rozwijają się w wyniku wielu czynników powodujących częste przyjmowanie nieprawidłowego układu ciała, prowadzącego z czasem do rozwoju i utrwalenia nawyku przyjmowania nieprawidłowej postawy przez ucznia.

Do czynników tych zalicza się przede wszystkim:

- niewłaściwie dobrane stanowisko pracy ucznia do jego wymiarów antropometrycznych (stół i krzesło),
- niewłaściwe pozycje przyjmowane przez ucznia podczas pracy i wypoczynku,
- przeciążony „bagaż szkolny” i niewłaściwe jego noszenie,
- niewłaściwe oświetlenie naturalne i sztuczne stanowiska pracy ucznia w szkole i w domu,
- siedzący tryb życia, zbyt mało ruchu w szkole,
- ograniczenie aktywności ruchowej dziecka poza szkołą (komputer),
- nadwaga.

Zagrożenie powstaniem wady postawy istnieje na każdym etapie życia dziecka, dlatego też działania prewencyjne są niezbędne na każdym etapie jego rozwoju.

Podstawowe zadania środowiska nauczania i wychowania w zapobieganiu lub korygowaniu istniejących wad postawy u uczniów sprowadzają się do profilaktyki pierwszorzędowej polegającej na eliminowaniu czynników sprzyjających ich rozwojowi oraz na kreowaniu prawidłowej postawy ciała. Natomiast wady postawy powstałe na określonym podłożu bądź o znacznym stopniu zaawansowania wymagają postępowania specjalistycznego, wykraczającego poza obowiązki środowiska nauczania i wychowania.

W całości postępowania w zakresie zapobiegania wadom postawy u uczniów można wyszczególnić następujące etapy: *wiedzieć – chcieć – umieć – robić*. Na każdym etapie zatem niezbędna jest wiedza na temat przyczyn powstawania wad, działań prozdrowotnych, roli prawidłowej postawy ciała i sposobie jej kreowania, motywacja do tego typu działań oraz rzeczywiste działania profilaktyczne.

Wobec powyższego profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży realizowana jest poprzez:

- codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- eliminację czynników stanowiących zagrożenie wystąpieniem wady,
- zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu umożliwiającej wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny,
- regularną kontrolę stanu zdrowia.

Skuteczność tych działań musi opierać się na systemowym realizowaniu zadań przez osoby odpowiedzialne za wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania, a więc: rodziców, pracowników oświaty (dyrektor szkoły, nauczyciele) i ochrony zdrowia (pielęgniarka) w zakresie posiadanych przez te osoby uprawnień.

Wśród nauczycieli szczególną rolę w kreowaniu postaw prozdrowotnych spełnić mogą nauczyciele nauczania początkowego, wychowania fizycznego oraz biologii. Szczególna rola przypada tym pierwszym, gdyż początek edukacji szkolnej stanowi zagrożenie związane ze zmianą trybu życia dziecka oraz przypadającym na ten okres pierwszym skokiem wzrostowym. Na nich spoczywa też obowiązek doboru odpowiednich do wzrostu ucznia stanowisk pracy, kreowaniu poprawnej pozycji podczas pracy i zabawy oraz systematycznie prowadzonych zajęć ruchowych w formie gier i zabaw ogólnorozwojowych, stymulujących rozwój motoryki dziecka.

Szczególny wpływ na poprawę ogólnego stanu zdrowia, podnoszenie wydolności i sprawności fizycznej oraz rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży przypisuje się odpowiedniej dla dziecka dawki ruchu. Kultura fizyczna, realizowana w szkole w formie zajęć wychowania fizycznego, jest dla większości uczniów jedyną, systematyczną i zorganizowaną formą ruchu. W zajęciach powinni uczestniczyć wszyscy uczniowie, bez względu na uzdolnienia ruchowe. Realizacja zajęć wychowania fizycznego w klasach starszych powinna być realizowana w formie zajęć rekreacyjno – sportowych oraz musi uwzględniać wiek rozwojowy uczniów, ich zainteresowania, posiadaną przez szkołę bazę sportową i warunki klimatyczne.

Ważnym elementem zapobiegania wadom postawy jest również codzienne i systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych organizowanych przez nauczyciela prowadzącego lekcję. W czasie lekcji uczniowie są unieruchomieni w pozycji siedzącej, co jest wbrew ich naturze – im młodsze dziecko, tym większą ma potrzebę ruchu. Dodatkowo praca umysłowa zwiększa uczucie zmęczenia i znużenia, co obniża zdolność myślenia i koncentracji uczniów. Męczą się oczy, słuch, przy dłuższym pisaniu ręka, a długotrwała pozycja siedząca wpływa niekorzystnie na układ kostny, mięśniowy, oddechowy i krążenia. Ćwiczenia śródlekcyjne (mikropauzy), trwające 2 – 3 minuty, przy otwartym oknie, powinny pobudzić do pracy mięśnie szyi, ramion, tułowia, nóg, układ oddechowo – krążeniowy oraz dać szansę odpoczynku oczom.

Efektywnym wypoczynkiem dla uczniów po pracy umysłowej i bezruchu na lekcjach jest wypoczynek czynny. Ruch na świeżym powietrzu najlepiej wpływa na odnowienie sił. Dlatego też szkoła powinna zapewnić uczniom możliwość korzystania o każdej porze roku z placu zabaw, placu rekreacyjnego i boiska.

Ważnym elementem edukacji jest również promowanie czynnego spędzania czasu wolnego przez uczniów w czasie wolnym od nauki. Uczniowie po odrobieniu lekcji w domu powinni jak najwięcej czasu spędzać wypoczywając czynnie, a nie siedząc przed komputerem lub telewizorem. Tymczasem badania nad zachowaniami zdrowotnymi (raport techniczny IMiDz z 2006 r.) wskazują, że aż 12,5% uczniów w wieku 11 lat w czasie wolnym po szkole przeznaczają pięć i więcej godzin dziennie na oglądanie telewizji, a 8,8% spędza pięć i więcej godzin dziennie przed komputerem, tylko 21,4% jedenastolatków przeznaczają codziennie na aktywność fizyczną 60 minut, a 4,3% wcale nie przeznaczają czasu na aktywność fizyczną.