

Wady postawy u dzieci klas 1-3

Czy wiecie co to jest postawa ciała?

Postawa ciała dziecka

Prawidłowa postawa ciała to układ jego poszczególnych elementów zapewniający najlepszą jego stabilność, pracę narządów wewnętrznych, wydolność statycznie – dynamiczną przy najmniejszym obciążeniu organizmu dla zapewnienia tych warunków.

Postawa ciała dziecka

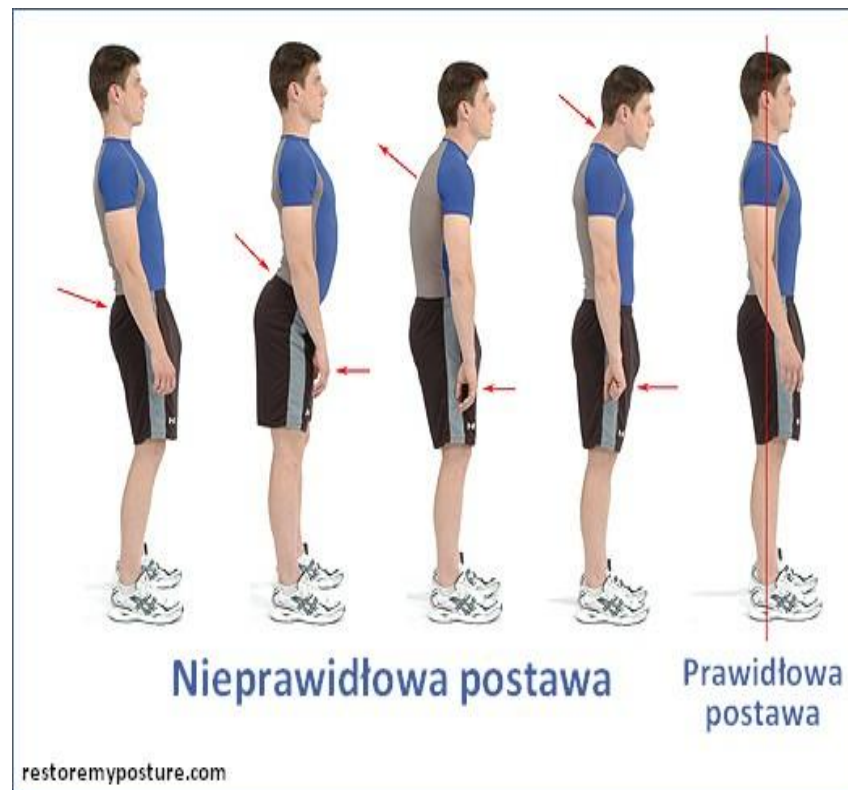
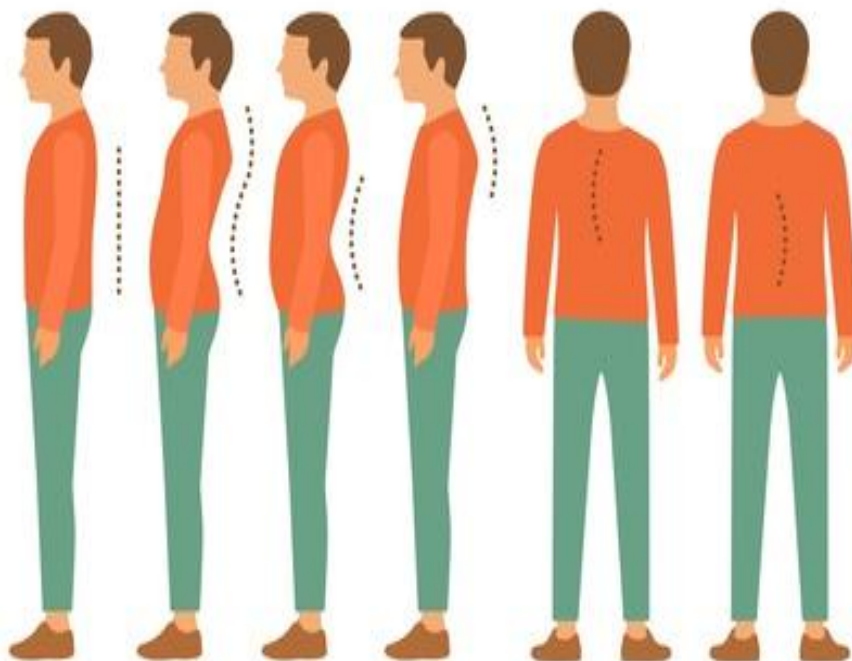
- Mówimy o niej wtedy, gdy poszczególne elementy szkieletu są doskonale do siebie dopasowane i utrzymywane w prawidłowym położeniu dzięki mięśniom, ścięgnom, więzadłom i chrząstkom.

Postawa ciała dziecka

- Jedną z definicji określa, że jest to zharmonizowany układ poszczególnych odcinków ciała względem siebie, którego utrzymanie wymaga minimalnego napięcia układu mięśniowego i nerwowego.

Coś do czegoś musi pasować i potrzebne są do tego jeszcze nasze mięśnie i nerwy aby utrzymać postawę (stać, siedzieć, leżeć)

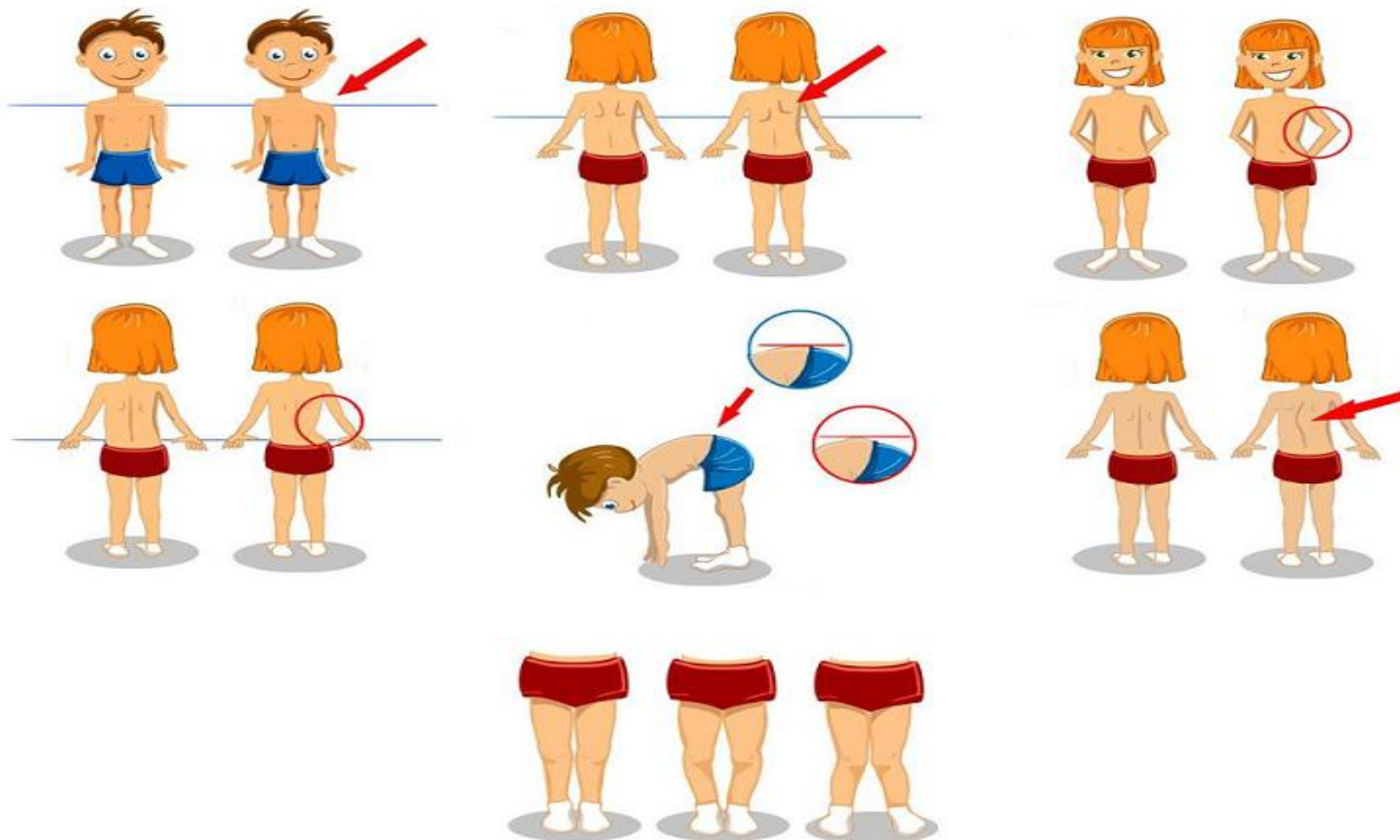
Prawidłowa postawa ciała



**Czy znacie jakieś nieprawidłowości
w postawie ciała?**

Jak je nazywamy?

Jakie nieprawidłowości w postawie ciała zauważasz na rysunku?

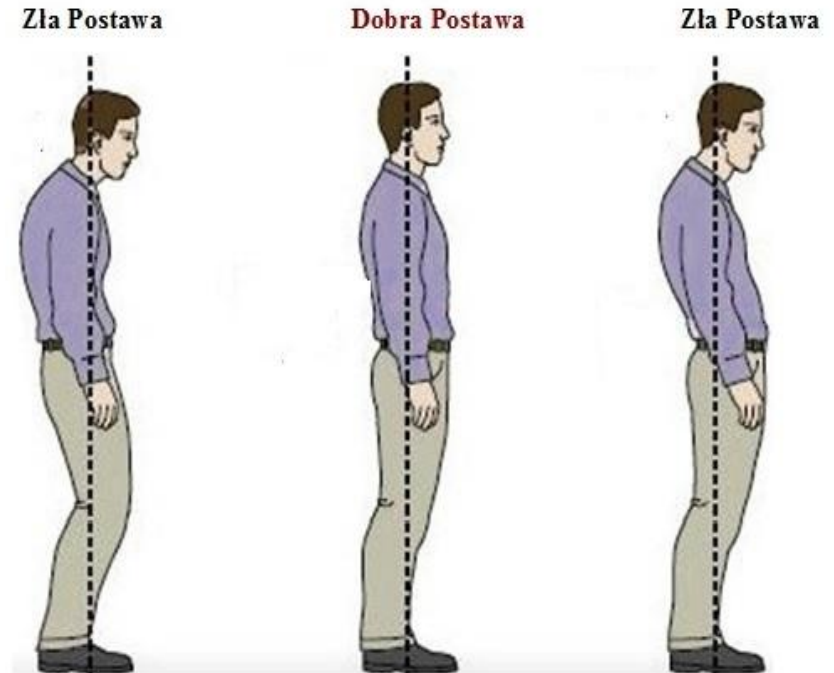


Co nazywany wadami postawy ciała

**Nieprawidłowości w postawie ciała
nazywamy wadami.**

Co nazywamy wadami postawy?

- Wady postawy to **odchylenia** od ogólnie przyjętych **cech postawy prawidłowej**.
- Na wadę postawy ma wpływ deformacja kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy oraz kończyn dolnych.



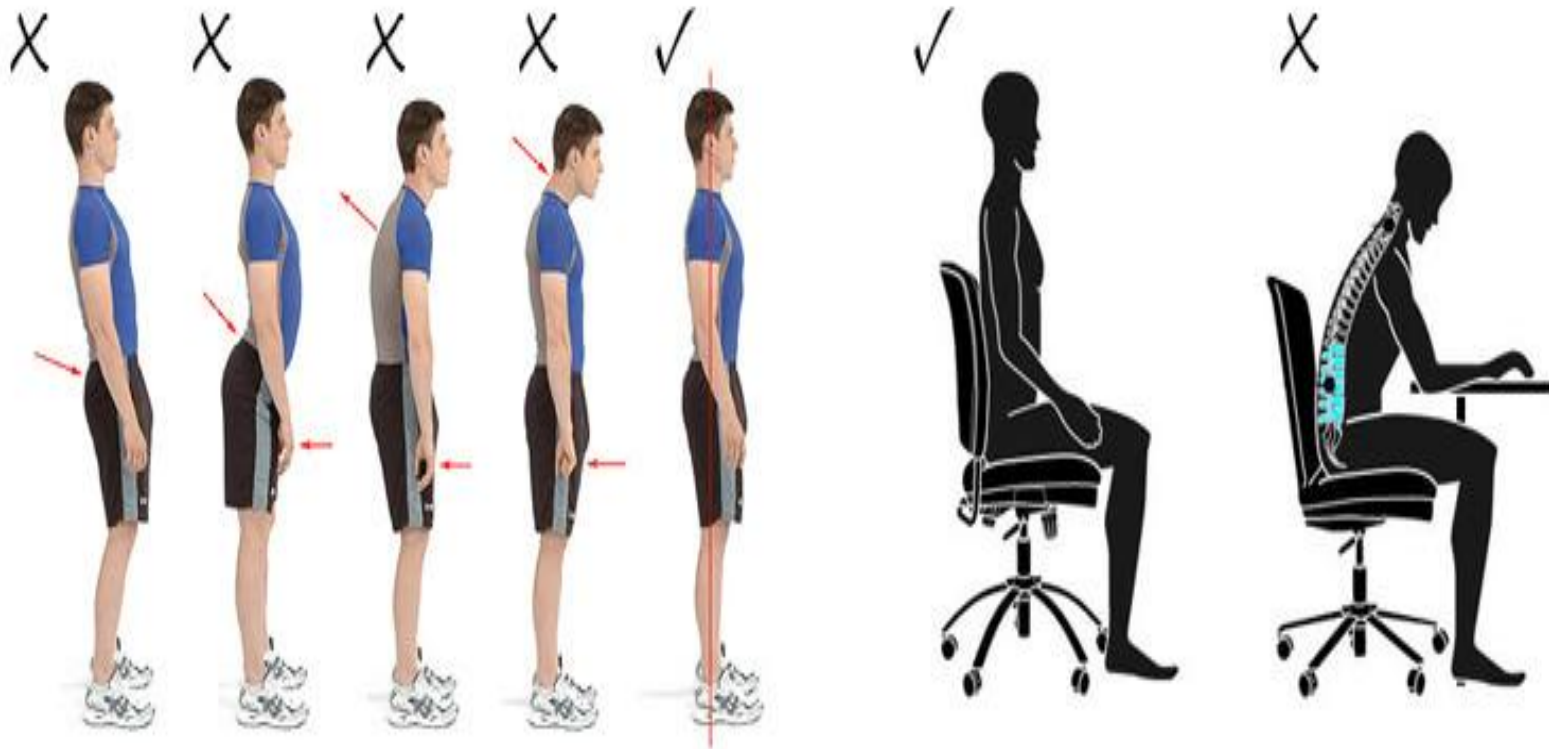
Co może spowodować wadę postawy?

Przyczyny wad postawy

- Nieprawidłowe siedzenie w ławce szkolnej,
- Nieprawidłowe noszenie plecaka, tornistra,
- Zbyt ciężki tornister,
- Brak ćwiczeń ruchowych (bieganie, gra w piłkę, pływanie, jazda na rowerze, rolkach itp.)

Jak należy poprawnie stać i siedzieć przy biurku ? Która pozycja jest prawidłowa?

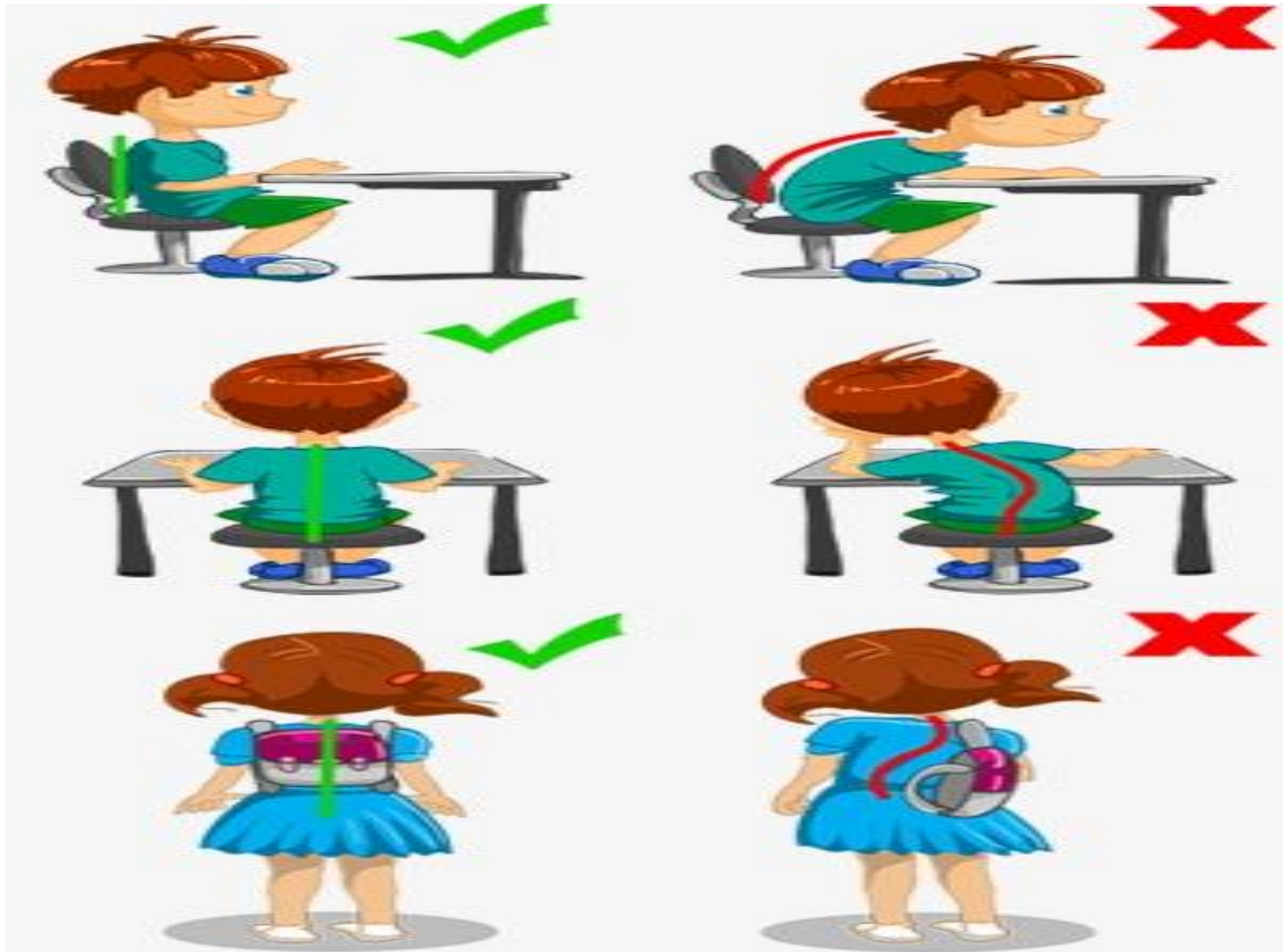
Prawidłowa i nieprawidłowa postawa ciała w pozycji stojącej i siedzącej



Jak poprawnie siedzieć przy biurku



Które dziecko zachowuje poprawną postawę?



**Co się dzieje z naszym kręgosłupem
gdy źle siedzimy w ławce, przed
telewizorem, źle nosimy tornister?**

Najczęstsze wady postawy u dzieci

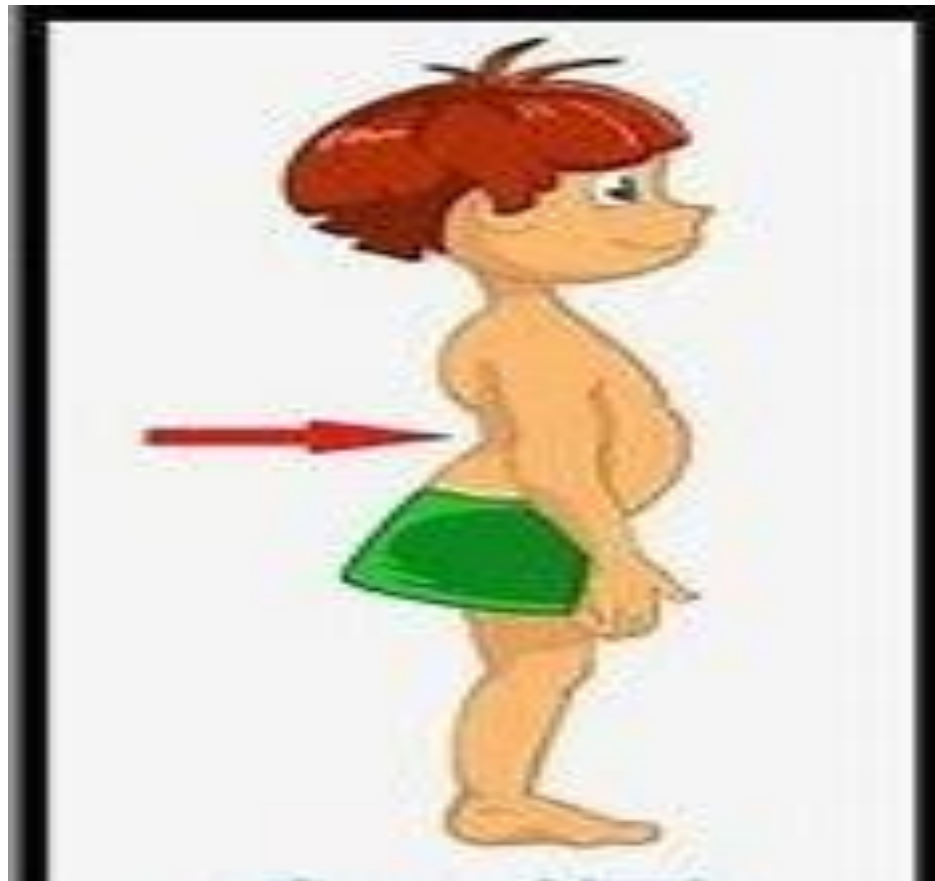
- **Do najczęstszych wad postawy należą:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy płaskie,
- boczne skrzywienia kręgosłupa-skoliozy,
- wady statyczne kończyn dolnych.

Plecy okrągłe



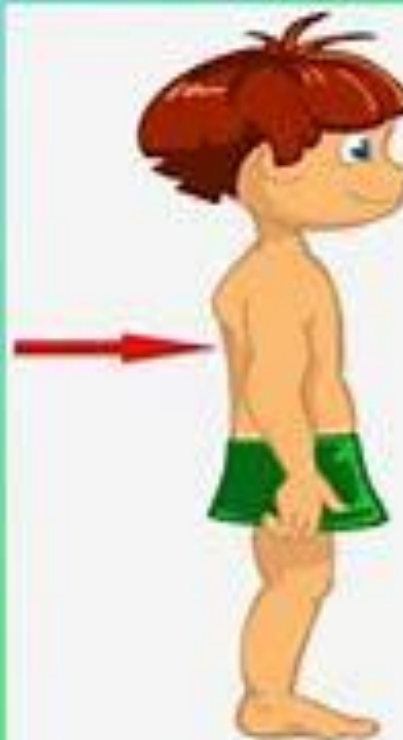
Plecy wklęsłe



Plecy płaskie

Wady kręgosłupa – **plecy płaskie**

- zmniejszenie lub całkowite zniesienie naturalnych krzywizn kręgosłupa, przez co traci on swoje właściwości amortyzujące

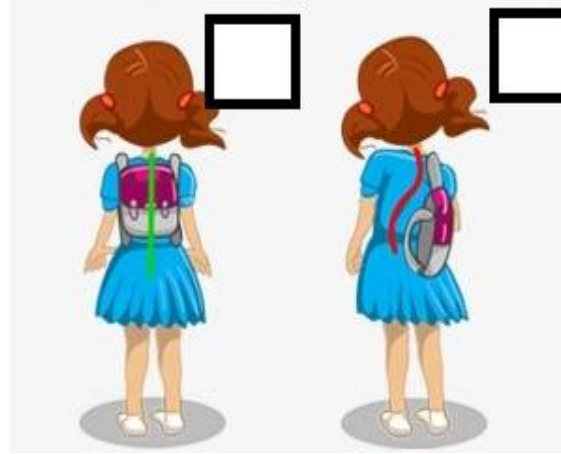


plecy płaskie

**Czy wiecie jak prawidłowo należy
nosić plecak, tornister?**

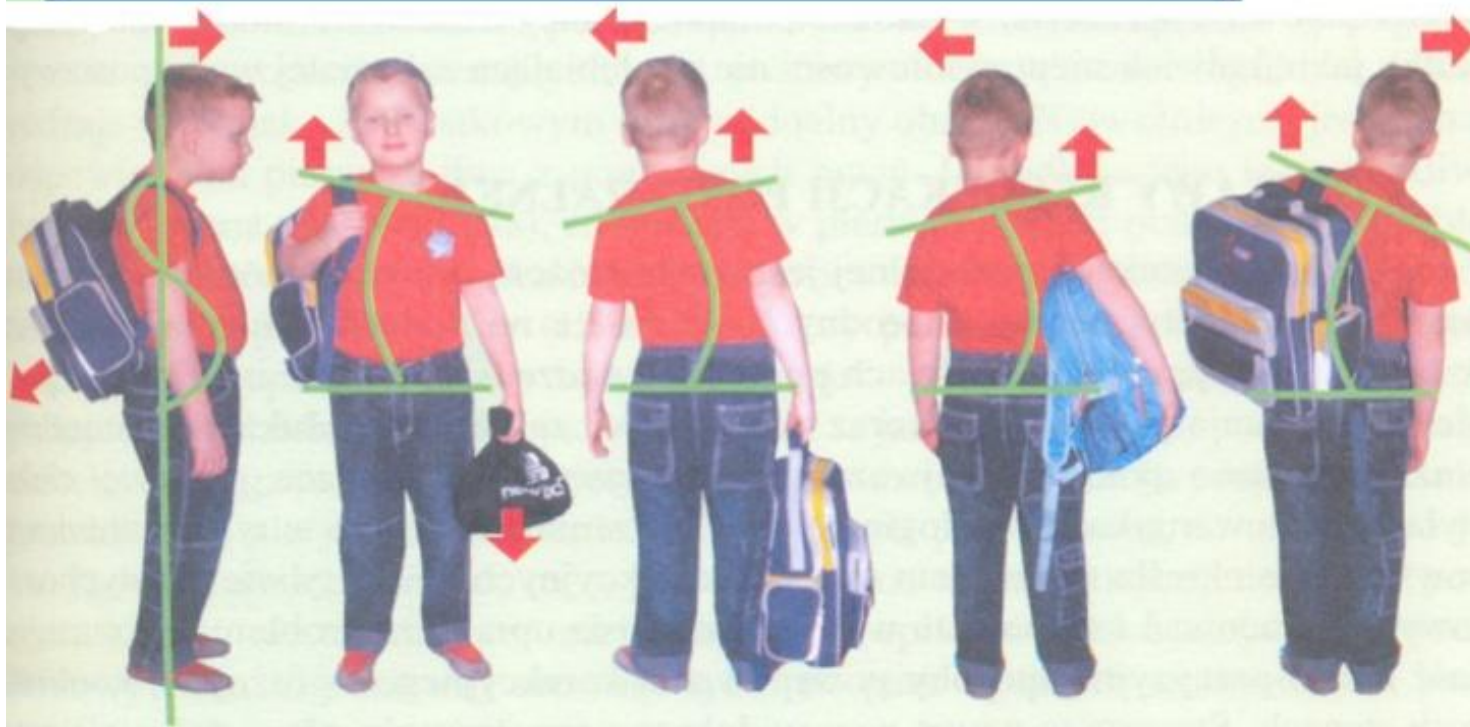
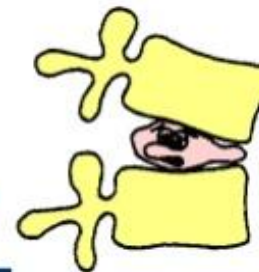
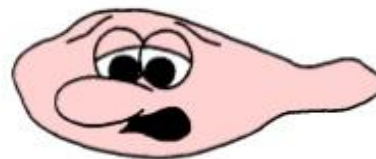
Jak poprawnie nosić tornister?

Wskaż poprawny sposób noszenia tornistra.



Tornister ucznia

Tornister nieprawidłowo noszony



Prawidłowo noszony plecak, tornister



Jak nosić tornister - Każdy uczeń powinien nosić swój tornister na obu ramionach. Rodzice powinni zwrócić uwagę na to, by tornister przylegał do pleców dziecka

- 1. Czy wiecie jak należy pakować plecak, tornister?**
- 2. Co powinno być w tornistrze, a co można zostawić w szkole lub w domu?**
- 3. Czy pakowanie tornistra jest trudne?**

Co spakować do tornistra?

- Tylko potrzebne rzeczy np. książki, zeszyty, przybornik do pisania zgodnie z planem zajęć.
- Nie przeciążamy tornistra. Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy dla twojego zdrowia.
- W domu pozostawiamy zabawki, gry, pamiątki.

Jak poprawnie pakować tornister?

Wskaż poprawny sposób.



Czy spędzanie czasu wolnego w aktywny sposób np. jazda na rowerze, pływanie, gra w piłkę, bieganie, wpływa na dobre samopoczucie, wasze zdrowie?

Ważne zasady

- Bądź aktywny.
- Korzystaj z zajęć sportowych w szkole (zajęcia z wychowania fizycznego) i w domu.
- Spędzaj czas wolny w domu w aktywny sposób.

Jak spędzasz czas po zajęciach w szkole?



Jogging



Pływanie



TAI-CHI



Ćwiczenia siłowe



Aerobik



Spacer



Joga



**Czy wiesz jakie zajęcia mogą poprawnie
kształtować twój kręgosłup?**

Jak należy dbać o zdrowy kręgosłup?



- 1. Czy dieta ma wpływ na nasze zdrowie?**
- 2. Czy nadwaga ciała, otyłość mogą mieć wpływ na wasz kręgosłup, postawę ciała?**
- 3. Ile i co należy jeść aby być zdrowym?**

Produkty ważne w naszej diecie

- Jedz śniadanie przed wyjściem do szkoły.



Produkty ważne w naszej diecie



- Produkty zbożowe pełnoziarniste to wysoka zawartość białka, fosforu, cynku, krzemu, fluoru, wapnia, potasu i witamin z grupy B. oraz błonnika .

Produkty ważne w naszej diecie



- Owoce i warzywa – bogactwo witamin, białka roślinnego, błonnika pokarmowego, związków mineralnych.

Produkty ważne w naszej diecie

- **Przetwory mleczne**
(mleko, jogurty,
twaróg, sery): źródło
wapnia, witaminy B2.



Produkty ważne w naszej diecie

Zamiast cukierków, czekolady,
lizaków jedz owoce bo
zawierają dobry cukier.



Ograniczaj słodczyce bo
zawierają cukier.



Zapamiętaj!

Dbaj o swoje zdrowie.

- 1) Bądź aktywny i uprawiaj sport w szkole i w domu.
- 2) Siedząc w ławce szkolnej i/lub biurku nie garb się, nie przekrzywiaj postawy.
- 3) Zawsze siadaj przy ławce i na krześle dostosowanym do twojego wzrostu.
- 4) Na przerwach lekcyjnych nie siedź w ławce tylko ruszaj się, spaceruj.
- 5) Plecak noś na obu ramionach.
- 6) Nie przeciążaj tornistra dodatkowymi rzeczami: zabawki, gry.
- 7) Utrzymuj poprawną wagę ciała.
- 8) Jedz warzywa i owoce, ograniczaj cukierki.
- 9) Pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych, które zwiększają siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych.