

Wady postawy u dzieci klas 4-6

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

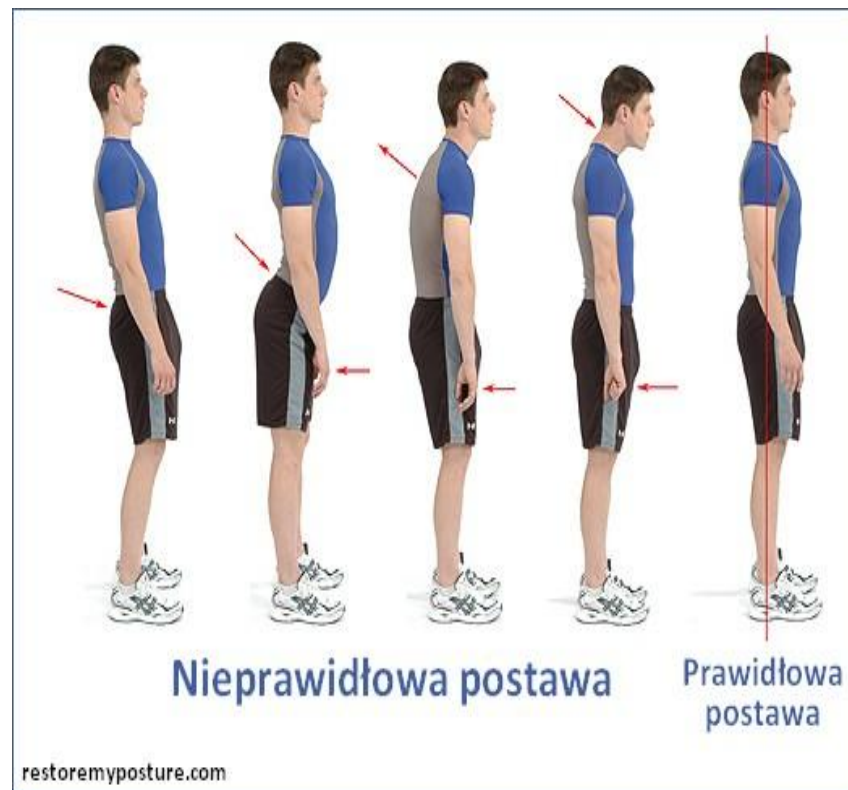
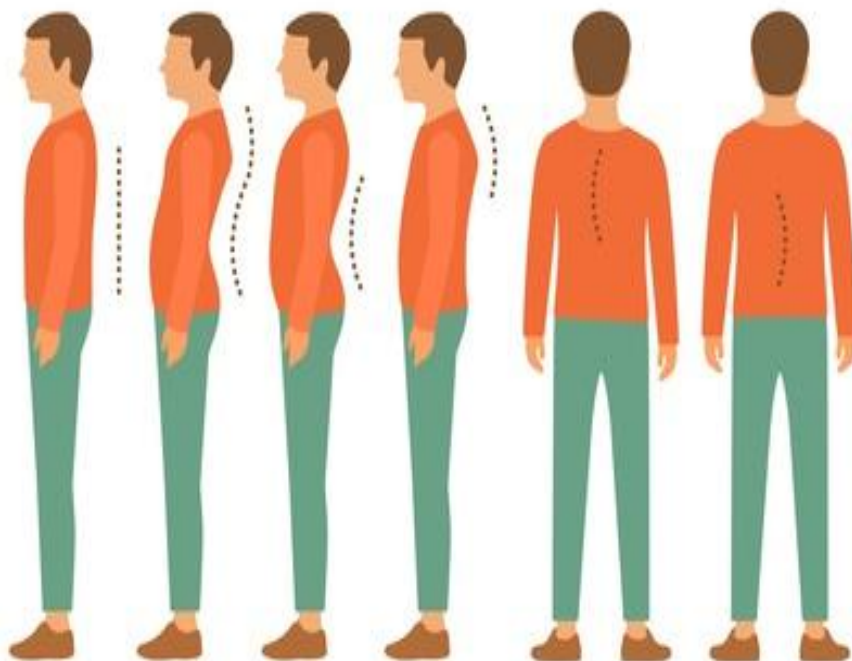
- Mówimy o niej wtedy, gdy poszczególne elementy szkieletu są doskonale do siebie dopasowane i utrzymywane w prawidłowym położeniu dzięki mięśniom, ścięgnom, więzadłom i chrząstkom.

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

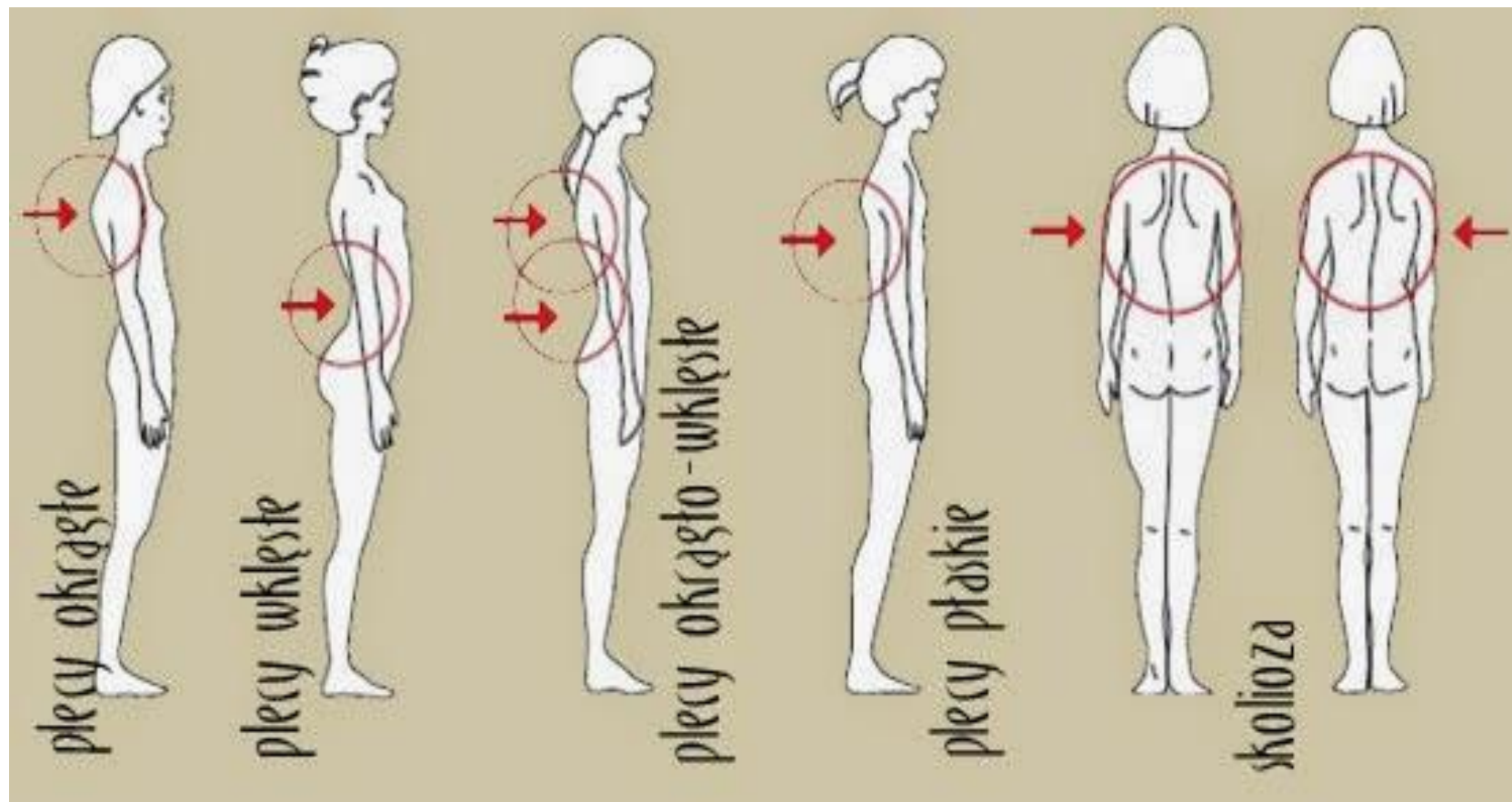


**Czy znacie jakieś nieprawidłowości
w postawie ciała?**

Jak je nazywamy?

- 10. Które sytuacje Twoim zdaniem mają wpływ na rozwijanie się wad kręgosłupa?
- siedzenie 1 - 2 godziny dziennie przy komputerze/tablecie/telefonie
- regularne chodzenie na basen
- siedzenie powyżej 5 godzin dziennie przy komputerze/tablecie/telefonie
- regularne chodzenie na lekcje wychowania fizycznego
-

Jakie nieprawidłowości w postawie ciała zauważasz na rysunku?

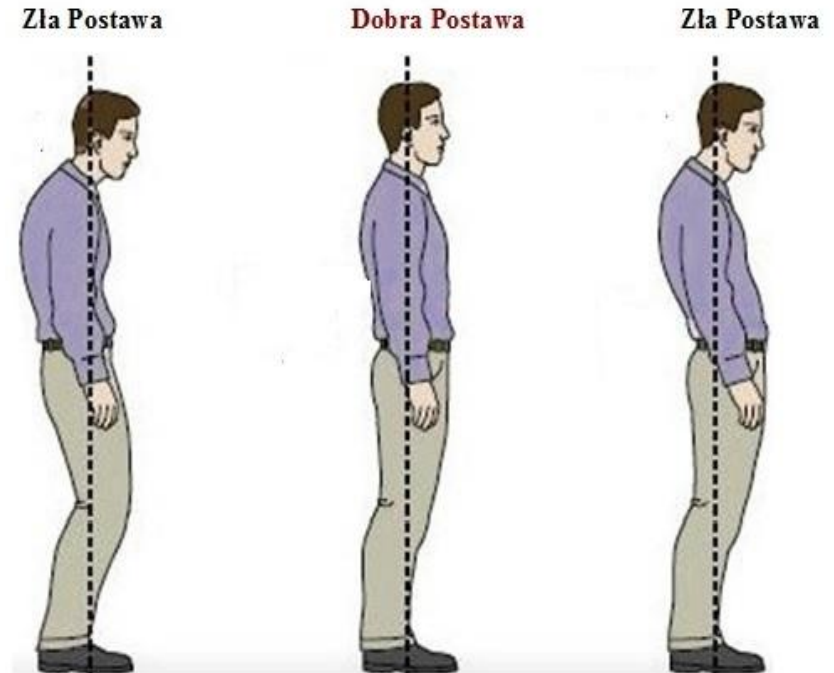


Co nazywany wadami postawy ciała

**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?

Wady kręgosłupa

Sytuacje, które mają wpływ na rozwijanie się wad kręgosłupa:

- siedzenie 1 - 2 godziny dziennie przy komputerze/tablecie/telefonie
- siedzenie powyżej 5 godzin dziennie przy komputerze/tablecie/telefonie
- nie chodzenie na lekcje wychowania fizycznego
- nie prawidłowe noszenie plecaka

Wady kręgosłupa - boczne skrzywienia

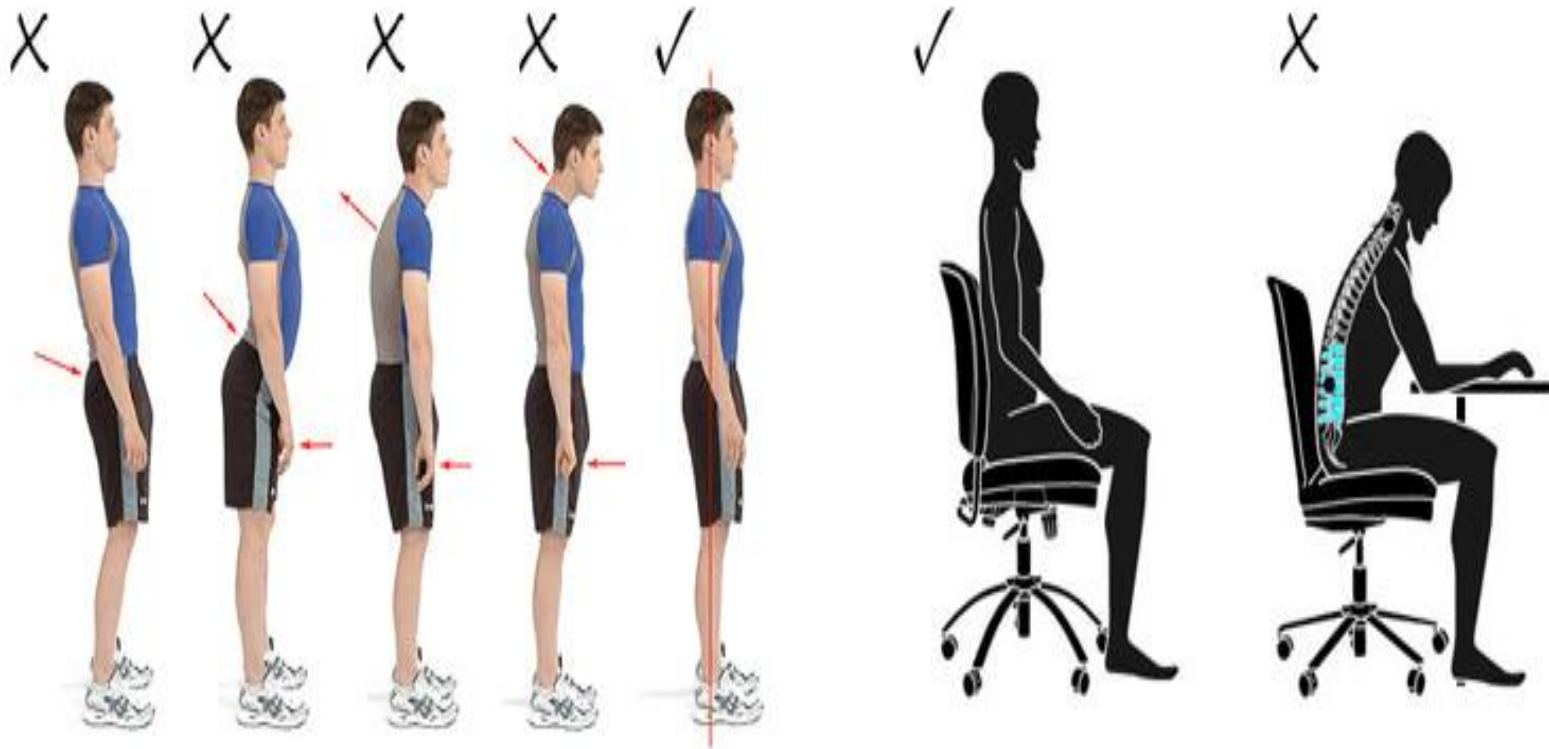


Przyczyny wad postawy

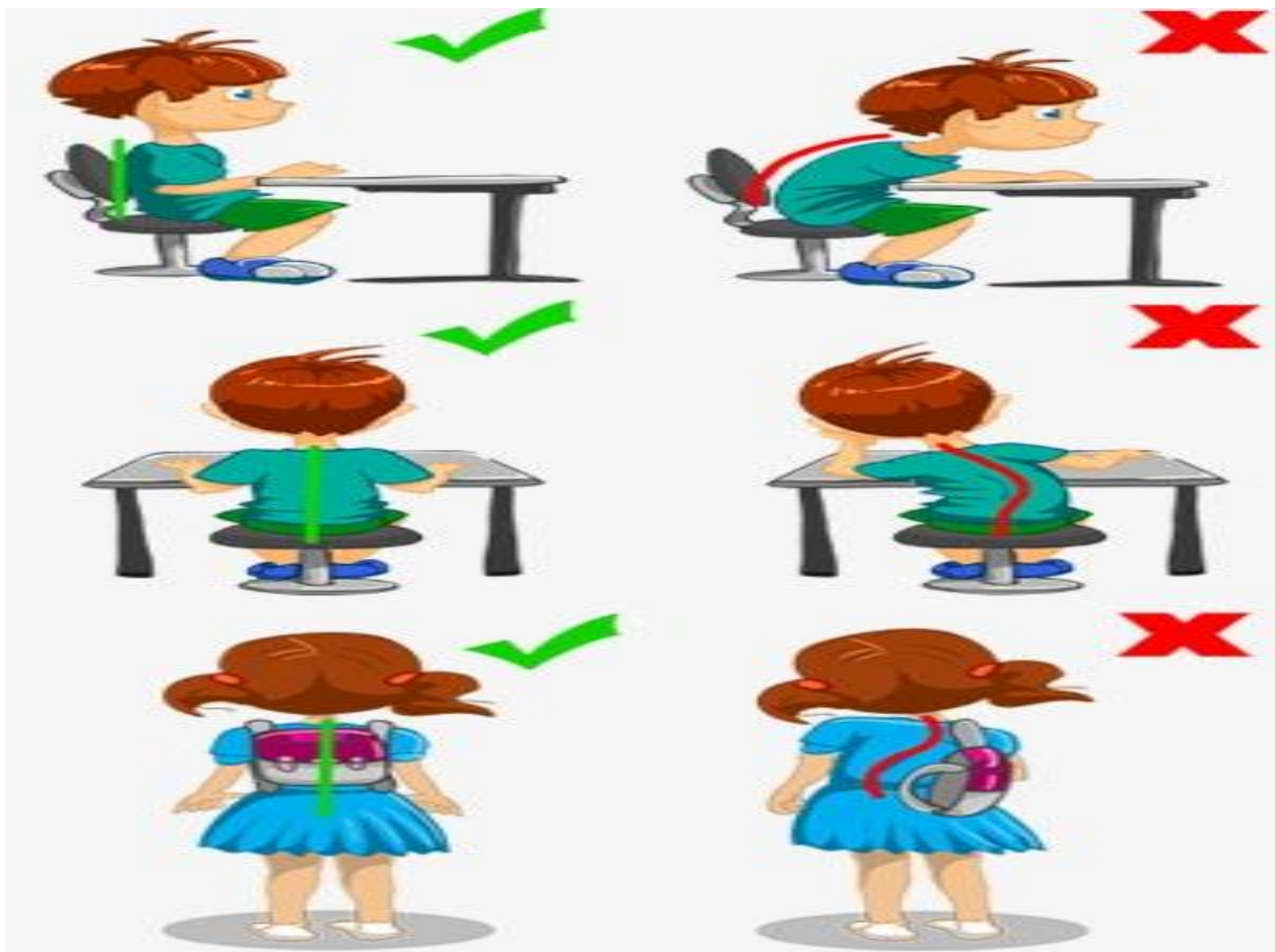
- Nieprawidłowe siedzenie w ławce szkolnej, przed komputerem,
- Nieprawidłowe noszenie plecaka,
- Zbyt ciężki plecak,
- Mała aktywność fizyczna (bieganie, gra w piłkę, pływanie, jazda na rowerze, rolkach itp.)
- Nieprawidłowe odżywianie,
- Nadwaga ciała, otyłość.

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

Prawidłowa i nieprawidłowa postawa ciała w pozycji stojącej i siedzącej



Które dziecko zachowuje poprawną postawę?



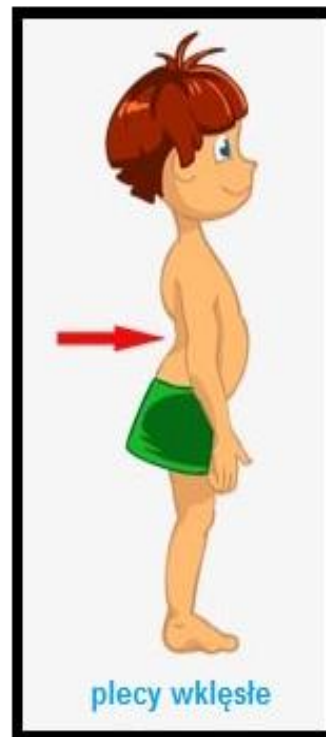
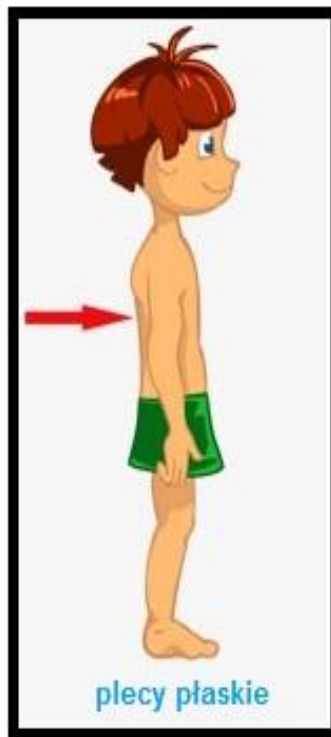
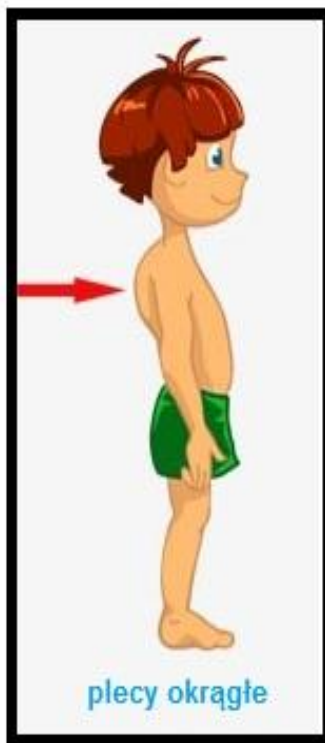
**Co dzieje się z naszym kręgosłupem
gdy źle siedzimy w ławce, przed
telewizorem, źle nosimy plecak?**

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.

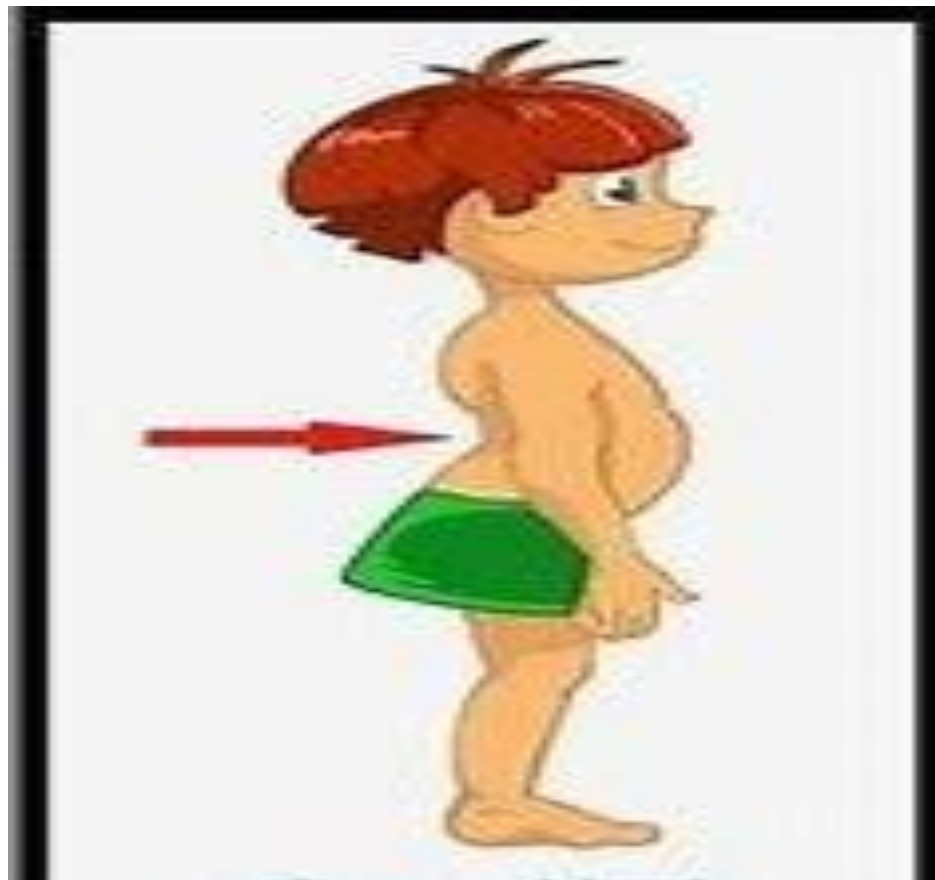
Najczęstsze wady postawy u dzieci



Plecy okrągłe



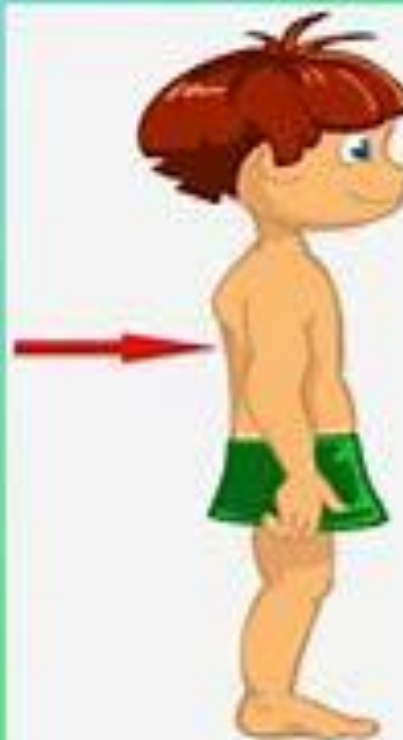
Plecy wklęsłe



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?**

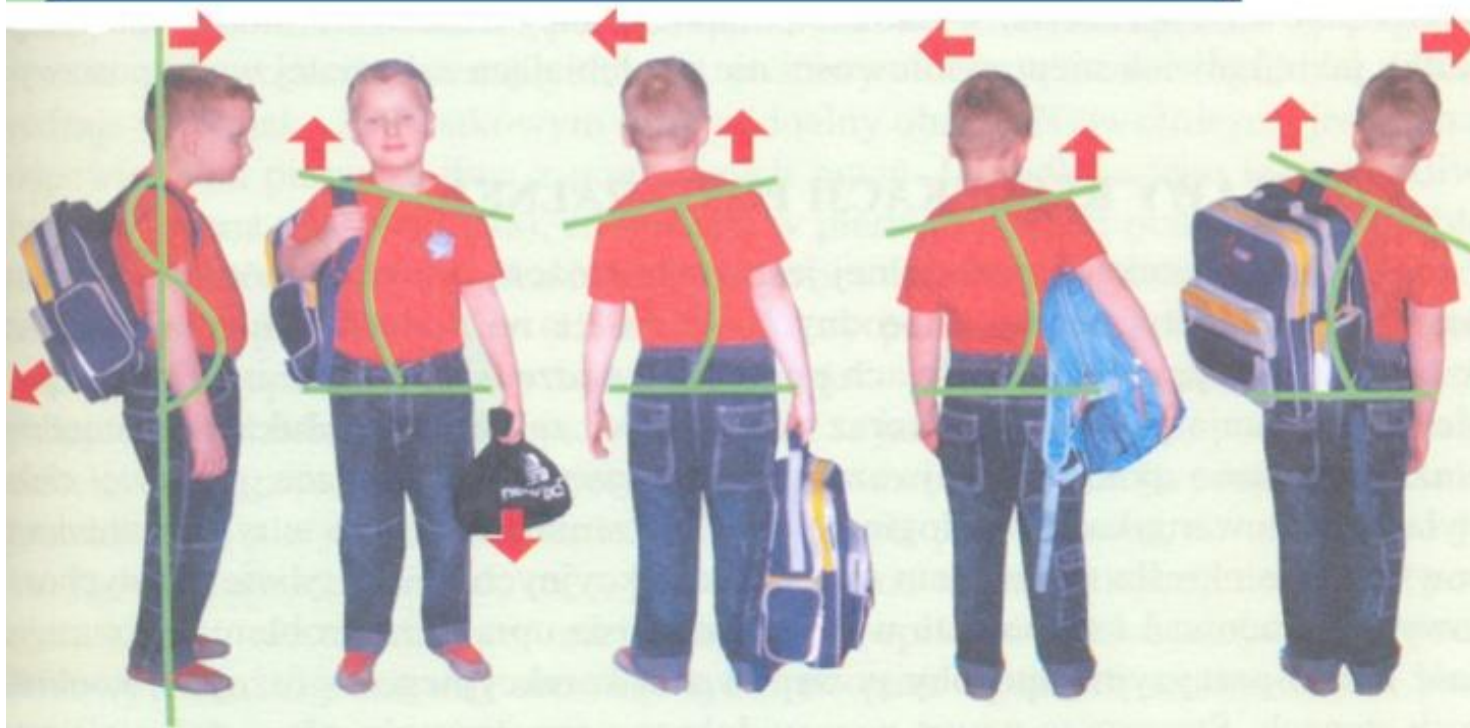
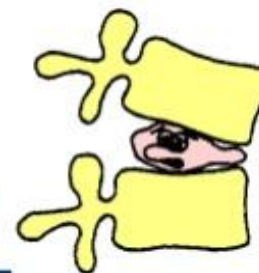
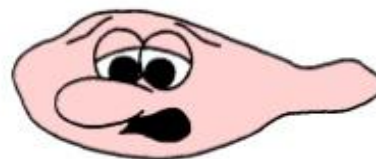
Jak poprawnie nosić plecak?

Wskaż poprawny sposób noszenia plecaka.



Plecak ucznia

Tornister nieprawidłowo noszony



Prawidłowo noszony plecak



Jak nosić plecak - Każdy uczeń powinien nosić swój plecak na obu ramionach.

1. Czy wiecie jak należy pakować plecak?
2. Co powinno znajdować w plecak, a co można zostawić w szkole lub w domu?
3. Czy pakowanie plecaka jest trudne?

Co spakować do plecaka?

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

Jak poprawnie pakować plecak?

Wskaż poprawny sposób.



**1. Czy spędzanie czasu wolnego w aktywny sposób np. jazda na rowerze, pływanie, gra w piłkę, bieganie, uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego wpływa na dobre samopoczucie, wasze zdrowie?
Czy może zapobiegać powstawaniu wad kręgosłupa?**

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?



Korzyści z regularnych ćwiczeń

- zapobiegają niektórym chorobom i/lub wadom
- polepszają wzrok
- utrzymują poprawną wagę ciała
- poprawiają ogólną sprawność
- polepszają samopoczucie
- polepszają oceny w szkole

Dieta a nasz 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 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 plecaka dodatkowymi rzeczami: zabawki, gry.
- 7) Jedz warzywa i owoce, ograniczaj cukierki.
- 8) Pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych, które zwiększają siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych.