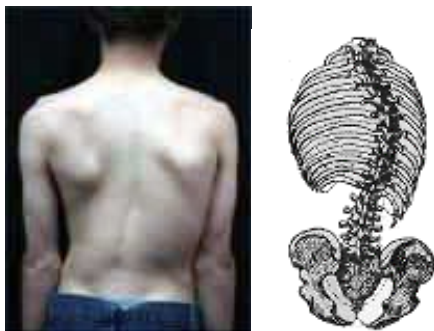


SZANOWNI PAŃSTWO

Kondycja zdrowotna polskiego społeczeństwa mimo symptomów poprawy nadal nie jest zadawalająca.

Z danych dotyczących stanu zdrowia populacji w wieku rozwojowym przeprowadzonych w ramach badań bilansowych wynika, że w ostatniej dekadzie XX wieku zaburzenia statyki ciała i uszkodzenia narządu ruchu występowały u 40% sześciolatków. Najczęściej występującym problemem zdrowotnym okazały się wady postawy, które osiągnęły najwyższy odsetek przypadków 44,7% [GUS, 1994]. W praktyce oznacza to, że co drugie – trzecie dziecko wymaga specjalistycznej opieki działań profilaktyczno-leczniczych.

Rozwój komputeryzacji, zwiększenie oferty programów telewizyjnych, rozwój motoryzacji i wprowadzenie w życie wielu innych udogodnień sprawia, że człowiek staje się coraz bardziej wygodny i ogranicza swoją aktywność do minimum. Stan ten nie sprzyja zdrowiu coraz częściej dzieci mają nieprawidłowości w postawie ciała i uskarżają się na różne dolegliwości bólowe, dorośli zapadają na choroby, zwane z powodu częstotliwości ich występowania, cywilizacyjnymi.



Wielogodzinne przebywanie w pozycjach siedzących w szkole, osłabia mięśnie szczególnie posturalne i sprawia, że dzieci często przyjmują nieprawidłowe pozycje, minimalizujące pracę mięśni i wręcz biernie utrzymujące je na krześle. Często w literaturze podkreślany jest wpływ na postawę ciała nieprawidłowo dobranych do dziecka ławek i krzeseł. Jednakże bez nakładów finansowych nie jesteśmy w stanie tego zmienić, natomiast wykorzystując obecne warunki, możemy wpłynąć na świadomość ucznia podnosząc jego wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania organizmu i sukcesywnie wyrabiać u niego prawidłowe nawyki siedzenia i pracy w szkole i domu. Prawidłowa postawa zależy od dobrze funkcjonujących układów m.in. mięśniowo-więzadłowego, a ten rozwija się podczas wykonywania ćwiczeń ruchowych.

O zdrowotnych walorach ruchu wiadomo nie od dziś, jednakże w naszym społeczeństwie brak jest kultury systematycznego i powszechnego uprawiania zajęć ruchowych. Większość uczniów uważa, że ich aktywność ruchowa jest wystarczająca, a nawet określają ją jako wysoką, tłumacząc to systematycznymi ćwiczeniami na lekcjach wf.

Jednakże poziom tej aktywności nie jest wystarczający dla potrzeb rosnącego organizmu i nie wyrównuje on niekorzystnych czynników środowiska deformujących postawę ciała i sprzyjających nadwadze i otyłości. Mała efektywność lekcji wf na rzecz zachowań prozdrowotnych, sprawności i wydolności fizycznej nakazuje poszukiwania innych rozwiązań poprawiających tę sytuację. Znaczącą rolę powinni w tym zadaniu odgrywać rodzice, których pomoc wspierająca działania szkoły w obecnych czasach jest niezbędna. Aktywność fizyczną młodego pokolenia można, a nawet trzeba wiązać także z aktywnością ich rodziców. Badania wykazują, że zachowania prozdrowotne, w tym aktywność fizyczna dzieci zależy od podobnych zachowań ich rodziców. Aktywni ruchowo rodzice stymulują do uprawiania aktywności swoje dzieci [Drabik, 1995]. Aktywność fizyczna dorosłych może być rozpatrywana w aspekcie nie tylko zdrowotnym, ale i wychowawczym i socjologicznym. Przykład ze strony rodziców najczęściej mobilizuje dzieci do udziału w aktywności fizycznej. Rodzic ma możliwość oddziaływać bezpośrednio – współuczestnicząc z dzieckiem w zajęciach ruchowych bądź pośrednio np. przez wyrażenie zgody na jego uczestnictwo w ruchowych zajęciach pozalekcyjnych. Z drugiej strony dziecko aktywne fizycznie jest w stanie zachęcić rodzica do udziału w aktywnym wypoczynku.



Według wyników badań nadal jeszcze znaczny odsetek rodziców (57%) nie uczestniczy w ogóle lub uczestniczy sporadycznie we wspólnych zabawach ruchowych z dzieckiem [Drabik, 1995]. Uświadamianie rodziców i podnoszenie ich wiedzy na temat zdrowia i pozytywnych walorów ruchu oraz poprzez organizowanie wspólnych rodzinnych imprez rekreacyjnych przez szkoły może przynieść pozytywne zmiany.

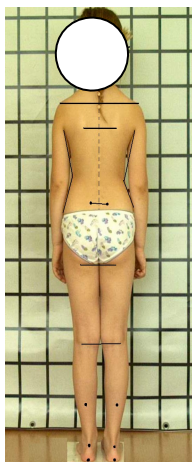
Świadomy rodzic powinien wiedzieć, że dzięki działaniom profilaktycznym i systematycznym ćwiczeniom można uchronić dziecko przed wadami postawy ciała i stóp. W wieku przedszkolnym dzieci uczą się wielu czynności i od nas zależy czy nabyte przez nich nawyki będą sprzyjać rozwojowi prawidłowej postawy ciała czy nie.

W związku z tym, że dzieci najczęściej czasu spędzają z – Rodzicami moim marzeniem byłoby, aby Rodzice czynnie włączyli się w proces kształtowania prawidłowej postawy ciała i nawyków sprzyjających zdrowiu. By dzieci po opuszczeniu murów przedszkola i szkoły nie zapomniały o tym, że ruch kształtuje prawidłową postawę i jest niezbędny dla zdrowia.

W profilaktyce wad postawy ciała olbrzymią rolę pełni diagnostyka. Każdy rodzic powinien posiadać podstawową wiedzę z tego zakresu, tak by móc samemu odpowiednio wcześniej wykryć nieprawidłowości w postawie ciała i rozpocząć działania korekcyjne.

OCENA POSTAWY CIAŁA – informacja dla rodziców

Badanie należy przeprowadzić w pomieszczeniu jasnym, dobrze oświetlonym (najlepiej światłem naturalnym), ciepłym i przestronnym. Dziecko badane należy oglądać z odległości 1,5 -2 m., powinno ono być rozebrane do majteczek. Badany stoi swobodnie, głowa zwrócona jest prosto przed siebie, ręce opuszczone, dłonie skierowane do przodu, kolana wyprostowane, stopy obok siebie.



W ustawieniu tyłem sprawdzamy czy

głowa – ustawiona prosto, w przedłużeniu kręgosłupa;

kręgosłup – linia wyrostków kolczystych przebiega pionowo;

barki – ustawione powinny być na jednym poziomie;

łopatki –winny przylegać do klatki piersiowej, kąty dolne usytuowane na jednym poziomie, przyśrodkowe brzegi jednakowo oddalone od kręgosłupa;

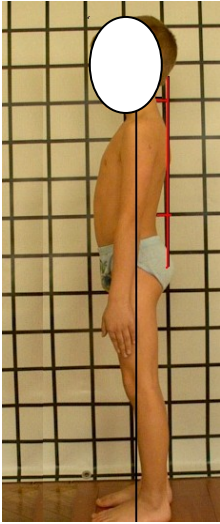
wcięcia talii- o jednakowym kształcie, usytuowane na takiej samej wysokości;

miednica- kolce biodrowe tylne górne (dołeczki po bokach kręgosłupa) na jednym poziomie;

kończyny dolne- bruzdy podpośladowe symetryczne,

pięty - ustawione prosto w przedłużeniu goleni

stopy – posiadają łuki podłużne



W ustawieniu bokiem

Głowa nie powinna być pochylona w przód, powinna znajdować się nad barkami.

Barki nie powinny być nadmiernie wysunięte do przodu

Brzuch nie powinien być nadmiernie wysunięty do przodu

Klatka piersiowa – dobrze wysklepiona, mostek z żebrami lekko uwypuklony do przodu

Fizjologiczne krzywizny kręgosłupa powinny być dobrze zarysowane, w kształcie litery S, dziecko nie powinno się garbić

Łopatki powinny przylegać do klatki piersiowej i nie odstawać od niej

Kończyny dolne proste – równomiernie obciążane,



W pochyleniu

Zwracamy uwagę na kontur prawej i lewej strony tułowia, sprawdzając czy jest on równy w każdym odcinku. Nierówny kontur (jak na rysunku) wskazuje na boczne wygięcie kręgosłupa, czyli skoliozę

Postawę dziecka powinno się obserwować regularnie, a przypadku zauważenia nieprawidłowości należy skonsultować się ze specjalistą lekarzem lub fizjoterapeutą.

Niepokojące dla rodzica winny być następujące zmiany w sylwetce występujące u dziecka podczas swobodnego stania:

- pochylenie głowy w bok, stałe na tą samą stronę lub wysunięcie jej mocno w przód,
- wyraźne asymetryczne ustawienie barków (wyżej jeden) lub wysunięcie ich mocno w przód oraz odstawanie łopatek od klatki piersiowej,
- asymetryczne wcięcia w talii,
- podczas skonu asymetryczny garb żebrowy,
- podczas chodu ustawianie stóp do wewnątrz,
- płaskie stopy,
- deformacje klatki piersiowej.

Wraz z rozwojem dziecka postawę ciała należy bacznie obserwować i porównywać czy dana nieprawidłowość pogłębia się, czy też nie.

O PRAWIDŁOWO UKSZTAŁTOWANY I ZDROWY KRĘGOSŁUP NALEŻY DBAĆ CZYNNIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

Aby dziecko nie miało problemów z postawą należy

- ograniczyć siedzący tryb życia do minimum,
- ograniczyć oglądanie telewizji. Wybierać dziecku tylko wartościowe programy
- ograniczyć lub zminimalizować czas spędzany przy komputerze
- obowiązkowo należy zwiększyć aktywność ruchową, aktywnie spędzać czas wolny, bawiąc się z dzieckiem na świeżym powietrzu lub w domu w różne zabawy ruchowe.
- zachęcać dziecko do częstego chodzenia boso po naturalnym podłożu.
- kupując buty szczególnie dla dzieci małych dzieci należy pamiętać, żeby zapętek był stabilny i dobrze trzymał piętę.
- wprowadzić do zabawy z dzieckiem elementy masażu dziecka szczególnie wykonywanych na plecach i stopach.

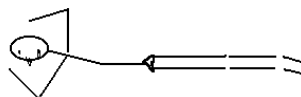
Ponadto nie powinno się

- nosić dziecka tylko na jednej i tej samej ręce
- prowadzić go zawsze za jedną, tą samą rękę. Na skutek naszych, jakże często stosowanych nawyków kręgosłup dziecka ulega lekkiemu skrzywieniu, co w efekcie może prowadzić do skoliozy.
- zezwalać na zbyt długie zabawy tą samą ręką, czy jazdę na hulajnodze (odpychanie tylko jedną nogą).
- siedzieć na jednej nodze lub między nogami, oraz siedzieć na kości krzyżowej w tak zwanej pozycji fotelowej.

Systematyczne zabawy ruchowe i ćwiczenia z dziećmi sprzyjają kształtowaniu się nawyku prawidłowej postawy ciała. Ćwiczeń i zabaw jest wiele, spośród nich w broszurce zamieściłam te, które każdy rodzic może ze swoim dzieckiem wykonywać w domu.

1. *Leżenie przodem (na brzuchu) – nogi wyprostowane*

- *Walkowanie ciasta – dziecko trzyma w dłoniach kij i walkuje ciasto*
- *Smażenie naleśników – dziecko trzyma woreczek w dłoniach i na sygnał próbuje podrzucić go w górę, a następnie złapać*



- *Czołganie, podciąganie się po podłodze rękami i nogami – pilnować by dziecko wykonywało naprzemienny ruch*

Ćwiczenia w parach

- *ćwiczący leżą naprzeciwko siebie (głowami są do siebie zwrócenii) – toczą do siebie piłkę wypychając ją z przed klatki piersiowej (łokcie powinny być uniesione nad ziemią i osoby ćwiczące nie mogą za wysoko unosić tułowia).*
- *Traf do kosza – jedna osoba ma splecione przed sobą ręce i udaje kosz a druga próbuje trafić do kosza.*
- *Zabawa w lapki jedna z osób próbuje uderzyć drugą w dłonie*

2 Pozycja średnia kłapa (klęk podparty z ramionami ugiętymi w łokciach, dłonie skierowane palcami do siebie)



- *„kurki dziobią ziarenka”- uginając łokcie, dziecko lekko dotyka nosem podłogi, nosem pisze swoje imię*
- *„węszący piesek” - poruszanie się w tej pozycji po pokoju i szukanie „kości*
- *„siusiąjący piesek” – dziecko unosi nóżkę w bok i udaje, że susia jak piesek.*
- *ślizgi na kocyku w tej pozycji*

- *w parach dmuchanie do siebie watki, piórka lub lekkiej piłeczki*

3. Masaż

Dziecko leży na brzuchu na podłodze lub kolanach rodzica. Rodzic na plecach dziecka wykonuje następujące czynności - dotyka, głaszcze, drapie, skubie, ugniata- wykonując w ten sposób delikatny masaż, opowiada przy tym różne historyjki.

Przeszła pani na szpileczkach (po plecach chodzą palce), przeszły słonie (delikatnie uderzamy piąstkami), skakały zające (szczypiemy), było zimno (głaszczemy), padał deszcz (uderzamy palcami), przeszedł dreszczyk (łapiemy za szyję)

Wiosna w ogródku- opowiadamy i naśladujemy czynności wykonywane wiosną w ogródku

Pieczenie pizzy – siejemy mąkę, wbijamy jajka, wysypujemy drożdże i ugniatamy ciasto następnie kroimy wszystkie składniki pomidorki, kielbasę, pieczarki, trzemy serek na tarce i wkładamy pizzę do piekarnika – piecze się w piekarniku, wyjmujemy, chłodzimy, kroimy i jemy.

4. Leżenie tyłem (na plecach)

- *Dotknij czołem kolanka – z leżenia tyłem dziecko na sygnał unosi nogi w górę i próbuje dotknąć czołem do kolan.*
- *Most – w leżeniu tyłem nogi ugięte, dziecko unosi biodra w górę robiąc tunel dla*

- pociągu. W trakcie unoszenia pod pupą przekłada z ręki do ręki woreczek (skarpetki)*
- *Dźwig- w leżeniu tyłem nogi ugięte w stopach dziecko trzyma woreczek, na sygnał dziecko przekazuje woreczek do rąk stojącego za głową rodzica*
 - *Rower w parach złączone stopy naśladujemy rowerek*
 - *Ślizgi na plecach – leżymy tyłem na kocyku nogi oparte o ścianę i odpychamy się od ściany, jeździmy po podłodze odpychając się nogami*

5. Przykłady ćwiczeń wzmacniających wysklepienie stopy

*** z wykorzystaniem gazet (lub skarpet)**

- *w siadzie dziecko próbuje złapać gazetę palcami stóp i unieś ją*
- *w siadzie na krześle ślimak – palcami stóp próbuje zgnieść gazetę, z gazety wykonuje kulkę*
- *w siadzie na podłodze gazeta między stopami (stopy odwrócone kulka z gazety umieszczona między podszewkami) podrzuca ją w górę i próbuje złapać ją stopami*
- *rzucanie kulkami z gazety do celu (kosza, pudełka itp.)*
- *w pozycji stojącej lub siedzącej - rozrywanie gazety na drobne kawałki i zbieranie tych kawałków do kosza*
- *wojna na kulki dwie osoby siedzą po przeciwnych stronach ławeczki mają po kilka papierowych kulek, na sygnał atak przerzucają na stronę przeciwnika kulki z gazety. Po określonym czasie liczone są granaty, kto ma ich mniej wygrywa.*
- *w parach dzieci przekazują sobie gazetę stopami.*

ŻYCZĘ PRZYJEMENEJ ZABAWY

dr Karina Słonka