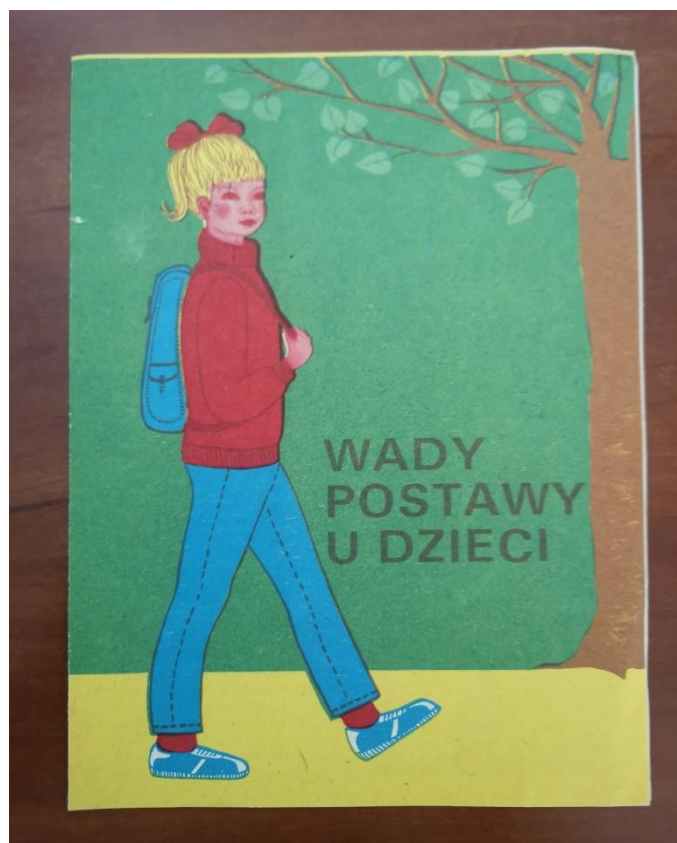


Spotkanie z higienistką - pogadanka na temat wad postawy, ważenie plecaków.

Prawidłowa postawa ciała ma kluczowe znaczenie w codziennym funkcjonowaniu każdego z nas.

Pani higienistka przeprowadziła pogadankę na ten temat w klasach 2b i 2c. Omówiła sposoby zapobiegania wadom postawy, które powinniśmy stosować w na co dzień.

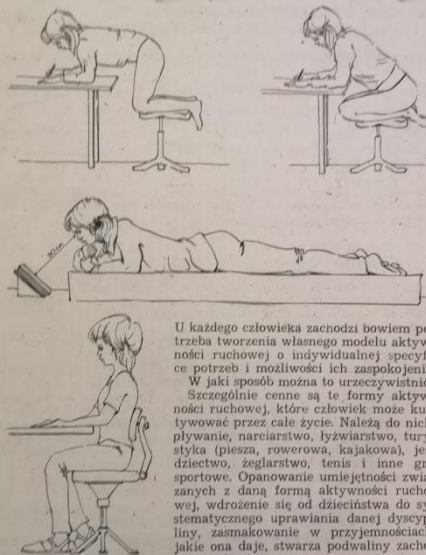






Ryc. 7. Pozycje wadliwe

wach — w tym i kregostupa — a więc przekraczające tzw. bezpieczny zakres ruchu, powodują destabilizację i sprzyjają powstawaniu zmian zwyrodnieniowych. Nadmiar skłonów w przód, zwłaszcza głębokich, z dociskiem przez współwiczającego lub wykonywanych gwałtownie, nie tylko rozciąga niepotrzebnie więzadło podłużne tylne kregostupa, zwężone, a więc słabsze w jego odcinku lędźwiowym, lecz także sprzyja nagłemu przemieszczeniu się



Ryc. 6. Pozycje prawidłowe

U każdego człowieka zachodzi bowiem potrzeba tworzenia własnego modelu aktywności ruchowej o indywidualnej specyfice potrzeb i możliwości ich zaspokojenia. W jaki sposób można to urzeczywistnić? Szczególnie cenne są te formy aktywności ruchowej, które człowiek może kulturować przez całe życie. Należą do nich: pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo, turystyka (piesza, rowerowa, kajakowa), jeździectwo, żeglarsstwo, tenis i inne gry sportowe. Opanowanie umiejętności związanych z daną formą aktywności ruchowej, wdrożenie się od dzieciństwa do systematycznego uprawiania danej dyscypliny, zasmakowanie w przyjemnościach, jakie ona daje, stwarza podwalny zachowania zdrowia.

W każdym wieku dostępna, chociaż może nie najbardziej atrakcyjną formą aktywności ruchowej, jest gimnastyka. Należy jednak przestrzec przed nadużywaniem tak modnych obecnie zwisów i wyciągań. Wszystkie ćwiczenia zwiększające nadmiernie ruchomość w sta-

Pani higienistka szczególną uwagę zwróciła na ciężar plecaków uczniów w stosunku do ich masy ciała. Uczniowie dowiedzieli się, że waga plecaka nie może być większa niż 20% wagi ich ciała. Dzieci wiedzą już, że nie należy zbyt obciążać plecaków i trzeba nosić do szkoły tylko potrzebne rzeczy.

W poszczególnych klasach zostali zważeni uczniowie oraz ich plecaki. Okazało się, że tylko u nielicznych waga plecaków nieznacznie została przekroczona. Zadaniem domowym uczniów było skontrolowanie i uporządkowanie swojego plecaka zgodnie z podanymi zaleceniami.





Pamiętajmy, że:

- prawidłowa postawa ciała ma kluczowe znaczenie w codziennym funkcjonowaniu,
- odpowiednia ilość ruchu umożliwi prawidłowy i harmonijny rozwój fizyczny naszego organizmu.