



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

### SZANOWNI PAŃSTWO

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

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 częstości 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

#### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska

NFZ

Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

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.

### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska

NFZ

Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

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 najwięcej 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 brzeży 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 podpałkowe symetryczne,

**pięty** - ustawione prosto w przedłużeniu goleni

**stopy** – posiadają łuki podłużne

#### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska



Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



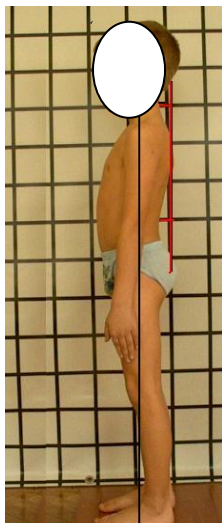
Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka



### W ustawieniu bokiem

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

**Barki** nie powinny być nadmiernie wysunięte do przodu

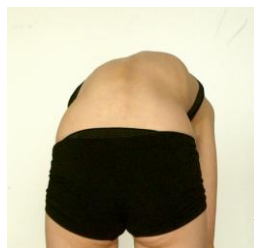
**Brzuch** nie powinien być nadmiernie wysunięty do przodu

**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, stale 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 taliu,
- 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.

### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska

NFZ

Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

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

Aby dziecko nie miało problemów z postawą należy

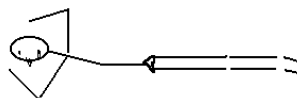
- ograniczyć siedzący tryb życia do minimum,
- ograniczyć oglądanie telewizji. Wybierać dziecku tylko wartościowe programy
- ograniczyć lub zminimalizować czas spędzany przy komputerze
- obowiązkowo należy zwiększyć aktywność ruchową, aktywnie spędzać czas wolny, bawiąc się z dzieckiem na świeżym powietrzu lub w domu w różne zabawy ruchowe.
- zachęcać dziecko do częstego chodzenia bosą po naturalnym podłożu.
- kupując buty szczególnie dla dzieci małych dzieci należy pamiętać, żeby zapiętek 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 ręką. 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*



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

#### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska



Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

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

### Ćwiczenia w parach

- ćwiczący leżą naprzeciwko siebie (głowami są do siebie zwrócenie) – 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 łapki jedna z osób próbuje uderzyć drugą w dłoń

### 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 deszczyk (uderzamy palcami), przeszedł dreszczyk (łapiemy za szyję)

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

Pieczenie pizzy – siejemy mąkę, wbijamy jajka, wsypujemy 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

#### Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska



Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu



## Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw  
Dziecka

*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 unieść 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 podeszwami) podrzuca ją w górę i próbuje złapać ją stopami
- rzucanie kulkami z gazety do celu (kosza, pudełko 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 PRZYJEMNEJ ZABAWY**

*dr Karina Słonka*

Partnerzy Programu:



Wojewoda  
Opolski



Marszałek  
Województwa  
Opolskiego



Opolski  
Kurator Oświaty



Politechnika  
Opolska

**NFZ**

Opolski Oddział  
Wojewódzki  
Narodowego  
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Opolu