



## 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.

#### 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

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

### 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

zdrowia i pozytywnych walorów ruchu oraz poprzez organizowanie wspólnych rodzinnych imprez rekreacyjnych przez szkoły może przynieść pozytywne zmiany.

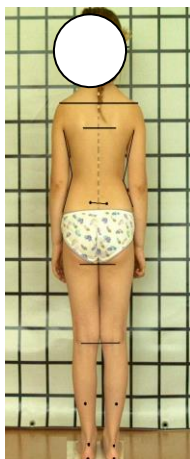
Świadomy rodzic powinien wiedzieć, że dzięki działaniom profilaktycznym i systematycznym ćwiczeniom można uchronić dziecko przed wadami postawy ciała i stóp. W wieku przedszkolnym dzieci uczą się wielu czynności i od nas zależy czy nabyte przez nich nawyki będą sprzyjać rozwojowi prawidłowej postawy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

W związku z tym, że dzieci 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 podpośladowe 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



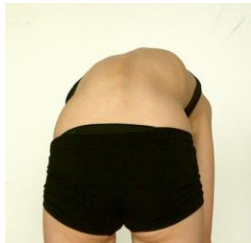
Minister  
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia

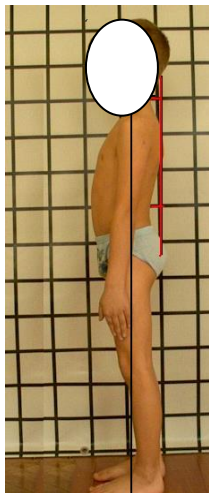


Rzecznik Praw  
Dziecka



### W 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



### 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,

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 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

### 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

nieprawidłowość pogłębia się, czy też nie.

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

Aby dziecko nie miało problemów z postawą należy

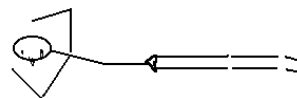
- ograniczyć siedzący tryb życia do minimum,
- ograniczyć oglądanie telewizji. Wybierać dziecku tylko wartościowe programy
- ograniczyć lub zminimalizować czas spędzany przy komputerze
- obowiązkowo należy zwiększyć aktywność ruchową, aktywnie spędzać czas wolny, bawiąc się z dzieckiem na świeżym powietrzu lub w domu w różne zabawy ruchowe.
- zachęcać dziecko do częstego chodzenia bospo 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 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***



- *Wałkowanie ciasta – dziecko trzyma w dłoniach kij i wałkuje 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

- *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 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 klapa (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 siusia 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, kielbaskę, 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*

#### 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

*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