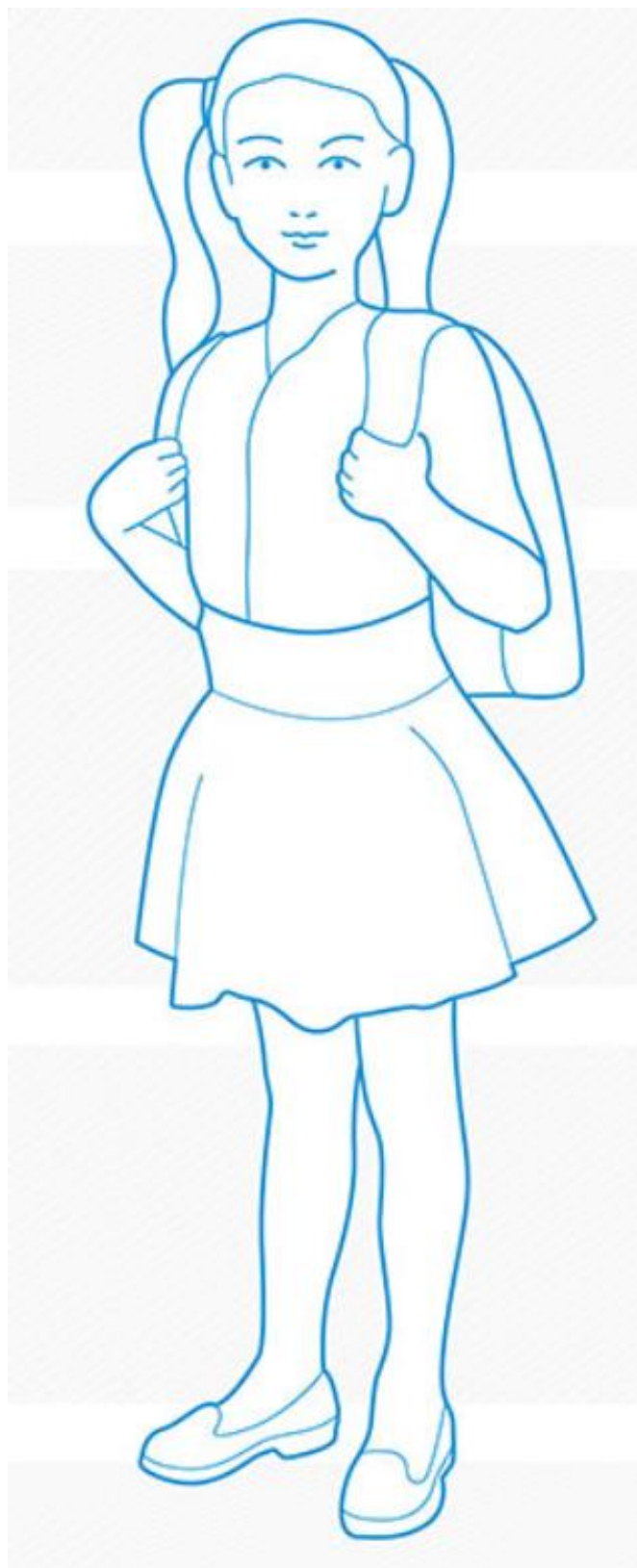


OPIS PROBLEMU

Postawą ciała nazywa się sposób trzymania się osobnika w swobodnej pozycji stojącej, a zewnętrznym tego przejawem jest wzajemny przestrzenny układ poszczególnych części ciała i sylwetka danej osoby. Postawa jest u wszystkich ludzi podobna, ale nie identyczna – jest ona cechą indywidualną.

Drugą istotną cechą postawy jest zmienność. Zmienia się ona bowiem w ciągu życia, a nawet w ciągu dnia, pod wpływem różnych czynników. W trakcie rozwoju dziecko nabywa umiejętność przyjmowania pionowej postawy i automatycznego utrzymywania jej w niekorzystnych warunkach równowagi chwiejnej, a sylwetka kształtuje się przez wiele lat.

Pojawiają się też pewne zagrożenia dla jakości postawy, występujące podczas tzw. skoków wzrostowych, przypadających na okres **6-7 i 12-16 lat**, gdy dziecko jest najbardziej podatne na wpływ rozmaitych czynników zewnętrznych, a rozwój układu mięśniowego nie nadąża niejako za szybkim wzrostem kości.



WADY POSTAWY

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE U UCZNIÓW

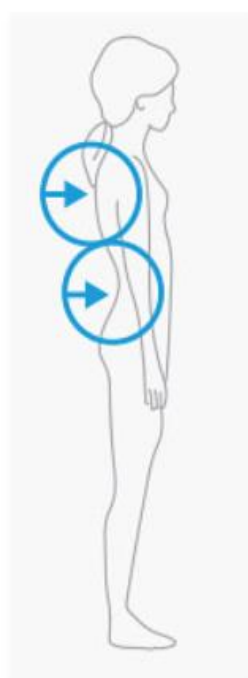
Główne przyczyny, poza zmianami wrodzonymi, to złe nawyki (wynikające np. ze źle dobranego stanowiska pracy ucznia i/lub wadliwej pozycji wypoczynkowej, brak ruchu) i nadmierne obciążenie ciała (np. przeciążony i źle noszony tornister, nadwaga). Wady postawy mogą w życiu dorosłym skutkować poważnymi schorzeniami w postaci np. zaburzeń krążeniowo-oddechowych, upośledzenia sprawności i wydolności ogólnej, zespołów bólowych kręgosłupa, problemów ginekologicznych u kobiet.



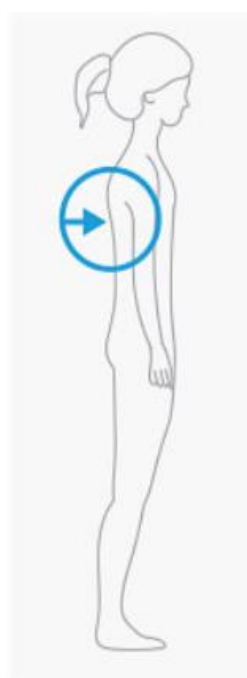
plecy **okrągłe**



plecy **wklęsłe**



plecy **okrągło-wklęsłe**



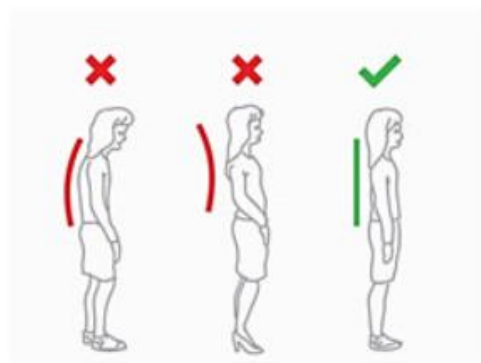
plecy **płaskie**



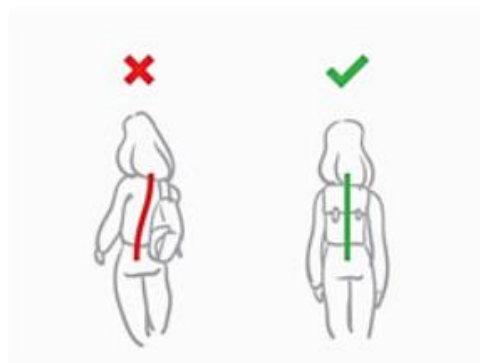
skolioza

PRAWIDŁOWE I NIEPRAWIDŁOWE ZACHOWANIA UCZNIÓW POWODUJĄCE WADY POSTAWY CIAŁA

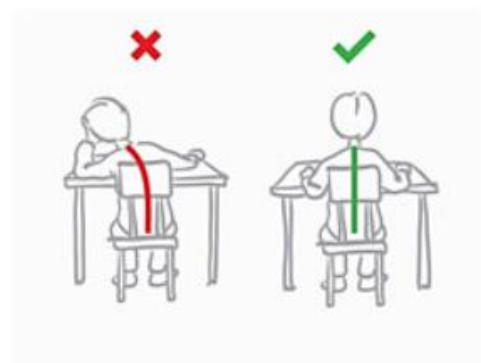
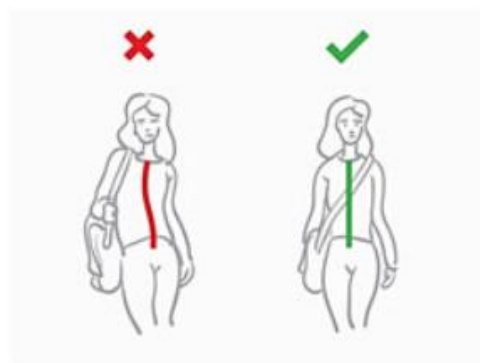
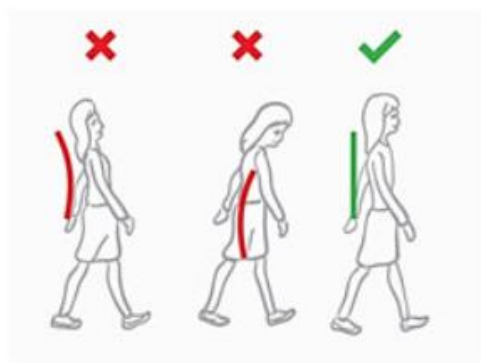
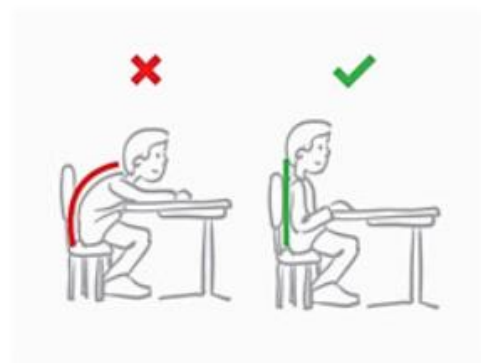
Postawa ciała w czasie
spoczynku i w czasie ruchu



Sposób noszenia tornistra,
plecaka szkolnego lub torby



Sposób siedzenia
w ławkach szkolnych



REKOMENDACJE

W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA WADOM

POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY

Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży

Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży realizowana jest poprzez:

- ⌚ codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy,
- ⌚ eliminację czynników stanowiących zagrożenie wystąpieniem wady,
- ⌚ zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu, umożliwiającej wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny,
- ⌚ regularną kontrolę stanu zdrowia.

Skuteczność działań profilaktycznych opiera się na systemowym realizowaniu zadań przez osoby odpowiedzialne za wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży: rodziców, pracowników oświaty i ochrony zdrowia, w zakresie posiadanych przez te osoby uprawnień. Szczególny wpływ na poprawę ogólnego stanu zdrowia, podnoszenie wydolności i sprawności fizycznej oraz rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży przypisuje się odpowiedniej dla dziecka ilości ruchu. Kultura fizyczna, realizowana w szkole w formie zajęć wychowania fizycznego jest dla większości uczniów jedyną, systematyczną i zorganizowaną formą ruchu. W zajęciach powinni uczestniczyć wszyscy uczniowie, bez względu na uzdolnienia ruchowe. Realizacja zajęć wychowania fizycznego musi uwzględniać wiek rozwojowy uczniów, ich zainteresowania, posiadaną przez szkołę bazę sportową i warunki klimatyczne. Dla dzieci uczęszczających do przedszkoli oraz klas nauczania początkowego szkoły podstawowej aktywność fizyczna winna być realizowana w formie gier i zabaw ogólnorozwojowych, stymulujących rozwój motoryki dziecka; w klasach

starszych szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych - w formie zajęć rekreacyjno-sportowych.

Cele działań profilaktycznych

Działania w zakresie profilaktyki wad postawy u dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania mają na celu:

- ☞ wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,
- ☞ rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów,
- ☞ wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motorycznym,
- ☞ rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- ☞ zwiększenie świadomości zdrowotnej uczniów, rodziców/opiekunów i nauczycieli w zakresie wad postawy, ich przyczyn, skutków oraz roli profilaktyki,
- ☞ kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała u dzieci i młodzieży,
- ☞ wczesne wykrywanie nieprawidłowości w zakresie postawy ciała,
- ☞ zmniejszenie liczby dzieci i młodzieży z wadami postawy oraz ograniczenie ich następstw,
- ☞ wdrożenie do rekreacji ruchowej z uwzględnieniem elementów zapobiegania wadom postawy oraz korekcji zaburzeń zagrażających lub istniejących u młodzieży.

Spodziewane efekty działań profilaktycznych

Spodziewanymi efektami działań w zakresie profilaktyki wad postawy u dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania winny być:

- 🕒 wzrost aktywności ruchowej dzieci i młodzieży,
- 🕒 poprawa ogólnej sprawności fizycznej dzieci,
- 🕒 zmniejszenie częstości występowania wadliwych postaw ciała u dzieci,

- ⌚ wzrost świadomości uczniów i rodziców na temat wad postawy i zagrożeń z nich wynikających,
- ⌚ wykształcenie u dzieci i młodzieży umiejętności samooceny, samokontroli i korekcji postawy.

Realizatorzy działań profilaktycznych w środowisku nauczania i

wychowania Realizatorami działań profilaktycznych w środowisku nauczania i wychowania są:

1. dyrektor placówki,
2. nauczyciel/ wychowawca,
3. nauczyciel wychowania fizycznego,
4. pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania/ higienistka szkolna.

Źródło:

[bezpiecznaszkola.men.gov.pl](https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/profilaktyka-wad-postawy.html) – opracowanie: Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/profilaktyka-wad-postawy.html>