

Departament Zdrowia Frankfurt (Oder)

Dziecięco- młodzieżowa opieka zdrowotna

Lekarze:

Erdenechimeg Tsulbuur

Dr. K.Priem-Börner



Zdrowy kręgosłup

- bóle kręgosłupa : schorzeniem Nr.1
- 50% dzieci do dnia rozpoczęcia szkoły ma wady postawy
- co drugie dziecko w wieku od 7 do 14 lat ma złą postawę sylwetki
- 1/5 dzieci w podstawówce ma bóle kręgosłupa
- dzieci noszą więcej niż 15% własnej masy ciała



Zdrowy kręgosłup

- 98% ma za mało ruchu i uprawia za mało sportów w czasie wolnym
- 95% za dużo konsumpcji telewizji i komputera
- 91% rodziców za mało motywuje swoje dzieci do rozwoju motorycznego dziecka
- 60% za mało lub mało korzystny wu-ef w szkole
- 53% złe lub nie odpowiednie odżywianie się dzieci



Zdrowy kręgosłup

- od urodzenia
- dobry dobór wózka, łóżeczka i materaca do łóżeczka
- chodzenie na bosą to „najlepsze obuwie dla dziecka”
- dużo ruchu i sportu równa się brak nadwagi
- indywidualnie dopasowany plecak do szkoły
- odpowiednie meble do siedzenia



Ruch

- trzeba stworzyć sytuacje sprzyjające ruchowi !
- aktywne spędzanie czasu na łonie natury
- jazda rowerem zamiast autem
- minimum godzina ruchu dziennie
- gry ruchowe- skakanie na skakance, berek, hula-hop, wyskoki z miejsca i skoki w dal
- dobra postawa/ wzmacnianie mięśni nóg/
- przynależność w klubach sportowych, spacerzy z rodzicami



Plecak do szkoły



- waga pustego plecaka max do 1,5 Kg
- plecak z obciążeniem nie powinien przekraczać 10-12% wagi dziecka
- równomierne rozłożenie ciężaru w plecaku(książki, piórniki, drugie śniadanie itp.)
- wspólny zakup z dzieckiem i przymiarka

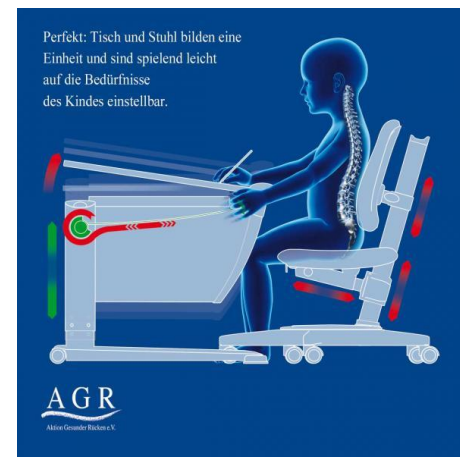




- plecak nie powinien być dużo szerszy niż ramiona dziecka
- dobrze podbite i minimum 4 cm szerokie paski na ramiona
- wypuklenie w odcinku piersiowym kręgosłupa
- stabilizacja kształtu i elastyczne wsparcie pleców
- ważne dodatki takie jak: dobrze widoczna kolorystyka i odblaski



Meble do siedzenia



- stół i krzesło z regulacją wysokości
- idealne krzesło do biurka (na kółkach& regulacja siedziska i oparcia)
- stopy stabilnie na podłodze, biodra i kolana w pozycji 90 stopni
- idealne biurko (lekko pochylony blat do pracy)



Test na postawę

Poprosić dziecko aby ustawiło się wyprostowane na nogach z wyciągniętymi przed siebie rękoma. Dziecko powinno wytrzymać 30 sekund w tej pozycji.



Podsumowanie

- od narodzin
- dużo ruchu/ koordynacja ciała/ kontrola wagi ciała
- dopasowany plecak szkolny
- optymalnie dobrane miejsce pracy/ do odrabiania lekcji



Bardzo dziękujemy za Państwa
uwagę!

