

Департамент здравоохранения Франкфурта (Одер)

Служба здоровья детей и молодежи

Доктора:

Эрденехимег Тсулбуур

Док. Прием-Бернер



Здоровая спина

- Боль в спине: распространенное заболевание номер 1
- 50% детей имеют плохую осанку еще до школы
- У каждого второго школьника в возрасте от 7 до 14 лет плохая осанка.
- 1/5 у ученика начальной школы болит спина
- Дети несут более 15% собственного веса тела



Здоровая спина

- 98% выполняют слишком мало упражнений и слишком мало занимаются спортом в свободное время
- 95% слишком много использования ТВ и компьютер
- 91% Родители слишком мало делают для моторного развития своих детей
- 60% слабое или неблагоприятное физическое воспитание в школах
- 53% неправильное или плохое питание детей



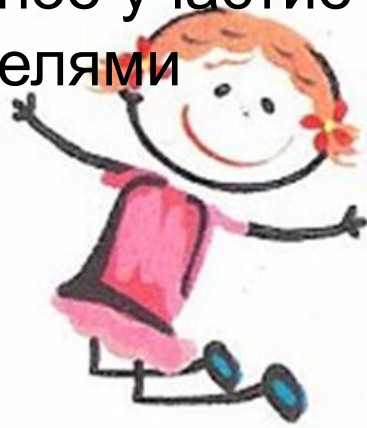
Здоровая спина

- Начиная с младенчества
- Хорошая коляска, спальная мебель - качественный матрас для детской кроватки
- ходьба босиком - хорошая обувь
- много упражнений, спорта и без лишнего веса
- индивидуально адаптированная школьный рюкзак
- подходящая мебель для сидения



Движение

- Заставьте ребенка двигаться!
- Активный отдых на свежем воздухе
- Велосипед вместо автомобиля
- Минимум час движения
- Движущиеся игры - прыжки со скакалкой, ловля, грабители и жандармы, хула-хуп, прыжки с места / прыжки в высоту
- Осанка / укрепление мышц стопы
- Активное участие в различных общинах, походы с родителями



Школьный рюкзак



- Масса пустого рюкзака до 1,5 кг
- Наполненный ранец - максимум 10-12% от массы тела
- Равномерное распределение в рюкзаке (например, книги, напитки во время перерывов и т. Д.)
- Купите и примерьте рюкзак вместе с ребенком





- Ничего шире, чем плечи ребенка
- Плечевые ремни шириной не менее 4 см с мягкой подкладкой
- Опора в области грудного отдела позвоночника
- Стабильный по размерам, эластичный каркас
- Рекомендуется для безопасности:
Сигнальные цвета и отражатели



Мебель для сидения



- регулируемый по высоте стол и стул
- идеальное рабочее кресло (позволяет двигаться и безопасно сидеть / динамично сидеть)
- стопы стоят твердо на полу, бедра и колени под углом 90 градусов
- идеальный стол: слегка наклоненная столешница



Проверка осанки



Попросите ребенка встать как можно ровнее и поднять руки прямо в локтевом суставе и оставаться в этом положении 30 секунд



Итоги

- Начиная с младенчества
- Много двигаться / Координация / Вес
- Правильный рюкзак
- Оптимальное рабочее место



Спасибо за внимание!



