

Dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk, prof. SUM
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

ZDROWA POSTAWA NAUCZYCIELI PODCZAS PROWADZENIA LEKCJI

PORADNIK *zdrawego kręgosłupa*



Dofinansowano z programu
Społeczna Odpowiedzialność Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Okres realizacji projektu:
02 listopada 2022 r. – 31 października 2024 r.



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach

przy współpracy z Regionalnym
Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym



Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Śląski w Katowicach



SPIS TREŚCI:

- Kilka słów wstępu... _____ 3
- PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA NAUCZYCIELA
W TRAKCIE PROWADZENIA LEKCJI _____ 5
- AUTOTERAPIA – ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE _____ 8
- RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ _____ 9
- ZALECENIA FIZJOPROFILAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELI _____ 10
- DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI _____ 11



KILKA SŁÓW WSTĘPU...

Cieszę się, że masz w rękach to opracowanie, to już pierwszy krok do **POPRAWY NAWYKU TWOJEJ POSTAWY CIAŁA**. Oj teraz pewnie pomyślałaś/eś, że o postawę ciała powinny zadbać dzieci, by nie wpłynąć na rozwój wad w jej obrębie. **NIC BARDZIEJ MYLNEGO!** Twój kręgosłup, mięśnie i stawy są narażone na przeciążenia. Długotrwałe wykonywanie tych samych czynności tzw. **MONOTYPIA**, mogą doprowadzić w pierwszej kolejności do przebudowy wzorca ruchowego, zakodowanego w ośrodkowym układzie nerwowym, a w konsekwencji do dysfunkcji w obrębie układu ruchu.

Czy często wypowiedzasz do swoich uczniów hasła:

- **Nie garb się!**
- **Prostuj się!**
- **Siedź prosto!**
- **Nie wierć się!**
- **Ruszaj się więcej!**



I zapewne myślisz, że jest takie proste! Pamiętaj, że uczniowie obserwują Ciebie, jako autorytet i egzemplifikują, czyli odwzorowują wzorce. Dlatego hasła powyżej wskazane dotyczą również Ciebie! Poza hasłem „nie wierć się”, to typowe dla dzieci do lat 7, z powodu przewagi czynności układu współczulnego nad przywspółczulnym czyli tego, który pobudza nad tym, który hamuje. Po 7 roku życia dochodzi do równowagi pomiędzy układami. Dlatego podczas przyjmowanej statycznej pozycji zalecane jest częste wiercenie się, zmiana pozycji dla aktywacji mięśni.

W niniejszym opracowaniu postaram się wskazać na punkty kluczowe ważne dla Nauczycieli, w zakresie dbania o własną postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych.

Ale od początku, w pierwszej kolejności odpowiedz na poniższe pytania:

- Czy często się garbisz? **TAK/NIE**
- Czy długo przebywasz w pozycji siedzącej? **TAK/NIE**
- Czy kontrolujesz pozycję siedzącą? **TAK/NIE**
- Czy dbasz o ergonomię stanowiska pracy? **TAK/NIE**
- Czy często zakładasz nogę na nogę? **TAK/NIE**
- Czy w ciągu dnia robisz przerwę na gimnastykę? **TAK/NIE**
- Czy rozmawiasz przez telefon utrzymując go pomiędzy uchem a barkiem? **TAK/NIE**
- Czy podnosząc ciężary, schylasz się? **TAK/NIE**
- Czy podchodząc do ucznia, schylasz się nad jego ławką? **TAK/NIE**
- Czy regularnie uprawiasz sport? **TAK/NIE**

Jeżeli przynajmniej w 50% odpowiedziałeś „NIE”, koniecznie zapoznaj się poradnikiem i przeczytaj go w całości, a następnie metodą małych kroków spróbuj wdrażać zadania w swoje codzienne życie.

Nagrodą będzie Twoje zdrowie!

Trzymam za ciebie kciuki!

Dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk, prof. SUM
Fizjoterapeutka



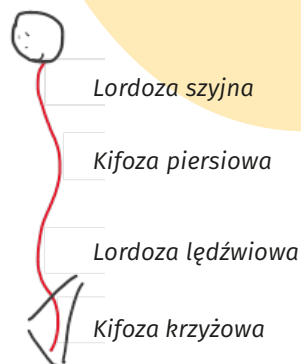
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA NAUCZYCIELA W TRAKCIE PROWADZENIA LEKCJI

Przyjmowane pozycje wyjściowe: stojące, siedzące powinny być dobierane tak, by zachować cztery krzywizny kręgosłupa: **lordoza szyjna, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa, kifoza krzyżowa**. To gwarantuje prawidłowe napięcie mięśni agonistycznych i antagonistycznych.

Wytrzymałość kręgosłupa jest zapisywana wzorem:

$$W = n^2 + 1$$

n = liczba krzywizn kręgosłupa



Kiedy jedna z krzywizn zostaje zniesiona np. poprzez zbyt duże garbienie się, wówczas wytrzymałość kręgosłupa maleje i kompensacyjnie mięśnie wokół kręgosłupa są zmuszone wykonywać większą pracę, a zatem są narażone na szybsze i większe zmęczenie. Tak się dzieje podczas przyjmowanej nieprawidłowej pozycji np. siedzącej czy stojącej.

Ta zasada obowiązuje również w pozycji leżącej, choć to pozycja nie jest przyjmowana w pracy, dlatego w tym opracowaniu jest pominięta



PAMIĘTAJ!

Pozycja siedząca została uznana za najgorszą pozycję ludzkiego ciała

W KAŻDEJ POZYCJI

- zadбай o poprawność przyjmowanych pozycji w trakcie pracy i odpoczynku,
- koryguj pozycję często, wtedy zmienią się nieprawidłowe nawyki,
- trzymaj prosto plecy – wyciągaj kręgosłup do góry – utrzymaj kilka sekund
- sprawdź czy wszystkie krzywizny kręgosłupa są zachowane od góry: **lordoza szyjna, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa, kifoza krzyżowa,**
- nie pochylaj głowy – przeciążasz w ten sposób odcinek szyjny kręgosłupa.



PAMIĘTAJ!

GŁOWA DOROSŁEGO CZŁOWIEKA WAŻY ok. 5 kg

Pochylenie głowy do przodu o każde 2,5 cm zwiększa odczucie ciężaru o kolejne 5 kg

5 kg

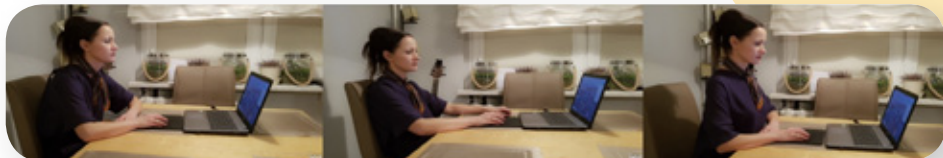
15 kg

20 kg



W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- jeżeli korzystasz z komputera – usiądź na wprost monitora, klawiaturę połóż tak, by zapewnić ułożenie całych przedramion na biurku,



- ułóż obie stopy na podłodze (nie siadaj na pięcie, nie krzyżuj nóg)
- użyj wałka, półwałka pod odcinek lędźwiowy (możesz go zrobić z ręcznika kąpielowego).

W POZYCJI STOJĄCEJ

- stań symetrycznie na obu nogach – przenieś ciężar ciała raz na jedną, raz na drugą stopę, a następnie postaraj się, aby rozłożyć go równomiernie na obie stopy,
- wyprostuj sylwetkę w sekwencji: 1) urośnij do góry, 2) sprawdź krzywizny kręgosłupa, 2) ustaw prawidłowo głowę w retrakcji (cofnij brodę do tyłu), 3) rozluźnij barki i cofnij je do tyłu.
- NIE BLOKUJ KOLAN!, NIE NAPINAJ MOCNO MIĘŚNI! POZYCJA MA BYĆ SWOBODNA I WYGODNA!
- Początkowo ćwicz poprawność pozycji przed lustrem, w ten sposób ćwiczysz pamięć i nawyk ruchowy, a następnie skorzystaj z zasady:

1. Zamknij oczy – skoryguj pozycję

2. Otwórz oczy – sprawdź

3. Skoryguj błędy



AUTOTERAPIA – ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

W trakcie prowadzenia lekcji rób przerwy na krótkie ćwiczenia – powróć do 5 minutowych ćwiczeń śródlekcyjnych razem z Twoimi uczniami.

- Otwórz okno – oddychaj głęboko – wciągnij mocno powietrze nosem i wypuść ustami licząc 1-2-3-4; powtórz 5 razy
- Połóż ręce na biodra – wykonaj powolne ruchy okrężne bioder – powtórz 5-7 razy w każdą stronę
- Stań prosto, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, wykonaj prawidłowy przysiad; powtórz ćwiczenie 10 razy
- Stań prosto, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, wykonaj wspięcie na palcach; powtórz ćwiczenie 10 razy
- Stań prosto, ręce złącz przed klatką piersiową w strzałkę, powoli schylaj się zaczynając od głowy – szyi, kręgosłupa piersiowego – kręgosłupa lędźwiowego – staraj się dotknąć podłogi przy prostych kolanach – utrzymaj pozycję i powoli powracaj do pozycji wyjściowej w kolejności odwrotnej; powtórz ćwiczenie 3-5 razy
- Wykonaj ćwiczenia z poradnika dla uczniów



RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ

To powiedzenie nie musi być tylko sloganem, przeanalizujmy to, by dobrze zrozumieć. **Sedenteryjny tryb życia ma w zabójczy wpływ na organizm, a Światowa Organizacja Zdrowia umieszcza go na czwartym miejscu przyczyn śmierci, których można było uniknąć!**

WHO
Światowa
Organizacja Zdrowia
zaleca dla osób > 18 r.ż.



150-300 min/tydz.

UMIARKOWANEJ
aktywności
fizycznej



75-150 min/tydz.

INTENSYWNEJ
aktywności
fizycznej



UNIKANIE

pozycji
siedzącej



ZALECENIA FIZJOPROFILAKTYCZNE

- **TAK!** Jesteś obserwowany przez swoich uczniów, jesteś autorytetem – bądź wzorem
- **TAK!** Nie pochylaj się nad ławką ucznia, zastosuj półprzysiad lub pozycję wykroczną, utrzymując tym samym osiowe ustawienie głowy
- **TAK!** Będą Cię bolały mięśnie w kolejne dni - to normalny mechanizm fizjologii wysiłku fizycznego
- **TAK!** Na początku ćwiczenia nie sprawiają przyjemności – to wymaga czasu. Nastaw timer i wykonaj ćwiczenia zadaniowo.
- **TAK!** Efekty ćwiczeń nie będą widoczne od razu – ale na pewno będą!
- **TAK!** Każde ćwiczenie wykonuj dokładnie w prawidłowej pozycji ciała, **źle wykonywane ćwiczenia też szkodzą!**
- **TAK!** Kontroluj poziom zmęczenia – mierz tętno przed, w trakcie wysiłku fizycznego i zaraz po jego zakończeniu
- **TAK!** Uzupelnij płyny – pij wodę w trakcie wysiłku małymi łykami
- **TAK!** Licz kroki, to wysiłek, który nie wymaga specjalnego czasu, sprzętu. Pobierz aplikację na telefon lub zegarek. Warto, aby pokonywać przynajmniej 7,5 tys kroków codziennie
- **TAK!** Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, nie zapomnij zapytać swojego lekarza / fizjoterapeuty, czy nie ma żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń.
 - **TAK!** Czas wolny spędzany na świeżym powietrzu, jeżeli nie lubisz ćwiczyć – spaceruj, kup kije do nordic walking lub psa.
 - **TAK!** O ILE TO MOŻLIWE: Zamień jazdę samochodem na jazdę rowerem, wybieraj schody zamiast windy
 - **TAK!** Rób przerwy w pracy przy komputerze



TWÓJ DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI – UZUPEŁNIJ

Dzień tygodnia	Aktywność fizyczna umiarkowana	Aktywność fizyczna wysoka	Czas w pozycji siedzącej
poniedziałek			
wtorek			
środa			
czwartek			
piątek			
sobota			
niedziela			



1. Starrett K, Starrett Juliet, Cordoza G. Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu. Wyd. Galaktyka, Łódź 2016
2. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. WHO, Genewa, 2021
3. Srouf R, Teyras E. Mocne Plecy – Jak się ustawić na całe życie. Wyd. Ferria, Łódź, 2017
4. Grabska E, Knaoik E, Sołtys J, Brzęk A. Wpływ treningu nordic walking na sprawność fizyczną osób starszych [w:] Beno P, Knapik A, Rottermund J, Sramka M. red COVID-19 i jego wpływ na zdrowie. Opieka, terapie i nowe technologie w medycynie. Wyd. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 2021
5. Brzęk A. The role of physiotherapist in the challenges of the 21st century – the action research perspective in physioprophyllaxis. [w:] Beno P, Knapik A, Sramka M, Rottermund J, Samohyl M. red New Trends in health and social work. Wyd. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 2019
6. Marcisz Cz., Brzęk A, Knapik A. Determinanty pomyślnego starzenia się seniorów aglomeracji śląskiej. Wyd. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 2018
7. Schwenke P, Coenen M. Influence of Sit-Stand Tables in Classrooms on Children's Sedentary Behavior and Teacher's Acceptance and Feasibility: A Mixed-Methods Study. Int J Environ Res Public Health. 2022 May 31;19(11):6727. doi: 10.3390/ijerph19116727.



RUCH TO ZDROWIE



Jesteś zainteresowanym projektem?

Skontaktuj się z nami:

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
pod adresem e-mail:

✉ schodyzdrowia@sum.edu.pl

lub numerami telefonu

☎ **(32) 208-35-07, 514-954-145**

- „ZDROWA POSTAWA NAUCZYCIELI PODCZAS PROWADZENIA LEKCJI Poradnik zdrowego kręgosłupa”
dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk, prof. SUM
- Redakcja, projekt okładki i rysunków:
dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk, prof. SUM
- Publikacja w ramach projektu „Schody do Zdrowia – edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego oraz otwartego społeczeństwa”
- Wydanie I
- Wydawca: Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2022
- Projekt i skład:
Drukarnia Sil-Veg-Druk, www.svd.pl

