

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

ZDROWA POSTAWA CIAŁA UCZNIÓW

PORADNIK

zdrowego kręgosłupa



Dofinansowano z programu
Społeczna Odpowiedzialność Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

przy współpracy z Regionalnym
Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym

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



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach



Województwo
Śląskie



Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Śląski w Katowicach

SPIS TREŚCI:

- **Kilka słów wstępu...** _____ 3
- **PRAWIDŁOWA POZYCJA SIEDZĄCA W TRAKCIE NAUKI I ZABAWY** _____ 4
 - Siedzenie przed komputerem
 - Siad alternatywny
 - Siad dynamiczny
- **TORNISTER SZKOLNY** _____ 5
- **ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE** _____ 6
- **RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ** _____ 7
- **ZALECENIA FIZJOPROFILAKTYCZNE** _____ 10
- **DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** _____ 11



KILKA SŁÓW WSTĘPU...

Cieszę się, że masz w rękach to opracowanie, to już pierwszy krok do **POPRAWY NAWYKU TWOJEJ POSTAWY CIAŁA.**


Czy słyszysz czasami hasła:

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



I zapewne myślisz, że to wcale nie jest takie proste. Masz rację, nie jest! Wymaga skupienia, systematyczności i wielu tysięcy powtórzeń, może być nudne i czasami trudne. Postaram się to odczarować, by przede wszystkim zrozumieć, dlaczego utrzymywanie prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach jest takie ważne.

Ale od początku, w pierwszej kolejności:

- **Przeczytaj całość!**
- **Zastanów się nad tym co zostało napisane w poradniku!**
- **Nie zrażaj się, jeżeli coś Ci nie wyjdzie!**
- **Najpierw spróbuj, a potem oceń!**
- **Przećwicz!**
- **Sukces osiągasz małymi krokami!**
- **Zbieraj poszczególne wskazane w poradniku punkty** 
- **Nagrodą będzie TWOJE ZDROWIE**

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



PRAWIDŁOWA POZYCJA SIEDZĄCA W TRAKCIE NAUKI I ZABAWY

Pozycja siedząca została uznana za najgorszą pozycję ludzkiego ciała, ale nie da się jej uniknąć – dlatego tak ważne jest, aby była poprawna.

- zadbaj o poprawność pozycji siedzącej w trakcie nauki i zabawy,
- koryguj pozycję często, wtedy zmienią się nieprawidłowe nawyki,
- usiądź na wprost monitora,
- ułóż obie stopy na podłodze (nie siadaj na pięcie, nie poowijaj nóg)
- trzymaj prosto plecy – wyciągaj kręgosłup do góry – utrzymaj kilka sekund



Lordoza szyjna

Kifoza piersiowa

Lordoza lędźwiowa

Kifoza krzyżowa

- sprawdź czy wszystkie krzywizny kręgosłupa są zachowane od góry: **lordoza szyjna, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa, kifoza krzyżowa**



- czasem siadaj okrakiem, przodem do oparcia krzesła – **SIAD ALTERNATYWNY** i rozluźnij mięśnie obręczy barkowej i szyi



- siadaj na piłce i ruszaj się na niej, skacz to aktywuje mięśnie – **SIAD DYNAMICZNY**



TORNISTER SZKOLNY







Ciężar Twojego tornistra nie powinien przekraczać **10–15 % masy Twojego ciała.**

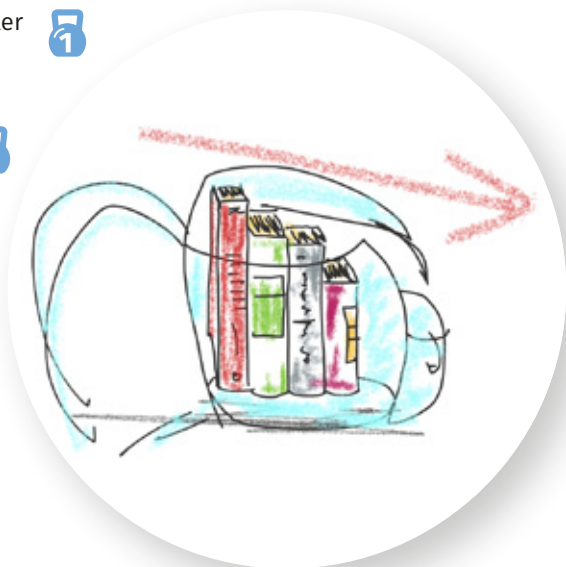
PRZYKŁAD



Jeżeli ważysz 40 kg
Twój tornister może ważyć:
od 4 kg do 6 kg





ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIM TORNISTREM CODZIENNIE:

- Sprawdzaj zawartość tornistra 
- Nie pakuj zbędnych rzeczy – to dodatkowe kilogramy 
- Raz w tygodniu sprawdzaj szelki tornistra czy mają tę samą długość 
- Idąc do szkoły zakładaj tornister na oba ramiona 
- Zapinaj pas dodatkowy znajdujący się na szelkach  – to odciąża Twoje plecy
- Pakuj tornister zgodnie z zasadą: blisko pleców największe książki im dalej mniejsze: 



ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

W trakcie nauki Twoje mięśnie również pracują w nieruchomej pozycji – czyli napinają się izometrycznie. Potrzebują odpoczynku, rozluźnienia, rozciągnięcia. Zrób przerwę 5 minutową na ćwiczenia:

- Otwórz okno – oddychaj głęboko – wciągnij mocno powietrze nosem i wypuść ustami licząc 1–2–3–4; powtórz 5 razy 
- Połóż nogę na krześle, staraj się utrzymać prosto kolana- powoli pochylaj się do nogi opartej o oparcie krzesła. Nie sprężynuj! Nie pogłębiaj ruchu – wykonuj o płynnie do uczucia napięcia. Nie może Cię boleć!; powtórz 5 razy na każdą stronę 
- Stań prosto, unieś nogę tak by dotknąć piętą pośladka- przytrzymaj ręką. Drugą rękę unieś wysoko. Postaraj się utrzymać tułów prosto przez 15 sek.; powtórz ćwiczenie 5 razy na każdą stronę 
- Stań prosto, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej – Zrób 10 przysiadów, tak by kolana nie wyprzedzały linii palców stóp. 



RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ

To powiedzenie nie musi być tylko sloganem, przeanalizujmy to by dobrze zrozumieć. Nigdy nie mów, że ćwiczenia są „głupie”, „niefajne”, „nudne”. Tak może ci się wydawać na samym początku. Najpierw spróbuj i kilka razy/tygodni przećwicz.

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia zaleca:



60 min/codziennie
umiarkowanej/intensywnej
aktywności fizycznej
TLENOWEJ



3 x w tygodniu
intensywnej aktywności fizycznej
TLENOWEJ



9-11 godzin snu








do 120 min/codziennie
w czasie wolnym przebywania
w pozycji siedzącej w tym
korzystania z urządzeń elektronicznych






TAK!




- **TAK!** Będą Cię bolały mięśnie w kolejne dni- to normalny mechanizm fizjologii wysiłku fizycznego – UWIERZ MINIE 
- **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. Nie kieruj się tylko dewizą „jakikolwiek ruch jest lepszy od jego braku” Ruch jest dla zdrowia, ale **źle wykonywane ćwiczenia również szkodzą!** 
- **TAK!** Kontroluj poziom zmęczenia wg poniższego schematu: 

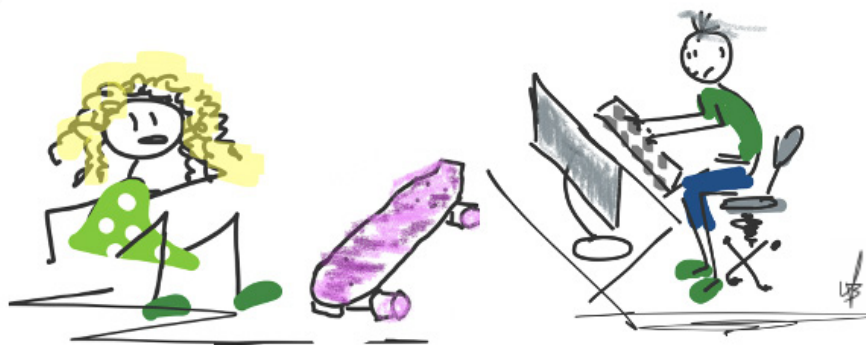
	RODZAJ WYSIŁKU	TĘTNO – Liczba uderzeń na minutę
DZIECI	LEKKI (INTENSYWNOŚĆ NISKA)	HR < 120/min, SKÓRA SUCHA
	UMIARKOWANY (INTENSYWNOŚĆ ŚREDNIA)	120 < HR < 150/min, SKÓRA WILGOTNA
	CIĘŻKI (INTENSYWNOŚĆ WYSOKA)	HR > 150/min, SKÓRA MOKRA
MŁODZIEŻ		HR < 130/min



- **TAK!** Przedyskutuj z Rodzicami, Przyjaciółmi rodzaj aktywności fizycznej, który Ci się podoba, poczytajcie, zapoznajcie się a następnie poszukajcie, gdzie takie zajęcia są organizowane. **Idź na zajęcia pokazowe i spróbuj!** Zapytaj trenera o to co Cię nurtuje, co jest niejasne. 
- **TAK!** Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne nie zapomnij zapytać swojego lekarza/fizjoterapeuty czy nie ma żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń. 
- **TAK!** Licz kroki, to wysiłek, który nie wymaga specjalnego czasu, sprzętu. Pobierz aplikację na telefon lub zegarek. Sprawdzaj codziennie wg poniższego schematu: 

LICZBA KROKÓW	AKTYWNOŚĆ
< 5000	MAŁA AKTYWNOŚĆ
5000 – 7000	PRZECIĘTNA AKTYWNOŚĆ
> 7000	OPTYMALNA

- **TAK!** Czas wolny spędzany na świeżym powietrzu jest zdrowszy niż pozycja siedząca – uznana za najgorszą pozycję ludzkiego ciała 



ZALECENIA FIZJOPROFILAKTYCZNE



„RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ	Pamiętaj, że ruch powinien być dobrze dobrany i dostosowany w odpowiednich pozycjach (unikaj przeciążeń i asymetrii)	
RUCH JEST WAŻNY	w procesie UTRZYMANIA PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA	
UNIKANIE POZYCJI SIEDZĄCEJ	Pamiętaj, że siedzenie zostało uznane za najgorszą pozycję ludzkiego ciała	Unikaj siadu skrzyżnego
LIMITOWANIE CZASU	Urządzenia elektroniczne – ograniczaj czas	
PLAC ZABAW	najlepsze źródło bodźców somatosensorycznych dla prawidłowego rozwoju	
EGZEMPLIFIKACJA WZORCÓW	Odwzorowuj aktywny styl życia dorosłych/rodziców/otoczenia	
FORMY AKTYWNOŚCI	Dobieraj zgodne ze swoimi zainteresowaniami, dostosuj formę ruchu do Twoich potrzeb i możliwości	
POGODA	Ćwiczenia powinny odbywać się przez cały rok bez względu na deszcz i śnieg	
RELACJE	Wspólna aktywność fizyczna buduje wzajemne relacje	
TIMING	rozgrzewka (5–7 min), część główna (20 min), część końcowa (3–5 min)	
CZĘSTOTLIWOŚĆ	przeprowadzone 3–5 razy w tygodniu, maksymalnie przerwa 1 dzień	
ZWOLNIENIE Z WF	Tylko po konsultacji ze specjalistą! WF jest fajny!	



TWÓJ DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI – UZUPEŁNIJ

Dzień tygodnia	Aktywność fizyczna umiarkowana	Aktywność fizyczna wysoka	Czas ekranowy	Sen
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				



1. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. WHO, Genewa, 2021
2. Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych. <https://www.gov.pl/web/gis/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych>
3. Karney A., Oblacińska A., Kluba L., Świątkowska D. Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat. Wydawnictwo Dobra Forma, Instytut Matki i Dziecka
4. Brzęk A. Czy możliwe jest dostosowanie sylwetki do wzoru prawidłowej postawy ciała. [w]: Bąk-Sosnowska M., Szmaglińska K., Brzęk A. Ciało i jego konteksty – od poszukiwania kontroli po świadomość zniewolenia. Wyd. SUM, Katowice, 2018
5. Brzęk A., Plinta R. Exemplification of Movement Patterns and Their Influence on Body Posture in Younger School-Age Children on the Basis of an Authorial Program „I Take Care of My Spine”. Medicine (Baltimore). 2016 Mar;95(12):e2855
6. Brzęk A., Dworak T., Strauss M., Sanchis-Gomar F., Sabbah I., Dworak B., Leischik R. The weight of pupils' schoolbags in early school age and its influence on body posture. BMC Musculoskeletal Disord. 2017 Mar 21;18(1):117. doi: 10.1186/s12891-017-1462-z
7. Brzęk A., Strauss M., Sanchis-Gomar F., Leischik R. Physical Activity, Screen Time, Sedentary and Sleeping Habits of Polish Preschoolers during the COVID-19 Pandemic and WHO's Recommendations: An Observational Cohort Study. Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 24;18(21):11173.



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 CIAŁA UCZNIÓW
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

