



## 3/3 Niezbędnik kształtowania postawy

---

Rodzice planujący urządzenie miejsca do nauki swoim pociechom powinni zadbać o jego ergonomię. Pozwala ona na utrzymanie prawidłowej postawy ciała nawet przy wielogodzinnym odrabianiu lekcji. Dzięki temu możliwe jest zachowanie skupienia i osiągnięcie lepszych wyników w nauce. Funkcjonalne i wygodne elementy wyposażenia sprawiają, że miejsce to będzie się dobrze kojarzyło, co wpłynie na jakość i efektywność nauki oraz pozwoli skrócić czas poświęcony na realizację zadań domowych. W dłuższej perspektywie poprawnie urządzone miejsce pracy sprawi, że dziecko utrwali zdrowe nawyki, co pomoże mu utrzymać prawidłową postawę ciała przez resztę życia.

Ergonomia przy planowaniu miejsca pracy dziecka

---

### BIURKO

Najlepszym rozwiązaniem jest zakup biurka z regulowaną wysokością. Taką możliwość daje na przykład biurko typu „sit-stand”. Umożliwia ono naukę czy odrabianie lekcji zarówno w pozycji stojącej, jak i siedzącej. Dzięki temu możliwe jest zaangażowanie różnych grup mięśniowych w odmiennym stylu pracy, co znacząco zmniejsza statyczne przeciążenia kręgosłupa. Dodatkowo skróceniu (nawet o połowę) ulega czas oraz częstotliwość potrzebnych organizmowi przerw. Kolejnym atutem takiego rozwiązania jest znaczne zwiększenie zapotrzebowania energetycznego, a to z kolei przyczynia się do zapobiegania otyłości i cukrzycy typu II. Jest to zatem idealne rozwiązanie, które korzystnie wpływa na postawę ciała, jak i efektywność realizacji zadań domowych przez dziecko. Wydatek związany z zakupem takiego biurka nie należy do najmniejszych, jednak mebel ten może „rosnąć” wraz z użytkownikiem, dzięki czemu może posłużyć także kolejnym pokoleniom.

Biurko z regulacją wysokości

---

Bardzo ważnym elementem biurka jest także sam blat. Jego optymalna powierzchnia nie powinna być mniejsza niż 70 x 120 cm. Ponadto kąt jego nachylenia powinien być regulowany i dostosowywany do aktualnie wykonywanej czynności (czytanie, pisanie, malowanie czy rysowanie). Pozwoli to na zachowanie ergonomii w czasie pracy. Trzeba także pamiętać o odpowiednim ustawieniu mebla. Powinno się ono znajdować jak najbliżej okna (najlepiej na wprost), zapewniając dostęp dziennego, naturalnego światła. Jeżeli usytuuje się je bokiem, wówczas trzeba to zrobić tak, aby okno znajdowało się po przeciwnej stronie do ręki, którą dziecko pisze. Dzięki temu

Elementy biurka i jego ustawienie

---

nie powstanie przeszkadzający w pisaniu cień. Ta sama zasada dotyczy oświetlenia sztucznego, czyli ustawienia lampki.

## KRZESŁO

Jego dobór ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania ergonomii w miejscu pracy ucznia. Niewygodne krzesło może spowodować, że dziecko będzie się rozpraszać, próbując znaleźć lepszą pozycję. Efektem tego będzie podkurczanie nóg, pochylanie się czy wyginanie w nienaturalny sposób. Jest to bardzo częsta przyczyna wad postawy. Biorąc powyższe pod uwagę, powinno się wybrać wysokiej jakości fotel, który będzie miał odpowiednie oparcie dla kręgosłupa i pozostanie wygodny nawet podczas długiego odrabiania lekcji.

### Wybór odpowiedniego krzesła

Przy jego zakupie powinno towarzyszyć nam dziecko. W ten sposób będzie można dostosować parametry krzesła do indywidualnych cech naszej pociechy. Odpowiednie siedzisko powinno odciążać mięśnie oraz kręgosłup poprzez:

- mechanizmy regulujące, dzięki którym można je dopasować do potrzeb użytkownika,
- możliwość zmiany wysokości – powinna być taka, by stopy opierały się o podłogę, a nogi były zgięte w kolanach pod kątem prostym,
- głębokość siedziska – optymalna zapewnia podparcie od  $\frac{2}{3}$  do  $\frac{3}{4}$  długości ud,
- szerokość siedziska – kiedy dziecko usiądzie, po jego bokach powinno zostać kilka centymetrów wolnej przestrzeni,
- twardość siedziska – zbyt twarde są niewygodne, zbyt miękkie nie utrzymują prawidłowego napięcia mięśni,
- oparcie – odpowiednio wyprofilowany mebel pozwala na idealne podparcie odcinka lędźwiowego oraz piersiowego kręgosłupa, co pomaga odciążyć mięśnie,
- podłokietniki – powinny znajdować się na takiej wysokości, by podpierając się o nie łokciami (pod kątem prostym lub lekko rozwartym), ręce były swobodnie położone na biurku; ułatwia to utrzymywanie wyprostowanych pleców, zmniejszając napięcie w ramionach i rękach,
- zagłówek – utrzymuje odpowiedni kąt nachylenia kręgow szyjnych i odciąża pracę mięśni karku,



- podnózek – niezbędny, jeśli dziecko nie dosięga do podłogi lub gdy kąt zgięcia kolan nie wynosi 90°.

Pamiętajmy, że nie należy kupować krzesel, myśląc przyszłościowo. Wymiana na model dla nastolatka następuje dopiero około 13. roku życia.

## TORNISTER

Wysyłając dziecko do szkoły, musimy spróbować ograniczyć ciężar bagażu, który uczeń codziennie dźwiga na swoich plecach. Przeładowany tornister nie sprzyja prawidłowej postawie. Aby uzyskać symetryczne obciążenie ciała, należy uświadomić dzieci, aby nie nosiły tornistrów na jednym ramieniu oraz aby równomiernie rozkładały w nich przedmioty, co także wpływa na symetrię ciała.

Najwłaściwszy tornister powinien:

Właściwy tornister

- mieć usztywniony, wyprofilowany i wyściełany tył,
- być lekki konstrukcyjnie oraz zawierać absolutne minimum,
- mieć szerokie, miękkie, regulowane szelki,
- szerokością nie wystawać poza obrys ciała,
- wysokością sięgać do poziomu ramion,
- jego dolna krawędź powinna spoczywać na kości miedniczej,
- mieć odblaski, być wodoodporny, mieć liczne przegródki.

Nie polecamy modnych ostatnio tornistrów na kółkach. Codzienne ciągnięcie ich za sobą zaburza bowiem prawidłowy wzorzec chodu. Dodatkowo dzieci zmuszone są do częstego unoszenia ciężkiego tornistra z powodu przeszkód, jakie spotykają na drodze do szkoły (nierówności, krawężniki, kałuże). Zazwyczaj robią to, używając jednej ręki, co prowadzi w konsekwencji do pojawienia się asymetrii ciała.

## Buty

Statystyki wskazują, że większość dzieci (ponad 90%) rodzi się ze zdrowymi stopami, natomiast 80% dorosłych odczuwa różnorodne dolegliwości w obrębie stóp. Przyczyna tych nieprawidłowości często tkwi w nieodpowiednio dobranym obuwiu w okresie dzieciństwa.

#### Dobór obuwia

Warto pamiętać, że na każdym etapie rozwoju stopy u dziecka mają inne potrzeby i wymagania, dlatego należy zwracać szczególną uwagę na dostosowanie obuwia do wieku. Buty powinny mieć szeroki czubek oraz swobodnie zginać się na linii stawów śródstopno-palczkowych. Dobrze, gdy wykonane są z miękkiego i elastycznego materiału.

Omawiając kwestię obuwia, trzeba przestrzec rodziców przed przekazywaniem butów po starszym rodzeństwie, bowiem grozi to problemami zdrowotnymi. Każdy z nas chodzi inaczej, a buty dostosowują się do indywidualnych cech swojego właściciela. Jeśli posiada on wady stóp, ma to przełożenie w noszonym przez niego obuwiu (może być ono wykoślawione i zdeformowane). Jeśli inne dziecko będzie korzystało z tak „wyprofilowanego” obuwia, może „odziedziczyć” wady po ich poprzednim użytkowniku.

Przy wszelkich możliwych okazjach (w domu, na piaszczystej plaży) warto pozwolić im chodzić boso lub w samych skarpetkach! Wpływa to na wykształcenie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową architekturę stopy (łuk podłużny i poprzeczny) oraz przekazywanie informacji sensorycznej i bodźców do mózgu. To z kolei rzutuje na właściwą pozycję ciała w przestrzeni oraz na kształtowanie równowagi.

## ODZIEŻ

#### Ubiór odpowiedni do pogody

Nie bez znaczenia jest także odpowiednia odzież. Gdy dziecko ubrane jest nieadekwatnie do pogody (szczególne podczas chłodnych dni), wówczas unosi barki, chcąc osłonić się przed zimnem. Pamiętajmy zatem o uszczelnieniu ciała i noszeniu szalika oraz czapki. Rękawiczki również pomogą zachować prawidłowy wzorzec chodu. Dzięki nim dziecko uniknie chowania zmarzniętych rąk do kieszeni, co pozwoli na prawidłowe ruchy naprzemienne ramion podczas marszu.

#### Wady słuchu i wzroku a postawa ucznia

Nie możemy zapomnieć przy tej okazji o kwestiach, które mają ogromny wpływ na sylwetkę dziecka podczas siedzenia w szkole czy odrabiania lekcji – należą do nich wzrok i słuch. Zaburzenia pracy tych narządów mogą przyczyniać się do przyjmowania nieprawidłowej postawy. Zbyt intensywne wysuwanie głowy do przodu (np. w stronę tablicy lub książki czy zeszytu) przez dzieci z wadą wzroku wywołuje niekorzystne przeciążenia w obrębie całego kręgosłupa. Podobnie jest w przypadku wad słuchu – dziecko z deficytem tego narządu zmysłu wyęży szyję w stronę rozmówcy (np. nauczyciela), co również zaburza biomechaniczne zrównoważenie jego ciała.

Autorzy: **mgr Mateusz Markiewicz, mgr Przemysław Czerniak**



## 3/4 Ćwiczenia profilaktyczne

---

Aktywność fizyczna jest podstawową metodą zapewniającą trwałą, prawidłową postawę ciała. Jest to równoznaczne z odpowiednią profilaktyką zaburzeń i dysfunkcji narządu ruchu mogących pojawić się w okresie szkolnym.

Właściwa budowa i ukształtowanie krzywizn kręgosłupa oraz odpowiednia siła, napięcie i praca mięśni stabilizujących kręgosłup stwarzają możliwość utrzymania prawidłowej postawy. Dlatego tak ważnym elementem w procesie jej kształtowania są ćwiczenia.

Warto pamiętać o tym, że ilość ćwiczeń jest kwestią indywidualną. Bardzo ważna jest regularność ich wykonywania (np. raz dziennie), a także stopniowanie trudności. Powinno rozpocząć się od tych prostszych i dążyć do opanowania coraz bardziej wymagających i złożonych. Zawsze należy zwracać szczególną uwagę na poprawność wykonania poszczególnych zadań ruchowych. W przeciwnym razie łatwo wkradną się niepożądane kompensacje, a więc ryzyko urazu i brak efektów.

Zasady  
wykonywania  
ćwiczeń

---

Poniżej zaprezentowano wybrane ćwiczenia, które mogą pomóc w przygotowaniu zróżnicowanego planu treningowego dla dziecka w wieku szkolnym. Dzięki dużej różnorodności ćwiczeń można uzyskać zestawy zadań na każdy dzień. Ćwiczenia powinny być przeplatane i modyfikowane tak, by były pozbawione rutyny.

Na potrzeby publikacji ćwiczenia przedstawione na fotografiach zostały wykonane przez osobę dorosłą.