Zapobiegaj wadom postawy!

Wady postawy stanowią jeden z najczęściej występujących problemów zdrowotnych u dzieci i młodzieży- dotykają wg różnych źródeł od 50 do 60% uczniów. Nieskorygowane wady postawy nabyte w młodszych latach mogą mieć poważne konsekwencje w późniejszym życiu, m.in.: zaburzenia krążeniowo-oddechowe, upośledzenia sprawności i wydolności ogólnej, zespół bólowy kręgosłupa, a także – w przypadku kobiet – problemy ginekologiczne.

Główne przyczyny nabytych wad postawy, to:
•złe nawyki (spowodowane m.in. brakiem ruchu oraz nieprawidłową postawą podczas nauki i wypoczynku)
•nadmierne obciążenie ciała (np. przeciążony i źle noszony tornister, nadwaga oraz otyłość).
Jak zapobiegać wadom postawy?
•Pamiętaj o codziennym utrzymaniu prawidłowej postawy podczas nauki przy biurku, siedzenia na kanapie i chodzenia.
•Unikaj czynników, które mogą przyczynić się do rozwinięcia wad postawy, i eliminuj je (np. ciężki plecak noszony na jednym ramieniu, długie patrzenie z pochyloną głową w ekran smartfona).
Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej!
Zwróć uwagę na codzienną dietę – nadwaga nie służy zdrowej postawie.

pedagog szkolny Adrian Klimczyk