

ZAJĘCIA SPORTOWE

ŚWIETLICA ON-LINE

PRAWIDŁOWA POSTAWA PRZY NAUCE ZDALNEJ



Witajcie,

ponownie czeka Was nauka zdalna, dlatego chciałabym poruszyć bardzo ważny temat jakim jest prawidłowa postawa przy biurku podczas nauki zdalnej i nie tylko.

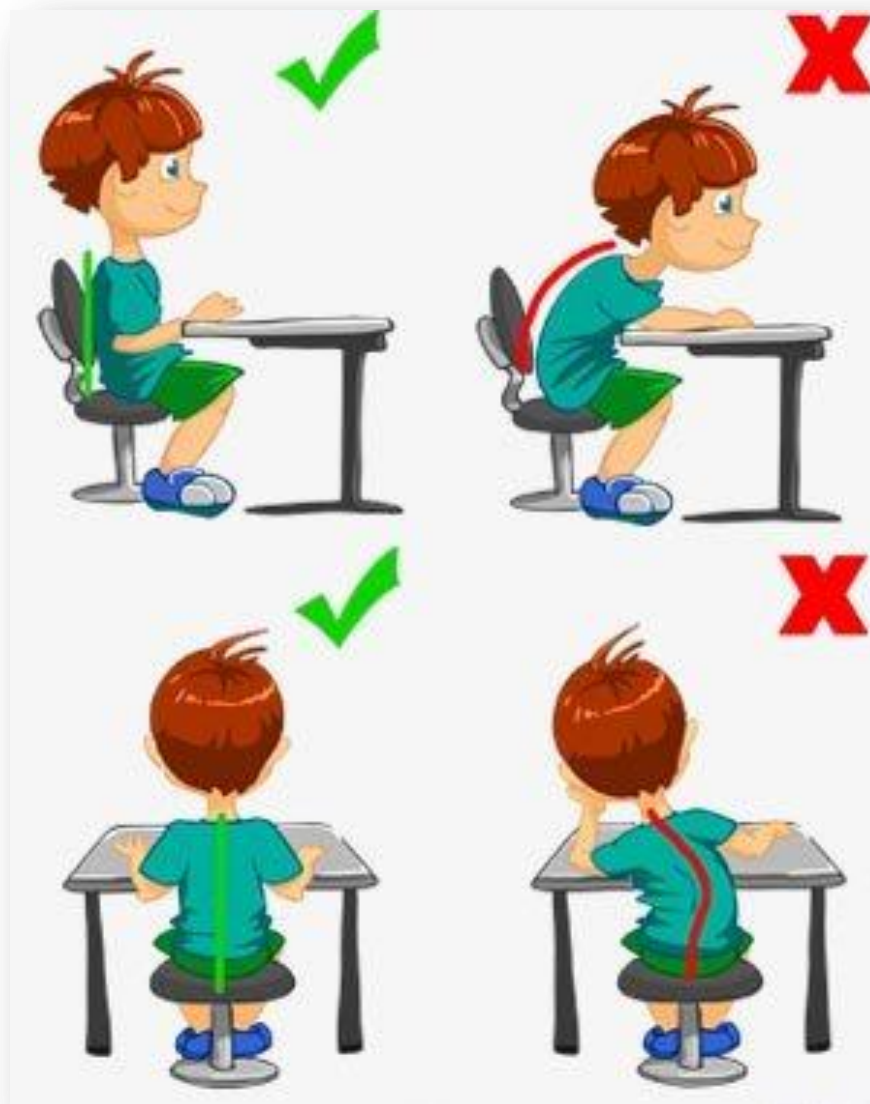
Jak wielogodzinne siedzenie przy biurku wpływa na Twój organizm?

Mówi się, że pójście dziecka do szkoły jest jednym z najbardziej negatywnych czynników wpływających na zdrowie jego kręgosłupa. **Wielogodzinne siedzenie, szczególnie przy źle dobranych biurkach, krzesłach niedopasowanych do wzrostu, brak możliwości ruszenia się przez 45 minut - to wszystko odbija się na zdrowiu.** Postawa siedząca przy biurku jest нефизjologiczna, jeśli nie przypilnujemy by odpowiednio siedzieć, możemy być pewni, że wcześniej czy później będziemy mieć problemy z kręgosłupem.

Najlepsze krzesło do biurka dziecięcego dbające o prawidłową postawę malucha

Wybierając je, musimy pamiętać o podstawowych zasadach prawidłowej pozycji przy biurku:

- stopy zawsze muszą być oparte o ziemię (lub specjalny element krzesła),
- całe przedramiona i łokcie mają leżeć na biurku,
- plecy i szyja muszą być proste,
- zachowane powinny być kąty proste (w kolanach, łokciach),



ĆWICZENIA DO WYKONANIA POMIĘDZY LEKCJAMI ZDALNYMI

ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Wdech nosem, wydech ustami.
2. Wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion
(ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
3. Wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód
(ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
4. Na przemian wdech i wydech; przy wdechu – dzieci stają na palcach i unoszą ręce; przy wydechu - opadają na całe stopy i opuszczają ręce.
5. Wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni (ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
6. Wdech – ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w pozycji stojącej).
7. Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i uwypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk (ćw. w pozycji stojącej).
8. Dmuchiwanie małych kuleczek z papieru leżących na ławce. Zdmuchiwanie papierowych kulek z biurka.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z WYKORZYSTANIEM KRZESEŁ (ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ)

1. Ręce na kolanach. Podczas wydechu, powolne opuszczanie tułowia z rękami na poziomie kolan, tułów zwisa swobodnie. Następnie, w miarę możliwości, położyć dłonie na podłodze nadal obniżając tułów. Utrzymanie pozycji ok. minuty głęboki oddech. Swobodnie wisząca głowa wyciąga szyję i kręgosłup. Następnie, wdech, podnoszenie tułowia, głowa podnosi się ostatnia, dłonie wracają na kolana.
2. Prawa ręka za lewym uchem, chwyta podstawę czaszki. Podczas wydechu, delikatne przyciąganie głowy do prawego ramienia, zatrzymanie pozycji na 15s. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.
3. Podczas wdechu prostowanie kręgosłupa. Podczas wydechu, prowadzenie prawej dłoni do lewego kolana, skręt tułowia lewo. Przytrzymanie pozycji, głęboki wdech i wydech. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.
4. Lewa kostka u nogi na prawym kolanie. Wydech, opuszczenie tułowia do przodu, głowa wisi swobodnie w dole. Utrzymać pozycję ok. 15 s. Następnie podnoszenie tułowia, głowa ostatnia. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.