

NAUKA ZDALNA - KONSEKWENCJE DLA ZDROWIA UCZNIÓW



Wioletta Szymczak nauczyciel - rehabilitant
SP5 z OI w Dzierżoniowie

Alarm fizjoterapeutów -ostrzeżenie dla polskiego systemu edukacji. Coraz więcej dzieci z dolegliwościami bólowymi, a przyczyną bólu są wady postawy, mała ruchomość kręgosłupa i przykurcze mięśni wynikające z siedzącej postawy ciała przez 5-do -10 godzin dziennie.



Jak dbać o zdrowie uczniów podczas zdalnego nauczania ?

Sprawdź czy wysokość biurka i krzesła są dostosowane do wzrostu dziecka. Stopy powinny swobodnie dosięgać ziemi, a kąty pomiędzy udami, tułowiem i kolanami powinny wynosić ok. 90 stopni, a przedramiona swobodnie opierać się na biurku. Stopy, który nie mają podparcie na podłodze (zwisają) powodują obciążenie dla kręgosłupa i ból. Sprawdź czy dziecko nie siedzi na brzegu krzesła - idealnie, jeśli całe uda przylegają do siedziska. Sprawdź wysokość monitora komputera lub laptopa, górna krawędź powinna być na poziomie lub nieco poniżej linii wzroku. Spraw dziecku poduszkę do siedzenia która zmobilizuje kręgosłup do aktywności.



Zmiana pozycji na krześle

Sprawdź jak często dziecko zmienia pozycję siedząc przy biurku. Zbyt długie utrzymywanie jednej pozycji szybko przyczyni się do przeciążeń i bólu. Zwróć uwagę także na to, czy nie podwija niesymetrycznie nóg, siedzą pupą na jednej. Jeśli zauważysz, że młody człowiek nie może usiedzieć kilku minut w jednej pozycji, nieustannie się wierci lub szybko przenosi się np. na łóżko – to może świadczyć o tym (poza temperamentem), że krzesło jest bardzo niewygodne i trzeba pomyśleć o innym.




Przypominaj dziecku o ruchu w przerwie pomiędzy lekcjami. Zachęć do pójścia do kuchni np. po jabłko - zamiast przynosić do biurka, poskakania, do robienia czegośkolwiek, byleby wstało z krzesła i pobudziło krążenie i ruszyło zastane mięśnie.



Ćwiczenia na mięśnie brzucha i pleców. Bólom pleców przeciwdziała także regularne rozciąganie - niektóre ćwiczenia można wykonywać nawet na krześle. Sprawdź się podstawowe asany jogi rozciągające boki tułowia, skłony i skręty itp. Jeśli nie znasz takich ćwiczeń, większość fitnessów i szkół jogi udostępnia teraz treningi on-line.






Możesz sprawdzić zakres ruchu i elastyczności
mięśni swojego dziecka.

https://www.youtube.com/watch?v=7Gg_94Rqx30

<https://www.youtube.com/watch?v=8BehoywXWHA>



Dziękuję za uwagę.

