

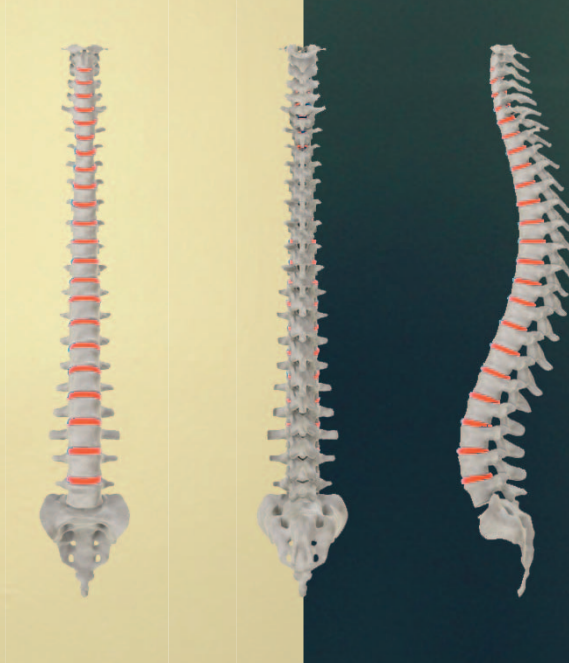
ИЗКРИВЯВАНИЯ

Искаме нашите деца да станат силни, здрави, с красива фигура и походка.

Нормалната стойка на тялото е с изправена глава, гръдният кош е издаден леко напред, раменете са изтеглени назад, коремът е прибран, а коленете обтегнати.

От най-ранна възраст у детето трябва да се възпитава навик за правилно телодържане при седене, ходене и стоене.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, от наклона на таза, състоянието на крайниците и положението на главата. Гръбначният стълб е изграден от 33 прешлена. Всеки прешлен се състои от масивно костно тяло и дъга с три израстъка. Телата на прешлените се свързват помежду си чрез стави и междупрешленни хрущялни дискове и са наредени така, че образуват канал, в който се помещава гръбначният мозък.



С нарастването и главно с развитието на мускулатурата и движенията на детето се образуват физиологичните кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. Правилната телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на органите и системите, особено на белите дробове и сърцето.

За предотвратяване на късните и тежки последици от гръбначните изкривявания, всяко дете и всеки ученик, трябва да посети личния си лекар веднъж годишно за профилактичен преглед.

ГРЪБНАЧНИ

Стройното и добре развито тяло и правилната телесна стойка винаги будят възхищение.

Упражнения за възпитаване на правилна телесна стойка:

1. Упражнение в правилен строеж – пред огледалото с изтеглен гръбначен стълб, погледът е напред, коремът е прибран. Раменете са симетрично разположени, а краката са събрани;
2. Същото упражнение, но със заставане до стената – петите, тазът, плешките и тилът се допират до стената, тялото е изпънато. В това положение се остава няколко секунди, след това се прави крачка напред, остава се така 10 – 20 секунди, след това отново се заема положение до стената и т.н.;
3. Възпитаването на “мускулния усет” за правилно телодържане може да се извършва и от легнало положение с изтегляне на гръбначния стълб. Застава се в положение както при упражнение 2, но в тилен лег.;
4. Полезни са упражненията “ходене с поставен върху главата предмет” - пясъчна торбичка, книга, възглавница, ходене по повдигната от пода дъска (скамейка) и други.



Препоръки към учителите:

1. Спазвайте изискването за подреждане на учениците в класните стаи на чинове, подходящи за възрастта и ръста, като децата с отклонение в стойката и тези с гръбначни изкривявания поставяте на средната редица. Периодично разменяйте учениците от I та и III та редица;
2. По време на учебните занятия обръщайте внимание за правилната работна поза на учениците;
3. При умствена и еднообразна работа, както и при продължителни занимания с компютър, давайте кратки почивки за физически упражнения, които намаляват и премахват умората.



Препоръки към родителите:

1. Наблюдавайте как детето ви седи, докато пише домашните си. Тялото му трябва да бъде изправено, главата леко наклонена напред, лактите свободно да опират на масата, а краката свити под прав ъгъл в коленните стави да опират на пода с цялото стъпало. Разстоянието между очите и книгата или тетрадката трябва да бъде 35 – 40 см.;
2. Приучете детето си към правилно лежане по време на съня. Най-ползено е положението по гръб с изпънати край тялото ръце, на равно и полутвърдо легло с ниска възглавница;
3. Следете дали детето ви носи раницата си на двете рамена, а ако носи чантата дали я сменя в двете си ръце
4. Внимателно оглеждайте детето си в профил и анфас. Ако едното рамо стои по-високо от другото или едната половина от таза е по-високо разположена от другата, а талията от едната страна е изгладена, това може да покаже дали то има гръбначно изкривяване. При оглед отзад се установява и асиметрично разположение на лопатките;
5. Водете ежегодно детето си на преглед при офталмолог. Късогледството често е причина за неправилни пози по време на учебните занимания;



6. Карайте детето ви да играе и спортува, защото физическите упражнения укрепват гръбната мускулатура, физиологичните криви на гръбначния стълб се оформят правилно и той става гъвкав и подвижен. Препоръчваме спортове, като: плуване - при който тялото е в хоризонтално положение; ски и кънки, които засилват усета за правилна стойка и волейбол, баскетбол и хандбал, свързани с изтегляне на гръбначния стълб;
7. Осигурете за детето си разнообразна храна богата на минерални соли и витамини.

У деца с недостатъчно добро физическо развитие, със слаб тонус на мускулите и след прекарани инфекциозни заболявания по-лесно се развиват нарушения в телодържането и изкривяване на гръбначния стълб. Родителите не трябва да забравят, че гръбначни изкривявания могат да получат и физически здрави деца, ако продължително време са под въздействие на неблагоприятни фактори от външната среда. За предотвратяване на късните и тежки последици от гръбначните изкривявания, всяко дете и всеки ученик, трябва да посети личния си лекар веднъж годишно за профилактичен преглед.

