

MATERIAL INFORMACYJNY ŚLĄSKIEGO OW NFZ

0011393361

Zdrowy powrót do szkoły

Pierwszy dzwonek już zadzwonił, uczniowie wrócili do szkolnych ławek. To ostatni moment, by upewnić się, że nasze dzieci są przygotowane na nowy rok szkolny. Oprócz kompletowania wyprawki warto upewnić się, że dziecko będzie zdobywać nową wiedzę w komfortowych warunkach. Zastanawiasz się, jak dobrać odpowiedni plecak i stworzyć miejsce do nauki? Skorzystaj z naszego poradnika. Sprawdź, jak zapewnić dziecku zdrowy powrót do szkoły.

Czym są wady postawy?

Wady postawy to nieprawidłowe (niefizjologiczne) ułożenie ciała, które może prowadzić do bólu, dolegliwości neurologicznych i nieprawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych. Wady postawy zazwyczaj kojarzą nam się z krzywym kręgosłupem, ale dotyczą także:

- stóp (np. płaskostopie),
- kolan (koślawość, szpotałość),
- miednicy
- barków
- łopatek
- zaburzeń prawidłowego napięcia mięśniowego.

WAŻNE! Wczesne wykrycie wad postawy pozwala na ich skuteczną korektę.

ABC profilaktyki wad postawy

Dzieci w wieku szkolnym spędzają w pozycji siedzącej nawet kilkanaście godzin dziennie w szkolnych ławkach, przy odbieraniu lekcji czy podczas zajęć dodatkowych. A gdy nadchodzi czas odpoczynku, także najczęściej siadają – przed ekranem komputera, telewizora albo z telefonem w dłoni.

To właśnie długotrwałe siedzenie, zwłaszcza w nieprawidłowej pozycji, jest jednym z głównych czynników rozwoju wad postawy. Nie chodzi tylko o estetykę. Nieleczone wady są przyczyną wielu problemów zdrowotnych i mogą prowadzić nawet do kalectwa.

Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka:

- zredukuj jego siedzący tryb życia
- zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie

pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny

- odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka – ergonomiczne biurko, krzesło i dobre oświetlenie to inwestycja w zdrowy kręgosłup.

Plecak - mała rzecz, wielka sprawa

Gdy dziecko rośnie, kształtuje się jego sylwetka. Żle dobrany tornister może obciążać kręgosłup i powodować lub pogłębiać wady postawy. Przeciężone i nieprawidłowo noszone tornistry szkolne są jednym z głównych czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa u dzieci.

Wybierając plecak do szkoły, kieruj się przede wszystkim dobrem dziecka. Estetyka powinna mieć drugorzędne znaczenie.

Dobrze dobrany tornister powinien być:

- **lekki** – waga plecaka (razem z jego wyposażeniem) nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała dziecka
- **dopasowany** – dół tornistra powinien kończyć się na linii pleców, a góra przed karkiem
- **ergonomiczny** – usztywniana i wyprofilowana ścianka, która przylega do pleców
- **praktyczny** – równe, szerokie (co najmniej 4 cm) szelki, z możliwością regulacji ich długości
- **bezpieczny** – dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej
- **widoczny** – elementy odblaskowe zapewniające lepszą widoczność dziecka na drodze.

WAŻNE! Naucz dziecko pakować tylko to, co potrzebne na dany dzień. Zbyt ciężki tornister powoduje bóle kręgosłupa, które wynikają z przeciążenia mię-



śni. Te z kolei mogą doprowadzić do niekorzystnych zmian układu kostno-mięśniowego, a takie wady zostają do końca życia.

Odpowiednie obuwie - fundament zdrowej postawy

Wybór obuwia dla dziecka do szkoły to nie lada wyzwanie. Ma ono ogromne znaczenie dla jego zdrowia i prawidłowej postawy. Dzieci spędzają w szkole wiele godzin, co sprawia, że ich stopy intensywnie pracują. Niewłaściwie dobrane buty mogą prowadzić nie tylko do problemów ze stopami, ale także z całym układem ruchu, w tym z kręgosłupem i stawami. Wybierając obuwie dla dziecka, zwróć uwagę na:

- **elastyczność** – powinno zginać się w obu kierunkach (bez wysiłku)
- **lekkość** – powinno być tak lekkie, jak to tylko możliwe
- **odpowiedni kształt** – który będzie odpowiadał anatomicznemu kształtowi stóp: odpowiednio szerokie w palcach (by ich nie uciskać) oraz węższe w okolicach pięty (by dobrze trzymać stopę)
- **naturalne materiały** – takie jak: skóra, bawełna czy wełna, żeby stopy mogły swobodnie oddychać i się nie pociły
- **łatwość zakładania** – wybierz buty, które dziecko bez trudu samodzielnie założy
- **giętką, cienką i antypoślizgową podeszwę** – np. z kauczuku, dzięki temu dziecko będzie bezpieczniejsze także na śliskich powierzchniach

- **dopasowany rozmiar** – buty nie powinny w żaden sposób uciskać stóp dziecka ani się z nich zsuwać
- **dopasowanie do typu stopy** – zależnie od tego czy jest ona wąska, szeroka, czy ma wysokie podbicie.

Jak przygotować miejsce do nauki?

1. **Biurko** - jeśli to możliwe, ustaw tak, aby światło zewnętrzne padało na nie z odpowiedniej strony, aby piszące na nim dziecko, nie zasłaniało go ręką.
2. **Lampka biurkowa** - powinna równomiernie oświetlać całą powierzchnię biurka.
3. **Krzesło** - wybierz takie z opcją regulacji wysokości siedziska i kąta nachylenia

oparcia. Najlepiej gdyby było specjalnie wyprofilowane, umożliwiające podparcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Wysokość siedziska należy ustawić tak, żeby dziecko mogło siedzieć ze stopami swobodnie opartymi o podłogę.

4. **Dodatkowe siedzisko** - jeśli przestrzeń w pokoju na to pozwoli, dokupmy np. dużą piłkę gimnastyczną lub taką do ćwiczeń, która relaksuje kręgosłup i zapobiega skrzywieniom jego dolnych odcinków oraz wzmacnia mięśnie.

Prawidłowa pozycja przy biurku to klucz do zdrowych pleców i koncentracji w nauce. Zadbaj o ergonomiczne ustawienie krzesła, biurka i monitora, aby Twoje dziecko siedziało wygodnie i bezpiecznie.

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590