Журнал "ВЫХОЎВАЕМ РАЗАМ"

№15 Педагагічны парадніх для бацькоў Шчомысліцкай СШ

Выхоўваем разам

кастрычнік 2004г.

Не сакрэт, што здароўе дзяцей і, перш за ўсё, школьнікаў, пастаянна пагаршаецца. Гэта, у першую чаргу, датычыцца скрыўлення пазваночніка. На графіку можна бачыць, што колькасць вучняў з парушэннямі асанкі хоць і невялікімі тэмпамі (1-1,5 % у год), але ж стабільна павялічваецца. Што неабходна рабіць, каб змяніць сітуацыю? Гэтаму прысвечаны нумар бюлетэня, які вы трымаеце ў руках.

Як жывеш, пазваночнік?

У народзе часта кажуць: конь без паставы – карова. І гэта сапраўды справядліва. Ні модная адзенне, ні алейная прычоска або чысты твар не прыгожаюць чалавека, калі ён гуталіцца, трымае адно плячо вышэй другога або хадзіць згорбіўшыся.

Што ж такое пастава? Гэта звычайная палажэнне цела чалавека, а лічыцца яна правільнай, калі чалавек трымае галаву прама і свабодна, плечы знаходзяцца на адным узроўні, злёгку адкінуты і адведзены крыху назад, корпус выпрастаны, жывот падцянуты, грудзіна злёгку выступае наперад, калені выпрастаны.

Працэс фарміравання паставы цесна звязаны з развіццём пазваночніка. Дзіцячы пазваночнік знаходзіцца ў пастаянным росце і развіцці, працэс яго акасцянення заканчваецца ва ўзросце 20-25 гадоў.

У дзіцячым узросце пазваночнік больш гібкі і мягкі, бо ў яго складзе пераважаюць хрэсцовыя пазвы. Таму большая нагрузка прыпадае на мышцы. Мяняйце ад стаму мышцаў і залежыць утварэнне пазваночніка вытрымліваць высокія нагрузкі для падтрымання тулава ў вертыкальным стане.

Нажаль, нашы дзеці адрозніваюцца не толькі слабым здароўем, але і запаволеным развіццём. Парушэнні паставы у вучняў у працэсе навучання дамаглі гаварыць аб усяльле "школьных" фактараў на фарміраванне паставы. З моманту паступлення ў школу вучні ўключаюцца ў вялікую новую дзейнасць, звязаную з вучэбным працэсам і неабходнасцю мінімум мерыцца на працягу дзённа часу - ад 4 да 7 урокаў па 45 хвілін. Сітуацыя пагаршаецца і працягай слабай фізічнай актыўнасцю дзяцей дома: 3-4 х гадзінная падрыхтоўка дамашніх заданняў, прасіжванне перад тэлевізарам, за камп'ютарнымі гульнямі. Фізічная бяздзейнасць ператварэнна ў звычайны рытм жыцця.

Некаторыя даследчыкі лічаць, што стомленасць ад вучэбных заняткаў звязана з нерацыянальна падабраным вучэбным мобіляй. Адзін, нават пры правільным падборы стала і стула слабыя мышцы не забяспечваюць адпаведнай апоры пазваночніку, дзіця сутуліцца, а гэта парушае работу унутраных органаў, выклікае пагаршэнне лёгачнай вентыляцыі і кровазвароту. Таму так неабходны фізкультурныя хвілінкі на ўроках і ў час выканання дамашніх заданняў.

Добра, калі ў дзяцей ёсць магчымасць для рухальнай актыўнасці: наведванне басейна, спартыўных секцый, танцавальных гурткоў, але ж нават пры адсутнасці такой магчымасці можна максімальна выкарыстоўваць штодзённыя гульні на свежым паветры. Мяняйце ў падзіночных гульнях дзеці размяшчаць навалі рукі, сіду і выпрастваць мышцы.

Нажаль не складаючае фізічнаму развіццю дзяцей інтэр'ер сучасных кватэр: рэдка ў кого ўбачыш спартыўны куток ці інтэрактыўныя трэнажоры. Заняцоўнае дзяцей камп'ютарнымі гульнямі не стрэмы адмоўнаму дзяцей, а нагэ больш ўмацаюць статычнае напружанне мышцаў.

Перанапружанне мышцаў пазваночніка таксама ўмацоўвае шкоднае парэфіні, торбы, а адмоўнасці нашчыне іх выклікае бакавое скрыўленне пазваночніка і перанапружанне мышц плячэвага пояса. Найлепш для дзяцей купляць спецыяльныя ранцы для школы, нечытаючыя ранцы за модай і