Profilaktyka prawidłowej postawy ciała.

Postawa ciała to cecha charakterystyczna każdego człowieka. Jest wypadkową warunków współczesnego życia, budowy ciała i sprawności organizmu.

Prawidłowa postawa ciała charakteryzuje się następującymi cechami:

* głowa ustawiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami lub podana nieco ku przodowi,
* klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi przy zachowaniu swobodnego oddychania,
* brzuch lekko wciągnięty lub płaski
* plecy łagodnie wygięte, przy czym łopatki nie wystają poza linię pośladków,
* ręce i nogi prawidłowo ukształtowane,
* stopy wysklepione.

Głównym błędem naszego życia jest jego siedzący tryb życia. Na 12 – 15 godzinny dzień dziecka (zależnie od wieku), przeciętnie przypada: 4 – 7godz. siedzenia w szkole, 2 – 4 godz. odrabiania lekcji (również najczęściej siedząc),

3 godz. wypoczynku (bardzo często także siedząc – czytanie, oglądanie TV, gra na komputerze), 1 godz. łącznie spożywania posiłków – także w pozycji siedzącej.

Wszelkie odchylenia od przedstawionych cech postawy prawidłowej dają obraz postawy nieprawidłowej. Mówimy wówczas o wadzie postawy.

Co robić aby nie doszło do wad postawy?

Wpisz w google podany poniżej link, obejrzyj film i staraj się wprowadzić

w życie.

https://ewf.h1.pl/student/?token=7rXXs0hqkptKslBogVnzqXLyGviw0HR2G12pQI5Pa1bJ6Y82rF