

## **PRZECIWDZIAŁANIE WADOM POSTAWY CIAŁA**

- podczas odrabiania lekcji tułów powinien być wyprostowany i oddalony od stołu 3–5 cm,
- nogi piszącego powinny dotykać całymi stopami podłóża lub podnóżka,
- podczas odrabiania lekcji głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem, zaś odległość oczu od końca pióra powinna wynosić 30 – 35 cm,
- łokcie nie powinny leżeć na stole, ale wystawać nieco poza jego brzeg,
- zeszyt należy umieszczać na wprost środka piersi piszącego tak, aby prawy róg zeszytu leżał wyżej niż lewy,
- w czasie czytania dziecko powinno siedzieć prosto i nie pochylać się,
- odrabianie lekcji powinno być przerywane co 30–40 minut zabawą ruchową lub pracą, która wymaga ruchu,
- odżywianie pokarmami bogatymi w białko, szkodliwe jest zarówno niedożywienie, jak i przekarmienie,
- sen dziecka powinien trwać 9 – 10 lub nawet 11 godzin (w zależności od wieku),
- dziecko musi mieć własne łóżko o dość twardym materacu i małą poduszeczkę tylko pod głowę,
- codziennie przeprowadzać gimnastykę poranną,
- należy dostosować rozmiary ławek do wzrostu uczniów,
- należy przeprowadzać ćwiczenia śródlekcyjne,
- eliminować długie oglądanie telewizji, co związane jest z przebywaniem dziecka w pozycji siedzącej (przymusowej),
- odzież powinna być lekka, nie krępująca ruchów,
- obuwie powinno być elastyczne, miękkie, z szerokimi noskami.

- **BIBLIOGRAFIA:**

Kasperczyk T., Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 1994.

Sieniek Cz., Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Poradnik metodyczny, Starachowice 2003

Opracowanie Jolanta Zaremska