



PROFILAKTYKA WAD POSTAWY

1. Wyrabianie nawyku postawy prawidłowej przy nauce i odpoczynku.

2. Zapewnienie odpowiednich warunków pracy (biurko, krzesło, ławka szkolna, oświetlenie).



3. Prawidłowe odżywianie (szkodliwe jest zarówno niedożywienie jak i przekarmianie).



3. Dostarczenie odpowiedniej porcji ruchu, przede wszystkim zabaw i gier ruchowych na świeżym powietrzu.



5. Ograniczenie siedzącego trybu życia i wypoczynku biernego np. oglądanie telewizji, siedzenie przed komputerem itp.



6. Nie przeciążanie dziecka nauką i pracą.



7. Zapewnienie odpowiedniej ilości i warunków snu (np. odpowiednie łóżko)



8. Zapewnienie dziecku odzieży nie krępującej ruchów oraz właściwego obuwia, dobranego pod względem wielkości i wymogów „zdrowej stopy”

9. W razie potrzeby należy stosować ćwiczenia korekcyjne.



Pamiętaj! Lepiej ćwiczyć codziennie po 15-20 minut, niż raz w tygodniu

po 2 godziny!

Wybierz odpowiednią dla siebie aktywność rekreacyjną!