

## 10 wskazówek dla rodziców Szkoły Postawy Ciała

---

1. Postawa ciała nie jest nam dana, ale podlega kształtowaniu przez cały okres rozwoju Waszego dziecka, a więc **TRZEBA NAD POSTAWĄ CIAŁA PRACOWAĆ NIE ZALEŻNIE CZY JEST PRAWIDŁOWA, CZY NIE. ZAWSZE BOWIEM MOŻNA WYGLĄDAĆ LEPIEJ, BĄDŹ GORZEJ.**
2. Wcześnie sprawdźcie u specjalisty stawy biodrowe, zwracajcie uwagę na sposób trzymania głowy dziecka.
3. Jeśli Wasze dziecko rosło bez raczkowania i zaczęło wcześniej chodzić w chodziku, tym bardziej skontrolujcie jego postawę ciała.
4. Od pierwszych miesięcy życia Waszego dziecka, ciągle rozwijajcie jego równowagę i balans ciała.
5. Sprawdzajcie symetrię barków, łopatek, pleców, nie wystarczy mówić "nie garb się"
6. Wcześnie, najpóźniej do 7 r.ż. skontrolujcie dziecku wzrok i wyrównajcie wszystkie wady.
7. Zwracajcie uwagę na sposób chodzenia, ustawiania stóp, w wieku gimnazjalnym Wasze dziecko powinno stabilnie stać na jednej nodze (podobnie na prawej i lewej)
8. Czytanie, odrabianie lekcji powinno się odbywać przy stoliku na odpowiednio dobranym krześle, tak aby stopy były oparte na podłodze, a łokcie i przedramiona na biurku.
9. Kręgosłup Waszych dzieci nie znosi siedzenia (policzmy: 4-7 godz. siedzenia w szkole, 2 godz. odrabiania lekcji, 1 godz. łącznie spożywania posiłku, oglądanie telewizji ?, używanie komputera ?)
10. Dziecko potrzebuje odpowiedniej ilości ruchu i snu.

*Prawa autorskie: Mariusz Janusz*