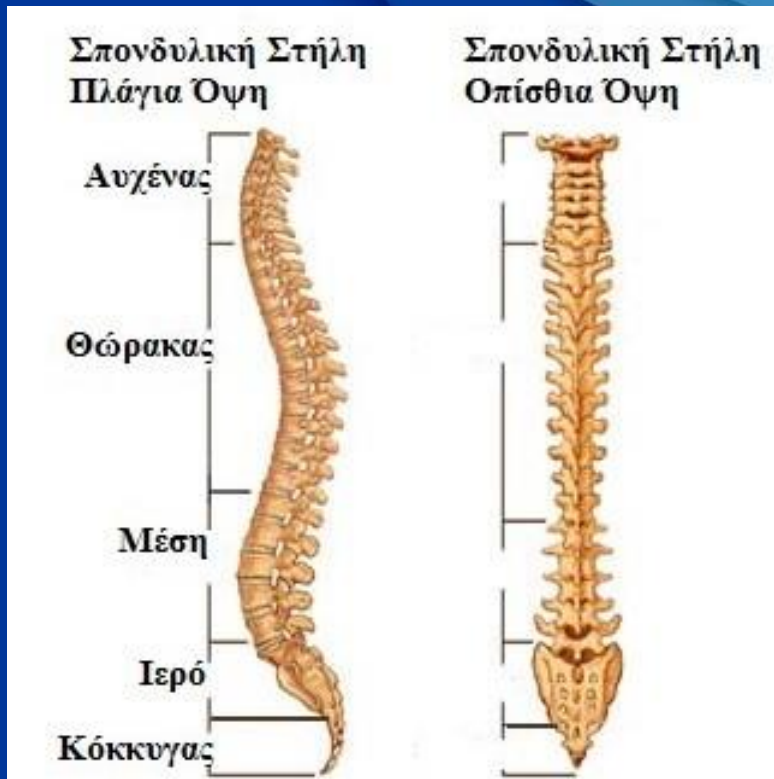


# Στάση σώματος & άσκηση

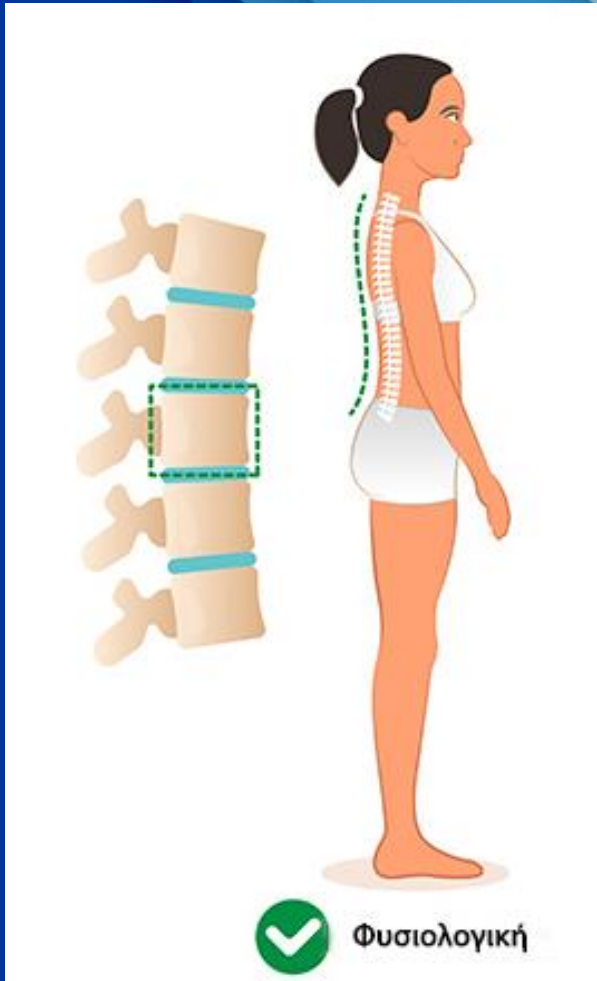
Αναστασία Στατήρη, Σχολική Νοσηλεύτρια, 5ο Δημοτικό Σχολείο Π.Φαλήρου

# Σπονδυλική στήλη



- Οι σπόνδυλοι είναι τα οστά που στέκονται το ένα πάνω στο άλλο και σχηματίζουν μια στήλη στήριξης του σώματος, τη σπονδυλική στήλη!
- Υπάρχουν 5 είδη τέτοιων σπονδύλων:
  1. Αυχενικοί
  2. Θωρακικοί
  3. Οσφυϊκοί
  4. Ιεροί
  5. Κοκκυγικοί

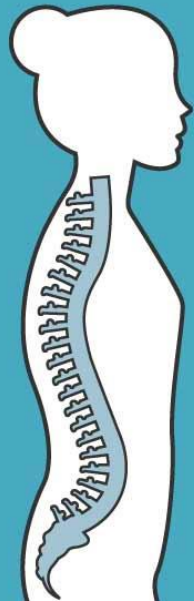
# Σωστή στάση σώματος



- Πίσω οι ώμοι
- Ίσια η πλάτη
- Πόδια ανοιχτά στο πλάτος/άνοιγμα των ώμων

# Κύφωση

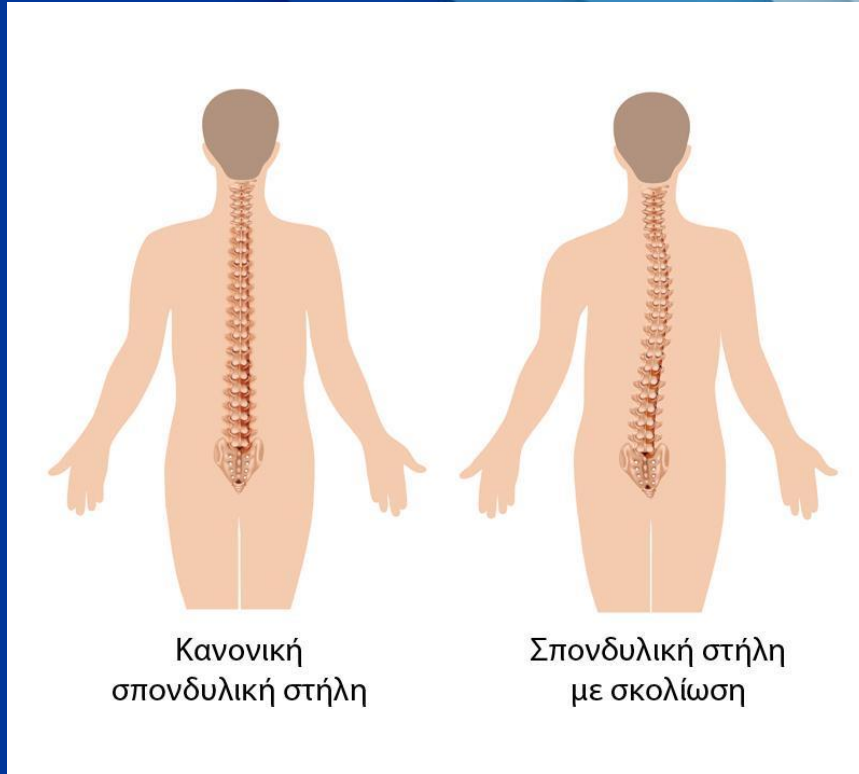
Κανονική στάση




Κύφωση



# Σκολίωση





---

# Μήπως ευθύνεται η σχολική τσάντα;

- 
- Σκολίωση: η συνηθέστερη πάθηση της σπονδυλικής στήλης.
  - 1 στα 10 παιδιά στη χώρα μας πάσχει από σκολίωση!
  - Προέρχεται από τη λέξη "σκόλιος" που σημαίνει στραβός
  - Επιβαρυντικοί παράγοντες:
    1. Μεγάλο βάρος σχολικής τσάντας
    2. Κληρονομικοί παράγοντες
    3. Καθιστική ζωή
    4. Λανθασμένη στάση σώματος

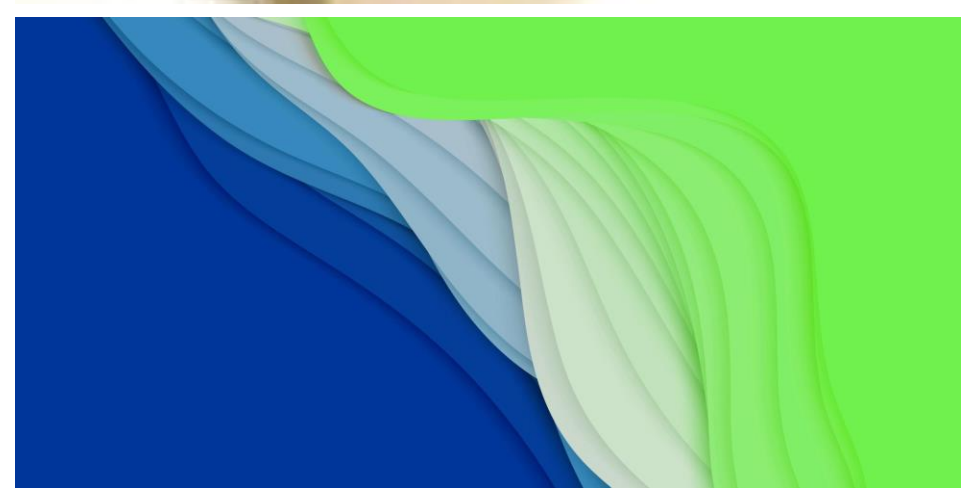


## Σχολική τσάντα και σπονδυλική στήλη

Ο μαθητής μη κρατώντας σωστά την τσάντα του (χαλαροί ιμάντες) αλλάζει τη στάση του σώματός του καμπουριάζοντας ή σπρώχνοντας την λεκάνη προς τα εμπρός (εμπρόσθια κάμψη του κορμού). Βλέπε δεξιά εικόνα.

# Συμβουλές προς γονείς και μαθητές

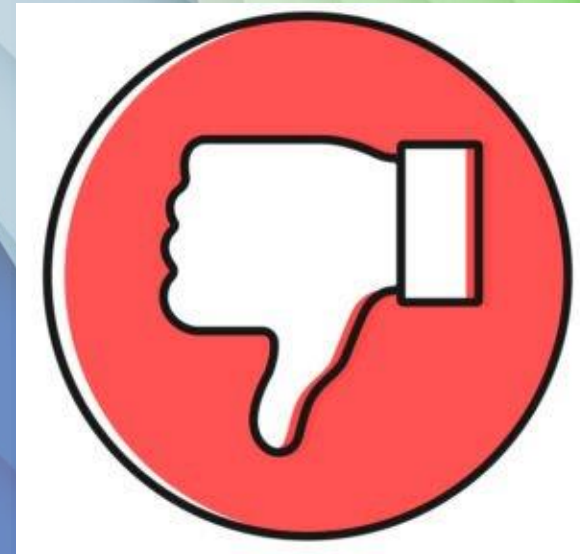
- Η τοποθέτηση των βιβλίων μέσα στην τσάντα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε το κέντρο βάρους της να βρίσκεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στη μέση. Η μέση, λειτουργεί ως το κέντρο στο οποίο ασκούνται όλες οι δυνάμεις κατά την άρση ή μεταφορά ενός φορτίου. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση από τη μέση τόσο μεγαλύτερες είναι οι ροπές που αναπτύσσονται και καταπονούν την σπονδυλική στήλη.
- Επίσης, η κατανομή του βάρους θα πρέπει να είναι ομοιόμορφη, με την τοποθέτηση των πιο βαριών βιβλίων στο πίσω μέρος της τσάντας.





# Λάθη προς αποφυγή

- Υπολογίζεται ότι η πλειονότητα των μαθητών μεταφέρουν την τσάντα τους με λάθος τρόπο. Τα πιο συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται είναι:
- Η μεταφορά της τσάντας με τον ένα ώμο.
- Η υπερβολική χαλάρωση των ιμάντων εξάρτησης (λουράκια) και η στήριξη της τσάντας στην περιοχή των γλουτών.
- Η υπερβολική σύσφιξη των ιμάντων εξάρτησης.
- Η μη χρησιμοποίηση των εργονομικών χαρακτηριστικών του σακιδίου, εφόσον αυτά προσφέρονται.



# Η άσκηση...



Σε βοηθά να  
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να  
διατηρείς το  
βάρος σου  
σταθερό



Σου  
προσφέρει  
καλύτερο  
ύπνο



Σε γεμίζει  
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει  
από το άγχος



Σου χαρίζει  
χαρά και  
πρεμία

# Η άσκηση συνδυάζει...

ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



# Άρα, άσκηση μπορεί να είναι...

ΑΘΛΗΜΑΤΑ



ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ  
ΤΕΧΝΕΣ



ΧΟΡΟΣ



**ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΠΙΤΙΟΥ**



**ΠΟΔΗΛΑΤΟ**



**Αλλά άσκηση είναι και...**

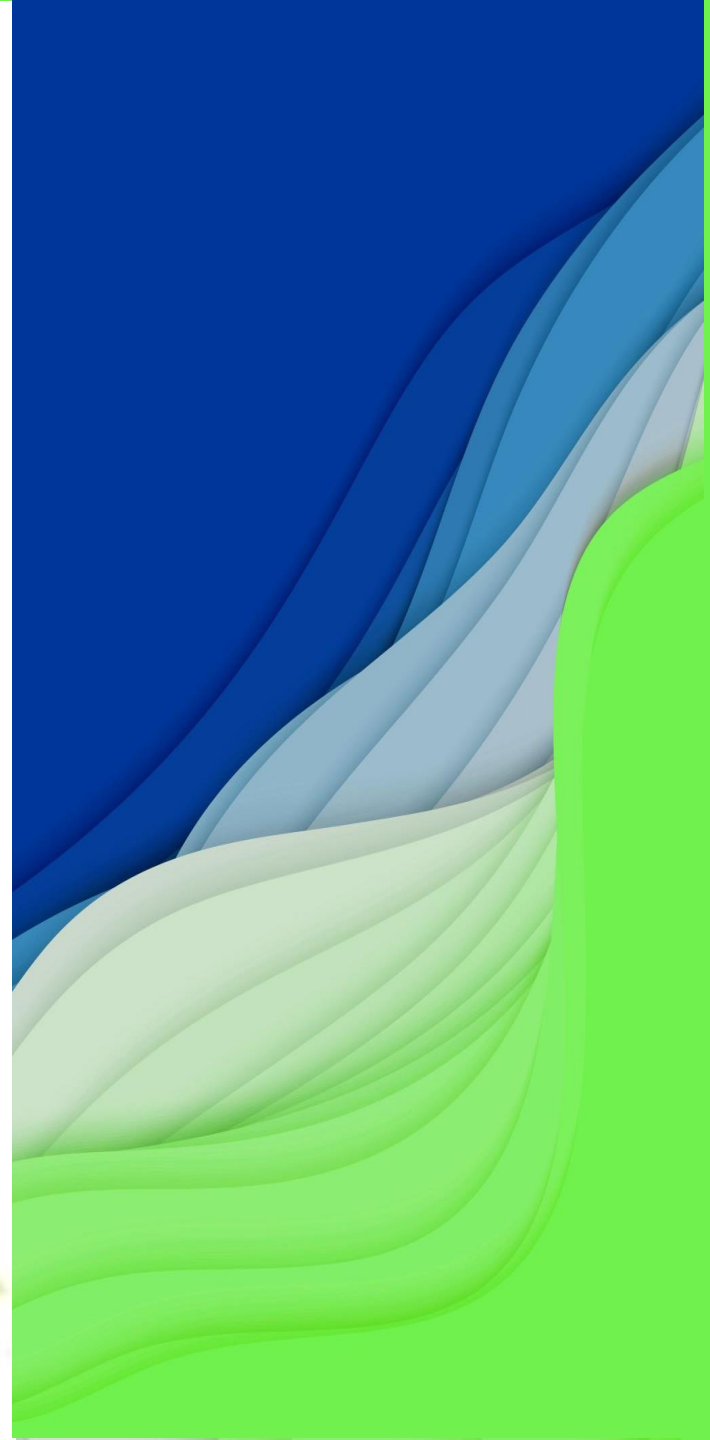
**ΤΡΕΞΙΜΟ**



**ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ**



Κάθε πότε πρέπει να  
ασκούμε;

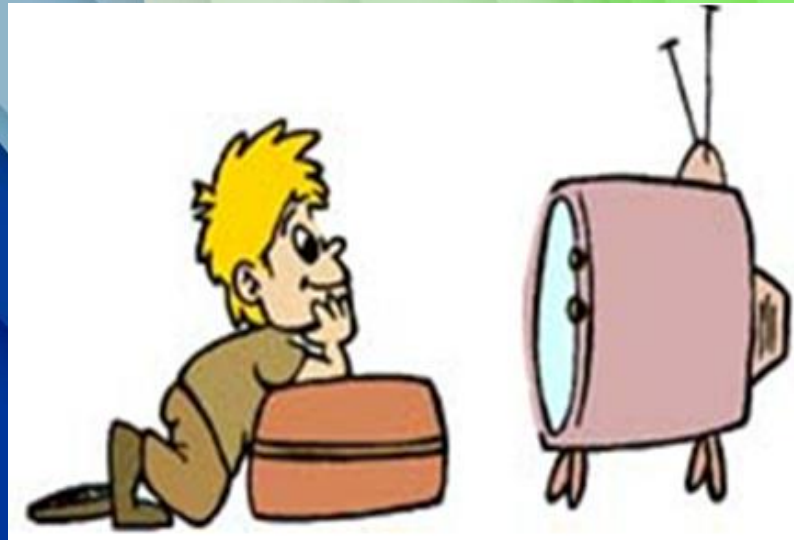


# Θυμάμαι...



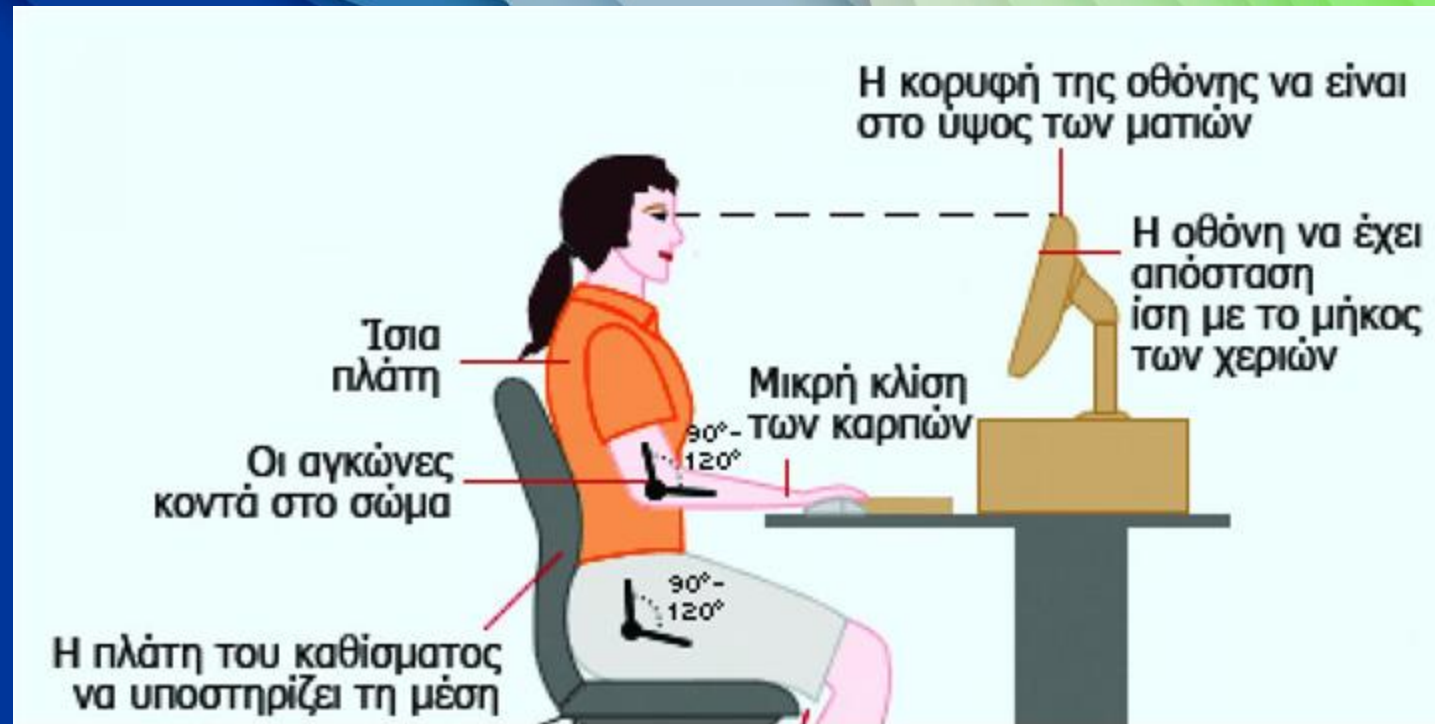
Τουλάχιστον 1 ώρα σωματική  
δραστηριότητα / κίνηση  
κάθε μέρα

Λιγότερο από 1 ώρα  
καθιστική δραστηριότητα  
κάθε μέρα



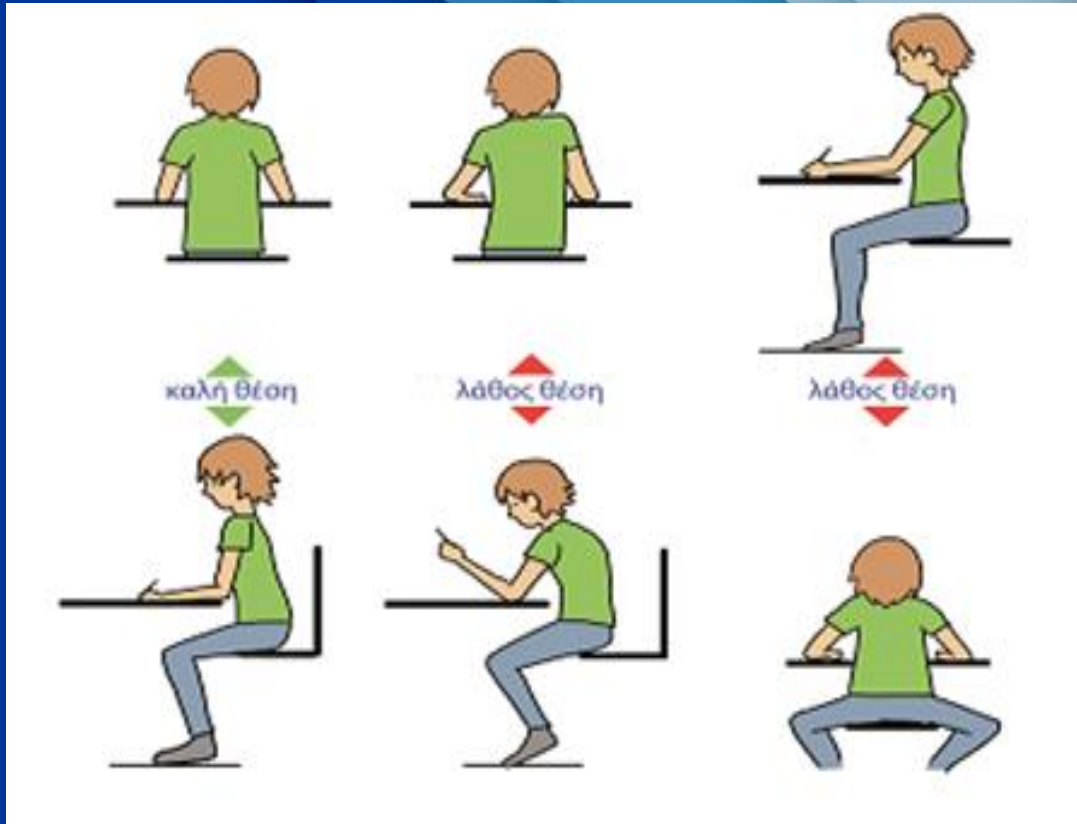
# Σωστή στάση σώματος

## ΟΤΑΝ ΚΑΘΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

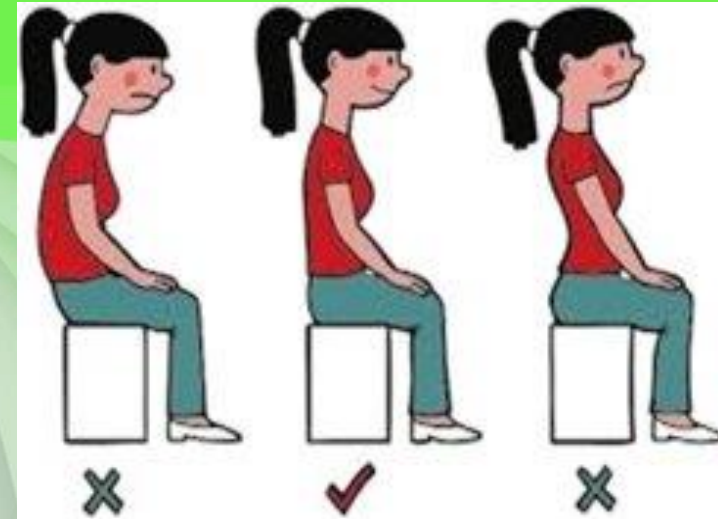




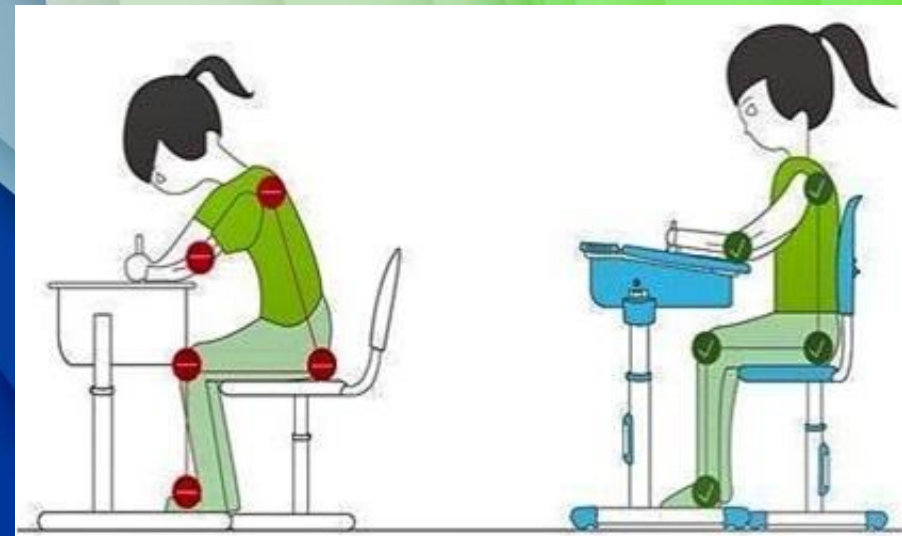
## ΟΤΑΝ ΔΙΑΒΑΖΩ



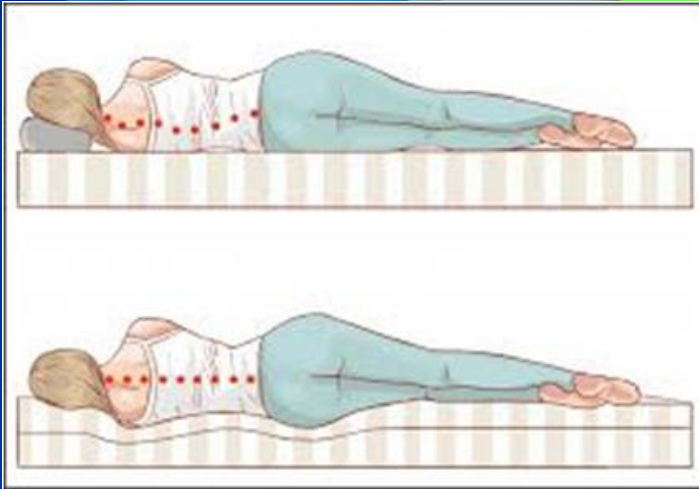
## ΟΤΑΝ ΚΑΘΟΜΑΙ



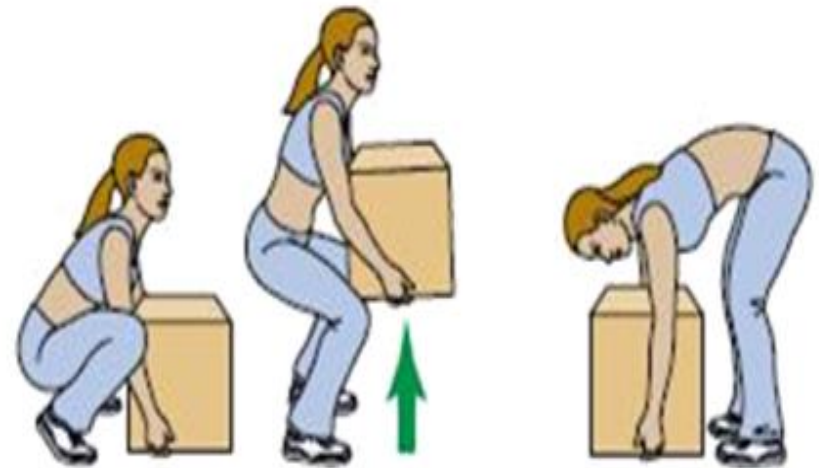
## ΟΤΑΝ ΓΡΑΦΩ



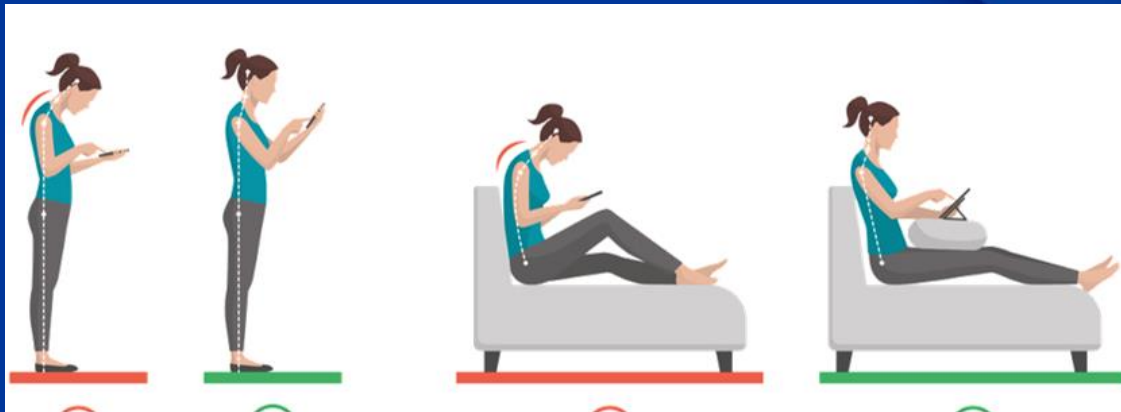
## ΟΤΑΝ ΞΑΠΛΩΝΩ



## ΟΤΑΝ ΜΕΤΑΦΕΡΩ ΒΑΡΟΣ



## ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ TABLET/ ΚΙΝΗΤΟ





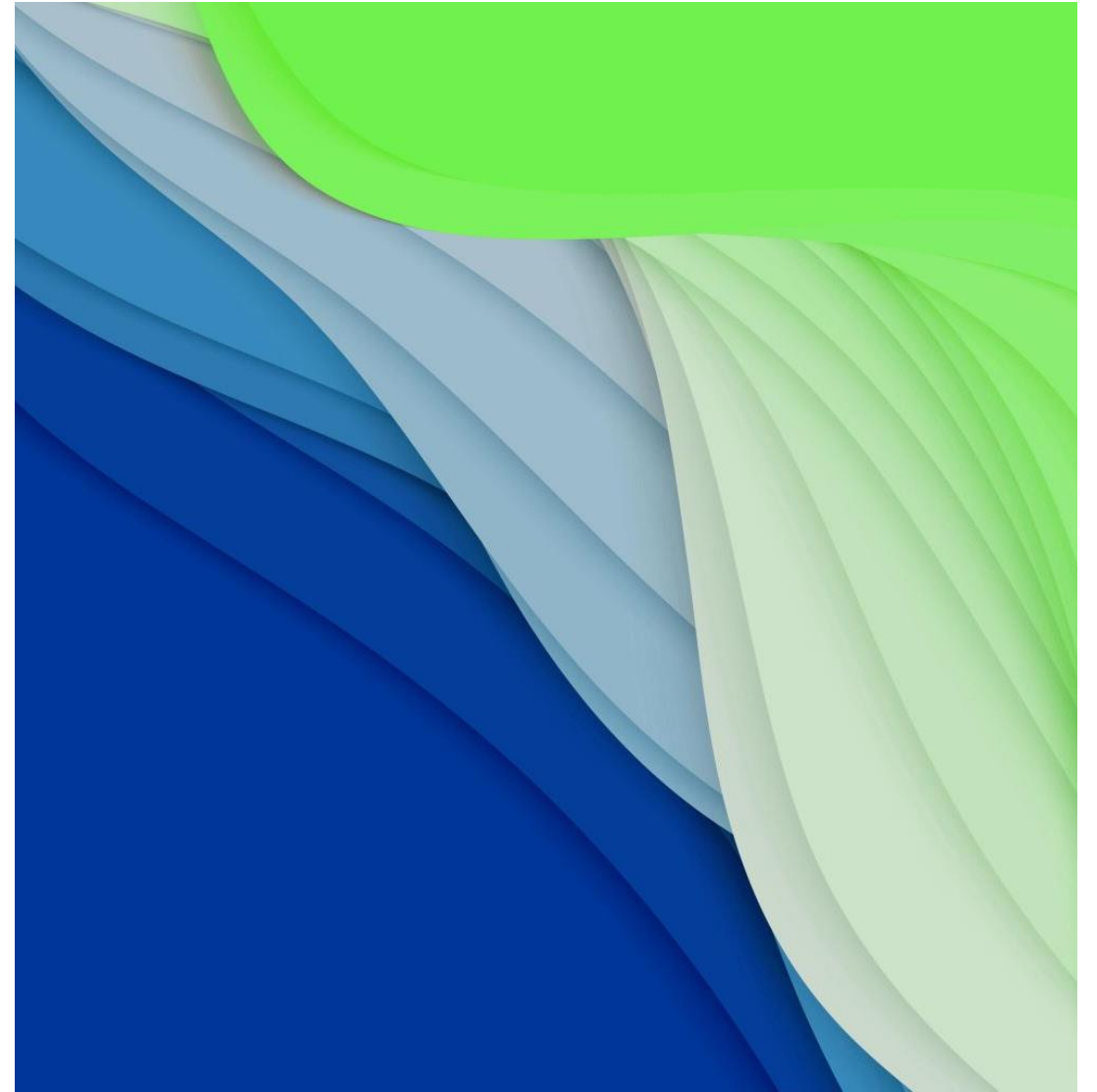
## Τι είναι βόδιση;

Η βόδιση ξεκινάει από τη στιγμή που το ένα πόδι αφήνει το έδαφος και τελειώνει όταν το ίδιο πόδι έρθει και πάλι στο σημείο που άφησε το έδαφος.

# Περπάτημα = Βάδιση

Τα οφέλη της βάδισης είναι:

1. Καλή φυσική κατάσταση
2. Διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος
3. Μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων
4. Βελτίωση της διάθεσης
5. Ρύθμιση σακχάρου αίματος και χοληστερόλης
6. Βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας



# LOONEY TUNES



*"That's all Folks!"*