**W tym tygodniu zadbamy o prawidłową postawę ciała, w szczególności o kręgosłup.**

**Prawidłowa postawa ciała** – taki układ poszczególnych odcinków ciała niedotkniętych zmianami, który zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną oraz stwarza warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych.

Poprawna postawa ciała jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Prawidłowa postawa ciała charakteryzuje się:

* prostym ustawieniem głowy
* ściągniętymi łopatkami
* lekko wciągniętym brzuchem
* ułożeniem barków i kolców miednicy na jednym poziomie
* prawidłowym ułożeniem stóp
* równoległym ustawieniem nóg

Niestety bardzo często wady postawy wynikają z siedzącego trybu życia, kształtowania się nieprawidłowych [nawyków](http://obk.pl/jak-pozbyc-sie-zlych-nawykow-zywieniowych/) podczas codziennych czynności takich jak nauka, czytanie, oglądanie telewizji, korzystanie z telefonu i wielu innych. Wady postawy mają nie tylko zły wpływ na nasze zdrowie i wygląd sylwetki, ale także, z czego często nie do końca zdajemy sobie sprawę, wpływają na problemy z efektywnym uczeniem się i pracą!

Poznaj przyczyny złej postawy ciała

<https://portal.abczdrowie.pl/poznaj-przyczyny-twojej-zlej-postawy>

Czym jest prawidłowa postawa ciała? Dlaczego jest ważna? Jakie są typowe zaburzenia postawy? Zobacz film

<https://www.youtube.com/watch?v=XMI2fgFkvqg>

**Zadbaj o prawidłową postawę i zwiększ efekty swojej pracy!**

Spędzając kilka godzin dziennie podczas pracy lub nauki w pozycji siedzącej, warto nieco wspomóc swój kręgosłup i zadbać o prawidłową postawę, wykonując kilka prostych [ćwiczeń](http://obk.pl/silownia-dla-poczatkujacych-jakie-cwiczenia-moze-wykonac-kazdy/). Wystarczy wstać, choć na krótką chwilę, i przejść kilka kroków po pokoju. Rozciągnąć się i poruszać głową kręcąc raz w jedną, raz w drugą stronę. Można również lekko pomasować kark, aby rozluźnić spięte [mięśnie](http://obk.pl/w-zyciu-warto-miec-plecy-dlaczego-miesnie-plecow-sa-istotne-i-jak-o-nie-dbac/). Warto także unieść ręce na kilka sekund do góry oraz kolejno nogi, aby poprawić krążenie.

W trosce o prawidłową postawę ciała nie można zapominać o codziennej [aktywności fizycznej](http://obk.pl/najlepsze-pomysly-na-aktywne-spedzanie-wolnego-czasu/), która jest najlepszą formą relaksu. Jej rodzaj oczywiście można dopasować do swoich indywidualnych upodobań
i możliwości. Ponadto, należy pamiętać o świeżym powietrzu i jak najwięcej czasu, w miarę możliwości, spędzać na zewnątrz (niestety ostatnio mamy ograniczenia). Zdrowy tryb życia to najlepsza metoda na zachowanie prawidłowej postawy ciała, a tym samym zwiększenia efektywności swojej pracy i nauki.

 **Zesta**w **ćwiczeń - trzymaj się prosto:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY> – dzieci starsze
2. <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I> – dzieci młodsze
3. <https://www.youtube.com/watch?v=4COmxaiszd0> - dzieci najmłodsze

Podstawa to zdrowy kręgosłup każdemu przyda się poćwiczyć, a oto linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=LkcbzYfPYNg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=PKyQKTSbg7E>

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM>

<https://www.youtube.com/watch?v=OLJihWMwyhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&list=RDCMUCbFu9bCnKZhBeDUYlBVtnjQ&index=2>

**Uwaga porada na dobry początek dnia:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XVyxb2pZcUw>

Powodzenia !

S. Włoch