

Τίτλος του προγράμματος:

**Σωστή Στάση του
Σώματος**

και

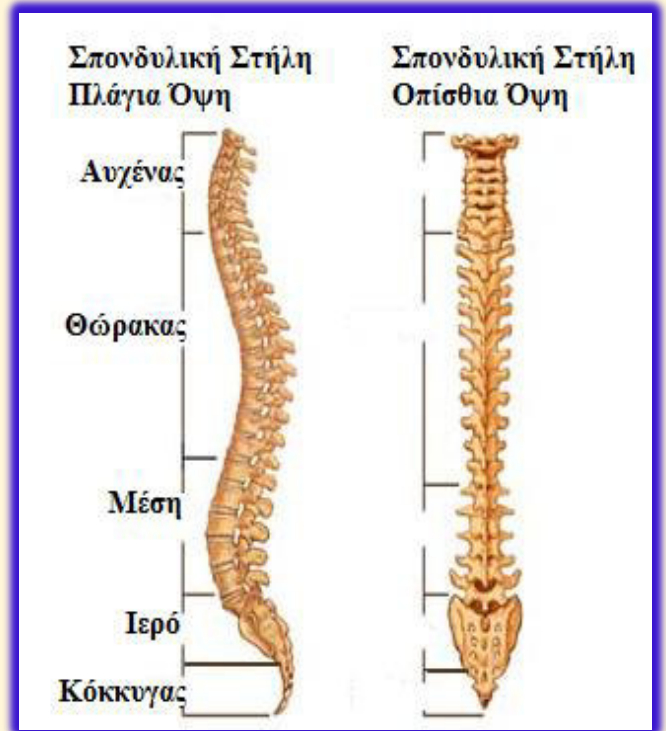
**Η Σωστή χρήση της
Σχολικής Τσάντας**

Η Σπονδυλική Στήλη (Σ.Σ.) του ανθρώπου

1. Η σπονδυλική στήλη είναι πολύ σημαντική για τον άνθρωπο.

2. Γι' αυτό λοιπόν είναι απαραίτητο να τη διατηρούμε σε καλή κατάσταση και να ενδιαφερόμαστε για την υγεία της.

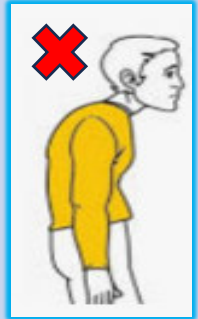
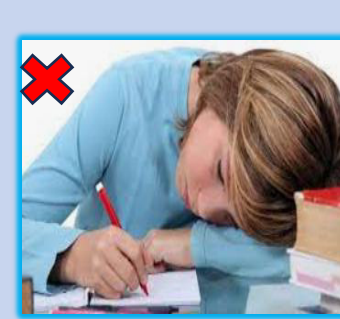
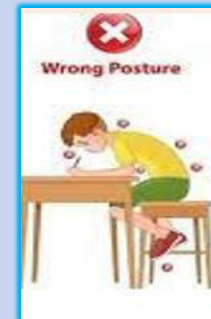
3. Ένας τρόπος για να την προστατέψουμε, είναι να διατηρούμε **την καλή στάση στο σώμα μας.**



4. **Καλή στάση σώματος** όταν στεκόμαστε, περπατάμε, καθόμαστε, γράφουμε, είμαστε στον υπολογιστή, στο κινητό, κουβαλάμε, σηκώνουμε, αφήνουμε κάτω, κοιμόμαστε.

5. Άλλος τρόπος για να διατηρήσουμε την υγεία της, είναι η σωστή άσκηση. Άσκηση σύμφωνα με την ηλικία και τις δυνατότητες του καθενός.

Λάθος στάση σώματος



1. Όταν διατηρούμε στο σώμα μας λάθος στάσεις για αρκετή ώρα, ημέρες, μήνες και χρόνια..

2 ...χωρίς να το επαναφέρουμε άμεσα στη σωστή στάση ...

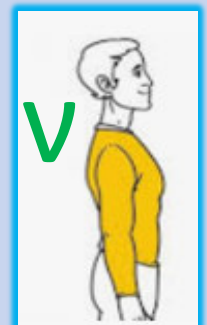
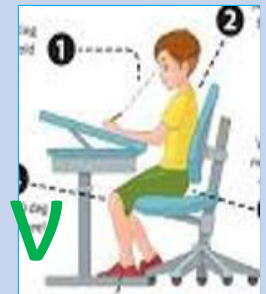
3. τότε, αυξάνονται οι πιθανότητες τραυματισμών και μυϊκών πόνων.

Όμως,

4. μπορεί κάποιες φορές να στεκόμαστε ή να καθόμαστε λάθος!

5. Όταν όμως γνωρίζουμε και σύντομα **οδηγούμε** το σώμα μας στη σωστή στάση...

6...τότε το προφυλάσσουμε και το προστατεύουμε.



Όταν διατηρούμε τη σωστή στάση σώματος:

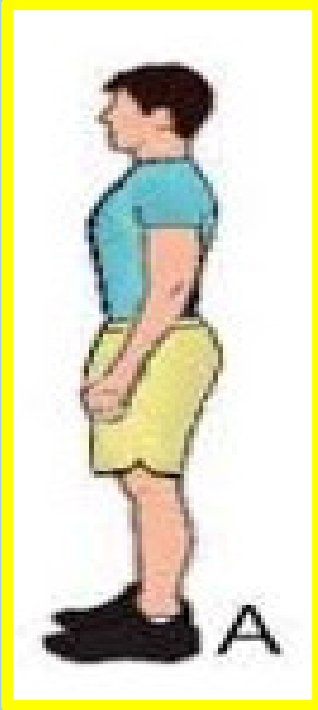
- ▶ Γίνεται σωστά η κυκλοφορία του αίματος.**
- ▶ Οι μύες χρησιμοποιούνται σωστά.**
- ▶ Βελτιώνουμε την εμφάνιση.**
 - ▶ Έχουμε σωστή αναπνοή.**
 - ▶ Δεν πονάμε.**

Θέμα 1^ο

Σωστή στάση του σώματος



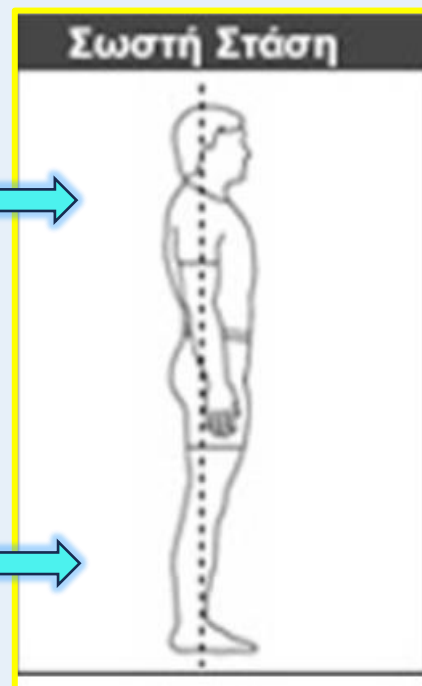
Η σωστή στάση σώματος στην όρθια θέση



Η σωστή στάση στην όρθια θέση είναι αυτή, κατά την οποία μέρη του σώματος όπως:

...Το κεφάλι, ο λαιμός, το στήθος και η κοιλιά ισορροπούν κατακόρυφα το ένα πάνω στο άλλο.

Φανταστείτε μια νοητή γραμμή, που να περνάει από:
το αυτί, τον ώμο,
το ισχίο, το γόνατο
και το μέσο της
πτέρνας.



Η σωστή στάση σώματος κατά τη βάρδια



1. Το κεφάλι στην προέκταση του κορμού.

2. Κοιτάζω μπροστά.

3. Πηγούνι παράλληλα με το έδαφος.

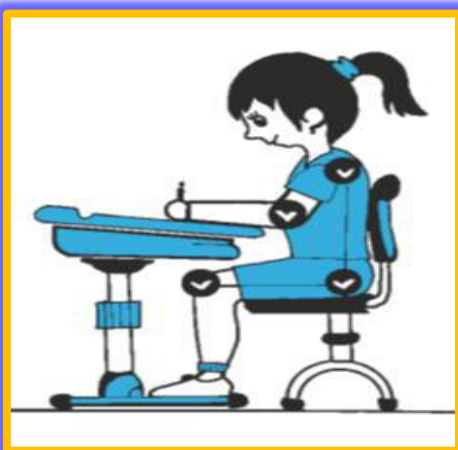
4. Πλάτη ίσια.

5. Ώμοι χαλαροί και λίγο πίσω, κρατούν το θώρακα ανοιχτό.

6. Χέρια: εμπρός-πίσω εναλλάξ.

7. Στο μπροστινό βήμα: Πρώτα πατάει η φτέρνα και συνεχίζεται το βήμα στα δάχτυλα.

Η σωστή στάση σώματος όταν γράφω



1. Η ίσια πλάτη ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας.

2. Πήχεις: Και οι δύο πάνω στο θρανίο. Όχι οι αγκώνες!

3. Οι ώμοι: Και οι δύο κάτω χαλαροί.

4. Κάθομαι: Καλά πίσω στην καρέκλα.

5. Βλέμμα: Διαγώνια μπροστά στο τετράδιο.

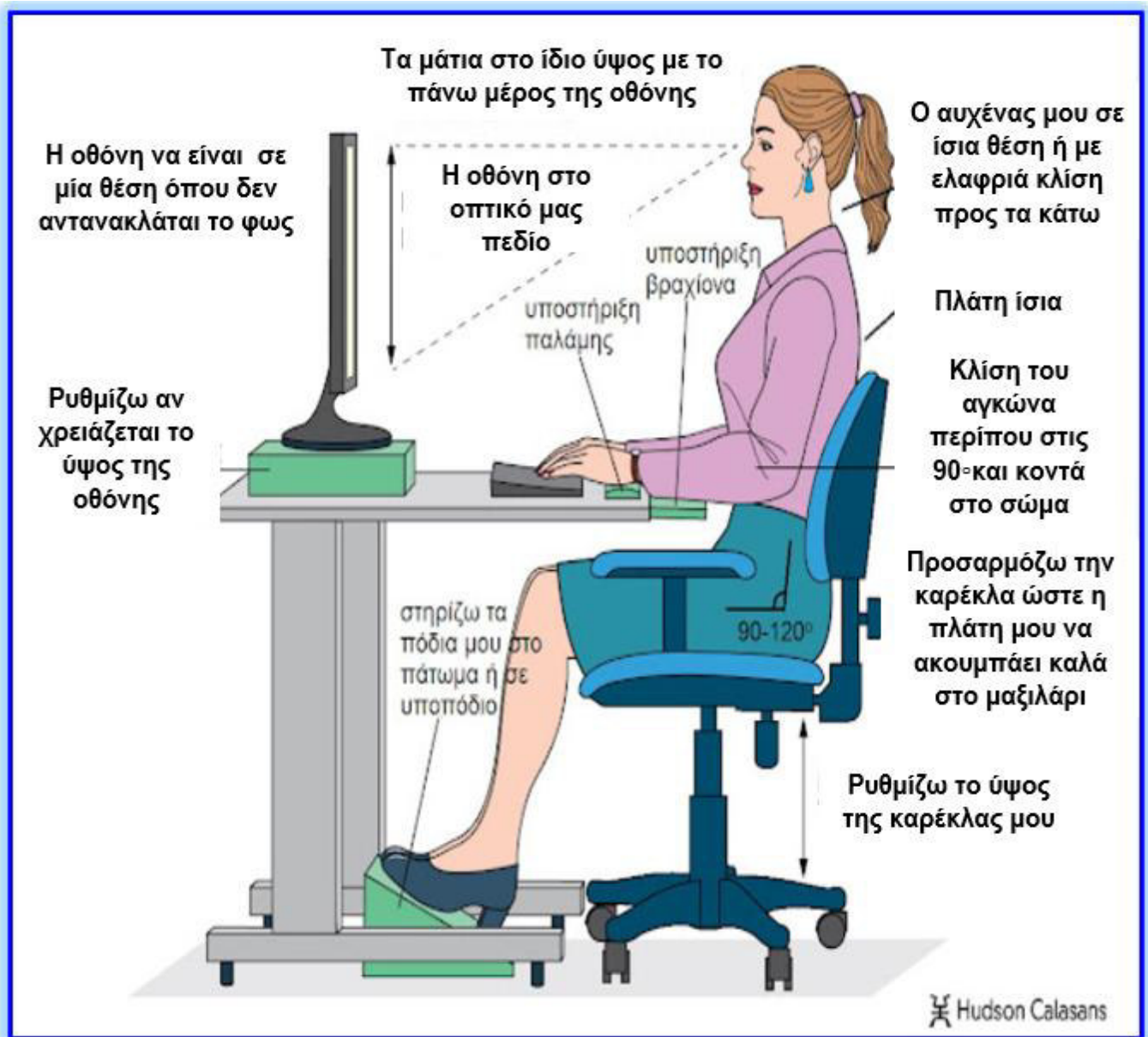
6. Απόσταση σώματος-θρανίου: η παλάμη μας.

7. Τα πέλματα: πατούν καλά στο πάτωμα.

8. Το τετράδιο: ευθεία μπροστά μου.

9. Μετακινώ το τετράδιο στο θρανίο: πάνω, κάτω, δεξιά ή αριστερά και όχι τους ώμους ή την πλάτη.

Κάθομαι σωστά στον υπολογιστή/laptop



Η **σωστή** στάση, όμως, **δεν είναι μια θέση** στην οποία το σώμα σου μπορεί να μείνει επ' άπειρον. Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να **κινείται** και όχι για να μένει "**παγωμένο**", επομένως θα πρέπει να κάνεις **συχνά διαλείμματα** ή να εναλλάσσεις εργασίες διαφορετικής φύσεως -- **πληκτρολόγηση**, γράψιμο, **περπάτημα** ή ορθοστασία -- ώστε να **μειώσεις τις περιόδους ακινησίας** και να "κυκλοφορεί το αίμα".

Σωστή στάση σώματος και κινητό τηλέφωνο



A. Όταν είμαστε στην όρθια θέση, κρατάμε τη «**Σωστή Στάση Σώματος στην Όρθια Θέση**»

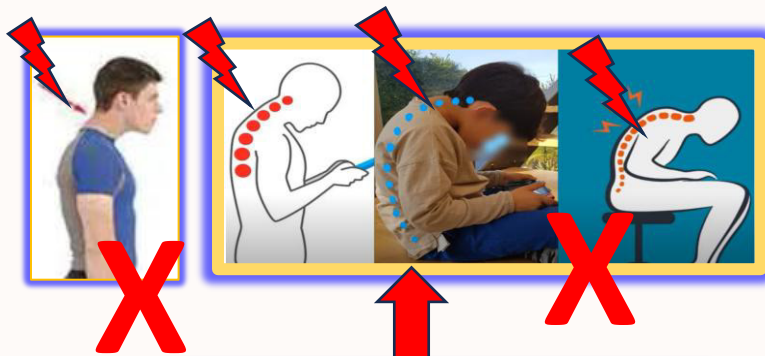
Αποφεύγουμε:

- Καμπούριασμα.
- Προβολή του αυχένα μπροστά.
- Συνεχόμενη κάμψη αυχένα κάτω.

Το Κινητό:
στο ύψος του
προσώπου.



B. Όταν είμαστε στην καθιστή θέση, κρατάμε τη «**Σωστή Στάση Σώματος για Διάβασμα**»



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σωστή στάση σώματος όταν διαβάζω



1. Ιδανική θέση για διάβασμα: Να είμαστε καθιστοί.

2. Το κεφάλι: Στην ευθεία-προέκταση του κορμού.

3. Τα μάτια: Στην ευθεία του βιβλίου ή με ελαφριά κλίση προς τα κάτω.

4. Φέρνουμε το βιβλίο κοντά στο πρόσωπο και όχι το πρόσωπο στο βιβλίο.

5. Η ίσια πλάτη μας ακουμπάει καλά στην πλάτη της καρέκλας.

6. Καθόμαστε: Καλά πίσω στην καρέκλα.

7. Πέλματα: Στο πάτωμα.

8. Το αναλόγιο βοηθάει στη σωστή στάση.

9. Μπορούμε να κρατάμε το βιβλίο όρθιο στο θρανίο.

Πολύωρη **Π**αραμονή στην καθιστή θέση:

Οι ειδικοί αναφέρουν ότι κάθε τρία τέταρτα ή κάθε μισή ώρα θα πρέπει να σηκωνόμαστε για λίγα λεπτά από τη συνεχόμενη παραμονή στην καρέκλα.

Διάλειμμα 1΄ με 2΄ λεπτά:

Μπορούμε να τεντωθούμε, να περπατήσουμε, να κάνουμε ήπιες ασκήσεις για τα χέρια, τα δάχτυλα, τους καρπούς, τα πόδια, τους ώμους κτλ.

Είναι πολύ **Σ**ημαντικό να **Κ**ινούμαστε πολύ συχνά, με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, σωστά, **χ**ωρίς υπερβολές και **α**νάλογα με την **η**λικία και τις **δ**υνατότητες του καθενός.

Θέμα 2^ο

Σωστή χρήση της σχολικής τσάντας



Η σωστή χρήση της σχολικής τσάντας

1. Ελάττωση του βάρους της τσάντας.

2. Ίσια πλάτη όταν την μεταφέρουμε.

3. Σωστή θέση της τσάντας στην πλάτη μας.

4. Προσοχή όταν αγοράζουμε σχολική τσάντα.



5. Ασφαλής απομάκρυνση της τσάντας από την πλάτη.

6. Σωστή τακτοποίηση των πραγμάτων στην τσάντα.

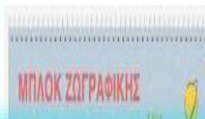
7. Σωστή τοποθέτησή της στο έδαφος.

8. Σωστή άρση της τσάντας από το έδαφος.

9. Ασφαλής τοποθέτησή της στην πλάτη μας.

10. Διάλειμμα-Αθλητισμός-Σωστές ασκήσεις.

Πώς μπορούμε να ελαττώσουμε το βάρος της τσάντας μας; (Προτάσεις)



1. Βάζω στην τσάντα μου μόνο τα βιβλία και τα τετράδια που θα χρειαστώ για την επόμενη ημέρα.

2. Άτλαντες, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, υπογραμμιστές, τα αφήνουμε στο σχολείο ή στο σπίτι.

3. Μία ελαφριά κασετίνα στην τσάντα! Μπορεί να περιέχει 2 ή 3 μολύβια, 1-2 σβηστήρες και μία ξύστρα.

4. Τον φάκελο με τις φωτοτυπίες τον αδειάζουμε από τις χτεσινές εργασίες.

5. Τάπες, παιχνίδια, κάρτες, αυτοκόλλητα, άλμπουμ με τάπες, τα μεταφέρουμε σε ξεχωριστή σακούλα.

6. Το παγούρι για το νερό να είναι μικρό και ελαφρύ.

7. Τάπερ, φαγητό, φρούτα, τα μεταφέρουμε σε σακουλάκι ή τσαντάκι.

8. Μπλοκ ζωγραφικής: μικρό, τετράδια με λίγα φύλλα, σβηστήρες και μολύβια ελαφριά.

Τι προσέχουμε όταν αγοράζουμε μία σχολική τσάντα



► Το παιδί πρέπει να τη δοκιμάσει στην πλάτη του.

► Να είναι πιο μικρή από την πλάτη του.

► Να έχει σταθερή βάση και όταν είναι άδεια να είναι ελαφριά.

► Το σακίδιο πλάτης να μην κρέμεται κάτω από την μέση.

► Να έχει δύο ιμάντες στήριξης. Βοηθούν πολύ οι ιμάντες στέρνου και μέσης.

► Προσοχή στους μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξη: Τσάντες μικρές και ελαφριές!

► Να έχει θήκες για να μοιράζονται τα πράγματα. Τα πιο βαριά βιβλία στη θήκη δίπλα στην πλάτη.

► Να έχει μαλακή πλάτη και φωτεινά χρώματα.

Η σωστή θέση της τσάντας στην πλάτη μας



1. Ρυθμίζουμε τους ιμάντες, ώστε η τσάντα να ξεκινάει από τη βάση του αυχένα μέχρι την μέση μας.

2. Η τσάντα πρέπει να εφάπτεται καλά στην πλάτη μας.

3. Τη φοράμε από τους δύο ιμάντες, οι οποίοι δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ χαλαροί, ούτε πολύ σφιχτοί.

4. Η τσάντα δεν πρέπει να κρέμεται κάτω από την μέση μας.



X

Η σωστή στάση σώματος όταν μεταφέρω τη σχολική τσάντα.



1. Όταν μεταφέρουμε την τσάντα, το σώμα βρίσκεται:

- A.** Στη σωστή στάση σώματος στην όρθια θέση.
- B.** Στη σωστή στάση σώματος κατά τη βάδιση.

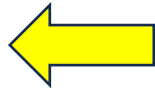
2. Αν χρειαστεί να την μεταφέρουμε στον έναν ώμο ή στο ένα χέρι, αλλάζουμε συχνά τον ώμο ή το χέρι μεταφοράς (Δεξί-Αριστερό). **ΙΣΙΑ ΠΛΑΤΗ!!!**



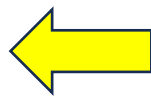
A. Απομάκρυνση της τσάντας από την πλάτη.



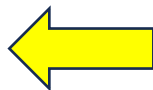
1. Στέκομαι πλάτη στο θρανίο. Γόνατα τεντωμένα.



2. Με ίσια Πλάτη...



..αφήνω την τσάντα να γλιστρήσει από τους ώμους και να ακουμπήσει στο θρανίο.



3. Γυρίζω μέτωπο στο θρανίο, για να βγάλω τα πράγματά μου από την τσάντα.

Β. Τοποθέτηση της τσάντας στο πάτωμα ή στο γαντζάκι

Με ίσια πλάτη!



1. Παίρνω την τσάντα μου από το θρανίο, πολύ κοντά στο σώμα μου (αγκώνες λυγισμένοι).



2. Κάνω 1-2 βήματα πίσω (η τσάντα συνεχίζει να είναι κοντά μου και οι αγκώνες λυγισμένοι).



3. Σε θέση ημικάθισμα, κατεβάζω την τσάντα μου στο πάτωμα (η τσάντα είναι πολύ κοντά μου).



Γ. Σηκώνω την τσάντα από το πάτωμα ή το γαντζάκι



1. Με την πλάτη ίσια και σε θέση ημικάθισμα ή βαθύ κάθισμα, παίρνω την τσάντα πολύ κοντά μου.



2. Τεντώνω τα πόδια μου και ανεβάζω την τσάντα προς τα πάνω. Η τσάντα παραμένει κοντά μου και οι αγκώνες είναι καλά λυγισμένοι.



3. Κάνω βήματα προς το θρανίο και τοποθετώ την τσάντα μου πάνω σε αυτό, χωρίς να τεντώσω τα χέρια μου.

Δ. Ασφαλής τοποθέτηση της τσάντας στην πλάτη

1. Με ίσια πλάτη και θέση ποδιών σε μπροστινή προβολή, φορώ τον ένα ιμάντα της τσάντας καλά στον ένα ώμο.

Προφίλ



Μπροστά

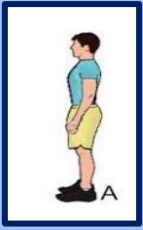


2. Με ίσια πλάτη και στην ίδια θέση, **τεντώνω** τα πόδια μου.



3. Απομακρύνομαι από το θρανίο και φορώ τον άλλο ιμάντα της τσάντας.

Η κατάκτηση της σωστής στάσης του σώματος



▶ Η αλλαγή μίας στάσης σώματος δεν μπορεί να γίνει απότομα. Χρειάζεται ήπια και καθημερινή εξάσκηση.

▶ Τρόποι για να αποκτήσουμε και να σταθεροποιήσουμε τη σωστή στάση σώματος:

A. Γνωρίζουμε τις θέσεις που έχουν τα μέλη του σώματος στη σωστή στάση που θέλουμε να αποκτήσουμε.

Δ. Κάνουμε ασκήσεις που βοηθούν στην απόκτηση της σωστής στάσης.

B. Παραμένουμε στη σωστή στάση του σώματος για 1' ή 2' λεπτά κάθε ημέρα.

E. Η αλλαγή μιας λάθος στάσης μπορεί να φαίνεται δύσκολη, αλλά δεν είναι αδύνατη.

Γ. Κάθε εβδομάδα ανεβάζουμε το χρόνο παραμονής μας ανά 1' ή 2' (ανάλογα πώς νιώθουμε).

ΣΤ. Χρειάζεται θέληση, γνώση και υπομονή!

► **Μ**ε την **Ά**θληση και τον **Α**θλητισμό βελτιώνουμε τη δύναμη, την ταχύτητα, την καλή υγεία της καρδιάς μας, την υγιή ανάπτυξη των οστών και των μυών μας και τη σωστή στάση του σώματός μας.

► **Α**κόμα, προλαμβάνουμε τα μυϊκά πιασίματα, τον πόνο και τους τραυματισμούς.

► **Δ**ιεθνώς, η ιδανική αθλητική δραστηριότητα για το χτίσιμο ενός γερού μυοσκελετικού συστήματος θεωρείται η **Κ**ολύμβηση.

► **Ε**ίναι το μόνο **Ά**θλημα που συνδυάζει την ενδυνάμωση σχεδόν όλων των μυών του σώματος, χωρίς την καταπόνηση των αρθρώσεων.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ

