

DOBRA DRŽA – SLABA DRŽA

Tudi na naši šoli ugotavljamo, da ima vse več otrok težave s telesno držo. Zato smo se s pomočjo vaj in gradiva Nacionalnega instituta za zdravje odločili, da več časa namenimo pravilnemu sedenju in pravilni drži.

Telesna drža zelo vpliva na naše telo in počutje. V današnjem času veliko ljudi svoj poklic opravlja v sedečem položaju. Ljudje smo navajeni, da tudi večino dnevnih aktivnosti opravljamo sede.

Slaba drža

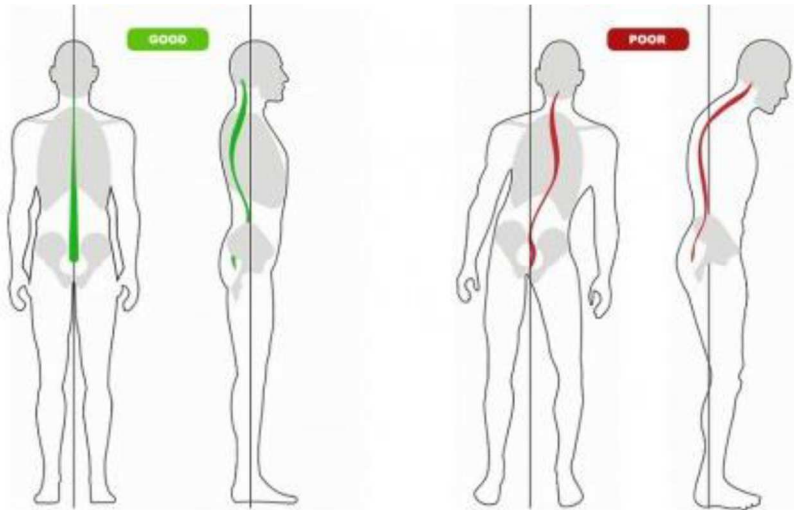
Slaba drža v telesu poruši dinamično ravnovesje mišičnoskeletnega aparata, kar pomeni porušeno ravnovesje med kostmi, sklepi in mišicami, kar povzroča bolečino. Slaba drža vpliva na slabo prezračenost pljuč, skupaj s premalo gibanja pripomore k razvoju različnih bolezenskih stanj.

Slaba drža ustavi jasno, zbrano mišljenje in povzroči izkrivljenost ne le hrbtenice, temveč tudi naše predstave o sebi in svetu okoli nas.

S slabo držo podpiramo slaba psihična stanja: navezanost (npr: na elektronske naprave, udobne kavče ...), razdražljivost, nestrpnost, negotovost, brezvoljnost, zaskrbljenost.

Dobra drža

Dobra drža pomeni, da ko stojimo, nevidna ravna črta poteka od vrha glave po sredini telesa in se konča med stopali.



Za dobro držo smo odgovorni sami in z vsakodnevno vadbo lahko vzdržujemo in ohranjamo pokončno držo in dobro psihofizično ravnovesje.

Zato je zdrava, prava dobra drža nekaj najbolj osnovnega, česar se moramo naučiti vzpostaviti, negovati in s pravilno vadbo vzdrževati sami, za njo smo odgovorni sami in nihče je ne more narediti ali vzdrževati namesto nas.

Velja si za zapomniti:

☺ dobra drža pomeni dobro razmerje opravljenega dela telesa in duha, včasih lahko telo z dobro držo pomaga, da se bolje počutimo, včasih pa z voljo in znanjem pomagamo telesu, da vzdržujemo svojo pokončnost

☺ to je delo, ki ga lahko opravimo samo sami, nihče ne more namesto nas biti pokončen in dobro, tako kot nihče ne more imeti čistih in zdravih zob namesto nas

☺ razgibano in čvrsto hrbtenico z vajami in znanjem o tem, kaj je dobra drža, vzdržujemo vsak dan, najmanj **2x dan – vse življenje**

Vaje na stolu

Spodbujanje gibanja in znanja uvajanja redne vadbe za osveščanje in ohranjanje dobre drže pri otrocih

Trajanje: 6 -9 minut.

Pred pričetkom prezračite in pripravite prostor.

Ponovite dele telesa: teme, brada, lopatice, rame, prsi, hrbtenica, medenica, popek, stopala.

Vaje na stolu



DREVO		PLEZANJE		ODLAGANJE	
VRTINČENJE		LETENJE		OBJEM	
POGUM		MOST/LOK		K SRCU	

link na video vaje <https://youtu.be/pt88lZqM-x0>

Vir: Nacionalni institut za javno zdravje

Zapisala in povzela: Polona Kavčič