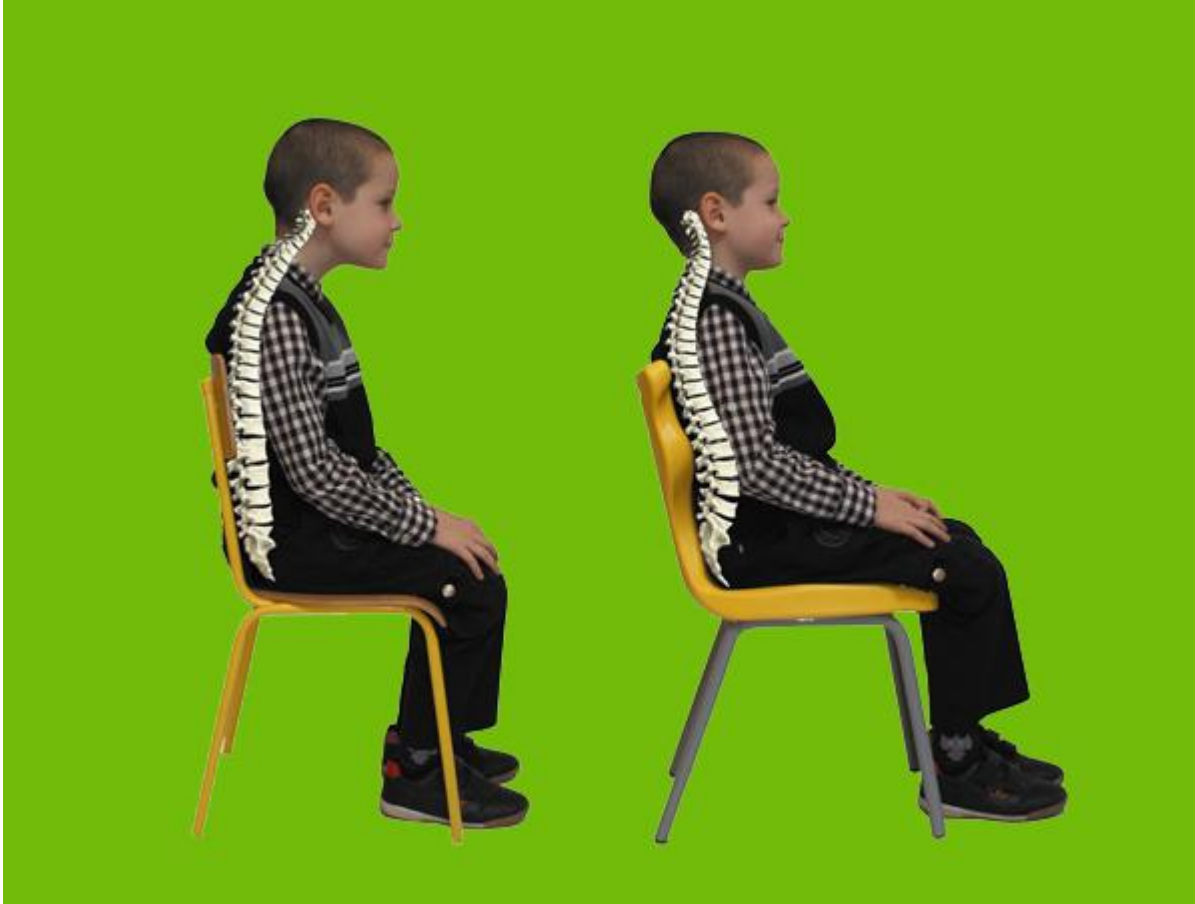


Συμβουλές για τη σωστή καθιστή θέση !

Επιμέλεια : Χρύσανθος Καρούζος καθηγητής Φ.Α. Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Αναβρύτων – Προπονητής Στίβου – Ποδοσφαίρου .



Είναι σημαντικό το παιδί να έχει μια σωστή καθιστή στάση σώματος τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, με στόχο την πρόληψη δημιουργίας προβλημάτων στη σπονδυλική τους στήλη. Τα πολλά μαθήματα και ο υπολογιστής τα καθηλώνουν στην καρέκλα, επιβαρύνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Η καλή καθιστή θέση εξασφαλίζει καλύτερη μάθηση, προσοχή και γραφή.

Ως γονείς, πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ακολουθούν τους εξής κανόνες ορθής καθιστής θέσης:

- Καθίστε πατώντας ολόκληρο το πέλμα στο πάτωμα.
- Οι κνήμες πρέπει να είναι κάθετες στο πάτωμα και οι μηροί οριζόντια σε αυτό.
- Τα χέρια πρέπει να ξεκουράζονται χαλαρά στο γραφείο.
- Η πλάτη του καθίσματος πρέπει να προσαρμόζεται στην πλάτη υποστηρίζοντας την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.
- Πρέπει να υπάρχει επαρκής χώρος για τα πόδια.
- Αποφεύγουμε να έχουμε την τσάντα στην πλάτη μας και πάνω στην καρέκλα.
- Αποφεύγουμε να έχουμε τα πόδια μας σταυρωμένα ή διπλωμένα πάνω στην καρέκλα, συνήθεια η οποία είναι επιβλαβής κυρίως για τα γόνατα.
- Προσπαθούμε να μη σκύβουμε αρκετά μπροστά το κεφάλι μας στο γραπτό.
- Αποφύγετε να διατηρείτε την ίδια θέση για περισσότερα από 30 λεπτά.

- ✓ Παρακινήστε το παιδί σας να γυμνάζεται .
- ✓ Η εξάρτηση (κρέμασμα) σε κάθετη θέση από μονόζυγο δυο φορές την ημέρα από 15''-20'' επαναφέρει τους σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης από την συμπίεση της κακής στάσης.

✓ **Η καλή στάση είναι αποτέλεσμα της σωστής μυϊκής ανάπτυξης .**

Πηγή : <http://www.kalaitzi.gr/katallili-xrisi-sxolikis-tsantas>