**Szkoła Podstawowa nr 1**

**Im. Henryka Sienkiewicza**

**Grodzisk Maz**

**„Mocny kręgosłup” – Program profilaktyki wad postawy wśród uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Grodzisku Mazowieckim.**

*Opracowała Anna Danuta Gutkowska*

**Wstęp:**

Program ten jest próbą skonsolidowania, zintensyfikowania i ukierunkowania działań szkoły w przeciwdziałaniu wadom postawy u dzieci. Młodszy wiek szkolny (6-12 lat) jest okresem , w którym występuje zwiększone ryzyko powstawania nieprawidłowości w budowie ciała i pogłębianie się już istniejących wad postawy. Mimo rosnącej wiedzy naukowej, nowoczesności metod wykrywania schorzeń, efektowniejszego kształcenia fachowców i większej dostępności do wiedzy z zakresu korekcji wad postawy i rehabilitacji, nie zmalało zagrożenie. Jako współcześni nauczyciela mamy trudną misją do spełnienia . Jesteśmy poniekąd zobligowani do uświadomienia naszym uczniom zagrożeń płynących z powszechnego obecnie sedenteryjnego trybu życia. Henryk Grabowski mówiąc o głównych celach pracy nauczycieli wychowania fizycznego mówił, że powinno nimi być: „ukształtowanie takiego systemu postaw, motywacji, umiejętności i sprawności , które gwarantowałyby pracę nad podtrzymaniem, konserwacją i doskonaleniem zdrowia, sprawności i urody ciała przez całe życie”. Jednakże, żeby program ten odniósł zamierzony skutek powinni brać w nim udział wszyscy nauczyciele, pracownicy szkoły, rodzice uczniów, organy szkoły tj. : Rada rodziców, Rada szkoły, Samorząd Uczniowski. Program jest adresowany do wszystkich dzieci z klas zero-sześć naszej szkoły.

**Cele programu:**

* Zmniejszenie deficytów i schorzeń ciała u dzieci.
* Likwidowanie i ograniczanie działań przyczyniających się do powstawania wad postawy u dzieci,
* Zwiększenie aktywności ruchowej uczniów,
* Planowanie i Koordynowanie działań wszystkich pracowników i organów szkoły w zakresie przeciwdziałania wadom postawy,
* Szeroko pojęta edukacja zdrowotna dzieci i rodziców w zakresie zdrowego stylu życia.

**Cele szczegółowe:**

* Zwiększenie dostępności do badań profilaktycznych u dzieci, poprzez organizacje badań przesiewowych przez lekarza ortopedę, przy współudziale pielęgniarki szkolnej i nauczycieli wychowania fizycznego.
* Uświadamianie dziecku i rodzicom istnienia wady postawy i wynikających stąd zagrożeń,
* Niwelowanie czynników, które przyczyniają się do powstawania schorzeń kręgosłupa, np. coraz częstsze zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego przez rodziców, siedzący tryb życia itp.
* Dostęp do udziału w zajęciach korekcyjnych,
* Promowanie zdrowego stylu życia, zapobieganie wadom postawy poprzez szereg skoordynowanych działań pracowników i organów szkoły,
* Wyrabianie wytrzymałości posturalnej u dzieci i nawyków zdrowego stylu życia.

**Planowane metody i formy pracy:**

1. Zorganizowanie zespołu, który będzie koordynował wszelkie działania dotyczące przeciwdziałania wadom postawy. W szczególności w zespole takim powinni znaleźć się nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele instruktorzy gimnastyki korekcyjnej, przyrodnicy, nauczyciele wychowawcy, pielęgniarka szkolna.
2. Zorganizowanie badań ortopedycznych dla dzieci z naszej szkoły,
3. Analiza występujących wad postawy u dzieci, rozpoznanie skali problemów związanych ze statyką ciała u dzieci, monitorowanie częstości występowania schorzeń kręgosłupa.
4. Analiza wyników ankiety skierowanej do uczniów i rodziców dotyczącej uwarunkowań społecznych, nastawienia do rekreacji fizycznej, wiedzy na temat schorzeń statyki ciała, nawyków żywieniowych, pozalekcyjnych form ruchu.
5. Organizacja zajęć z gimnastyki korekcyjnej, zachęcanie do uczestnictwa w nich,
6. Monitorowanie postępów dzieci i uczęszczania na zajęcia gimnastyki korekcyjnej.
7. Kontynuacja akcji profilaktycznej „Lżejszy plecak zdrowszy kręgosłup” – przeprowadzenie krótkich prelekcji na lekcjach wychowawczych na temat tego co powinno znajdować się w plecaku, jak należy odciążyć plecak i jak go nosić? - (prezentacja Power-point), gazetka szkolna.
8. Wystosowanie prośby do nauczycieli, rodziców i absolwentów szkoły o wyposażanie sal w podręczniki oraz o możliwość używania jednego podręcznika przez dwóch uczniów – krótki komunikat na apelu, stronie internetowej szkoły, w piśmie „Jedynkowe Wieści”.
9. Zaangażowanie Samorządu Uczniowskiego w prace na rzecz zbierania używanych podręczników celem wyposażania sal lekcyjnych oraz zachęcenie do udziału w akcjach promujących zdrowy styl życia.
10. Przygotowanie materiałów dla nauczycieli wychowawców na temat : Co tą są wady postawy i jak należy im przeciwdziałać ? Przeprowadzenie lekcji wychowawczych z tego zakresu.
11. Przygotowanie artykułu do „Jedynkowych Wieści” i na stronę internetową szkoły dla rodziców dotyczących celów programu.
12. Stworzenie zakładki na stronie internetowej szkoły dotyczącej profilaktyki wad postawy, zdrowego stylu życia. Zakładka ta ma mieć charakter informacyjny, pouczający dla dzieci i rodziców.
13. Przeprowadzenie raz w roku apelu dotyczącego „Zdrowego stylu życia i przeciwdziałania wadom postawy.
14. Przeprowadzenie 1 prelekcji w roku szkolnym dla rodziców na zebraniach rodziców dotyczących przeciwdziałania wadom postawy.
15. Zachęcanie nauczycieli do stosowania ćwiczeń śródlekcyjnych , szkolenia i pokaz najciekawszych metod i ćwiczeń w trakcie rad pedagogicznych.
16. Stworzenie cyklu gazetek ściennych dotyczących zdrowego trybu życia oraz schorzeń układu ruchu.

**Wykaz planowanych osiągnięć:**

1. Powstanie zespołu ds. profilaktyki wad postawy,
2. Świadome uczestnictwo dzieci w zajęciach z gimnastyki korekcyjnej, zajęciach wychowania fizycznego, aktywności fizycznej w ramach zajęć pozalekcyjnych.
3. Rozpowszechnianie wiedzy z zakresu przeciwdziałania wadom postawy wśród uczniów i rodziców,
4. Niwelowanie i likwidowanie przyczyn powstawania schorzeń statyki ruchu,
5. Zmniejszenie liczby dzieci dotkniętych wadami postawy,
6. Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci.
7. Zmniejszenie zwolnień dzieci z wychowania fizycznego przez rodziców.
8. Stworzenie zbioru bibliografii, scenariuszy lekcji, scenariuszy apelów, scenariuszy imprez szkolnych, zbioru multimedialnego w zakresie zdrowego stylu życia i przeciwdziałania wadom postawy.

**Korelacja międzyprzedmiotowa:**

1. Zachęcenie do współpracy wszystkich nauczycieli a w szczególności nauczycieli przyrody, wychowania fizycznego i wychowawców. Współpraca ta powinna opierać się na przekazywaniu informacji zespołowi ds. przeciwdziałania wadom postawy, prowadzeniu lekcji wychowawczych w oparciu o materiały własne lub materiały zaproponowane przez zespół ds. przeciwdziałania wadom postawy.
2. Przeprowadzanie przez nauczycieli ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.
3. Propagowanie poprzez dostępne środki dydaktyczne „Zdrowego stylu życia”.
4. Włączenie się w pomoc przy organizacji apeli dotyczących „Zdrowego stylu życia i przeciwdziałania wadom postawy.
5. Przeprowadzanie prelekcji dla rodziców na zebraniach rodziców dotyczących „Zdrowego stylu życia i przeciwdziałania wadom postawy”, uświadamianie potrzeby dbania o prawidłową postawę ciała.

**Sposoby przeprowadzania ewaluacji programu:**

1. Sprawozdanie koordynatora ds. programu: „Mocny kręgosłup”
2. Analiza realizacji poszczególnych celów programu.
3. Analiza ankiet dotyczących słabych i mocnych stron programu : wśród uczniów, nauczycieli, rodziców, dyrekcji szkoły.
4. Zapisy w dziennikach lekcyjnych, w dziennikach zajęć z gimnastyki korekcyjnej.
5. Rozmowy z wychowawcami, rodzicami, uczniami,
6. Podjęcie działań celem usprawnienia programu i efektywniejszego wykorzystania dostępnych metod i form pracy w celu przeciwdziałania wadom postawy.

**Osoba odpowiedzialna za realizację** **programu:**

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Danuta Gutkowska oraz zespół nauczycieli uczestniczących w programie.

Bibliografia:

1. Grabowski H.: *Teoria fizycznej edukacji* Wydawnictwo Szkolne i pedagogiczne . Warszawa 1999
2. Kołodziej J., Kołodziej K., Mamola I.: *Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole.* Wydawnictwo Oświatowe Fosze. Rzeszów 1998, s. 13-65.
3. Ljach. W.: *Wpływ czynników genetycznych i środowiskowych na rozwój koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci w wieku 7-10 lat.* Wychowanie fizyczne i sport. Wydawnictwo naukowe i sport PWN. Warszawa 2002 nr 2.
4. Makarczuk A, Szewczyk T.: *Zaburzenia Symetrii ciała u dzieci w wieku wczesnoszkolnym,* [w:] Korektywa i kompensacja zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Górniak K. (red.), AWF Biała Podlaska. Biała Podlaska 2005,
5. Napierała M.: *Ważniejsze determinaty i korelaty rozwoju motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko-pomorskiego*, [w:] Korektywa i kompensacja zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Górniak K. (red.), AWF Biała Podlaska. Biała Podlaska 2005,
6. Olszewska E., Trzcińska D*.: Postawa ciała dzieci i młodzieży w różnych okresach rozwojowych, [w:] Korektywa i kompensacja zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży.* Górniak K. (red.), AWF Biała Podlaska 2005,
7. Pawlik I.: *Rodzinne występowanie wad postawy ciała*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 5 . Warszawa 1998,
8. Pawlik I, Pawlik L.: *Występowanie wad postawy ciała a warunki socjalno-bytowe dzieci szkolnych.* Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr. 2. Warszawa 2004.
9. Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa.
10. Woynarowska B.: *Aktywność ruchowa w profilaktyce zaburzeń rozwoju i zdrowia u dzieci i młodzieży.* Medicina Sportiva 1997, s. 75-81.
11. Wójcicka B.: *Kompleksowość oddziaływań w procesie korekcji wad postawy u dzieci.* Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr. 12. Warszawa 2002.

Załączniki:

**Grodzisk Mazowiecki, dn. ..................................**

**KARTA INFORMACYJNA BADANIA ORTOPEDYCZNEGO**

Imię: ………………… nazwisko: ................................

adres ………………………………………….wiek….

PESEL: ………………………………………………

masa ciała ………. kg, wzrost………… cm pozycja spoczynkowa, …….. cm. na baczność

wzrok: prawidłowy/ okulary

drożność nosa: zachowana! trudności w oddychaniu

wysunięcie głowy do przodu

uwypuklenie krtani

**POSTAWA**

a. Prawidłowa

b. Asymetryczne ustawienie, odstawanie łopatek

c. asymetryczne ustawienie miednicy

d. duży brzuch, wystający do przodu

e. duży brzuch, wiotki podbrzusze uwypuklone

**KRĘGOSŁUP**

a. prawidłowy

b. skolioza

c. pogłębienie kifozy piersiowej

d. zniesienie/ pogłębienie lordozy lędźwiowej

**KLATKA PIERSIOWA**

a. prawidłowa

b. kurza

c. lejkowata

d. garb żebrowy

e. asymetryczne ustawienie luków żebrowych

**KOŃCZYNY GÓRNE**

a. prawidłowe

b.asymetria długości- lewa……… prawa ………

c. koślawość/ szpotawość łokci

**KOŃCZYNY DOLNE**

a. prawidłowe

b. asymetria długości bezwzględnej- lewa …….. prawa ………..

c. koślawość/ szpotawość kolan

pomiar odstępu międzykostkowego: na leżąco ……… cm, na stojąco ………..cm

d. wiotkość stawów kolanowych

e. przywiedzenie przodostopia

f. stopy płasko-koślawe

g. płaskostopie poprzeczne

h. deformacje palców stóp

**ZALECENIA:**

1. kontrola w poradni specjalistycznej celem podjęcia leczenia.

2. kontrola po 6 miesiącach

3. kontrola po 12 miesiącach

4. gimnastyka korekcyjna

5. wkładki korekcyjne

6. ćwiczenia ogólnousprawniające / pływanie

ANKIETA

Uprzejmie proszę o wypełnienie poniższej ankiety. Wypełnienie ankiety jest dobrowolne. Odpowiedzi w niej zawarte są bardzo istotne.Ankieta ta nie jest anonimowa ze względu na konieczność porównania Państwa odpowiedzi z odpowiedziami dzieci zawartymi w podobnej ankiecie. Zamieszczone przez Państwa treści nie będą podane do publicznej wiadomości. Pytania umieszczone w ankiecie dotyczą uczniów naszej szkoły z klas IV i V. Ankieta ta jest utworzona do celów profilaktycznych i badawczych.

Dziękuję !

W każdym z pytań zaznacz jedną odpowiedź stawiając znak x przy właściwej odpowiedzi.

W pytaniach, w których znajdują się kropki, wpisz odpowiedź na zadane pytanie.

...................................................................................

/ imię i nazwisko rodzica dziecka/

1. Ankietę tą wypełnia,
   1. matka / prawna opiekunka
   2. ojciec / prawny opiekun
2. Ilość izb mieszkalnych, którymi Państwo dysponują,

……………

1. Liczba dzieci w Państwa rodzinie,

……………

1. Czy zdaniem Pana (i) sytuacja materialna waszej rodziny jest?

a. bardzo dobra

b. zadawalająca

1. dostateczna
2. niezadowalająca
3. bardzo zła
4. Czy będąc uczniem/ cą lubił Pan (i) lekcje wychowania fizycznego?
   1. tak bardzo lubiłem
   2. średnio
   3. były mi obojętne
   4. nie lubiłem tego przedmiotu
5. Czy obecnie ma Pan (i) problemy z kręgosłupem bądź kończynami dolnymi np (płaskostopie, uporczywe bóle pleców itp)
   1. tak
   2. czasami
   3. nie

-----------------------------------------------------------------------------------------------

1. Czy Pana (i) dziecko było badane przez lekarza ortopedę?

a. tak

1. nie
2. nie wiem
3. Czy Pana (i) dziecko ma stwierdzoną przez lekarza ortopedę wadę postawy?
   1. tak
   2. nie
   3. nie wiem
4. Czy Pana (Pani) dziecko uczęszcza na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej?
5. tak
6. nie
7. nie, ma takiej potrzeby

d. nie, bo nie ma takiej możliwości

* 1. W jakich zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy Państwa dziecko ?

.................................................................................................

* 1. Czy spędzacie Państwo ze swoim dzieckiem aktywnie czas na świeżym powietrzu ?

1. tak, często
2. czasami
3. wcale
   1. Czy Wasze dziecko zdrowo się odżywia to znaczy: unika jedzenia typu „fast food”, chipsy, słodycze a je dużo warzyw i owoców ?
4. tak, odżywia się zdrowo
5. nie
6. tylko czasami

14. Ile czasu dziennie Wasze dziecko spędza przed telewizorem czy komputerem?

a. około 1 godziny dziennie

b. około 2 godzin dziennie

c. około 3 godzin dziennie

d. około 4 godzin dziennie

* 1. Ile godzin dziennie Państwa dziecko przeznacza na sen ?

1. około 6 godzin dziennie
2. około 7 godzin dziennie
3. około 8 godzin dziennie
4. około 9 godzin dziennie i więcej
   1. Gdzie dziecko odrabia lekcje?
   2. przy własnym biurku
   3. przy stole w kuchni
   4. przy stole w salonie
   5. w innym miejscu
   6. Czy zdaniem Pana(i) Wasze dziecko ma prawidłową postawę ciała?
5. tak
6. nie, ponieważ: ............................................................................................

......................................................................................................................

1. nie jestem w stanie ocenić
   1. Czy byłaby Pan (i) skłonny (a) uczestniczyć w realizowanym w naszej szkole programie pt. „Lżejszy plecak, zdrowszy kręgosłup”? Program ma na celu zebranie używanych podręczników i zaopatrzenie pracowni przedmiotowych tak, żeby uczniowie nie musieli nosić książek do szkoły.
2. Tak. Uważam, że to dobry pomysł.
3. Nie. Nie widzę takiej potrzeby.
4. Nie. To szkoła powinna zapewnić dodatkowe podręczniki mojemu dziecku.

**ANKIETA DLA UCZNIÓW KLAS IV I V SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

…………………………..

*/imię i nazwisko ucznia/*

**Bardzo proszę o wypełnienie poniższej ankiety. Wasze odpowiedzi są dla mnie bardzo ważne.**

**Dziękuję !**

W każdym z pytań zaznacz jedną odpowiedź, stawiając znak x przy właściwej odpowiedzi.

W pytaniach, w których znajdują się kropki, wpisz odpowiedź na zadane pytanie.

* 1. Czy lubisz uczestniczyć w zajęciach z Wychowania Fizycznego?

a. tak, bardzo lubię

b. średnio lubię te zajęcia

c. nie lubię tych zajęć

* 1. Czy uczestniczysz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych ?

1. tak
2. nie

Jeżeli tak to w jakich ?

………………………………………………………………………………………………

* 1. Czy dużo czasu aktywnie spędzasz na świeżym powietrzu?
  2. tak, dużo
  3. niewiele

c.nie

* 1. Czy uważasz, że należycie dbasz o prawidłową postawę ciała podczas pracy, chodzenia czy odpoczynku?
  2. Tak, bardzo o to dbam
  3. czasami pamiętam, żeby przyjąć prawidłową postawę
  4. nie przywiązuję w ogóle do tego wagi
  5. nie wiem jak powinienem dbać o prawidłową postawę ciała
  6. Czy twoim zdaniem masz dobrą postawę ciała ?

1. tak , dobrą
2. raczej dobrą
3. raczej złą
4. nie wiem
   1. Ile czasu dziennie spędzasz przed komputerem, telewizorem ?

a. około 1 godziny dziennie

b. około 2 godzin dziennie

c. około 3 godzin dziennie

d. około 4 godziny dziennie

* 1. Ile godzin dziennie przeznaczasz na sen ?

1. około 6 godzin na dobę
2. około 7 godzin na dobę
3. około 8 godzin na dobę
4. około 9 godzin i więcej na dobę
   * 1. Czy twoim zdaniem zdrowo się odżywiasz, to znaczy: unikasz jedzenia typu „fast food”, chipsy, słodycze, a jesz dużo warzyw i owoców ?
5. tak, odżywiam się zdrowo
6. nie
7. tylko czasami
   * 1. Gdzie najczęściej odrabiasz lekcje?

a. przy własnym biurku

1. przy stole w kuchni
2. przy stole w salonie
3. w innym miejscu np. w jakim: ................................
   1. Czy jeżeli się dowiesz się, że masz wadę postawy to będziesz chciał uczestniczyć w zajęciach korekcyjnych ?
4. tak, bo muszę dbać o swoją postawę
5. tak, jeżeli rodzice tak zdecydują
6. nie, nie chcę chodzić na te zajęcia