

Dobra drža, zdrava drža



Mednarodna konferenca
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
Ljubljana, 14. junij 2021

Peter Jerina, OŠ Dragomelj

POKONČNA
DRŽA
dobra drža

Vodja: Saša Staparski Dobravec, dr. med., spec. radiologije.

21 OSNOVNIH
ŠOL

24 SKRBNIKOV
NA ŠOLAH

768 UČITELJEV IN
VZGOJITELJEV

183 FIZIOTERAPEVTOV IN
MEDICINSKIH SESTER

437 OTROK IN
DRUŽIN



Zakaj?

- ▶ popraviti, vzdrževati in negovati celostno pokončnost kot enega osnovnih temeljev zdravja
- ▶ ponuditi učencem lastno izkušnjo in možnost kontrolirane uvedbe vsakodnevnih vadbe
- ▶ odziv na vedno bolj perečo problematiko slabe drže in posledičnih bolečin v križu pri odraslih ter spoznanja, da je izvor težav treba iskati že v najzgodnejšem obdobju.

“ Dobro počutje in dobra drža **ni cilj**. Dobro počutje je **mera**, ki nam pove, da **delamo** s telesom, mislimi in čustvi **prav** in smo zato v **ravnovesju**.

O programu

- ▶ Jedro: celostna telesna in duševna pokončnost je povezana z vsemi vidiki človekovega zdravja in dobrega počutja:
 - ▶ boljšo samopodobo,
 - ▶ kognitivno uspešnostjo,
 - ▶ socialno opremljenostjo,
 - ▶ pomaga k zmanjševanju konfliktnih situacij in
 - ▶ k zmanjšani obolevnosti in odsotnosti zaradi bolniškega staleža

O programu:

- ▶ program je bil strokovno razvit v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana 2016
- ▶ temelji na sintezi znanja in izkušenj s področja medicine, fizioterapije, kineziologije, sociologije in psihologije, muzikologije in pedagogike;
- ▶ razvila ekipa strokovnjakov - zdravnikov - iz teh področji
- ▶ ima kompleksno vsebino, natančno izdelan načrt in vsebine v obliki pisnega in spletnega gradiva

O programu:

- ▶ 10 gibalnih in dihalnih vaj,
- ▶ koncipirane kot telesne in duševne vaje,
- ▶ namenjene sproščanju napetosti in krepitvi mišičnoskeletnega aparata,
- ▶ delujejo pa tudi kot opazovanje samega sebe v odnosu do lastnega bitja in do okolice ter
- ▶ opazovanju lastnih čustvenih stanj glede na različne položaje telesa.

O programu

- ▶ Vse gibalne vaje so skrbno domišljene in vključujejo pesem, navodila za izvedbo, dihanje in grafičen ter video prikaz.
- ▶ Predstavitev programa: <https://youtu.be/Wnez-NWVj0w>

Kako smo se pridružili

- ▶ V šolskem letu 2019/2020 smo se programu pridružili tako, da smo izvedli kratko izobraževanje za celotni učiteljski zbor.
- ▶ Nato se je naša učiteljica vključila v izobraževanje in pridobila status skrbnika programa za našo šolo. Navdušila je tudi ostale učiteljice, ki se bodo zaradi epidemije izobraževanja za izvajalke udeležile letos, in pričela z izvajanjem vaj v prvi triadi, kar smo prilagojeno razmeram nadaljevali tudi v tem šolskem letu.
- ▶ Dnevno so vajah namenili 2 krat po 10 minut. Izbrali so vajo, ki jih je tisti trenutek najbolj nagovorila. Pomembno je, da so prisluhnili telesu, saj ima za nas odgovor na vsako vprašanje. Ob vsaki vaji so si podarili dotik (čutenje), vdih in izdih (umirjanje) ter usmerjeno gibanje (kinestetika).

Kaj nas je nagovorilo?

- ▶ Za nastanek slabe drže je najbolj rizična lega telesa sedenje. V sedanjem času večina prebivalstva opravlja sedeča dela in večino časa v budnem stanju presedi.
- ▶ Zato je znanje in obvladovanje vaj sede osnovno orodje in veščina, ki jo mora sedanji človek od otroštva dalje osvojiti in vgraditi v svoje osnovne, samoumevne življenjske navade.
- ▶ Privzgojiti je potrebno dnevno rutino in miselnost, da smo za dobršen del dobre in pokončne drže odgovorni sami ter da lahko z vsakodneвно redno vadbo (2x/dan 6 do 9 minut) vzdržujemo in ohranjamo pokončno držo ter dobro psihofizično ravnovesje.

Rezultati

- ▶ Pravilna drža ima mnogo koristnih posledic:
 - ▶ ohranja kosti in sklepe v pravilni formaciji, tako da se mišice pravilno uporabljajo (ne prihaja do obremenitve sklepov);
 - ▶ pomaga zmanjšati nenormalno obremenitev sklepov, kar bi lahko privedlo v artritis;
 - ▶ zmanjša obremenitev celotne hrbtenice (tudi vezi);
 - ▶ zaščiti hrbtenico pred nenormalno ukrivljenostjo (npr. stranska ukrivljenost hrbtenice);
 - ▶ prepreči utrujenost zaradi prevelike obremenitve mišic, saj so mišice ob manjši uporabi energije učinkoviteje uporabljene;
 - ▶ prepreči težave zaradi preobremenitve;
 - ▶ prepreči bolečine hrbta in mišic;
 - ▶ prispeva k našemu dobremu videzu.

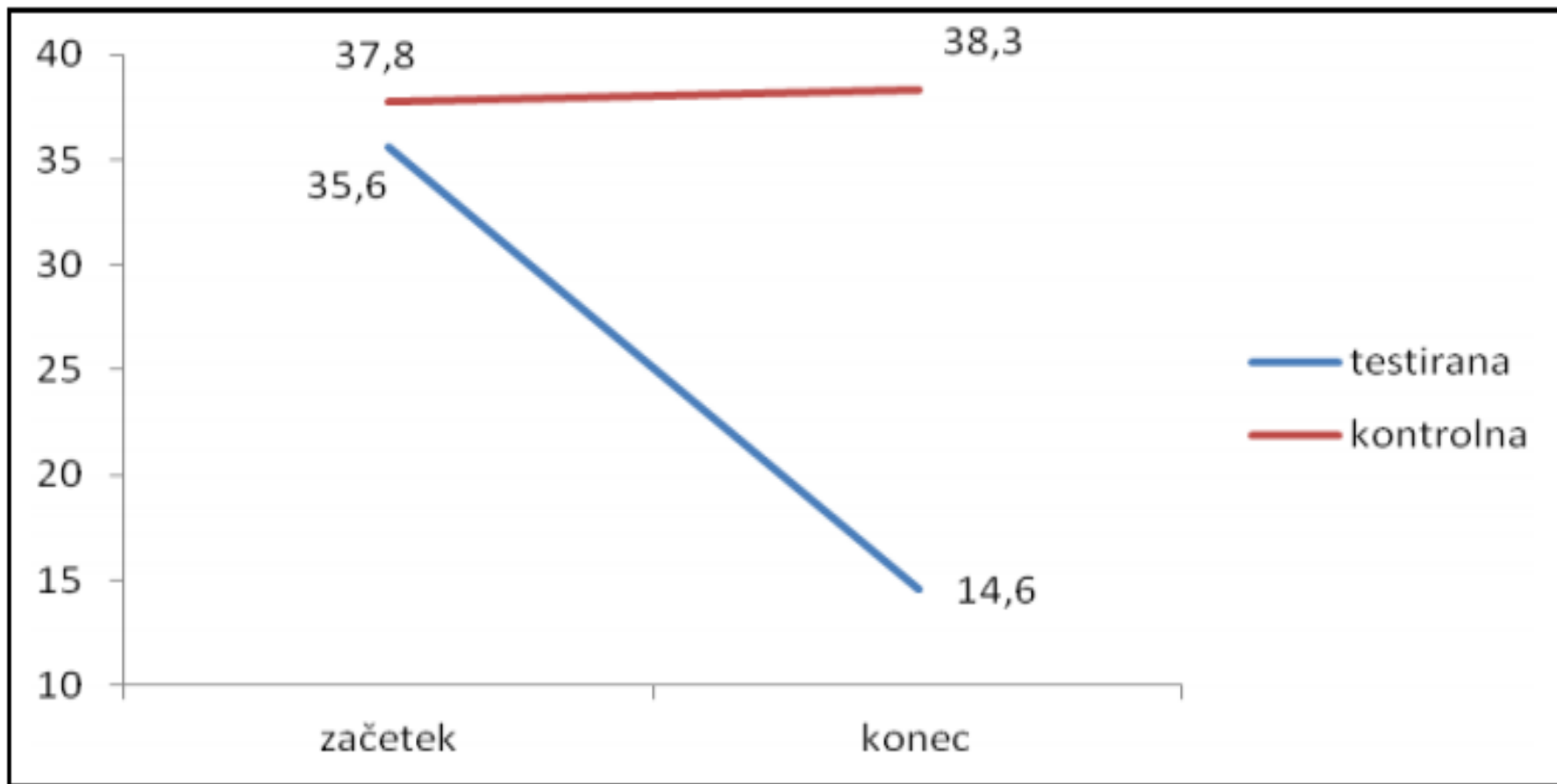
Rezultati

- ▶ Otroci so vaje z veseljem sprejeli in jih izvajali.
- ▶ Tudi zaposleni so se številčno odzvali vabilu in sodelovali.
- ▶ Zaradi epidemije smo program izvajali prilagojeno in premalo časa, da bi lahko izpeljali temeljito analizo in verodostojno prikazali rezultate.
- ▶ Zato smo se naslonili na rezultate izvajanja programa na štirih ljubljanskih osnovnih šolah, kjer so program pilotno izvajali v letu 2016.
- ▶ V raziskavo je bilo vključenih 95 učencev iz kontrolne skupine in 95 učencev iz testne skupine.

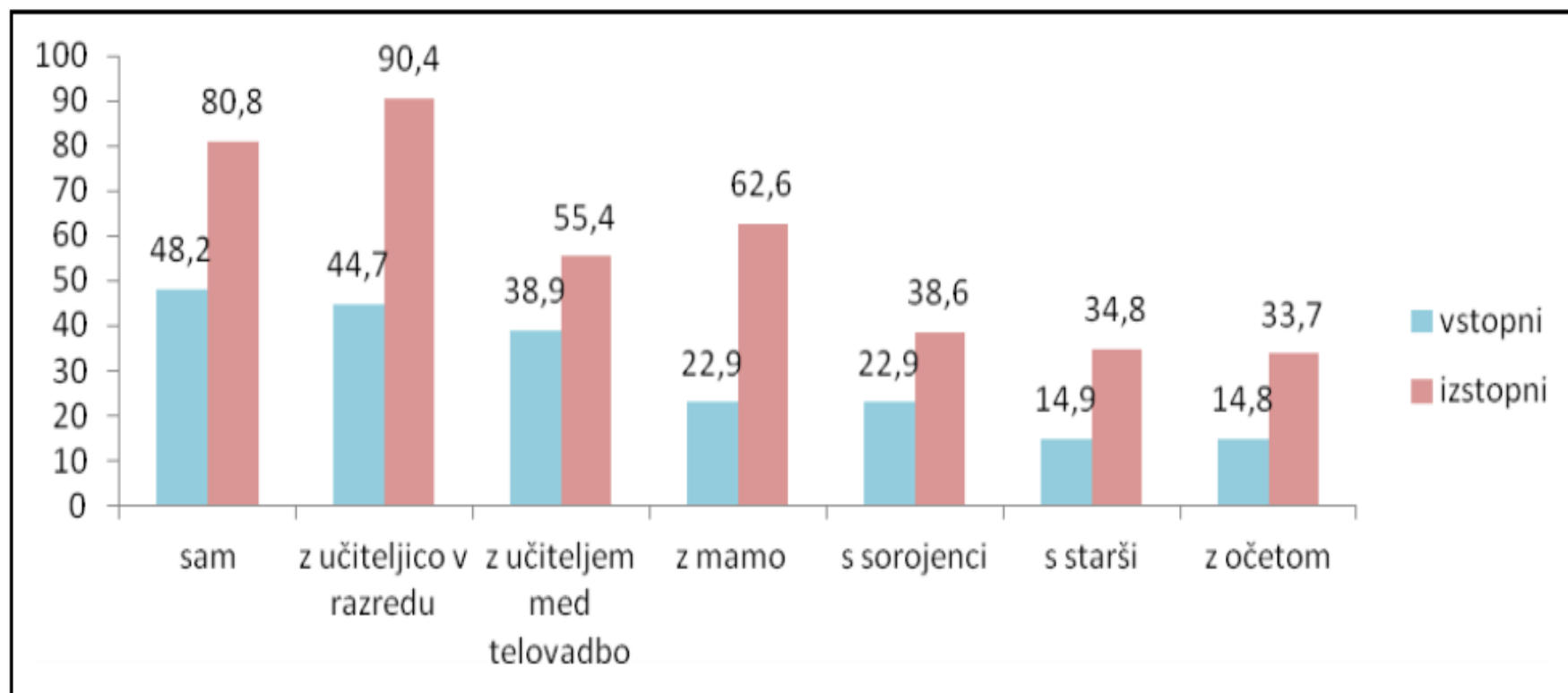
Rezultati

- ▶ dva poudarka iz primerjalne analize vprašalnika za starše in učence, ki prikazujeta pomen vaj za zdravje in pomen šolskega okolja za pridobivanje zdravih življenjskih navad.

Bolečina v hrbtu ob začetku in koncu izvajanja vaj



Pomen šolskega okolja za pridobivanje zdravih življenjskih navad



Vabljeni, da se pridružite

- ▶ Programi za šole so objavljeni v katalogu strokovnih izobraževanj KATIS 2021/2022.
- ▶ Usposabljanje za skrbnike in učitelje v septembru na OŠ Dragomelj.
- ▶ Vodene vaje za otroke:

<https://www.pokoncnost.si/gradivo-za-sodelujoce/>

Več informacij:

- ▶ <https://www.pokoncnost.si/>