

SVAKO DRUGO ŠKOLSKO DIJETE IMA LOŠE DRŽANJE

Devedeset posto roditelja djecu pri nepravilnom držanju ispravlja tek - verbalno

MIRELA LILEK

Istraživanja provedena među djecom školskog uzrasta pokazuju da loše držanje postaje sve opasnija posljedica modernog načina življenja provedenog u školskoj klupi,

Da bi se otklonili uzroci nepravilnog držanja, potrebno je promatrati dijete kako sjedi, kako se kreće odnosno ponaša u radnoj okolini i ovisno o njegovim osobnim motivima dalje ga usmjeriti

pred televizorom ili računalom.

Prema mišljenju stručnjaka Interdisciplinarnog terapijskog i edukacijskog centra Reaktivita, koje se temelji na istraživanju provedenom u jednoj osnovnoj školi u Petrinji i dugogodišnjem iskustvu, gotovo 50 posto djece školskog uzrasta loše se drži, a 90 posto roditelja pritom djecu ispravlja tek verbalno.

Pet do šest sati u klupi

»Najčešće roditeljsko upozorenje 'ispravi se' nije dovoljno djetetu da bi se počelo pravilno držati. Veći



Najčešće roditeljsko upozorenje 'ispravi se' nije dovoljno

na roditelja brine se za svoje dijete, no ni sami ne znaju kako im treba pomoći», kaže viša fizioterapeutkinja Mirjana Ožegović, voditeljica tima koji je proveo istraživanje.

Djeca dnevno provode pet do šest sati sjedeći u školskim klapama, koje su iste za dijete visoko 140 centimetara i ono od 190. »Kada krenu u školu, djeca tek počinju upoznavati svoje tijelo. Ona se u školi počinju privikavati na novi način života - privikavaju mišićne na nove uvjete. Da bi mogli zadržati koncentraciju na satu i pritom ispuniti norme

poput mirnog i pristojnog sjedenja, traže što udobniji položaj. Pritom se netko savija u gornjem dijelu tijela, netko u donjem, netko je mirniji, tromiji, opušteniji, a netko opet na pragu hiperaktivnosti, vrlo često mijenja položaje. Nakon nastave, velik broj djece ponovo je neaktivno: sjede za televizorom ili računalom, mišići su opušteni«, opisuje Ožegović.

Dijete ne bi smjelo biti pasivno

Predškolski pregledi djeteta rjeđe otkrivaju probleme s kralježnicom, a prvi

► Zdravlje djece i moda

Loš utjecaj na pravilan razvoj tijela može imati i moda, upozoravaju stručnjaci. Šesnaestogodišnjakinje koje nose visoke potpetice ne znaju zašto ih boji kralježnica nakon večernjeg izlaska, jednako kao što ne primjećuju da se ne samo nepravilno drže, nego i nepravilno hodaju u visokim potpeticama. Plesni tečajevi također se sve više biraju po pomodnosti a nerijetko loše utječu na tjelesno zdravlje osobe. S odabirom sporta je slično. Ako tri »face« u razredu igraju tenis, svi odmah žele na tenis...

► Ministarstvo: Više sporta u školi

U Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa svjesni su da se djeca premalo bave sportskim aktivnostima. »Moja je želja da se svako dijete u Hrvatskoj bavi barem jednim sportom«, kaže ministar Dragan Primorac, najavljujući za mjesec dana u školama novi projekt. Škole bi, naime, uskoro trebale posvetiti više pažnje organiziranju sportskih aktivnosti, ali i edukaciji o važnosti tjelovježbe radi pravilnoga razvoja djece, kao i općenito njihova zdravlja. Najavljeno je da će se u predavanju o sportu uključiti i aktualni sportaši koji će posjećivati škole.

simptomi nepravilnog držanja vide se nakon šest mjeseci boravka u školi. Na školskom pregledu liječnik utvrđuje male deformacije na kralježnici i najčešće upozorava da dijete ne bi smjelo biti - pasivno. Rješenje problema roditelji vide u upisu djeteta na plivanje ili neki drugi sport, no to rade bez informacija o tome kako pojedini sport djeluje na razvoj.

Da bi se otklonili uzroci nepravilnog držanja, potrebno je promatrati dijete kako sjedi, kako se kreće odnosno ponaša u radnoj okolini i ovisno o njegovim osobnim

motivima dalje ga usmjeriti. Stručnjaci kažu kako nije rješenje svu djecu upisati na plivanje. Kod nas je tu još previše stereotipa. Djeću se svrstava u kalupe, umjesto da se svakoga promatra individualno.

»Stručnim informacijama treba djelovati na roditelje kako bi mogli pomoći svojoj djeci. No, u tome nismo dovoljni samo mi stručnjaci uz podršku pedijataru koju dobivamo. Nužna je suradnja s nadležnim institucijama te stručna predavanja koja bi se za roditelje i djecu organizirala u školama«, zaključuje voditeljica »Reaktivite«.