

CZY SIEDZENIE JEST NIEZDROWE?

Specjaliści określają siedzenie samo w sobie jako „najgorszą pozycję dla ludzkiego ciała”. Maja tu na myśli statyczne, długotrwałe siedzenie w jednej pozycji na nieodpowiednich siedliskach.

Prawidłowe siedzenie oznacza zaspokajanie potrzeb ciała. Prawidłowe siedzenie oznacza oprócz tego siedzenie dynamiczne, gdyż dzieci, ze względu na swoją naturalną żądzę ruchu nie są w stanie przez dłuższy czas siedzieć i w sposób skoncentrowany pracować.

SIEDZENIE W RUCHU

- dzieci powinny siedzieć dynamicznie i powinny mieć możliwość ciągłej zmiany pozycji
- dzieci powinny móc zmieniać pozycje (stanie, siedzenie, leżenie, chodzenie)
- dzieci powinny móc się dużo poruszać
- dzieci potrzebują ergonomicznych mebli do siedzenia
- wszystkie meble powinny być prawidłowo ustawione

DŁUGIE SIEDZENIE I JEGO NASTĘPSTWA

Podczas długiego siedzenia ma miejsce:

- jednostronne obciążenie mięśni i więzadeł
- krępowanie organów wew., w szczególności organów oddychania i trawienia
- нефizjologiczne obciążenie ciągle rosnącego i niezróżnicowanego kręgosłupa
- zakłócenie żylnego krążenia krwi
- obciążenie mięśni ramion i karku przez pochylenie głowy do przodu podczas pisania i czytania
- ograniczenie percepcji

Takie są następstwa:

- zwiotczenie lub przeciągnięcie i skrócenie odpowiednich struktur
- złe samopoczucie i zmniejszona zdolność koncentracji
- negatywny wpływ na rozwój
- dodatkowe obciążenie naczyń krwionośnych w nogach
- napięcia i bóle głowy