

Suživot sa "Z" generacijom

Utjecaj dugotrajnog sjedenja za računalom na koštano-mišićni sustav djece školske dobi

Pripremila: Kristina Kralj



"Z" generacija

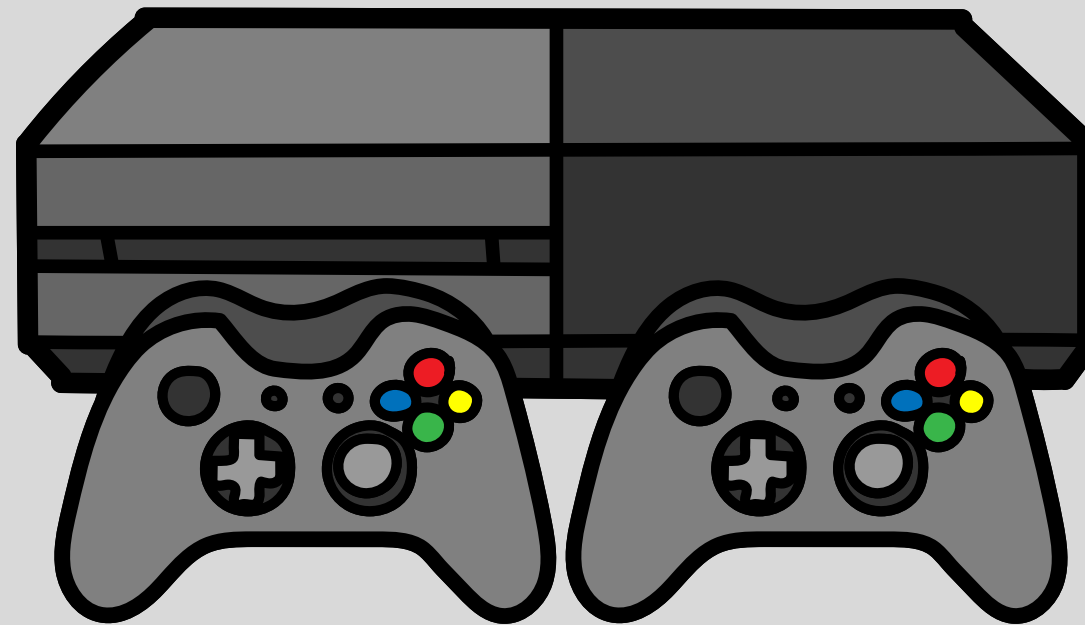
- od rođenja koriste medije
- internet im je najveći izvor informacija
- često komuniciraju samo putem medija



Provođenje slobodnog vremena



–za računalima



–igračim konzolama



–surfanje na mobitelu

–djeca gotovo svo slobodno vrijeme provode ispred računala, igračih konzola ili mobitela te surfaju, igraju razne igre i gledaju omiljene im You tube. Zbog toga često imaju slabiju sposobnost održavanja pažnje te ne komuniciraju s vanjskim svijetom rečenicama već većinom skraćenicama ili gestama.

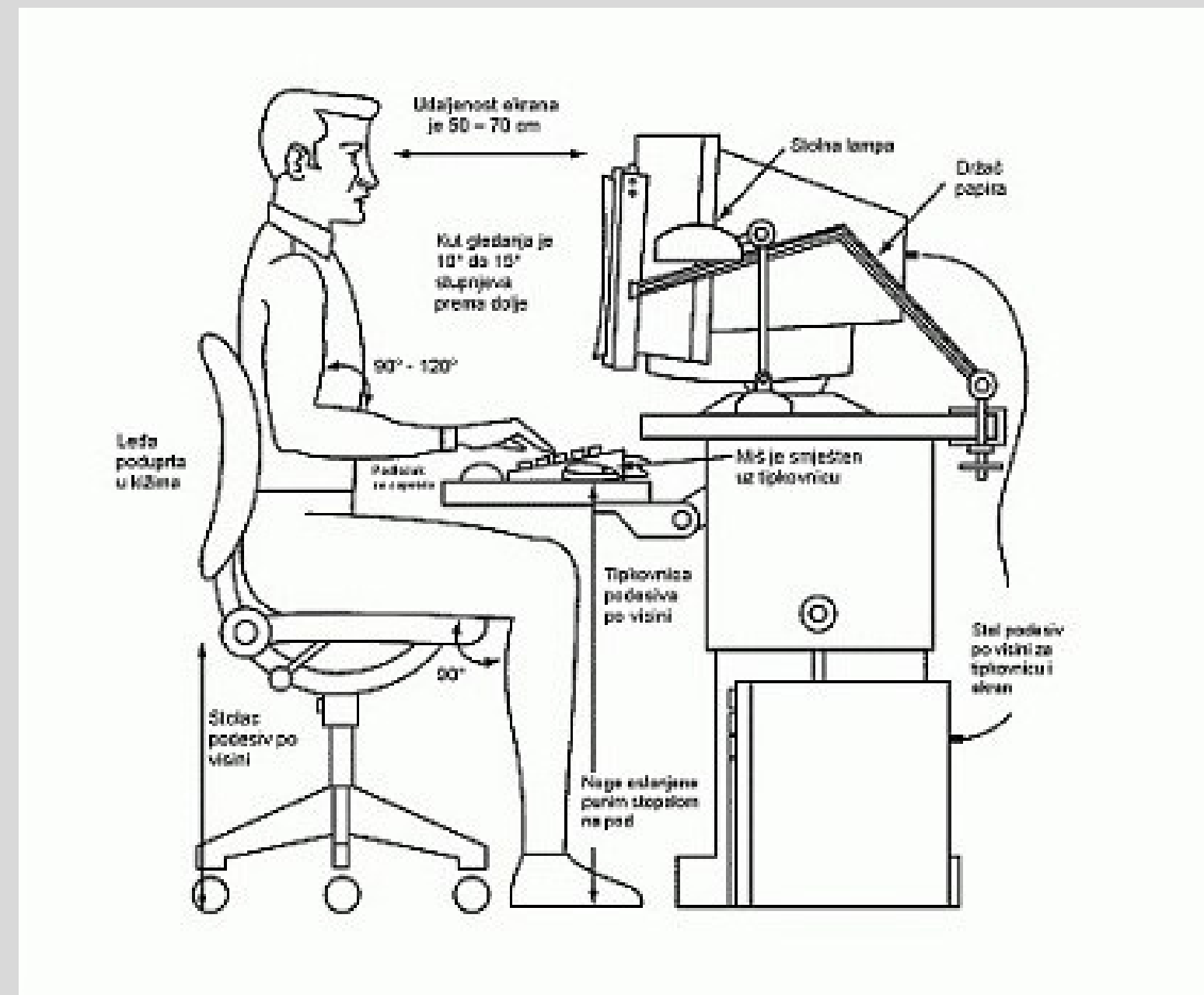
Posljedice

- djeca su motorički inferiornija
- sklona debljanju
- vidljive su promjene u držanju tijela zbog nepravilnog sjedenja
- bolovi u leđima
- utrnulost dijela tijela
- poremećaj spavanja
- manjak koncentracije
- depresija



Pravila za smanjivanje posljedica

- ekran postaviti tako da bude u ravnini djetetovih očiju
- pravilno sjediti u stolcu
- ako stopala djeteta ne dodiruju pod moraju biti na manjoj klupici
- bitno je da su laktovi savijeni pod pravim kutom te time mogu pravilno koristiti tipkovnicu
- manje dijete–manji miš i ergonomska tipkovnica

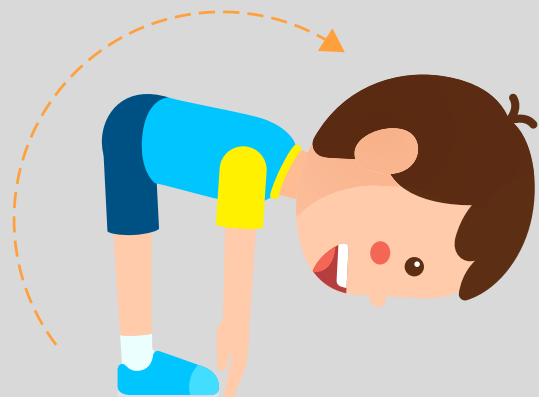


Kako pomoći djeci?

- usmjeriti u sport
- razgovarati na satu tjelesne i zdravstvene kulture
- boraviti u prirodi
- šetati kućnog ljubimca



Djecu treba naučiti da barem svakih dvadeset minuta skreću fokus s ekrana te povremeno izvedu vježbe istezanja ponajprije za vratne mišiće te mišiće leđa i šaka.



Vježbe istezanja za vratne mišiće, mišiće leđa i šaka

Ovdje su primjeri nekih vježbi kojima se, ako se izvode pravilno i redovito, mogu znatno smanjiti problemi s kralježnicom te lošim držanjem tijela koji kasnije dovode do mnogih problema u odrasloj dobi.



Vježbe istezanja vratnih mišića:

1. Pogled prema gore i dolje

- udobno sjesti na stolac ili stajati
- sastaviti ruke na kukove
- lagano glavom usmjeriti pogled prema podu, a zatim prema stropu
- zadržati glavu u svakom položaju 10 sekundi, a zatim polako vratiti u početni položaj



Vježbe istezanja vratnih mišića:

2. Pogled u stranu

- udobno sjesti na stolac ili pod
- ruke staviti na natkoljenice
- polako okretati glavu u lijevu stranu, zadržati 10 sekundi
- isto ponoviti i u desnu stranu



Vježbe istezanja vratnih mišića:

3. Uhom doticati rame

- sjediti na podu ili stolcu
- nagnuti glavu da desno uho pokuša dotaknuti desno rame. Rukom hvatati suprotnu stranu glave
- zadržati 15 sekundi kod granice boli
- ponoviti u drugu stranu



Vježbe istezanja vratnih mišića:

4. Kružiti glavom

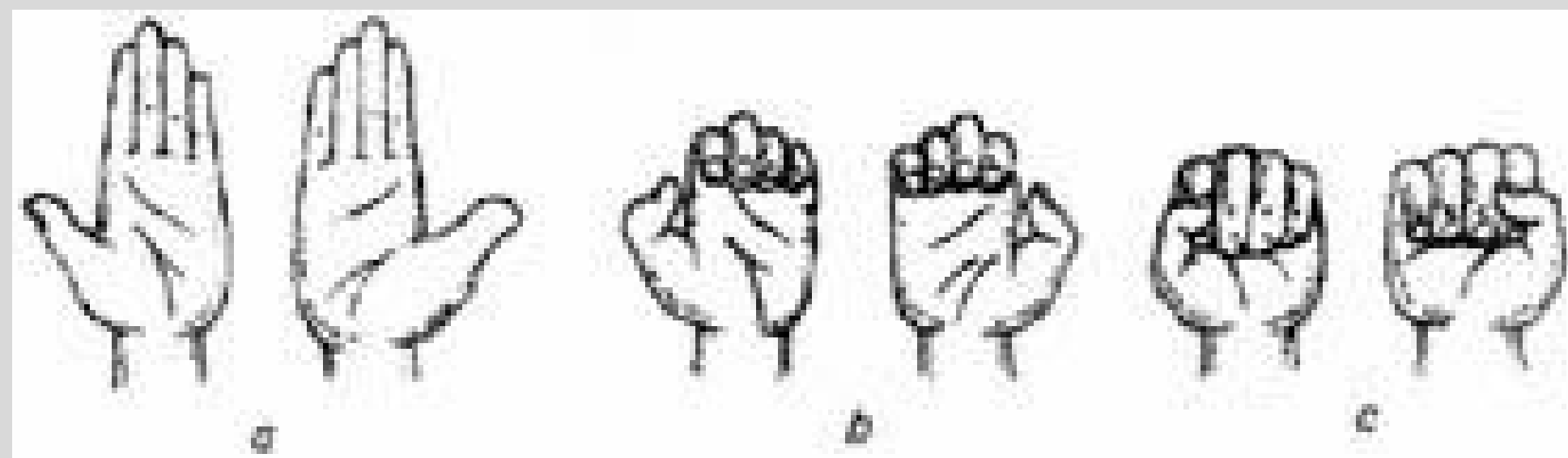
- sjediti na stolcu ili podu
- ruke na kukovima
- lagano kružiti glavom u lijevu i desnu stranu 10x



Vježbe istezanja šaka:

1. Pružiti-skupiti

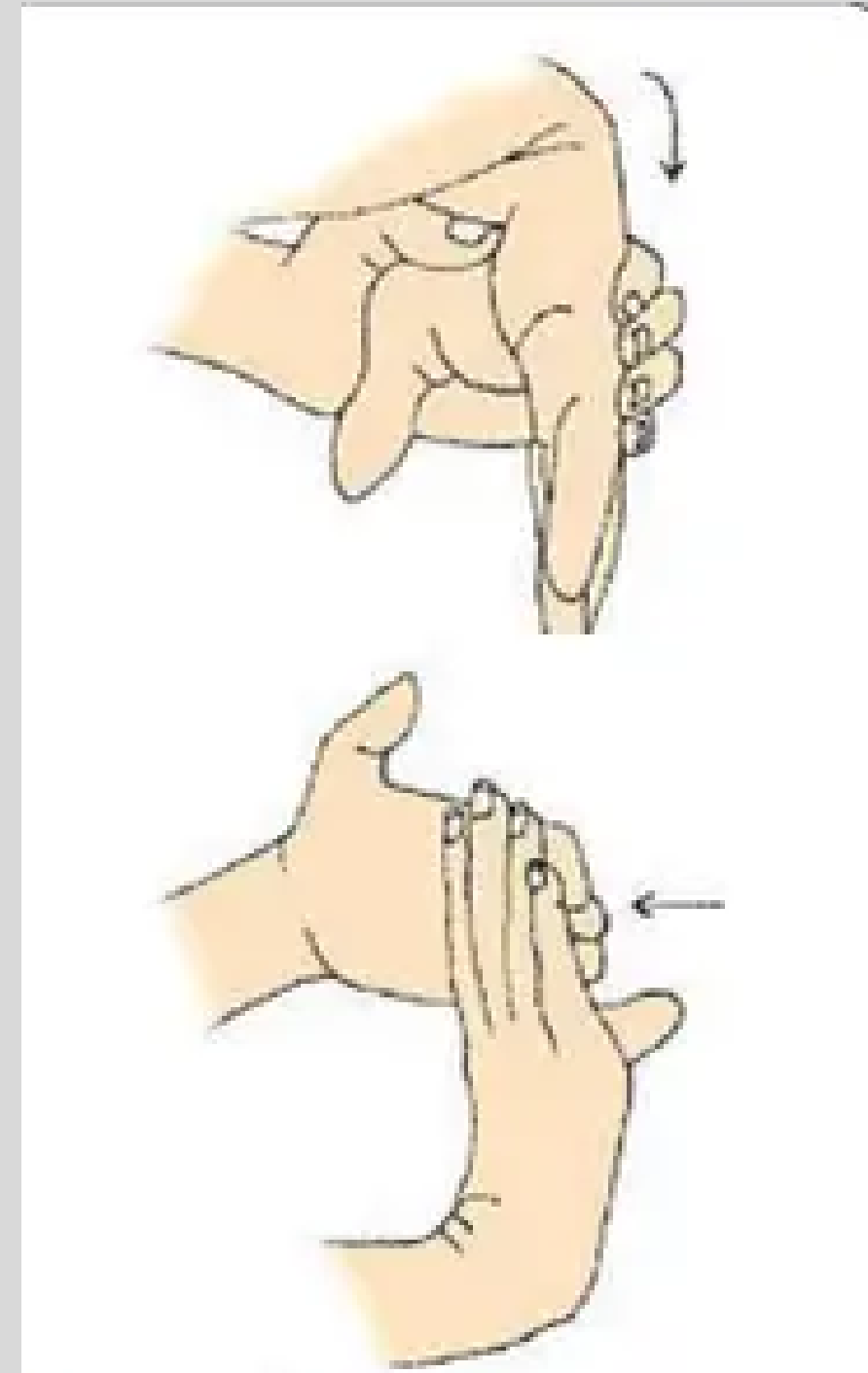
- sjedeći za stolom, ispružene šake staviti na stol s dlanovima prema gore (a),
- prste skupljati u obliku, "male šake" (b),
- zatim ih savijati u obliku »pune šake« (c)



Vježbe istezanja šaka:

2. Istezanje zglobova šake i prstiju prema unutra

- držati ruke ravno u visini struka.
- prstima druge ruke nježno pritisnuti prema dolje ručni zglob istežući ga.
- provjeriti jesu li su prsti i palac zajedno (ruke koja gura drugu ruku)
- zadržati 5–10 sekundi.
- ponoviti 2–3 puta



Vježbe istezanja šaka:

3. Vježba za prste

- ispružiti šaku ispred sebe tako da je palac odvojen od prstiju
- raširiti sve prste zadržati 10 sekundi te ih opet spojiti



Vježbe za leđa i rameni pojas:

1. Dizanje ruku iznad glave

- ispreplesti prste, laktove lagano savinuti
- pružiti ruke iznad glave uz istežanje, zadržati 10 sekundi
- ponoviti 10x



Vježbe za leđa i rameni pojas:

2. Bočno istezanje

- ispreplesti prste s pruženim laktovima
- pružiti ruke iznad glave uz istezanje u lijevu i desnu stranu
- zadržati 10 sekundi u svakoj strani
- ponoviti 10x



Vježbe za leđa i rameni pojas:

3. Položaj mačke

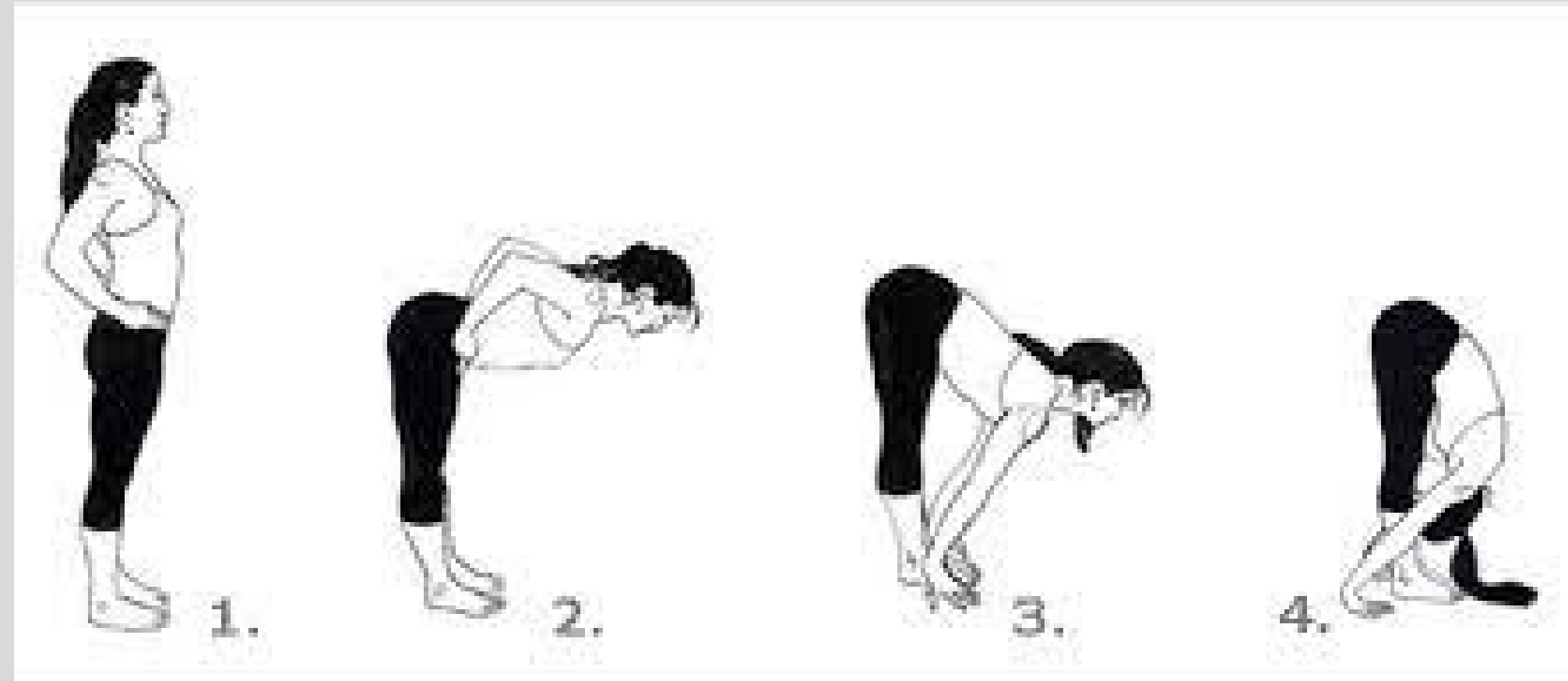
- koljena i dlanovi na podu u širini ramena/kukova
- iz početnog položaja pupak pritisnuti prema podlozi i opustiti kralježnicu, a pogled usmjeriti prema gore
- zadržati 2 sekunde
- nastaviti s gibanjem u suprotnom smjeru, što znači pogled usmjeriti prema zdjelici, a leđa izbočiti
- zadržati 2 sekunde



Vježbe za leđa i rameni pojas:

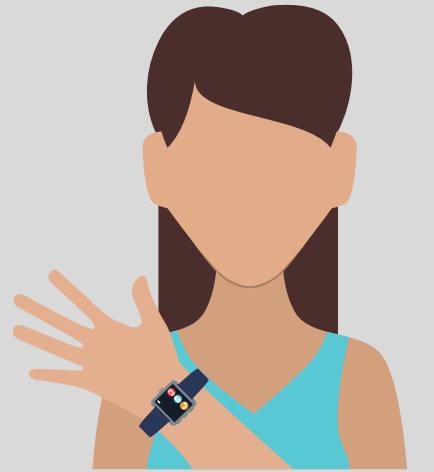
4. Pretklon trupom

- stajati ravno, ruke na kukovima
- lagano tijelo pretkloniti, prsima dotaknuti koljena
- glavom dotaknuti potkoljenice
- zadržati 10 sekundi i vratiti se u početni položaj



Zaključak

- suvremena tehnologija ima velik utjecaj na nedostatak kretanja kod djece školske dobi
- može biti korisna u promicanju fizičke aktivnosti ako se koristi na pravilan način– brojači koraka, razne aplikacije sa senzorima pokreta
- važno je educirati djecu i roditelje o važnosti fizičke aktivnosti i kretanja za zdravlje,
- poticati ih na fizičku aktivnost na različite načine– organiziranje sportskih aktivnosti, pješačke ture, dane bez medija
- učitelji tjelesne i zdravstvene kulture motivirati i uključivati učenike u izvannastavne aktivnosti te organizirati razna natjecanja



Izvori:

<https://www.fitness.com.hr/zdravlje/ozljede-bolesti/Posljedice-dugotrajnog-sjedenja.aspx>

<https://www.otisak.ba/vjezbe-za-vrat-i-ramena-zasto-su-dobre-za-zdravlje-i-kako-ih-pravilno-izvoditi/>

<https://www.minimagazin.info/2014/06/13/kako-da-zategnete-bradu-i-rijesite-se-dosadnog-podbratka/>

<https://www.fizioterapeut.hr/fizikalna-terapija/medicinska-gimnastika/vjezbe-za-saku-10-vjezbi-za-zdravlje-sake/>

<https://www.antireuma.com/iDiag/45-Ar-Vjezbe/17-Sake/17-VjezbeRuke.html>

<https://mogujatosama.rs/joga-polozaj-macka-1794>

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture : priručnik za nastavnike razredne nastave / Vladimir Findak. 3. izd. Zagreb : Školska knjiga, 1992.

Terapijsko istežanje: Berg, Kristian, Zagreb : Znanje, 2014.