

Temat 16: Ćwiczenia przy biurku na zdrowy kręgosłup.

**Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej.**

**W związku z tym, że spędzacie dużo czasu przy komputerze, proponuję Wam zadbać o swój kręgosłup.**

Kręgosłup odpowiedzialny jest za prawidłową postawę ciała. Brak dbałości o prostą postawę, a także częste nadwyrężanie kręgosłupa, doprowadzają do bolesnych schorzeń.

W codziennym życiu warto wdrożyć poniższe zasady:

- dbać o prawidłową postawę, chodzić z lekko uniesioną głową oraz z wyprostowanymi plecami,
- prawidłowo podnosić ciężary, czyli nie schylać się a przykucać,
- zadbać o komfortowy sen, czyli dobrać odpowiednio twardy materac,
- dbać o prawidłową wagę, gdyż każdy nadprogramowy kilogram kilkakrotnie zwiększa obciążenie kręgosłupa.

**Podaję link do ćwiczeń**, które możesz wykonać w przerwie od zdalnej pracy. Powtarzaj je kilkakrotnie w ciągu całego dnia , a na pewno przyniosą ulgę twojemu kręgosłupowi. Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=d1tDiqH5ibg>

Zachęć do ćwiczeń swoich rodziców.