

W numerze:

- **Artykuł „Na smyczy”- o telefonach komórkowych**
- **Test telefonów komórkowych dla dzieci**
- **„Pokolenie SMS”**
- **Artykuł pielęgniarki szkolnej „Wady postawy”**

Na smyczy, czyli o uzależnieniu od telefonu komórkowego

Z danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej, pochodzących z 2008 roku wynika, że telefony komórkowe posiadało wówczas 97% Polaków. Dane te nie są niczym zaskakującym, bo przecież rzadko zdarza nam się spotkać kogoś, kto nie korzysta z tego urządzenia. Również ludzie starsi, którzy niekiedy z rezerwą odnoszą się do nowych technologii, przełamują opory i dostrzegają korzyści z możliwości swobodnego komunikowania się. Natomiast osoba, która głośno oświadcza, że komórki nie posiada i nie jest jej ona do niczego potrzebna, traktowana jest ze zdziwieniem, i odbierana jako niegroźny dziwak. Ale czy aby na pewno możliwość posiadania telefonu komórkowego jest dla nas tylko powodem do zadowolenia? "Ależ oczywiście" - odpowie ktoś - "Komórka daje mi poczucie bezpieczeństwa, ułatwia kontakty z bliskimi, a także załatwianie interesów". To wszystko są istotne zalety telefonu, ale czy czasem też nie zdarza nam się pomyśleć, że stał się on dla nas ograniczającą smyczą? Wychodzisz z domu i słyszysz: "Zadzwoń, o której wrócisz". Jest się czymś zajęтым, a tu znów dzwoni telefon albo przychodzi SMS. Ma się wrażenie, że telefon komórkowy do jednej kieszeni wkłada człowiekowi poczucie niezależności, a z drugiej wysysa poczucie swobody. Ot, taki paradoks!



Nie wszystko złoto, co się świeci

Dopóki ludzie kontaktowali się ze sobą tylko za pomocą telefonów stacjonarnych, to ich rozmowy były prywatną przestrzenią, z której co nieco usłyszeć mogli co najwyżej współmieszkańcy. Dziś, na każdym kroku (siedząc w tramwaju, idąc ulicą) uczestniczymy w kontaktach telefonicznych obcych nam ludzi. Niegdyś też zainicjowanie takiej rozmowy było bardziej przemyślane, wiązało z wygospodarowaniem na nią konkretnego czasu i odczuciem określonej potrzeby. A teraz, sięgnięcie po telefon wynika po prostu z jednej potrzeby - zabicia czasu. Jadąc autobusem przysłuchujemy się temu, jak ktoś siedzący obok nas prowadzi telefoniczne rozmowy. W ciągu godziny niektórzy potrafią zadzwonić do wielu swoich znajomych, opowiadając im tymi samymi słowami tę samą historię.

Młodzież XXI wieku bywa określana "pokoleniem SMS". Wiadomość tekstową można wysłać szybko, dyskretnie (np. podczas lekcji czy wykładu). Do tego jest ona tania. W łatwy sposób uzyskujemy potrzebną nam informację lub ją przekazujemy. Jednak ten sposób komunikacji powoduje często, że zapominamy bądź utrwalamy sobie błędne reguły ortografii, interpunkcji czy stylistyki, bo skoro chcemy wysłać wiadomość szybko, to przecież nie będziemy zastanawiać się nad taką błahostką, jak poprawny zapis. . Krótkość i zwięzłość SMS-a, jeśli bardzo często się nim

posługujemy w komunikacji, może być zwodnicza, bo przy spotkaniu z drugą osobą twarzą w twarz, może się okazać, że trudno już nam rozmawiać i budować dłuższe wypowiedzi.

Oprócz ryzyka wypierania przez "kontakty komórkowe" bardziej bezpośrednich form spotkania z drugim człowiekiem, ważnym zagadnieniem jest też kwestia naszego wizerunku. Telefon komórkowy stał się obecnie pewnym wyznacznikiem pozycji społecznej. Nie chodzi - rzecz jasna - o samo jego posiadanie, ale o to, by nadać za kanonami mody - posiadać najnowszy model, z najnowszym designem, z najnowszymi funkcjami. Wiąże się z tym oczywiście regularne wymienianie aparatu, zamiast beztróskiego czekania, aż telefon się zużyje czy zepsuje. Ciągłe odbieranie i wykonywanie połączeń może służyć podnoszeniu swojej pozycji społecznej. Osoby borykające się z różnymi kompleksami, mogą chcieć w ten sposób stworzyć obraz swojej osoby, jako obdarzanej dużym zainteresowaniem, szacunkiem czy wręcz niezastąpionej, a przy okazji wzbudzić zazdrość u osób ze swojego otoczenia.

Nałogowa ucieczka przed ciszą

Fonoholizm, inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego, jest zjawiskiem nowym, bo i sam wynalazek funkcjonuje na rynku od stosunkowo niedawna. Pierwszym krajem, w którym zaobserwowano to nowe uzależnienie, były Chiny i tam też pojawiła się jego angielska nazwa: mobile phone dependence syndrome. Wyróżnia się wiele objawów charakterystycznych dla niego, ale podstawą jest to, co we wszystkich znanych uzależnieniach - **potrzeba wypełnienia dotkliwej pustki i ucieczka przed spotkaniem z samym sobą**. Dlatego też tym, co chroni przed tym i innymi uzależnieniami, jest dbałość o nasze emocje i potrzeby, a przede wszystkim zapewnienie sobie czasu i przestrzeni, by móc je w ogóle dostrzec.

Telefon przyspawany do ucha bądź ręki, czyli charakterystyka osoby uzależnionej od telefonu komórkowego:

- przywiązuje ona wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego;
- musi mieć go cały czas przy sobie, często nosi również ze sobą dodatkową, naładowaną baterię;
- kiedy nie ma ze sobą naładowanego aparatu, odczuwa głęboki dyskomfort, analogiczny do tego, jaki następuje po nagłym odstawieniu narkotyku, objawia się on: złym nastrojem, niepokojem, irytacją, bezsennością, a nawet atakami paniki;
- jest dla niej pośrednikiem i najważniejszym narzędziem w codziennych kontaktach z innymi;
- używanie telefonu nie wypływa już z konieczności (takich jak praca) , a jest podyktowane czynnikami natury emocjonalnej i społecznej;
- odczuwa przymus ciągłego kontaktowania się z kimś bez konkretnego celu;
- ustawicznie nasłuchuje sygnału dzwonka bądź dźwięku sygnalizującego otrzymanie SMS-a;
- telefon służy jej do sprawowania nieustannej kontroli nad najbliższymi;
- by usprawiedliwić swoje zachowanie, powołuje się na wygodę i bezpieczeństwo;
- odczuwa silną potrzebę przynależności do grupy i bycia akceptowanym przez nią;
- cierpi na fobię społeczną bądź lęk przed samotnością, ma niską samoocenę;
- woli kontakt telefoniczny, niż rozmowę twarzą w twarz;
- maskuje bądź zaprzecza doświadczeniu lęków;
- płaci bardzo wysokie rachunki telefoniczne;
- niekiedy odczuwa smutek, nudę, brak ochoty na współżycie seksualne i brak apetytu.

Dzwonię, klikam, gram, wymieniam, czyli rodzaje uzależnień od telefonu komórkowego:

Uzależnieni od SMS-ów

Osoby uzależnione odczuwają przymus wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych. Ich nastrój zależy od liczby otrzymanych danego dnia SMS-ów. Potrafią wysłać nawet po kilkaset wiadomości dziennie. Zdarza się, że wysyłają one SMS-y nie tylko do osób znajdujących się w pobliżu, ale nawet do samych siebie (np. z komputera). W wyniku tak intensywnego posługiwania się klawiaturą aparatu, często jest ona bardzo zużyta, a na kciuku osoby uzależnionej pojawia się charakterystyczny odcisk.

Uzależnieni od nowych modeli

Osoba uzależniona bardzo często nabywa nowe modele telefonów, by stać się posiadaczką jak najmodniejszego i wyposażonego w wiele nowoczesnych funkcji aparatu. Wydaje ona na to duże sumy i ciągle śledzi udoskonalenia pojawiające się na rynku telefonii komórkowej.

"Komórkowi ekshibycjoniści"

Osoby te, przy wyborze telefonu, przywiązują ogromną wagę do jego wyglądu (koloru i stylistyki) oraz do ceny. Posługują się telefonem w taki sposób, by wszyscy wokół mieli okazję jemu i posiadanym przez niego funkcjom się przyjrzeć. Rozmawiają przez telefon bardzo głośno, a gdy dzwoni, zwlekają z odebraniem. Potrafią też prosić, by dzwonić do nich, gdy znajdują się w miejscu publicznym. Często cechuje je niska samoocena, a posiadany model aparatu utożsamiają ze swoją pozycją społeczną.

Gracze

Uzależnienie to przejawia się szczególnym zainteresowaniem dla gier znajdujących się w telefonie. Osoby uzależnione traktują aparat jak konsolę do gier. Grają tak długo, aż uda im się pobić nowy rekord, ściągają coraz to nowe gry.

SWT

SWT to syndrom wyłączzonego telefonu. Osoby nań cierpiące obawiają się wyłączyć choć na chwilę swój telefon. W sytuacji braku dostępu do aparatu przeżywają stan jak po odstawieniu narkotyków. By zabezpieczyć się przed tym, zwykle noszą ze sobą dodatkową, naładowaną baterię, często nie wyłączają telefonu nawet na noc, a gdy ktoś je obudzi, to i tak są gotowe podjąć rozmowę czy odpowiedzieć na SMS-a.

Telefoniczna samotność, czyli o skutkach

Uzależnienie od telefonu komórkowego, szczególnie u osób młodych, skutkuje postępującym wycofywaniem się ze świata zewnętrznego. Osoba uzależniona coraz bardziej unika bezpośrednich kontaktów międzyludzkich i coraz więcej czasu spędza samotnie. By nie odczuwać dotkliwego poczucia osamotnienia, zaczyna jeszcze intensywniej korzystać z telefonu - wysyłając SMS-y czy grając w gry. Tym samym ucieka od podejmowania prób nawiązywania znajomości, gdyż wysyłanie i odbieranie SMS-ów daje jej poczucie posiadania rozległej sieci kontaktów. Są to jednak często znajomości pozorne, w których nie wytwarza się głębsza więź. W sytuacji, gdy człowiek poszukuje pomocy czy zwyczajnego kontaktu, nieraz okazuje się, że nie może na te osoby liczyć, co powoduje zburzenie misternie zbudowanych złudzeń i popadnięcie w kryzys. Ponadto ograniczanie się do kontaktu telefonicznego odcina osobę uzależnioną od posługiwania się i odczytywania u drugiej osoby ekspresji emocjonalnej. W takich kontaktach traci się także wiele

z autentyczności i spontaniczności bycia z drugim człowiekiem. Natomiast buduje się kontakt o jasno ograniczonych ramach i w większym stopniu przewidywalny.

W SMS-ie nie przekażesz całej kolorystyki przeżyć, bo ogranicza Cię limit znaków, rozmówca nie usłyszy Twojego przejętego, radosnego czy smutnego głosu, a nawet jeśli rozmawiasz z nim przez telefon, to nie spojrzysz mu wymownie w oczy ani nie uśmiechniesz się do niego krzepiąco. Tracisz tym samym jakąś warstwę intymności i bliskości w swojej komunikacji.

Fonoholizm pociąga za sobą również konsekwencje typowe dla wszystkich uzależnień:

- ✓ zanik innych zainteresowań;
- ✓ gwałtowane wahania nastroju;
- ✓ zaburzenia snu i odżywiania;
- ✓ nadużywanie leków i narkotyków;
- ✓ popadnięcie w długi z tytułu nadmiernie wysokich rachunków telefonicznych;
- ✓ konflikty z bliskimi;
- ✓ kłopoty w życiu zawodowym

Kluczem do uporania się z fonoholizmem, podobnie jak przy innych uzależnieniach, jest dotarcie do problemów, które stanowią rzeczywistą przyczynę uzależnienia. Sugeruje się również, by osoba, którą zawładnął telefon komórkowy, stopniowo ograniczała czas korzystania z niego.

Artykuł przygotowany przez pedagoga szkolnego Anetę Nowak, materiały wykorzystane z Internetu

Drodzy Rodzice!

W związku z powtarzającymi się problemami wychowawczymi, związanymi z używaniem telefonów komórkowych przez uczniów, prosimy o porozmawianie z dziećmi na temat zasad korzystania z telefonów komórkowych. Proponujemy uczulić dzieci na niedopuszczalne sposoby używania telefonów komórkowych, a więc:

- ❖ **Robinie zdjęć aparatem w szkole innym uczniom, nauczycielom i pracownikom szkoły;**
- ❖ **Używanie przezwisk, wulgarnego języka oraz podszywanie się pod inne osoby w trakcie wysyłania smsów.**

Informujemy jednocześnie, że postanowiliśmy wzmocnić dyscyplinę używania komórek w czasie zajęć lekcyjnych. Wyjmowanie telefonów podczas lekcji, będzie skutkowało przekazaniem aparatu do sekretariatu szkoły oraz koniecznością odebrania go przez rodzica osobiście.

Prosimy również o wsparcie naszych działań dotyczących używania telefonów w czasie przerw. Sugerujemy, aby uczniowie więcej czasu poświęcali na rozmowy i inne kontakty z rówieśnikami, a nie nadmiernie emocjonalne angażowanie się w gry.

Wytyczne co do użytkowania telefonów komórkowych w czasie zajęć:

- nie korzystaj z telefonów komórkowych w czasie lekcji;
- schowaj telefon do plecaka;

- wycisz go;
- oddaj nauczycielowi aparat telefoniczny w czasie pisania sprawdzianu lub kartkówki.

Wyjęcie telefonu w czasie zajęć skutkuje przechowaniem go w sekretariacie do końca zajęć. Aparat będzie musiał wtedy odebrać rodzic osobiście.

Test telefonów komórkowych dla dzieci

Dzieci zazwyczaj chcą mieć telefony z grami, dostępem do Internetu, aparatem – rodzice zaś oczekują od komórki dla dziecka możliwości kontroli kosztów i bezpieczeństwa. O to kilka podpowiedzi, jakie telefony spełnią oczekiwania zarówno rodziców, jak i dzieci.

Fonek: wilk w owczej skórze?

Dwadzieścia lat temu telefony komórkowe były atrybutem wyłącznie bogatych biznesmenów, przed dziesięcioma laty telefon miało większość dorosłych, dziś nosi je przy sobie również wielu dziesięcio- i jedenastolatków. Własny telefon komórkowy zajmuje czołowe miejsce na liście najbardziej oczekiwanych prezentów wśród uczniów szkół podstawowych. Jednak nie wszystkie telefony nadają się do używania przez dzieci. Test Komputer Świata pomoże wybrać najlepszy telefon dla naszej pociechy.

Co charakteryzuje dobry telefon dla dzieci?

- **Prosta obsługa:** dla maluchów w praktyce wystarczą trzy klawisze: jeden do dzwonienia do mamy lub taty, drugi do domu i trzeci na telefon alarmowy 112.
- **Brak Internetu oraz jak najmniej funkcji:** telefony dla dzieci nie muszą mieć dostępu do Internetu, tak samo jak odtwarzacza MP3 i aparatu fotograficznego.
- **Brak bezpośredniej wymiany danych:** łącze Bluetooth i podczerwień do transmisji danych są niepotrzebne. Bardzo praktyczną funkcją telefonu jest możliwość zablokowania zbędnych aplikacji przez rodziców.
- **Solidna obudowa:** telefon dla dziecka musi wytrzymać takie przygody, jak upadek, kąpiel w wodzie i piasku.
- **Elementy komórki wykonane wyłącznie z bezpiecznych materiałów i niskie promieniowanie:** ta zasada obowiązuje dla wszystkich telefonów, a w komórkach dla dzieci powinna być absolutnym priorytetem.

Jako telefon dla dziecka może posłużyć zwykła komórka. Ważne, by można w niej było zablokować dostęp do wybranych funkcji i usług. Na aukcjach znajdziemy jednak również komórki przeznaczone wyłącznie dla dzieci.

Na ile telefon może zaszkodzić dziecku?

- **Gry:** wiele telefonów to praktycznie małe konsole do gier, które w przeciwieństwie do Xboksa i innych urządzeń zawsze są pod ręką.
- **Mobbing:** w szkołach zdarza się, że uczniowie fotografują kolegów i koleżanki w krępujących sytuacjach i rozsyłają zdjęcia przez telefon lub Internet.
- **Treści niebezpieczne dla młodzieży:** Bluetooth i karty pamięci pozwalają na wymianę treści nieodpowiednich dla młodzieży.

Ochrona danych: podawanie numeru telefonu w szkole i w Internecie ułatwia obcym niepokojenie dzieci.

- **Pułapki finansowe:** dzieciom brakuje wycucia kosztów rozmów, SMS-ów i zamawianych dzwonek.

	od 6 do 8 lat	od 9 do 14 lat	powyżej 15 lat
Klawiatura	bez klawiatury numerycznej	normalna klawiatura numeryczna	normalna klawiatura numeryczna
Rozmowy	priorytetem jest osiągalność, numer alarmowy i numery rodziców pod przyciskami wyboru bezpośredniego, rozmowy przychodzące tylko od znanych numerów	kontrola kosztów przez system pre-paid, w zależności od wieku ograniczenie połączeń wychodzących do określonych numerów	swoboda w wybieraniu numerów połączeń, ale kontrola nad finansami przez system pre-paid i zestawienie wykonanych połączeń
Menu	rozmowy tylko przez przyciski wyboru bezpośredniego lub samodzielnie skonfigurowane skróty	proste menu	obszerne menu
Multimedia	bez funkcji multimedialnych	odtwarzacz muzyczny i radio po uzgodnieniu z rodzicami	odtwarzacz muzyczny, radio, aparat
Bluetooth	brak	brak	w razie potrzeby
Karta pamięci	brak	tylko w telefonach muzycznych	tak
Internet	bez dostępu	bez dostępu	tylko po uzgodnieniu z rodzicami, wyłącznie z transmisją danych w abonamencie

Artykuł przygotowany przez pedagoga szkolnego Anetę Nowak, źródło Internet.

Pokolenie SMS

Co piąty nastolatek twierdzi, że telefon komórkowy jest dla niego czymś więcej niż tylko narzędziem do prowadzenia rozmów i komunikowania się z innymi – wynika z badania przeprowadzonego w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. Jakie znaczenie ma komórka dla młodego człowieka?

Pokaż mi komórkę, a powiem Ci kim jesteś

Komórka coraz częściej zaczyna spełniać funkcje modnego gadżetu. Powszechność jej posiadania sprawia, że użytkownicy telefonów komórkowych, konkurują ze sobą pod względem jej wyglądu i ilości posiadanych aplikacji. Stanowi to szczególne zagrożenie dla środowiska młodych ludzi, w którym pozycję społeczną może wyznaczać model posiadanego telefonu komórkowego. *Badania pokazują, że niemal co piąty nastolatek twierdzi, że posiadanie dobrego telefonu komórkowego jest symbolem statusu, niezbędnym, żeby nie być wyśmiewanym przez kolegów. Tendencja ta jest silniejsza wśród chłopców niż dziewcząt – twierdzi Anna Niziołek, ekspert kampanii „Uwaga! Fonoholizm”.*

Dlatego trzeba uświadaczać młodym ludziom, że telefon to użyteczne narzędzie, które może ułatwiać i przyspieszać komunikację, ale nie może dominować życia. *To, że nastolatki chcą mieć w swoim telefonie aparat i odtwarzacz muzyki, nie jest niczym złym. Problem pojawia się, kiedy komórka staje się nieodłącznym elementem tożsamości młodego człowieka i kiedy zaczyna on postrzegać wartość swoich rówieśników przez pryzmat modnych gadżetów, jakie posiadają - dodaje Anna Niziołek.*

Co możemy zrobić?

Dla nastolatków, którzy od najmłodszych lat są otoczeni nowoczesnymi sprzętami, niewracanie uwagi na wygląd i funkcje telefonu może nie być łatwe. Jak twierdzi **Anna Niziołek**: *Główna przyczyna tkwi w tym, że dla dzisiejszej młodzieży telefon jest naturalnym elementem rzeczywistości. To już jest takie pokolenie, które uczyło się świata poprzez komputer czy telefon i trudno jest im wyobrazić sobie jak inaczej można się z kimś umówić czy skontaktować. Dlatego też tak trudna może być walka z tym zjawiskiem.*

Wiele zależy jednak od nas – rodziców, nauczycieli, wychowawców. Warto już od najmłodszych lat uczyć dzieci poprawnych zasad korzystania z telefonu. Przede wszystkim, poświęcajmy dużo czasu na rozmowę z dzieckiem. Tłumaczmy, że nie należy zwracać uwagi na wygląd telefonu i ilość dostępnych w nim aplikacji, bo wartości materialne nie są w życiu najważniejsze. Poza tym, pokazujemy, jak ważny jest bezpośredni kontakt z rówieśnikami, że rozmów twarzą w twarz nie zastąpi kontakt telefoniczny. Wyjaśnijmy, że podtrzymywanie relacji i budowanie przyjaźni nie będzie trwałe, kiedy będzie opierało się tylko na dzwonieniu i wysyłaniu smsów.

Musimy też pamiętać o tym, że młodzi ludzie chętnie naśladowują zachowania starszych. Dbajmy o to, by dobry przykład dotyczący korzystania z telefonu szedł z góry. Używajmy komórki tylko wtedy, kiedy musimy, a nie w każdej wolnej chwili, np. jadąc autobusem, czekając w poczekalni u lekarza.

Gdy zauważymy, że nasze dziecko poszukuje rozrywki w telefonie, np. w postaci gier mobilnych lub korzystania z serwisów społecznościowych, nie wpadajmy w panikę. Dopóki nie jest to jedyna forma rozrywki, nie mamy czym się martwić. Powinniśmy jednak zachęcać pociechę do znalezienia pasji, którą będzie mogła rozwijać i poświęcać jej swój czas. Jak twierdzi **Tomasz Płonkowski**: *Nastolatek, który ma swoje zainteresowania, mniej czasu będzie spędzał z telefonem w rękę. Być może dobrym rozwiązaniem będzie zapisanie dziecka na zajęcia plastyczne, basen czy do klubu karate. Ważne jest, by młody człowiek zaangażował się w nowe aktywności i odnalazł zajęcie, które rzeczywiście przyniesie mu mnóstwo satysfakcji.*

Więcej informacji na www.uwagafonoholizm.pl

Wady postawy u dzieci

Wady postawy stają się obecnie jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Współczesne dzieci coraz więcej czasu spędzają siedząc przed telewizorem i komputerem, wiele czasu spędzają także w szkole. Niedostatek ruchu oraz czynniki psychiczne, wady wzroku i słuchu powodują, że dzieci nie zawsze rosną i rozwijają się prawidłowo.

Lekarze alarmują; że 80 – 90% dzieci ma wady postawy. Przyczyniają się do pogorszenia sprawności i wydolności organizmu, zostaje zaburzona statyka ciała, zakres ruchu w stawach jest ograniczony.



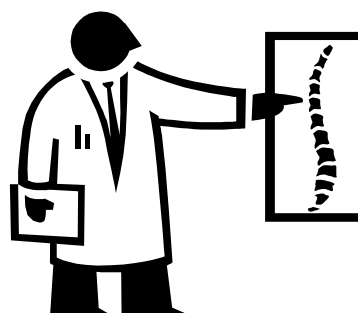
Obserwacje postawy ciała rozpoczynamy od 3-18 roku życia co 6 miesięcy.

Prawidłową postawę charakteryzuje:

- proste ustawienie głowy,
- fizjologiczne wygięcie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz prosty kręgosłup w płaszczyźnie czołowej,
- dobrze wysklepiona klatka piersiowa: przednia ściana klatki piersiowej jest częścią ciała najdalej wysunięta ku przodowi,
- miednica dobrze podparta na głowach kości udowych, trójkąty talii SA równe,
- proste kończyny dolne i prawidłowo wysklepione stopy.

Do najczęstszych wad postawy należą:

- plecy okrągłe
- plecy wklęsłe
- plecy płaskie
- boczne skrzywienia kręgosłupa
- zniekształcenia klatki piersiowej
- zniekształcenia kończyn dolnych



Profilaktyka wad postawy:

- ruch szczególnie na świeżym powietrzu przyczynia się do harmonijnego organizmu, sprzyja rozwojowi mięśni,
- rola snu – powinien trwać u dzieci młodszych 10 – 11 godzin na dobę i 8-9 godzin dzieci starszych. Łóżko powinno mieć twarde, nie uginający się materac, poduszka nie może być wysoka. (grubość dobieramy tak, aby wypełniała przestrzeń między barkiem a głową podczas leżenia na boku).
- plecaki powinny mieć stelaż i noszone na dwu ramionach,
- odżywianie powinno być zgodne z zasadami diety, bogate w białko i witaminy,
- właściwa pozycja przy odrabianiu lekcji z głową nieznacznie pochylona nad stołem, odległość oczu od książki 30-35 cm, tułów wyprostowany, stopy oparte o podłogę. Ważne jest też oświetlenie (z lewej strony dla praworęcznych a odwrotnie dla leworęcznych)
- prawidłowe podnoszenie przedmiotów z podłogi przez ugięcie nóg.

Wczesnie wykryte wady postawy dają się skorygować, ale wymaga to stałych ćwiczeń, kontroli i przestrzegania odpowiednich warunków życia przez dłuższy czas. Łatwiej jest zapobiegać niż leczyć, wczesnie, więc zwróćmy uwagę na profilaktykę wad postawy.

W przypadku zauważenia niepokojących objawów, należy zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu, pediatry.

Opracowanie: Jolanta Kowalska

Korekta: Jagoda Michalak

**Zespół Szkół Integracyjnych im. Marii Grzegorzewskiej
ul. Tetmajera 7, 96-100 Skierniewice, tel/fax (0-46) 833-81-91
adres mailowy szkoły: zsi9@op.pl
strona Internetowa szkoły: zsi9.pl/**