

POSTURALNI POREMEĆAJI I KAKO IH SPREČITI

Tijana Krsmanović, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad

SAŽETAK

U poslednjih nekoliko godina svedoci smo smanjene fizičke aktivnosti ljudi, a sve većeg porasta hipokinezije. Hipokinezija uz gojaznost i stres predstavlja jednu od vodećih bolesti XXI veka. Ovaj problem naročito je primetan i značajan kod dece koja su još u rastu i razvoju.

Kroz projekat „*ŠKOLA PRAVIH ĐAKA*“ osnovne škole: „Đorđe Natošević“ iz Novog Sada, pokušano je stvoriti nove životne navike. U cilju kvalitetnijeg života, povećati fizičku aktivnost dece i razvoj samosvesti o pravilnom držanju tela. U tom pravcu organizovano je preventivno i korektivno vežbanje, gde se želi uticati na smanjenje posturalnih poremećaja kod dece ove osnovne škole.

U radu su prikazani rezultati sa sistematskog lekarskog pregleda učenika i predlog kompleksa vežbi namenjenih učenicima kao prevencija narušenom držanju tela.

Ključne reči: posturalni poremećaji, osnovna škola, preventivne vežbe