

# Suživot sa "Z" generacijom

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

**Pripremila: Kristina Kralj**



# "Z" generacija

---

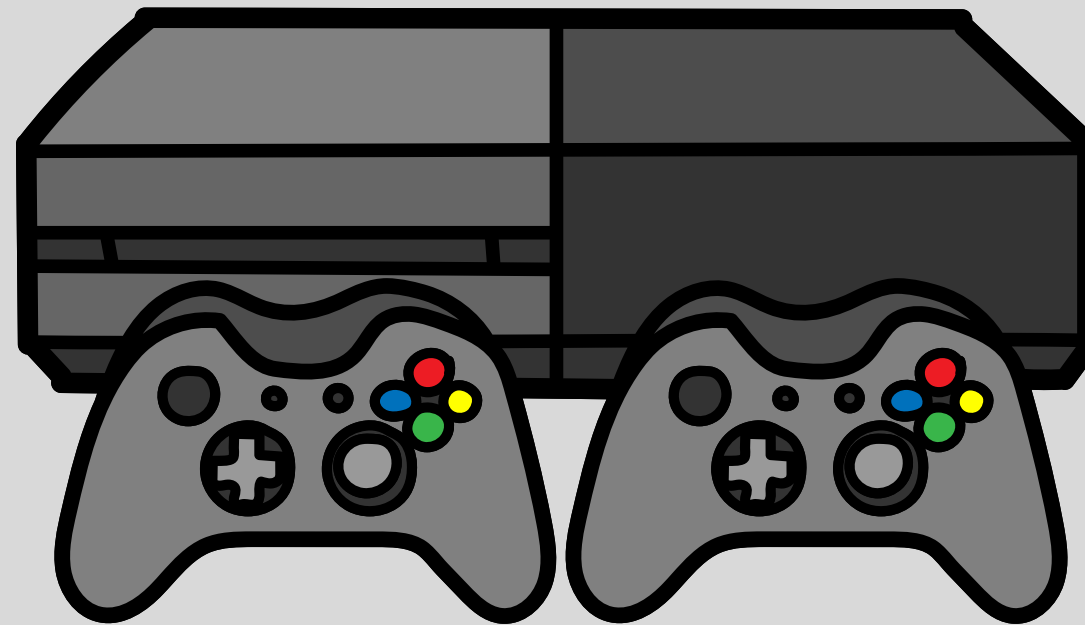
- od rođenja koriste medije
- internet im je najveći izvor informacija
- često komuniciraju samo putem medija



# 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 tubere. Zbog toga često imaju slabiju sposobnost održavanja pažnje te ne komuniciraju s vanjskim svijetom rečenicama već većinom skraćenicama ili gestama.

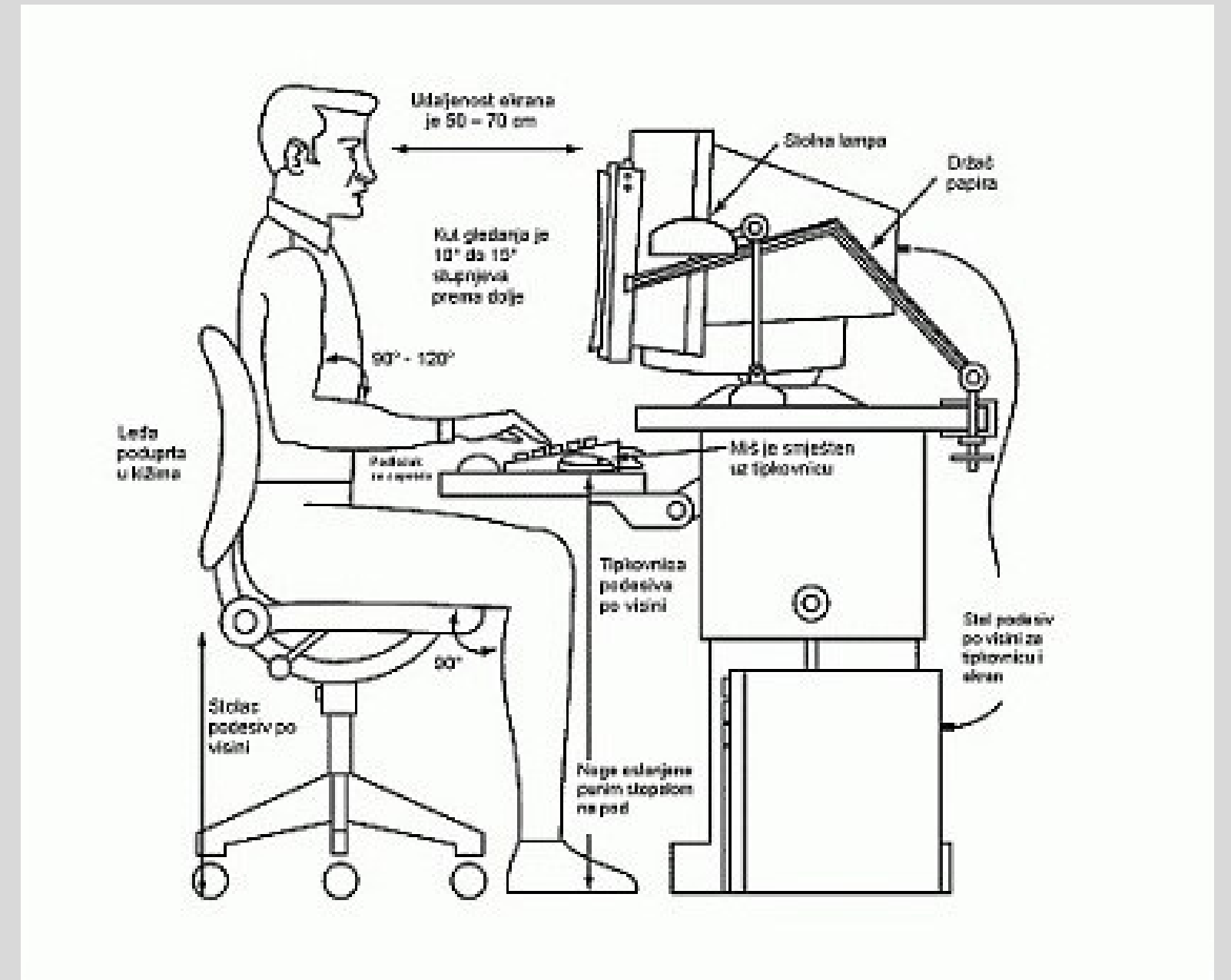
# Posljedice

- 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 stolici
- 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

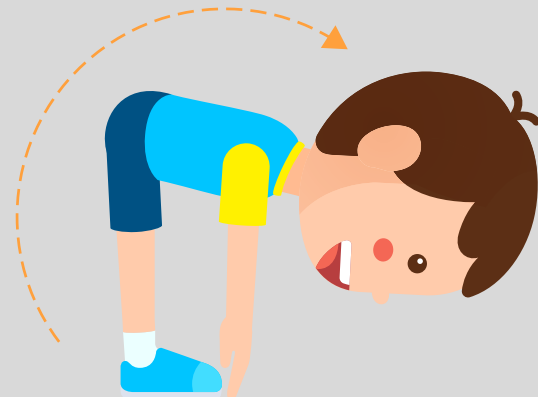


# Kako pomoći djeci?

- 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 stolicu 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 stolicu 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 stolici
- 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

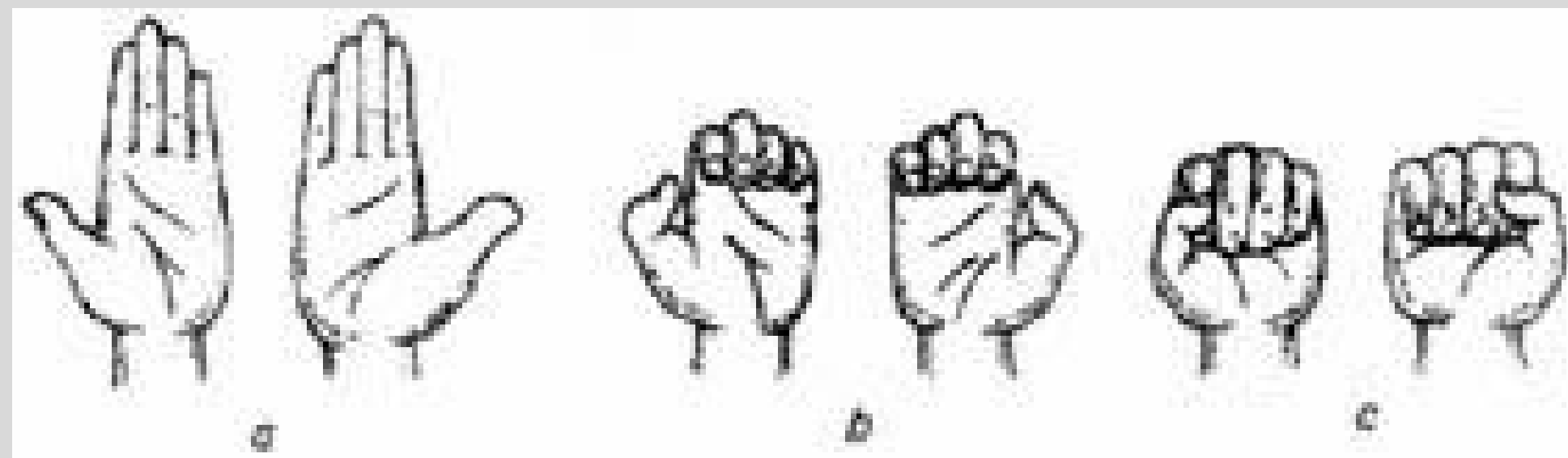
- sjediti na stolici ili podu
- ruke na kukovima
- lagano kružiti glavom u lijevu i desnu stranu 10x



# Vježbe istezanja šaka:

## 1. pružiti-skupiti

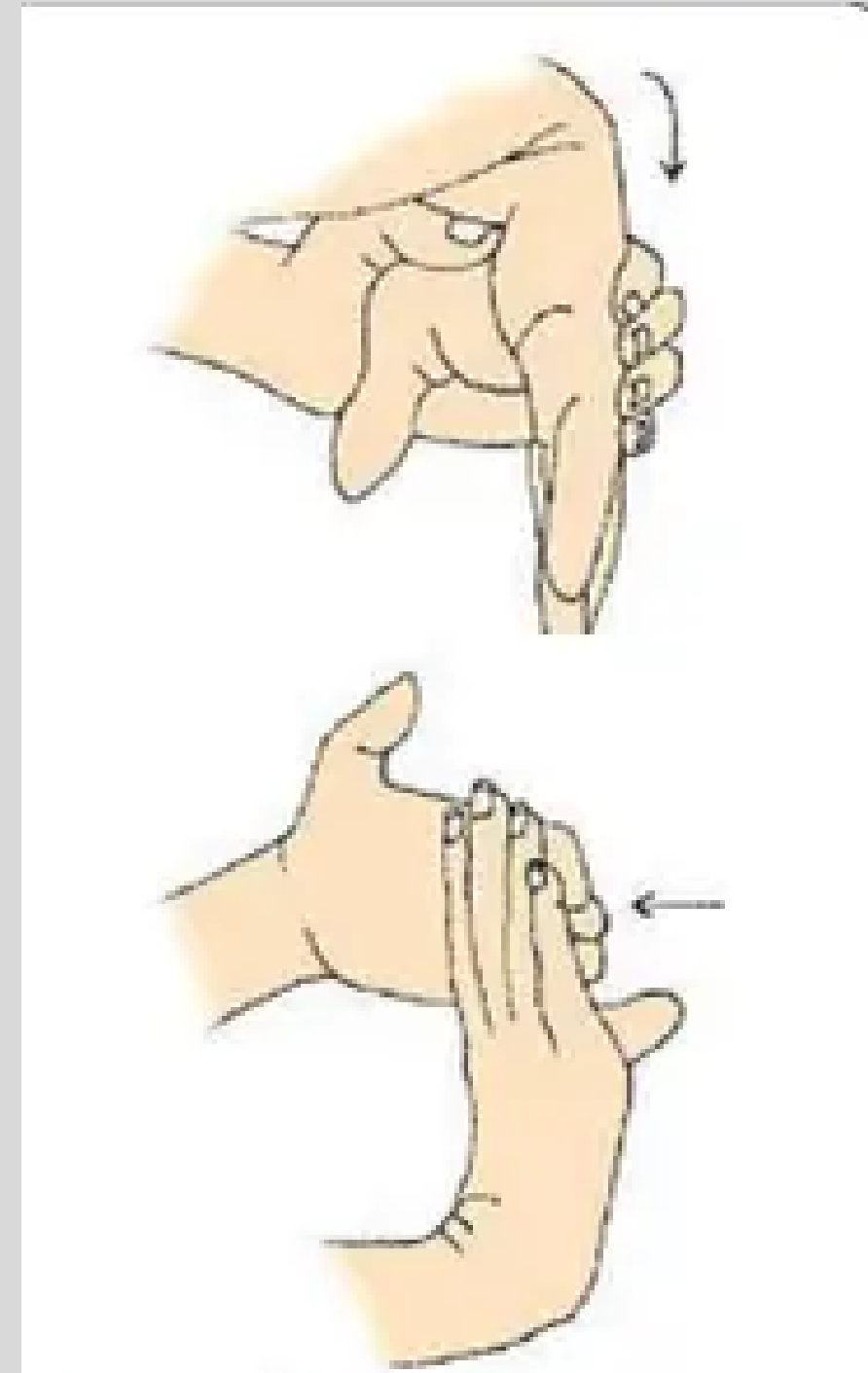
- sjedeći za stolom, ispružene šake staviti na stol s dlanovima prema gore (a),
- prste skupljati u obliku, "male šake" (b),
- a zatim ih savijati u obliku »pune šake« (c)



# 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:

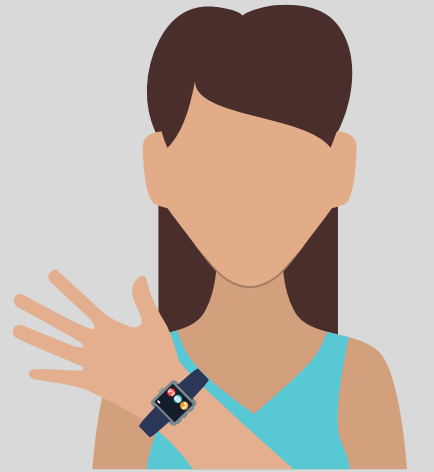
## 4. Pretklon trupom

- 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.