

UCHWAŁA Nr XLI/ 451/2009
Rady Gminy Jabłonna
z dnia 30 grudnia 2009 r.

w sprawie: przyjęcia „Programu Profilaktyki wad postawy”

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt. 5, art. 18 ust. 1 oraz art. 58 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 z późn. zm.)

Rada Gminy Jabłonna
uchwała co następuje:

§ 1

1. Przyjmuje się do realizacji „Program Profilaktyki wad postawy” na rok 2010.
2. Założenia i opis działań w ramach Programu, o którym mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.
3. Na realizację Programu przeznaczają się środki w wysokości 25000 zł (słownie: dwadzieścia pięć tysięcy złotych) ujęte w budżecie Gminy Jabłonna w dziale 851 rozdział 85195.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Wójtowi Gminy Jabłonna.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

RADCA PRAWNY
mgr Andrzej Wołoga
Nr WA-371/

Przewodnicząca Rady
mgr inż. Barbara Wotosińczak

**Uzasadnienie
do Uchwały nr XLI/451/2009 Rady Gminy Jabłonna
z dnia 30 grudnia 2009 r.**

„Program Profilaktyki wad postawy” jest kontynuacją badań przeprowadzonych przez lekarza ortopedę wśród uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej w Jabłonie i w Chotomowie.

Program ten ma na celu częściowe lub całkowite zlikwidowanie wad postawy, opanowanie przez dziecko wiedzy dotyczącej jego zdrowia, wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach oraz podniesienie ogólnej sprawności ruchowej. Ma charakter korekcyjny i będzie realizowany podczas zajęć gimnastyki korekcyjnej, kształcenia wczesnoszkolnego, na basenie oraz w domu.

Przedstawiony Program został już wdrożony do realizacji i jest prowadzony w Szkole Podstawowej w Jabłonie i w Szkole Podstawowej w Chotomowie.

Przewodnicząca Rady
Wotosiewicz
mgr inż. Barbara Wotosiewicz

Przewodnicząca Rady
Wotosiewicz
mgr inż. Barbara Wotosiewicz

Załącznik
do Uchwały Nr XLI/451/2009
Rady Gminy Jabłonna
z dnia 30.12.2009 r.

Przewodnicząca Rady
Barbara Wotosiewicz
mgr inż. Barbara Wotosiewicz

PROGRAM PROFILAKTYKI WAD POSTAWY

Założenia programu

1. Program obejmuje uczniów klas I-III i IV Szkoły Podstawowej.
2. Program ma charakter korekcyjny.
3. Niniejszy program będzie realizowany:
 - podczas zajęć gimnastyki korekcyjnej,
 - podczas zajęć kształcenia wczesnoszkolnego,
 - na basenie,
 - przez rodziców lub opiekunów w domu.

Przewidywane efekty

1. Całkowite lub częściowe zlikwidowanie wad postawy.
2. Opanowanie przez dziecko wiedzy dotyczącej jego zdrowia i umiejętności zastosowania tej wiedzy:
 - znajomość wzorca prawidłowej sylwetki,
 - znajomość i zastosowanie zasad zdrowego i higienicznego trybu życia,
 - znajomość i wykonywanie wskazanych ćwiczeń i zabaw ruchowych,
 - znajomość przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych.
3. Wyrobinienie nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach.
4. Podniesienie ogólnej sprawności ruchowej.

Cele

1. Wyrównywanie zaniedbań w postawach u dzieci, spowodowanych niekorzystnym oddziaływaniem środowiska.
2. Wyposażenie ucznia w zasób wiedzy dotyczącej jego zdrowia.
3. Poznawanie i wdrażanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć.
4. Wyrabianie nawyków prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach.
5. Uświadomienie dziecku defektu postawy i jego konsekwencji.
6. Wyeliminowanie ewentualnych oporów i lęków związanych z uczestnictwem w zajęciach.
7. Korygowanie istniejących zaburzeń postawy.
8. Poznawanie i stosowanie przez dziecko zalecanych ćwiczeń korekcyjnych.
9. Kształcenie nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych.
10. Nabywanie umiejętności samooceny i samokontroli postawy ciała.
11. Organizowanie badań lekarskich (szczególnie współpraca z ortopedą).
12. Aktywizowanie rodziców na rzecz zdrowia ich dzieci.
13. Zwiększanie ogólnej aktywności ruchowej dzieci.
14. Wdrażanie do rekreacji ruchowej elementów profilaktyki i korekcji wad postawy.
15. Kształtowanie wiary we własne siły, ambicji i wytrzymałości w dążeniu do celu.

16. Eliminowanie niewłaściwych nawyków.
17. Korygowanie wad już istniejących i przeciwdziałanie ich pogłębianiu się i utrwalaniu.
18. Stworzenie wszystkim uczniom w szkole optymalnych warunków do kształtowania prawidłowej postawy ciała.
19. Poprawienie ogólnej sprawności fizycznej dzieci poprzez uczestniczenie w różnorodnych formach aktywności ruchowej.
20. Wyrobienie nawyku zdrowotnej rekreacji ruchowej, jako przeciwwagi do siedzącego i mało aktywnego trybu życia.
21. Wzmocnienie mięśni poprzez eliminowanie dystonii mięśniowej.
22. Wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za wysklepienie stopy.
23. Wytworzenie silnej i wytrzymałej otoczki mięśniowej stabilizującej prawidłową postawę ciała.
24. Uświadomienie dziecku i rodzicom wady postawy i wynikających z niej zagrożeń.

Zadania i działania szkoły

1. Wprowadzenie obowiązkowych zajęć z gimnastyki korekcyjnej dla uczniów z wadami postawy oraz dla uczniów z różnymi defektami fizycznymi w oparciu o wyniki badań przeprowadzonych w I etapie.
2. Powierzenie prowadzenia zajęć osobie posiadającej dostateczne przygotowanie do ich prowadzenia (nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor korektywy).
3. Przygotowanie odpowiednich warunków lokalowych i sprzętowych.
4. Zapewnienie wszystkim dzieciom optymalnych warunków do nauki oraz rekreacji ruchowej.
5. Wspieranie rozwoju psychomotorycznego uczniów, poprzez stworzenie im możliwości uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej: szkolnej i pozaszkolnej.
6. Prowadzenie stałej i systematycznej współpracy ze służbą zdrowia, rodzicami, radą pedagogiczną oraz dyrektorem szkoły.
7. Otoczenie szczególną opieką dzieci z różnymi deficytami rozwojowymi.
8. Umożliwienie nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej udziału w szkoleniach poświęconych profilaktyce i korekcji wad postawy, w ramach istniejącego w szkole Szkolnego Zespołu Samokształceniowego z Wychowania Fizycznego.
9. Wdrożenie nauczycieli do systematycznego prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych na każdej jednostce lekcyjnej.
10. Systematyczne prowadzenie i uaktualnianie gazetek ściennych dotyczących profilaktyki i korekcji wad postawy.
11. Dostosowanie mebli szkolnych do warunków rozwojowych uczniów.
12. Zapewnienie, w miarę możliwości, szafek szkolnych na podręczniki i pomoce naukowe dla uczniów.

System przeciwdziałania wadom postawy

Prawidłowo zorganizowany system przeciwdziałania wadom postawy obejmuje:

1. Wczesne wykrywanie wad postawy u dzieci.
2. Czynne uczestnictwo w gimnastyce korekcyjnej:
 - kształtowanie nawyku prawidłowej postawy,
 - korekcja odchyłeń w sferze morfologicznej.
3. Postępowanie korekcyjne w domu:
 - zmiana trybu życia dziecka,
 - indywidualne ćwiczenia w domu zgodnie z instrukcją.
4. Współpracę z nauczycielami dotyczącą postępowania korekcyjnego danego dziecka.
5. Ścisłą współpracę z lekarzem ortopedą.

6. Pływanie korekcyjne w basenie.

Treści programowe

Lp.	Zakres programu	Zadania szczegółowe	Odpowiedzialni
1	2	3	4
1.	Zajęcia gimnastyki korekcyjnej	1. Profilaktyka i korekcja płaskostopia. 2. Profilaktyka i korekcja pleców okrągłych. 3. Profilaktyka i korekcja pleców wklęsłych. 4. Profilaktyka i korekcja pleców płaskich. 5. Profilaktyka i korekcja pleców wklęsło-okrągłych. 6. Profilaktyka i korekcja skoliozy i postawy skoliotycznej. 7. Profilaktyka i korekcja klatki piersiowej kurzej. 8. Profilaktyka i korekcja klatki piersiowej lejkowatej. 9. Profilaktyka i korekcja koślawości kolan i stóp. 10. Profilaktyka i korekcja kolan szpotawych.	Dyrektor szkoły, nauczyciele: wf, gim. korekcyjnej, edukacji wczesnoszkolnej
2.	Lekcje wychowania fizycznego	1. Stosowanie ćwiczeń korekcyjnych na każdej jednostce lekcyjnej. 2. Eliminowanie przeciwwskazań w czasie wykonywania różnych zadań ruchowych. 3. Wyrabianie nawyków prawidłowych i eliminowanie nawyków wadliwych. 4. Poprawianie sprawności ogólnej. 5. Wdrażanie do samokontroli i samooceny własnej sprawności, wydolności oraz postawy ciała. 6. Zwiększanie aktywności na lekcjach. 7. Uświadomienie dzieci o zapobiegawczej, naprawczej i zdrowotnej roli ruchu pod każdą postacią.	Nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
3.	Ćwiczenia śródlekcyjne	1. Stosowanie ćwiczeń śródlekcyjnych na każdej jednostce lekcyjnej, w chwili zauważenia u uczniów oznak zmęczenia i znużenia. 2. Opracowanie przykładowych zestawów ćwiczeń śródlekcyjnych dla każdej klasy. 3. Przygotowanie uczniów klas starszych do prowadzenia tych ćwiczeń w czasie lekcji.	Wszyscy nauczyciele, uczniowie

4.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyrównywanie niedoboru ruchu spowodowanego siedzącym trybem życia w szkole. 2. Poprawianie własnej sprawności fizycznej poprzez aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej. 3. Stosowanie różnych form aktywności ruchowej w zależności od zainteresowań i potrzeb uczniów. 4. Stworzenie możliwości uczestnictwa w tych zajęciach każdemu uczniowi, a w szczególności uczniom z różnymi niedoborami rozwojowymi. 	Nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, oraz opiekunowie świetlicy
5.	Domowe ćwiczenia korekcyjne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opracowanie domowych zestawów ćwiczeń korekcyjnych indywidualnie dla każdego dziecka. 2. Przeprowadzenie pokazu dla rodziców pod kątem wykonywania konkretnych ćwiczeń korekcyjnych. 	Prowadzący gimnastykę korekcyjną
6.	Współpraca ze służbą zdrowia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wspólne przeprowadzanie badań kwalifikujących do uczęszczania na gimnastykę korekcyjną. 2. Wspólne układanie zestawów ćwiczeń korekcyjnych do stosowania w domu. 3. Organizacja spotkań z lekarzem, pielęgniarką szkolną dotyczących profilaktyki wad postawy, ubioru, obuwia, odżywiania oraz higieny. 	Dyrektor szkoły, nauczyciel wychowania fizycznego, lekarz
7.	Aktywny wypoczynek w czasie wolnym	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udostępnienie obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych wszystkim dzieciom. 2. Stworzenie możliwości uczestnictwa w pozaszkolnych zajęciach rekreacyjno-ruchowych, np. rajdy rowerowe, wspólne zbieranie grzybów, uczestnictwo w kółku wędkarskim. 	Dyrektor szkoły, nauczyciel wychowania fizycznego
8.	Doskonalenie nauczycieli kształcenia zintegrowanego w zakresie profilaktyki wad postawy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie szkoleń dla nauczycieli klas I – III w ramach Szkolnego Zespołu Samokształceniowego z Wychowania Fizycznego. 2. Prowadzenie lekcji koleżeńskich z elementami korektywy dla w/w zespołu. 3. Przygotowywanie dla nauczycieli klas 	Dyrektor szkoły, nauczyciel wychowania fizycznego.

		I – III przykładowych ćwiczeń korekcyjnych do wykorzystania na własnych zajęciach ruchowych.	
9.	Współpraca z rodzicami	1. Pedagogizacja rodziców w zakresie: przyczyn powstawania wad, zapobiegania ich powstawania, metod oceny postawy dziecka, cech charakterystycznych danej wady. 2. Prowadzenie zajęć otwartych dla rodziców. 3. Opracowywanie dla rodziców zestawów ćwiczeń korekcyjnych do wykorzystania w domu.	Dyrektor szkoły, prowadzący gimnastykę korekcyjną.
10.	Podnoszenie świadomości uczniów na temat profilaktyki wad postawy	1. Uświadomienie dzieciom konieczności uczestniczenia w aktywności ruchowej, jako formie przeciwdziałania wadom postawy. 2. Uświadomienie dziecku obecności wady i wynikających z tego zagrożeń. 3. Wdrażanie dzieci do samokontroli i samooceny własnej postawy ciała. 4. Wykonanie gazetki ściennej o tematyce dotyczącej profilaktyki wad postawy, np. demonstrowanie prawidłowych pozycji w różnych sytuacjach dnia codziennego. 5. Doprowadzenie do automatyzacji odruchu postawy skorygowanej.	Prowadzący gimnastykę korekcyjną, wszyscy nauczyciele

Procedury osiągnięcia celów

Metody i formy pracy uwzględniają rodzaj i stopień zaburzeń, możliwości dziecka, poziom jego sprawności i wydolności fizycznej, wiek, oraz wszelkie zalecenia lekarskie. W prowadzeniu zajęć przestrzega się ogólnych zasad dydaktycznych takich jak: stopniowanie trudności, natężenie ćwiczeń oraz zasadę indywidualizacji. Najczęściej stosowane są metody naśladowcze, zadaniowe i aktywizujące w małych grupach, oraz gry i zabawy ruchowe. Organizuje się zajęcia instruktażowe dla rodziców. W prowadzonych zajęciach wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt.

Sposoby kontroli i oceny

1. Obserwacja ćwiczącego- nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
2. Przeprowadzanie testów stosowanych w pracy korekcyjnej.
3. Organizowanie badań lekarskich. Omawianie wyników terapii z lekarzem rehabilitacji.
4. Zwracanie uwagi na prawidłową postawę u dzieci na innych zajęciach i w czasie przerw.

Sporządził:
Joanna Grabiec

Opracował
Seweryn Kosiorek

Zestawienie przebiegu głosowania jawnego imiennego nad uchwałą
w sprawie: przyjęcia „Programu Profilaktyki wad postawy” na rok 2010

Uchwała nr XLI/ 451/2009.

Lp.	Imię i Nazwisko radnego	Głosuję „za”	Głosuję „przeciw”	„Wstrzymuję się od głosu”	Uwagi
1.	Katarzyna Dąbrowska	+			
2.	Katarzyna Fularz	+			
3.	Teresa Gałęcka	+			
4.	Marcin Giziński				Nieobecny podczas głosowania
5.	Mariusz Grzybek	+			
6.	Dariusz Kubalski	+			
7.	Adam Krzyżanowski	+			
8.	Bogumiła Majewska	+			
9.	Witold Modzelewski				Nieobecny podczas głosowania
10.	Przemysław Przewoźniczek	+			
11.	Wiesław Sawicki	+			
12.	Dorota Świątko	+			
13.	Barbara Wołosiewicz	+			
14.	Tomasz Wodzyński	+			
15.	Halina Zwierzchlewska				Nieobecna podczas głosowania
	Wynik głosowania	12	0	0	

Zestawienie sporządziła:

Danuta Majczak



