

الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام - الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

المشرف التربوي
علي الغامدي





ماذا تعرف عن
الأوضاع الصحيحة
للجلوس ؟



والان يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الأوضاع الصحيحة للجلوس
وأهميتها لسلامة القوام - الأوضاع الصحيحة
لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام



الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها

إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته. أما الجلوس الخاطئ سوف يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية، التي يمكن تجنبها قبل حدوثها، وذلك بالتعود على وضع الجلوس الصحيح باستمرار. ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين: جلوس التربع على الأرض، والجلوس على مقعد.



جلوس التربع

١ جلوس التربع على الأرض:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين. مع رفع الرأس والنظر للأمام، والكتفان منخفضان بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، مع وضع اليدين على الركبتين.

الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها

٢ الجلوس على مقعد:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس، بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين، مع ارتكاز القدمان على الأرض، ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام، والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، وملاصق لظهر مقعد الجلوس، وتوضع اليدين بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب.



الجلوس على مقعد

الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها

إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام، وتجنب تعرّضه للإصابة والانحراف . والعكس صحيح، فاتباع أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالآلم أسفل الظهر على المدى البعيد . ويشمل الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها: رفع الأشياء من على الأرض، وحمل الأشياء في وضع الوقوف .



١ رفع الأشياء من على الأرض :

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه، وثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه . وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمدّ مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج دون أداء أي حركة فجائية .

رفع الأشياء من على الأرض

الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها



٢ حمل الأشياء في وضع الوقوف:

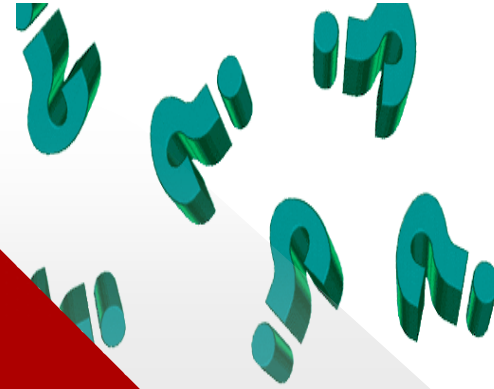
يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء، بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأيٍّ من الجانبين.



مراجعة الدرس



إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه
يؤدي إلى الإصابة ؟

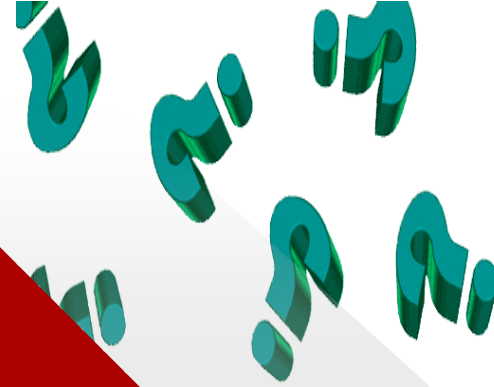




مراجعة الدرس



حمل الأشياء بطريقة خاطئة يؤدي إلى إمكانية حدوث
إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالآم أسفل
الظهر؟



واجب على منصة مدرستي

الواجب الاسبوعي

أذكر الطريقة الصحيحة في رفع الأشياء
من على الأرض؟





شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله