

## **Utjecaj orto sand sjedalica na posturalnu kontrolu adolescentica i adolescenata**

Projekt smo započeli 2015. godine kako bismo olakšali našim učenicima boravak u školi i istovremeno ih educirati o pravilnoj posturi i prevenciji.

Pravilna postura pomaže funkcioniranju tijela, poboljšava izdržljivost i doprinosi cjelokupnom osjećaju blagostanja. Prevencija križobolje je osobito značajna za naše učenike s obzirom da je zanimanje medicinske sestre najugroženije za pojavu križobolje.

Cilj projekta bio je:

ispitati pomoću mjernih instrumenata posturalnu kontrolu učenika/ca,

podučiti ih pravilnom držanju tijela,

razviti potrebu za svakodnevnim vježbanjem,

ispitati utjecaj orto sand sjedalica na posturalnu kontrolu adolescenata i adolescentica

U istraživanje su bili uključeni učenici i učenice drugih razreda (njih 80) koji su dobili uvid u vlastito stanje posture, posturalne stabilnosti i funkcionalnih poremećaja.

Polovina ispitanika je bilo u kontrolnoj skupini, a druga polovica su tijekom nastave koristili anatomske sjedalice i valjke čime im je bilo omogućeno pravilno i olakšano sjedenje za vrijeme nastave.

Projekt je trajao dvije godine.

### **U prvoj fazi izrađeni su:**

dnevni praćenja učenika/ca,

upitnik za procjenu navika učenika,

održan je roditeljski sastanak kako bi se informirali roditelji o provođenju projekta

i zatražila njihova suglasnost,

upoznati su učenici sa svrhom projekta i njihovom zadaćom

### **U drugoj fazi su:**

izvršena mjerenja učenika/ca,

partneri iz Prima Vite dostavili su orto sand sjedalice i polukružne i kružne valjke,

učenici su upućeni u pravilan način sjedenja

U trećoj fazi su ponovo učinjena mjerenja učenika (6. mjesec) i podaci su poslani suradnicima na obradu.

### **Rezultati mjerenja:**

Podaci su obrađeni pomoću statističkog računalnog programa STATISTICA 10.0.

Dobiveni rezultati pokazali su značajne razlike u posturalnoj stabilnosti kod skupine koja je koristila anatomske sjedalice.

### **Prema rezultatima mjerenja izrađene su smjernice:**

1. u sve učionice postavljaju se edukativni posteri s preporukama o pravilnoj posturi
2. tema "Pravilna postura" ušla je u kurikulum rada razrednika za što je napravljena PPT prezentacija.
3. započeto je opremanje učionica s anatomskim sjedalicama (jedna učionica je opremljena, a očekujemo pošiljku za još jednu u toku ove školske godine.)

Voditeljica projekta:  
Suzana Ribarić, prof.savjetnik