

יציבה נכונה



ישיבה נכונה

עובדות:

1. שינוי תנוחת ישיבה – אחת ל- 20 דקות יש לשנות תנוחת ישיבה.
2. כיסא מותאם – מאפשר תנועה, שינוי גובה המושב ושינוי תנוחות.
3. מישיבה לעמידה, ולהיפך – שולחן מתכוונן, המאפשר לימוד במצבי גובה שונים.



ישיבה נכונה

צפו בסרטון- ישיבה נכונה מול מחשב

<https://www.youtube.com/watch?v=RNAIMASb7yo>



1. מה הקשר בין הסימון האדום המופיע על כל אחת

מהדמויות לבין נושא השיעור?

2. בואו ננסה שלושה כללים עיקריים לישיבה נכונה

מול המחשב.

ישיבה נכונה

כללים:

1. יש לשבת בגב זקוף.
2. יש לשים לב לזווית בברכיים. 90 מעלות.
3. על גובה המחשב להיות בגובה הפנים.



תנועה ופעילות גופנית

עובדות:

פעילות גופנית - עליכם להקפיד לשלב פעילות גופנית בסדר היום שלכם חוגי התעמלות, טיולים משפחתיים בטבע, ועוד. תנועה ביום יום - הליכה רגלית לבית הספר או לחוג. על כל זמן שהקדשתם למסך עליכם להקדיש את אותו זמן ביציאה החוצה, ומשחק באוויר הצח.



מה זה יציבה נכונה?

1. האופן שבו אנחנו עומדים, יושבים או הולכים נקרא "יציבה".

2. היציבה משפיעה על תפקוד השלד והשרירים ועל הבריאות שלנו.

3. אם נקפיד על יציבה נכונה בזמן הליכה, עמידה, ישיבה והרמת חפצים כבדים, אז השלד והשרירים שלנו יוכלו לתפקד במשך שנים בצורה נאותה.



יציבה נכונה



הסתכלו במצבים

השונים. וראו

איך לבצע נכון

את הפעולות

השונות



לפניכם זוגות של איורים:

כל זוג מתאר דרכים שונות

לביצוע אותה פעולה.

נסחו כללים המתארים יציבה נכונה.



מצב ראשון - ישיבה נכונה



מצב שני - עמידה נכונה



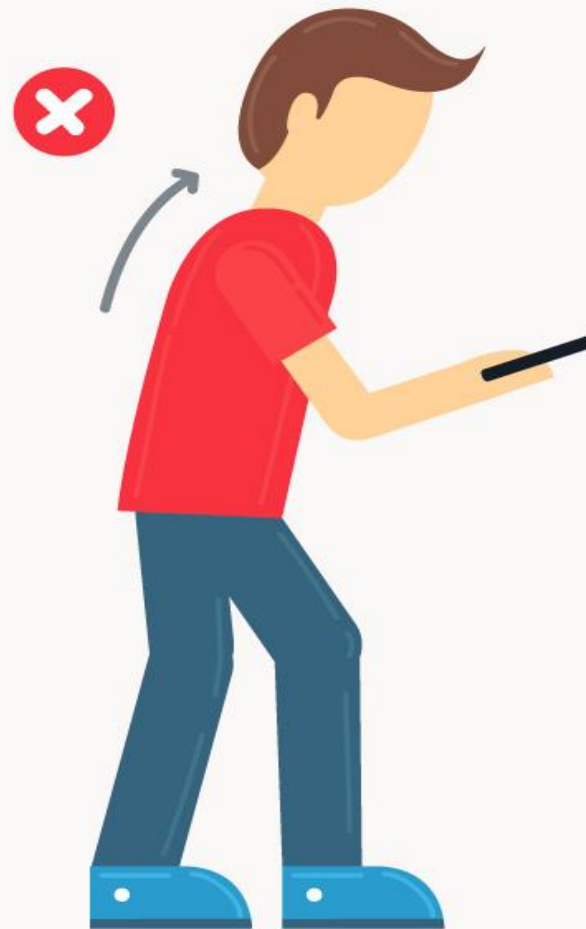
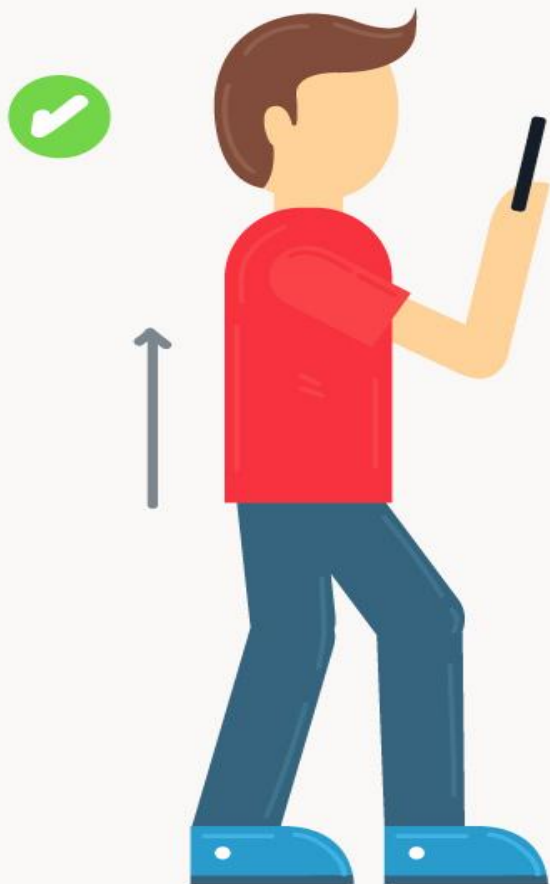
מצב שלישי – נשיאה נכונה של תיק הגב



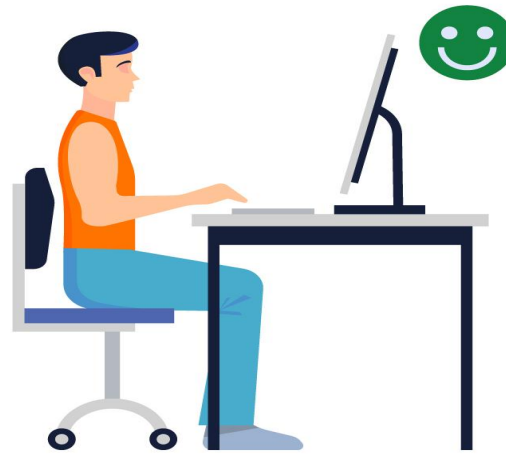
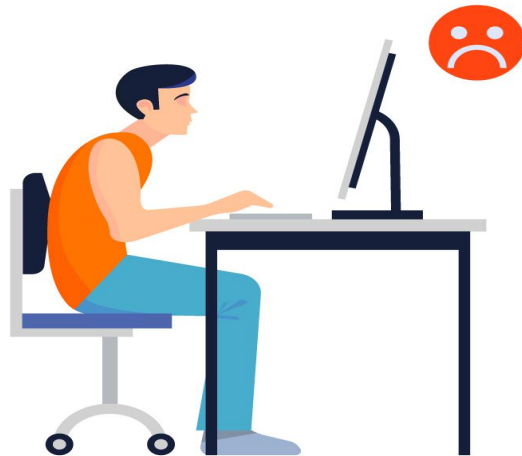
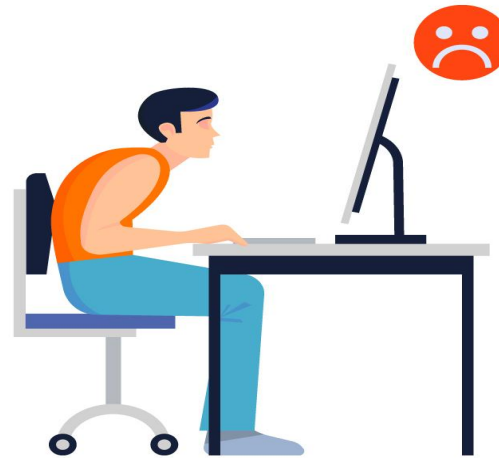
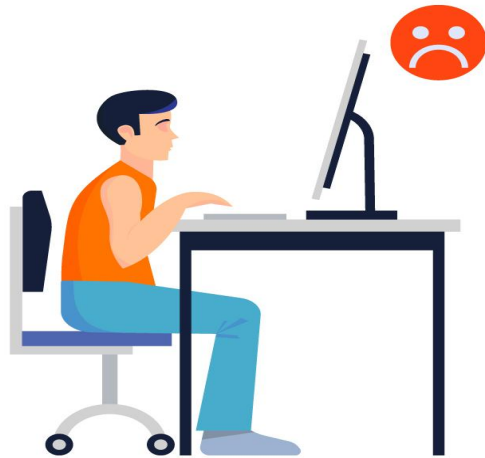
מצב רביעי – הרמה נכונה של חפצים



מצב חמישי – הסתכלות בנייד



מצב שישי – ישיבה מול מחשב



מה למדנו היום?

1. אילו דברים חדשים למדתי על היציבה נכונה אשר לא ידעתי קודם?
2. מדוע חשוב להקפיד על יציבה נכונה?
3. האם במהלך ההרצאה ישבתם בצורה הנכונה ביותר?



תודה על ההקשבה

