

## Gerincvédelem otthon és az iskolában

### Kedves Szülők!

A mozgásszegény, ülő életmód veszélyezteti gyermekeink gerincének egészséges fejlődését, ezzel majdani felnőttkori gerinc-egészségüket is. Ezért oda kell figyelniük gyermekeink gerincvédelmére. Ennek jó eszköze a mindennapos testnevelés és az abban minden gyermekkel végzendő speciális tartásjavítás – de vannak otthoni lehetőségek is és egyéb iskolai tennivalók is.

Az otthoni gerincvédelemhez, az iskolai testnevelésben végzendő hatékony tartásjavításhoz, az iskolai székek megfelelő kiválasztásához és rendeléséhez és még sok másához találnak hasznos anyagokat, köztük videókat is az Országos Gerincgyógyászati Központ honlapján:

<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/> (a bal fülön látható címekre kattintva jönnek elő a részletek az egyes témákban)

Ha a videókról tornásznak, az alábbi tanácsot fogadják meg, kérem:

#### **Figyelem!**

**Általános szabály, hogy ha egy gyakorlat végzése fájdalmat okoz, akkor ne csináljuk tovább!  
(Vagy nem jól csináljuk és így árthat nekünk, vagy eleve nem a mi állapotunknak való.)**

Jó egészséget, sikeres gerincvédő életet kívánok a kedves Szülőknek és gyermekeiknek, egész családjuknak!

Budapest, 2021. február 26.

*Dr. Somhegyi Annamária*

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.

Országos Gerincgyógyászati Központ

prevenációs igazgató

EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság szakértője a TIE ügyeiben

(a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” /SHE/

EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora)