

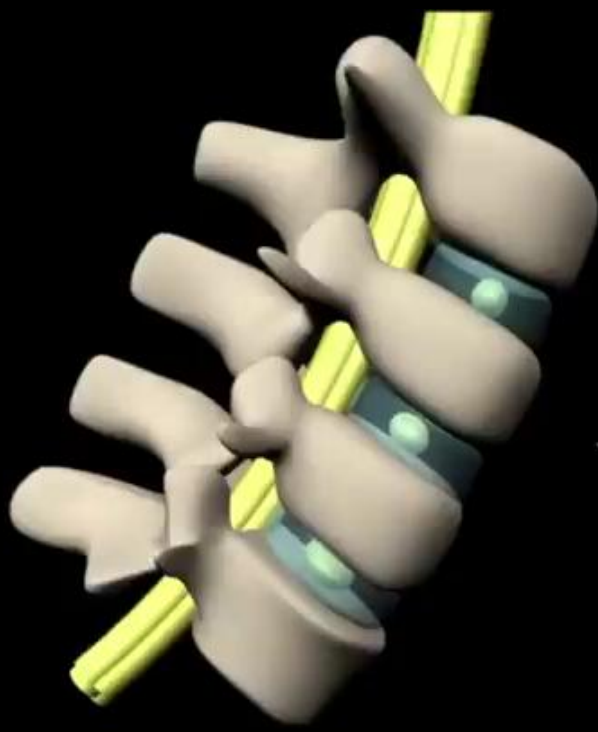
PAUZA DE UN MINUT

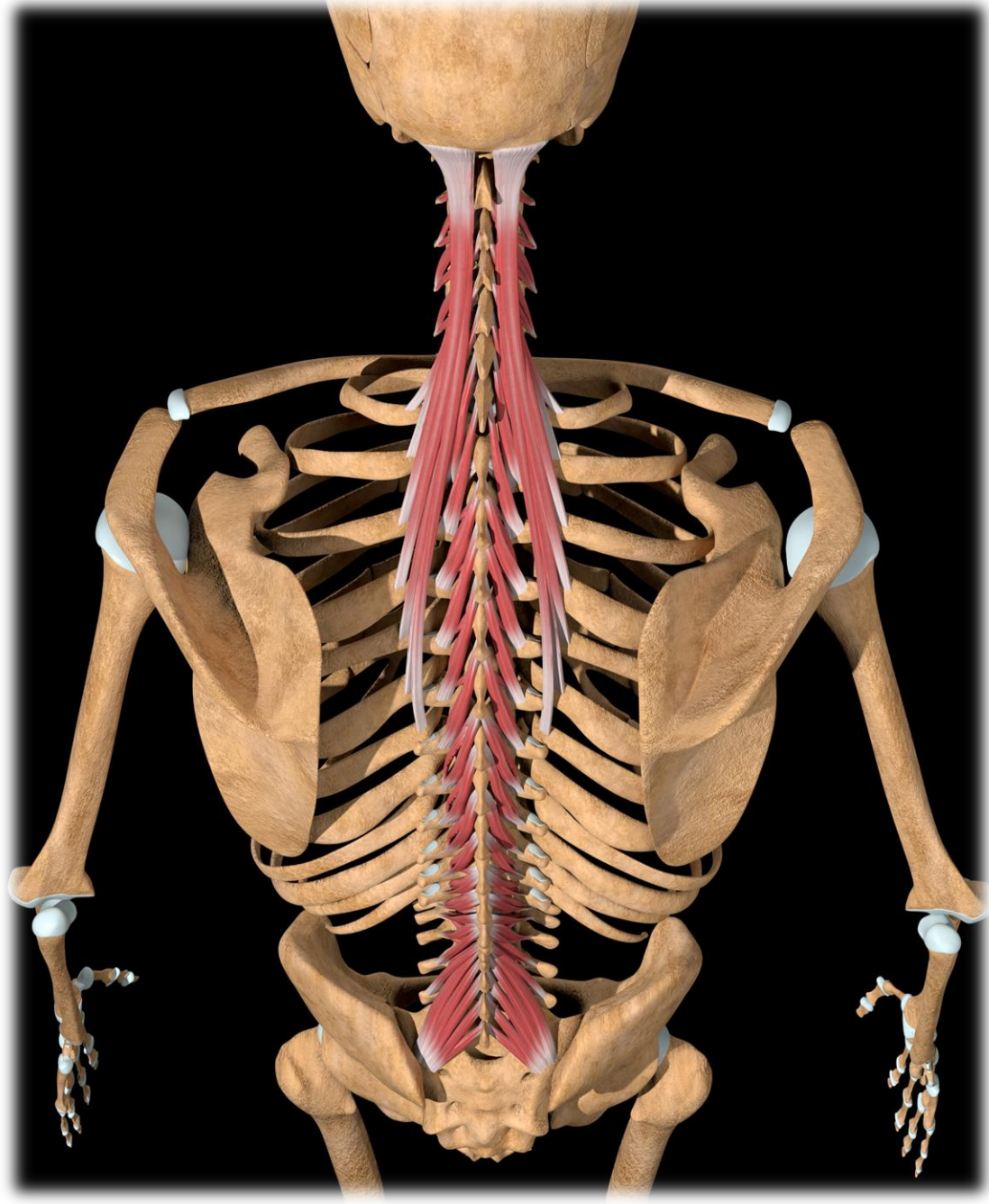
ÎN TIMPUL LECȚIEI

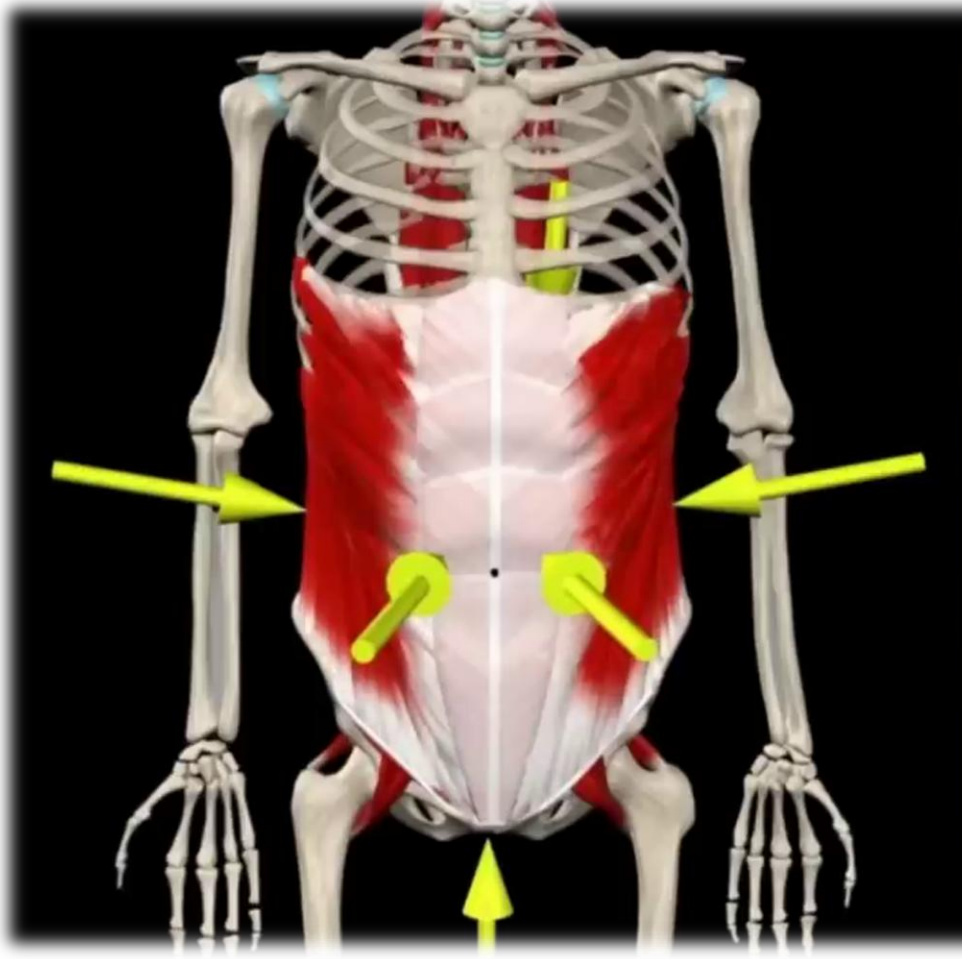
LA ȘCOALĂ.



Sursă imagine:
[How To Fix Back Pain \(7 Science Backed Steps\)](#)







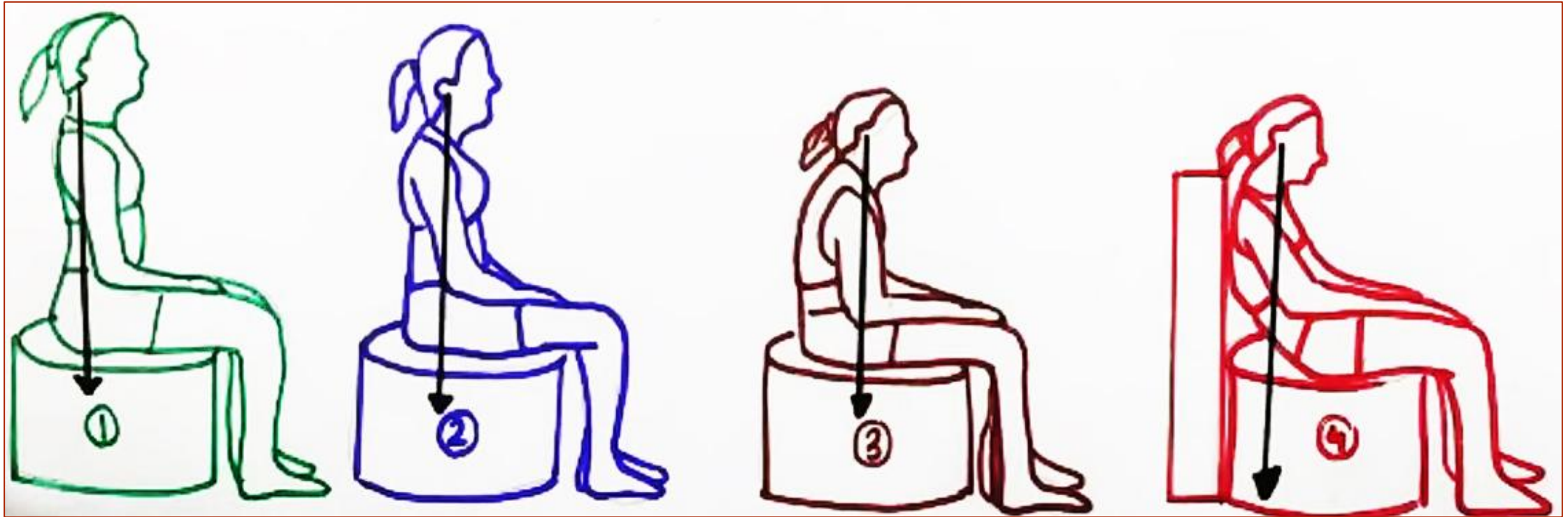


1

2

3

4



Sursa imaginii:

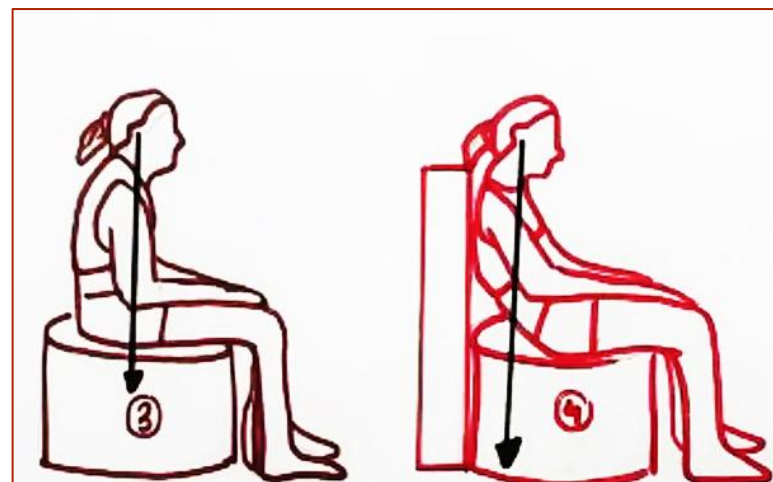
[POSTURE ANALYSIS SITTING \(Posture Biomechanics\)Physiotherapy Tutorial](#)



Șederea prelungită pe scaun.

Poziția pe scaun.

- Flexia prelungită a coloanei vertebrale.
- Umerii aduși înainte.
- Compresia plămânilor.

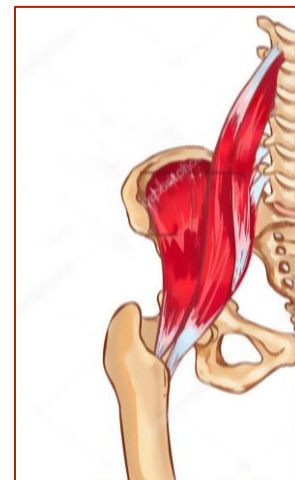




Șederea prelungită pe scaun.

Poziția pe scaun.

- Flexia prelungită a coloanei vertebrale.
- Umerii aduși înainte.
- Compresia plămânilor.
- Scurtarea unor mușchi (m. psoas mare).
- Atrofia mușchilor (m. gluteu mare).





Șederea prelungită pe scaun.

Trauma acumulată: **Leziunile coloanei vertebrale** nu sunt întotdeauna rezultatul unui singur eveniment traumatic, ci mai degrabă o **consecință a „traumei acumulate** produse fie prin aplicarea repetată a unei sarcini relativ scăzute, fie prin aplicarea unei sarcini susținute pe o durată lungă (ca într-o ședere prelungită, cu coloana vertebrală în flexie, de exemplu)."

Instabilitatea articulară: **Dezechilibrarea țesuturilor purtătoare de sarcină** duce la „pierderea integrității mecanice”, rezultând „pierderi de rigiditate și un risc crescut de comportament instabil”. Instabilitatea poate fi atât cauză, cât și rezultat al unei leziuni.





Șederea prelungită pe scaun.

Metabolism.

- Scăderea activității enzimei LPL (lipoprotein lipază).





„Physical inactivity causes exercise resistance of fat metabolism”.

- Sedentarismul provoacă **rezistență la** efectele benefice ale **exercițiului fizic** asupra metabolismului lipidic:
 - la persoanele sedentare (<8000 pași/zi) exercițiile fizice nu mai reușesc să crească oxidarea grăsimilor și să reducă lipidemia postprandială (PPL).
- **Impactul negativ** al inactivității fizice este imediat și profund:
 - mai puternic decât beneficiile unui singur antrenament, cel puțin în privința metabolismului grăsimilor.

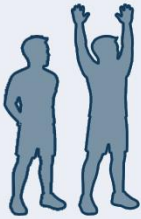
PREVENȚIE



Modifică-ți des postura.



**Ridică-te de pe scaun
la fiecare 20-30 min.**



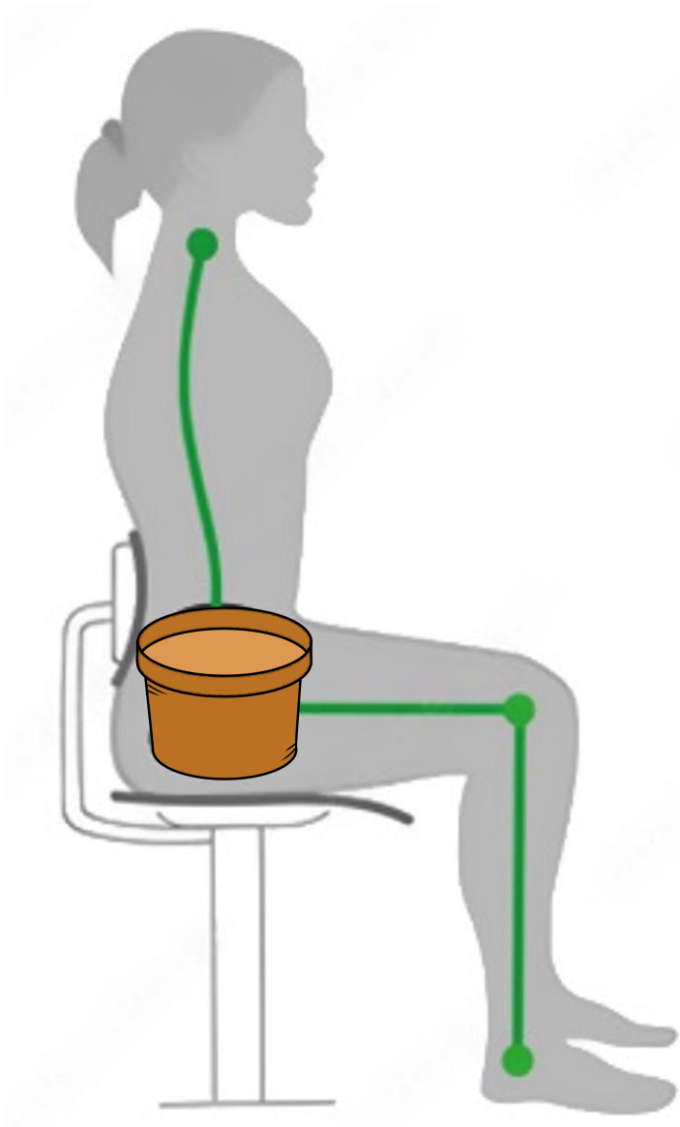
Fă exerciții specifice.



Când stăm pe scaun.

„Îndreaptă oala”.

Îndreaptă spatele periodic pe
parcursul lecției.
Mâinile verifică zona lombară.



În picioare.



Stând depărtat, mâinile la spate, spatele drept, inspir lung pe nas, profund, expir lung pe nas - **2x**.

În picioare.



Stând depărtat, brațele sus,
inspir lung pe nas, profund,
expir lung pe nas - **2x**.

În picioare.

Mers cu balansarea brațelor
pe lângă corp, spatele drept,
privirea înainte.



DIDACTIC
RV

Pauza de un minut.



15 000



Meserie	Ore pe an (estimativ)	Ore în 13 ani	Observații
Elev	$\sim 1.194 + 468$ $= 1.662$	15.522	Include teme și ore de clasă.
Programator IT	~ 1.920	24.960	8h/zi, 5 zile/săptămână.
Contabil	~ 1.920	24.960	Program standard.
Manager HR	~ 1.920	24.960	Poziție de birou.
Funcționar bancar	~ 1.920	24.960	Interacțiuni cu clienți, dar tot la birou.
Avocat corporatist	~ 2.200	28.600	Ore suplimentare frecvente.
Freelancer (design, scris)	$\sim 1.500\text{--}2.000$	19.500–26.000	Variabil, în funcție de proiecte.

PROFESORI IMPLICAȚI, COPII EDUCAȚI,
COMUNITĂȚI PUTERNICE!

PĂRINȚI INFORMAȚI, COPII PROTEJAȚI,
FAMILII PUTERNICE!

