

Kropsrøkt átti verið javnsett við tannrøkt í skúlunum

Eg gleði meg til tann dag, tá kropsrøkt verður javnsett við tannrøkt í skúlunum, sigur Leila á Lofti frá Fysioterapi á Argjum, sum í sambandi við at skúlarnir nú skjótt byrja aftur, hevur nøkur góð ráð um kropsrøkt hjá børnum

KROPSRØKT

Tey smáu telja dagarnar. Tey eru spent og vita ikki nógv um tað er sum fer at koma, annað enn tað, tey eldru systkini siga frá. Barnagarðsbørnini hava ivaleyst verið og vitja bæði skúla og frítíðarskúla, so heilt fremmant er tað ikki.

Men eitt hevur sett seg fast í teirra lítla fitta høvd, hetta, at tey skulu til at sita still.

Sum fysioterapeutur eri eg av teirri áskoðan, at børnini sjálvandi skulu røra seg, er tørvur á tí. Vit skulu als ikki órógva skipanina hjá hesum smáu kroppum, ið eru í menning, kropsligari sum sálarligari. Harvið er ikki sagt, at børnini skulu sleppa at órógva flokkin og frálærana - sjálvandi ikki.

Skal barnið klára at sita nøkulunda friðarligt í tímanum, mugu nógvir faktorar ganga upp í eina hægri eind.

Ein faktorur er kropsrøktin, tvs. at barnið er væl fyri kropsliga, at tað rørir seg nógv og sleppur at royna seg kropsligt. Í skúlunum verður hetta at gera í fríkortunum og í fimleika- og svimjitímunum.

Skúlataskan kann geva trupulleikar

Ein annar faktorur er skúlataskan. Børnini mugu ikki vera móð í ryggi og akslum av ov stórar og tungari ella skeivt hongdari skúlatasku. Skúlataskan skal ikki hanga niðri á rumpuni, har hon dregur næmingin afturav, nei hon skal upp á ryggin, hvíla inni við ryggin, so tætt sum gjørligt.

Hongur skúlataskan ov



Her eru systrarnar Natasha og Emma á veg í skúla. Natasha hevur eina skeivt hongda skúlatasku, meðan Emma hevur hongt sína rætt

Mynd: Álvur Haraldsen

langt niðri, og enn verri, er hon er ov tung, so vil næmingurin ótilvitað flyta kropsburðin soleiðis, at hann heldur sær uppi, hetta endar aloftast við einum heilt skeivum kropsburði, har vøddarnir trøytast alt ov skjótt, og liðirnir ikki

sleppa at styrkjast og har liðbondini vikna. Alt hetta, saman við lítlari rørslu og ov fáum kropsligum avbjóðingum vil hjá tí annars fríska barninum gera, at leiðningarnir (nervalagið) ikki búnast sum tað skal, og heilin, sum goymir øll boð

frá kroppinum, ja, hann leggur skeiv boð í onkra av sínum mongu skuffum.

Verður hon ikki hongd røtt upp á barnið, nú tað skal byrja í skúlanum, kann tað geva barninum ein skeivan kropsburð, ið kann verða ringur at broyta

seinni. Tað kann lættliga geva barninum pínu, og tá er ikki lætt at fylgja við.

Eg gleði meg til tann dag, tá kropsrøkt verður javnsett við tannrøkt í skúlunum.

Kelda: www.fysio.fo

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Snúsfornuft:

Alt hevur sín »prís«

Ein nýggj svensk kanning kom til tað úrslit, at menn sum snúsa tvífalda vandan fyri yvirvekt og ovurfiti.

1782 menn í aldrinum 40-60 ár vóru við í kanningini, sum vísti, at teir sum snúsa og fyrr høvdu roykt, høvdu tvífalt so skjótt við at blíva tjúkkir, enn menn sum ikki høvdu havt nakað tilknýti til tubbak. Teir flestu við normalari vekt høvdu ikki nýtt tubbak.

Aðrar kanningar vísa tað sama, at tað er samanhag millum brúk av snúsi og vandan fyri høgum blóðtrýsti og hjarta- og æðrasjúkum.

Hóast granskarar ikki vita, hví snús hevur ávirkan á vektina, vita teir, at tubbak ávirkar forbrenningina, og at frígeringin av fríum fitikyknunum og strongdhormoninum kortisol økist.

Kelda: Sunnhetsbladet

NÓGVAR NÝGGJAR SKÚLATASKUR - FJØLBROYTT ÚRVAL



Skúlataskur við mateskju og vatnflösku

Ymisk snið og prísir

Penalhús (klæðir taskunar)

Maria Poulsen pf

Smyrilsvegur 8 · 100 Tórshavn · Tel 31 20 00 · www.mariapoulsen.fo