

ПРИЕМО ПРЕДАВАТЕЛЕН ПРОТОКОЛ

Днес 07.03.2019 г. Елена Славова Славова, в качеството си на медиатор и Искрена Василева, в качеството си на педагог по проект “ЗАЕДНО: Заедно – активни, единни за децата наши в образованието”, финансиран по ИП “Заедно за всяко дете”. Модул “Добри практики за взаимодействие на образователните институции с родителите” предадоха на Екатерина Иванова, ръководител проект и директор на ДГ “Снежанка”, Русе, материал за електронен бюлетин “Училище за родители” на тема “Защо децата трябва да ходят боси - 6 доказани ползи”, която го прие без възражение.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Материал за електронен бюлетин “Училище за родители” на тема “Защо децата трябва да ходят боси - 6 доказани ползи”.

Предал:

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

1. Елена Славова.....

2. Искрена Василева.....

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

Приел:

/Екатерина Иванова/

Защо децата трябва да ходят боси - 6 доказани ползи

В днешно време ни е трудно да си представим живота без обувки, маратонки, сандали, джипанки и т.н. Неслучайно видовете са толкова много. Но в зората на човешката история не са съществували и хората са ходели боси. С течение на времето обувките са измислили, за да предпазват краката от паранявания и порязвания, да ги държат на топло. Ако имате възможност, събуйте си обувките и се разходете по трева, ще се изпълните с чувство на свобода и свежест. И за възрастните е полезно да ходят боси, но всеки ортопед ще ви каже, че при децата това е просто задължително всеки път, когато е възможно. Ето ползите от ходенето с боси крака.

1. Масажира стъпалото

По стъпалата са съсредоточени множество биологично активни точки и терморецептори. Неслучайно народният опит казва: настинали ли сте, веднага потонете краката в гореща вода с морска сол. Науката също отдавна е установила, че по повърхността на човешкото стъпало са разположени точки, свързани с вътрешните ни органи и с жизнено важни центрове на човешкия организъм. Затова ходенето бос стимулира тези точки и ги масажират естествено.

2. Укрепва мускулите

Ходенето бос увеличава силата и еластичността на някои мускули в долната част на тялото, особено на ходилата, краката и бедрата. Малките мускулчета, разположени в тези области, не се разтягат правилно, когато носим обувки. Ходенето бос освобождава напрежението от тези мускули, причинено от обувките.

3. Облекчава ставните проблеми

Ходенето бос е също така добре за различните стави на тялото заради правилния баланс. Не се чудете защо, ако сте цял ден на висок ток, ви болят не само краката, но и гърбът, ставите. Ходенето бос предотвратява изкривяването на някоя става, което при децата е още по-важно, тъй като растат. Особено важно е да се отбележи, че при малките деца (до 2-годишна възраст) е възможно да пропуснете кога обувчицата им е умаляла. Детето не си казва, обувате я по-трудно, но си мислите, че е защото държи пръстите си свити, после забравяте да опипате докъде стигат пръстите му.

И ето ви проблем, който е възникнал в следствие на неходходящи обувки. Друга тънкост при най-малките е, че крачето им расте сравнително бързо, но винаги има един неприятен период, в който детето е между два номера. В тези случаи изберете да

вземете по-големия, като уплътните обувката със стелка (за предпочитане ортопедична).

4. Подобрява цялостната поза на тялото

Ходенето бос има положителен ефект върху цялостната позиция на тялото, която се установява от най-ранна детска възраст. Неправилната поза от своя страна води до проблеми с гърба. Но пък ходенето бос подсилва тези мускули, като ги прави по-гъвкави.

5. Намалява риска от деформация на краката

Никоя обувка не може да е толкова удобна, колкото е естествената кожа на крака. Дори номерът да е точен, дори изработката да е ортопедична, нищо не може да се сравнява с ходенето бос при малките деца. Специалистите казват, че стъпалото на детето се оформя до 7-годишна възраст, и са единодушни, че до този момент детето трябва да се насърчава да ходи босо винаги когато е възможно (не само на плажа). Ако се страхувате, че навън ще настъпни нещо или ще нарани крачето си, пускайте го босо у дома, в търговския център - там, където повърхността е подходяща. По този начин намалявате значително опасността от развитие на деформации на краката в бъдеще като например джостабан