

programme are multi-aspect, time-absorbing and demanding the commitment of many people – parents, educators, physiotherapists and, first of all, children. Their cooperation – well planned and arranged – is a guarantee of its success.

Many educational institutions in the Silesian region are opened to such activity. Those that started to realize the prophylactic programme “I take care of my spine” as the first ones, want to continue it, working with new age groups of children and their parents.

It might be the next step in the field of health care, which lets us reduce the distance to the developed countries, which allocate funds to such activities comprising large age and professional groups.

Conclusions

According to the literature on health education it is emphasized that using prophylactic and psycho-educational programmes can turn out to be great support for teachers in preparing lessons in school. The above-presented project is a proposition concerning health promotion not only in the school environment but also outside school, by teaching skills referring to the correct body posture and thus shaping attitudes of choosing pro-health behaviours, getting to know one's own health problems and designing strategies of solving them. Undoubtedly, a conscientiously conducted health education demands commitment and effort. The teachers of integrated education, Physical Education, instructors and other people professionally connected with students' psycho-physical and biological development play a very particular role in the programme. Educational programmes similar to “I take care of my spine” realized in the scheme of pro-health activity in schools should be directed not only toward students but also toward parents and teachers encouraging them to actively take part in them. The above-presented programme proved that it is possible.

Bibliography

- Białek, M. (2001). PNF w leczeniu skolioz – doświadczenia własne. *Fizjoterapia Polska*, 1(3), pp. 331–333
- Czernicki, K., Durmała J., Jendrzajek H. & Wawrzyczek J. (2005). Częstość występowania wad postawy u dzieci w wieku 4–5 lat uczęszczających do przedszkoli w Mysłowicach. *Ann. Acad. Med. Siles.*, 59(6), pp. 511–514

- Grabowski H. (1997) *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa.
- Heszen-Niejodek I. (1997) Psychologia zdrowia jako dziedzina badań i zastosowań praktycznych. In I. Heszen-Niejodek, H. Sek (Ed.), *Psychologia zdrowia*, Warszawa.
- Heszen-Niejodek I. (2000) Psychologia zdrowia. In J. Strelau (Ed.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk.
- Jaczewski A. (1998). *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Warszawa: WSiP.
- Kempf H.D. (1998) *Szkoła kręgosłupa. Ćwiczenia dla dzieci*. Vacatio, Warszawa.
- Mrozkowiak M. ; Sokołowski M. (2009) Zróżnicowanie występowania postaw ciała prawidłowych, wadliwych i skolioz u dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 19 lat w odniesieniu do płci i wieku w Polsce. *Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu*, 1(18), pp. 14–17
- Nowotny-Czupryna O. (2009). Profilaktyczne aspekty diagnostyki i terapii wad postawy ciała. In J. Nowotny (Ed.), *Wady postawy ciała u dzieci i młodzieży*, Bielsko-Biała: PAN-WSA.
- Nowotny-Czupryna O., Brzęk A. & J. Nowotny (2002). Wiedza rodziców na temat wad postawy ciała dzieci uczęszczających na ćwiczenia korekcyjne. *Fizjoterapia*, 10(3–4), 43–49
- Rudzińska A, Nowotny-Czupryna O. (2008). Występowanie niektórych czynników sprzyjających powstawaniu wad postawy ciała wśród dzieci z młodszych klas szkolnych. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1(207), pp. 69–83
- Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K. (2009). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.