

## *Informace pro školu a rodiče*

### **Zdravé sezení a relaxační cvičení žáků**

Současný způsob života je příčinou enormního nárůstu vadného držení těla u školních dětí s častým, následným postižením pohybového systému. Na vzniku vadného držení těla se může podílet celá řada různých příčin, m.j. i nesprávné sezení, nevhodné pracovní a leckdy i volnočasové činnosti, nesprávný způsob provádění pohybu (chůze, běh, přenášení těžkých předmětů), což může negativně ovlivňovat i nevhodná obuv a nevhodný batoh na školní pomůcky.

Cílem projektu **Zdravé sezení a relaxační cvičení žáků** je jednak zlepšení povědomí rodičů dětí ohledně prevence onemocnění pohybového aparátu (osvětové aktivity) a současně zlepšení držení těla dětí a to jak při pohybu, tak i při sezení (aktivní cvičení).

Program bude aplikován u žáků prvních tříd základních škol v rámci výukového procesu.

#### Uvedené aktivity budou realizovány následovně:

1) Provedení kineziologicko – podiatrického vyšetření nohou a pohybového aparátu dětí se zaměřením na správné držení těla, hodnocení obuvi daného dítěte z pohledu zdravotně nezávadného obouvání a velikosti v porovnání s velikostí nohy dítěte, dále bude hodnocena aktovka, ve které dítě nosí školní potřeby z pohledu vhodnosti vzhledem ke správnému držení těla. S výsledky vyšetření dětí budou seznámeni rodiče daného dítěte formou individuální konzultace.

2) Pořádání přednášek pro učitele a rodiče dětí prvního stupně základních škol na téma fyziologický a psychomotorický vývoj dítěte; zásady zdravotně nezávadného obouvání dětí jako prevence ortopedických vad nohou a nemocí pohybového aparátu; jak může školní aktovka pozitivně i negativně ovlivnit držení těla; ergonomie sezení. V případě zájmu ze strany rodiče bude doporučen postup pro terapii zjištěných poruch u daného dítěte.

3) Realizací cvičebního programu dětí ve výukovém procesu.

Projekt je realizován rehabilitačním centrem MEDICAL POINT s.r.o. Zlín za finanční podpory Magistrátu města Vizovice. Odbornou garanci za projekt poskytuje MUDr. Pavol Skalka, Primář rehabilitace krajské nemocnice Zlín.

Kontakty na osoby zodpovědné za realizaci projektu:

Mgr. Hana Hetzler, tel: 603 761 503, email: [hana@hetzler.cz](mailto:hana@hetzler.cz)

Ing. Jana Vašková, tel: 731 618 730, email: [vaskova@prozdravenohy.cz](mailto:vaskova@prozdravenohy.cz)