ergonomie do škol

Školy a rodiče v prevenci poškozování pohybového aparátu dětí.

organizátor a odborný garant projektu

ČESKÁ ERGONOMICKÁ SPOLEČNOST

MGR. TEREZA NÁPLAVOVÁ SEMRÁDOVÁ, DIS.

Průvodce ergonomií pro děti

Ergonomie se věnuje optimalizaci životních a pracovních podmínek ve vazbě na potřeby člověka. Při jejím aplikování na život dítěte ve školním prostředí lze dosáhnout nejlépe vyhovujícího nastavení tak, aby děti mohly studovat a podávat odpovídající výkon. Rovněž zlepšíme jejich kondici a pohybový aparát.

Proč je důležitá:

15 000. To je přibližné množství hodin, které dítě stráví sezením po dobu navštěvování základní školy.

V posledních letech se navíc stále prodlužuje doba sezení strávená mimo školu (počítač, televize, domácí úkoly, atd.).

Proč se zapojit do projektu?

1. Pomůžeme ve vašich školách zlepšit nastavení školního nábytku, naučíme děti i učitele zdravým pohybovým návykům, zvýšíme jejich koncentraci i radost ze života

2. Zlepšení vztahu škola vs. rodiče

3. Naučíme děti správně dýchat a umožníme jejich mozku lépe pracovat

4. Zlepšíme znalosti vašeho týmu v oblasti ergonomie, získáte edukační materiály a videa i odbornou podporu ergonomů

5. Vytvoříme podmínky pro zvýšení psychické i fyzické kondice dětí i učitelů

Nástupem do školy se výrazně mění denní režim dítěte. Přechod ze spontánního pohybu k sedavému způsobu života prudce zvyšuje četnost vadného držení těla u dětské populace. Rozvoj vadného držení těla a bolesti zad jsou způsobeny dlouhodobou statickou a asymetrickou zátěží při sedu.

MUDr. Sylva Gilbertová, CSc.

Jaký je program projektu?

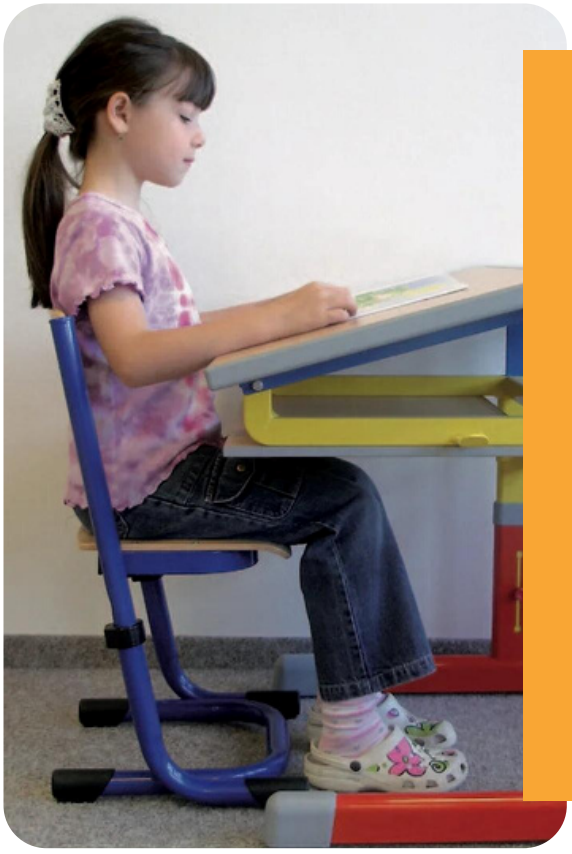
1. Prohlídka typu a nastavení školního nábytku, ukázky správného nastavení, diskuse o možnostech vybavení školy ergonomickým nábytkem

2. Workshopy pro učitele, žáky, rodiče s cílem představit a vyzkoušet správné nastavení nábytku, vhodné pohybové návyky, aktivní sezení, správné dýchání i možnosti uvolnění ztuhlého těla

3. Předáme vám edukační materiály, instruktážní videa, domluvíme se na formě a rozsahu pravidelné a dlouhodobé spolupráce

Správná ergonomie sezení školního věku je důležitá zejména proto, že v tomto věku ještě není dokončen vývoj jednotlivých tělesných systémů dětského organismu včetně pohybového, který je pak zřetelně citlivější a zranitelnější při zvýšené zátěži. Ergonomicky vhodný nábytek poskytuje dítěti správnou oporu zad, která je důležitá zejména při dlouhodobě vynuceném sedu.

RNDr. Věra Filipová
MUDr. Sylva Gilbertová, CSc.



Známe to všichni...

Návyky z raného dětství si s sebou neseme celý život a mnohdy je těžké se ty špatné odnaučit. Proto věnujme velkou pozornost tomu, abychom své děti v předškolním a brzkém školním věku společně naučili správné držení těla, zdravé pohybové aktivity, brániční dýchání i aktivní sed. Jestli se nám to povede, ponesou si pak správné návyky po celý život.

Jaká je časová náročnost programu?

Záleží nám na rozšíření ergonomie do škol a proto se pokusíme Vám vyjít co nejvíce vstříc.

1. 1x workshop pro žáky prvního stupně ZŠ v délce cca 45 minut
2. 1x workshop pro žáky druhého stupně ZŠ v délce cca 45 minut
3. 1x workshop pro učitele, správce objektu nebo školníka v délce cca 45 minut
4. 1x workshop pro pro rodiče a přátele školy (pro veřejnost a rodiče je účast zpoplatněna)

Pojďme do toho společně

Věřím, že vám zdraví dětí není lhostejné. Proto je pojďme společně připravit do moderní doby.

Mgr. Tereza Náplavová

Manažer projektu Ergonomie do škol

Specialista v ergonomii, Pohybový specialista

+420 602 329 632
tereza.naplavova@ergonomiedoskol.cz
www.ergonomiedoskol.cz

organizátor a odborný garant projektu

ČESKÁ ERGONOMICKÁ SPOLEČNOST

ergonomie do škol