

ergonomie do škol



Organizátor a odborný garant projektu



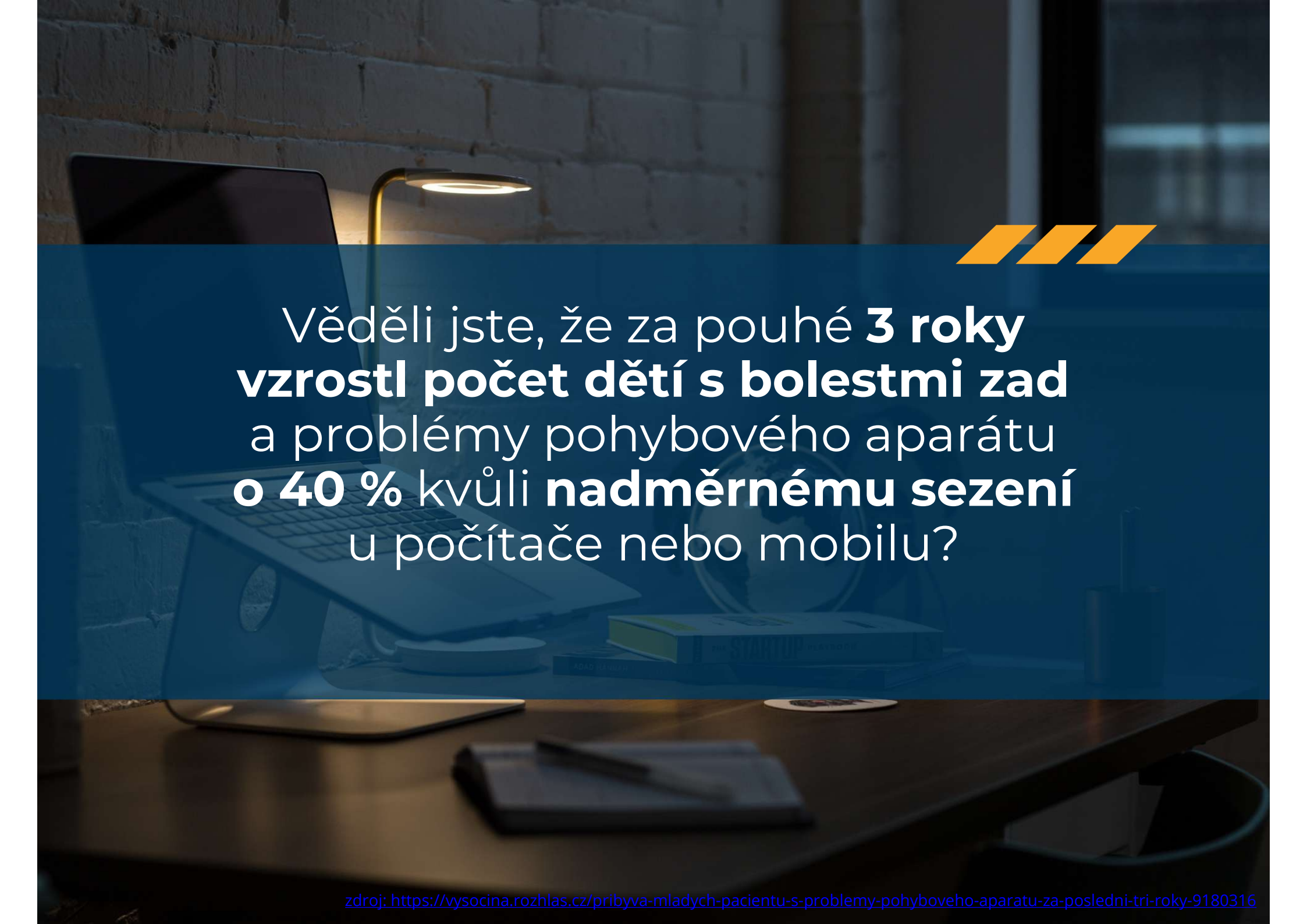
ČESKÁ
ERGONOMICKÁ
SPOLEČNOST

Sponzor projektu





Ergonomie
není
ergometrie



Věděli jste, že za pouhé **3 roky vzrostl počet dětí s bolestmi zad** a problémy pohybového aparátu **o 40 %** kvůli **nadměrnému sezení** u počítače nebo mobilu?

Proč je důležité vzdělávat děti v ergonomických zásadách?



01

Dlouhodobé důsledky
zanedbání ergonomických
principů

02

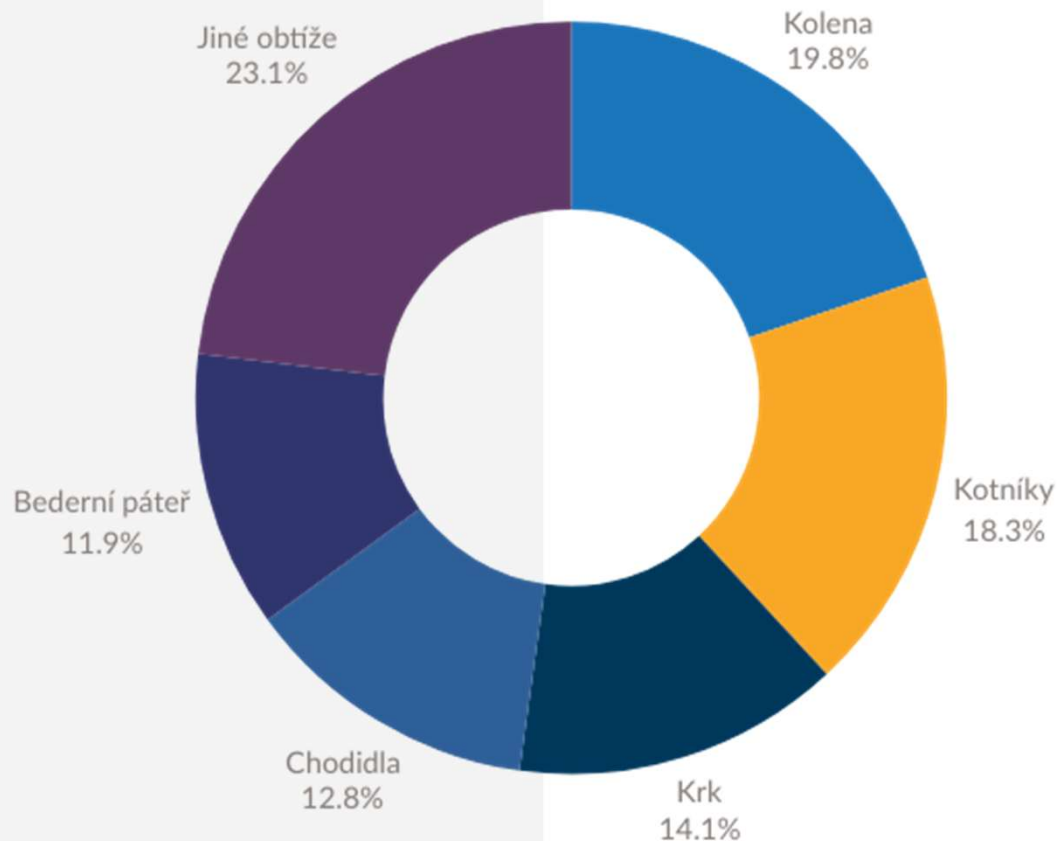
Vliv nevhodného prostředí na
fyzický i psychický vývoj dětí

03

Ergonomie jako prevence
zdravotních problémů
a podpora efektivního
vzdělávání



Proč je změna nutná?



Zdravotní obtíže dětí spojené s ergonomií a pohybovým aparátem. Výzkum v rámci projektu.



Ergonomie jako nástroj budoucnosti

Ergonomie není jen o správném sezení.

Civilizační nemoci spojené s dlouhodobým pasivním sezením.

Jak naše zdraví ovlivňuje nevhodné osvětlení, hlučné prostředí nebo špatné klima v místnosti.

Kompenzační cviky při dlouhodobém pasivním sezení.

Využití moderní doby k podpoře zdraví.

ergonomie do škol

o projektu

- Projekt reagující na aktuální zdravotní problémy dětí.
- **Komplexní přístup:** ergonomie prostředí – světlo, vzduch, hluk, materiály a další prvky.
- **Hlavní cíl:** zdraví, pohodlí, výkon a prevence zdravotních problémů.
- Neziskový projekt sponzorovaný nadací Premedis.
- Projekt pro všechny ZŠ v ČR.



Projekt pro školy



01

V rámci projektu financuje nadace Premedis čtyři workshopy během jednoho školního roku, každý určený pro skupinu přibližně 15 až 40 dětí.

02

V rámci projektu je bezplatně poskytováno odborné poradenství v oblasti správného výběru nábytku. Díky nezávislému přístupu Vám můžeme doporučit, jaké normy a certifikace požadovat od výrobců a prodejců, abyste se vyhnuli pořízení nevhodného vybavení.

03

Další podpora pokračuje i po ukončení projektu formou edukačních a motivačních materiálů, včetně e-booku určeného pro pedagogy, a odborných přednášek zaměřených na rodiče. Cílem je dlouhodobá podpora zdravého prostředí pro děti jak ve škole, tak doma.



Cvik 11 - Protahání achilovek

KROK 1

Výpad jednou nohou vzad
s přenesením váhy na
přední nohu a protažení
lýtka a achilovky.



Aktivní sed

- VÝŠKA ŽIDLE = 90° ÚHEL V KOLENECH
- CELÁ CHODIDLA OPŘENÁ O PODLAHU
- VÝŠKA STOLU = 90° ÚHEL V LOKTECH
- HLAVA + RAMENA + KYČLE = VŠE V JEDNÉ OSE
- ROVNÁ ZÁDA



ROZHÝBEJTE DĚTI VE TŘÍDĚ

INSPIRACE PRO UČITELE KE ZDRAVÉMU POHYBU
PRO DĚTI I VE TŘÍDĚ NEBO PŘI TĚLOCVIKU.
CVIKY SESTAVIL TÝM FYZIOTERAPEUTŮ.



ergonomie
do škol



13 TIPŮ JAK ZLEPŠIT ERGONOMII A PROSTŘEDÍ VE TŘÍDĚ



ergonomie
do škol







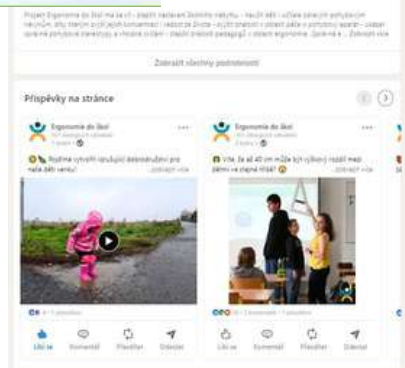
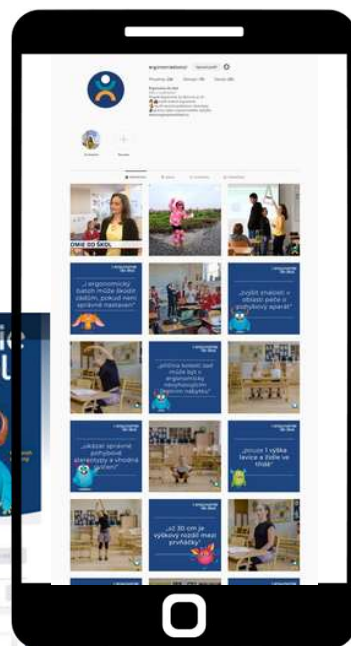
Co o nás říkají?

„Zapojení do projektu Ergonomie do škol nám otevřelo oči v oblasti, na kterou se často zapomíná. Správné nastavení lavic, správné držení těla dětí při sezení, cviky na protažení nebo třeba informace, jak si správně zabalit a nastavit školní batoh nebo aktovku nám pomáhají alespoň troškou přispět ke zdravému vývoji dětí. Je fajn, že existuje organizace, které se těmto tématům věnuje a šíří osvětu mezi dětmi i učiteli na českých školách.“

PhDr. František Grunt
Ředitel školy Základní škola a Základní
umělecká škola Líbeznice

Zapojte i svoji školu





Sledujte nás



www.ergonomiedoskol.cz



facebook.com/ergonomiedoskol



instagram.com/ergonomiedoskol/



linkedin.com/company/ergonomiedoskol/



Pojďme do toho společně.

MGR. TEREZA NÁPLAVOVÁ

*Hlavní manažer projektu, Specialista v ergonomii,
Pohybový terapeut*



+420 602 329 632



tereza.naplavova@ergonomiedoskol.cz



www.ergonomiedoskol.cz