

Naše škola se zapojila do programu ZDRAVÁ ZÁDA

Žáci používají při vyučování overbally (měkké míče), které slouží k prevenci vadného držení těla.



Používání míčů k sezení ve školách:



- K prevenci či nápravě vadného držení těla
- K nácviku správného držení těla
- K rozšíření možnosti pohybových aktivit v tělesné výchově, v relaxačních chvílích v hodinách, o přestávkách, družině atd.

Mechanismus účinku sezení na míči:

- Balancováním a udržováním rovnováhy jsou automaticky zapojovány svaly stabilizačního systému, zejména hluboké zádové svaly fixující páteř, dále svalstvo dna pánevního, bránice, šijové a hluboké krční svaly
- Posilováním svalů stabilizačního systému je páteř snadněji udržována ve fyziologické (správné) poloze



Výskyt vadného držení těla u školních dětí



- Vadné držení těla (VDT) se vyskytuje už i u dětí předškolního věku (až v 10%) a s nástupem do základní školy se v důsledku omezení spontánního pohybu jeho výskyt rychle zvyšuje, z celostátních průzkumů až na 30 - 40 % u žáků mladšího školního věku a na 50 a více % u žáků staršího školního věku.
- **Příčiny VDT u dětí** (s výjimkou vrozených vad a onemocnění pohybového aparátu):
 - statická zátěž – dlouhodobé sezení ve vynucené poloze
 - ergonomické podmínky – nevhodná výška školního nábytku (lavice, židle) vzhledem k výšce dětí
 - nedostatek pohybu všeobecně
 - sporty s nadměrnou jednostrannou zátěží (hokej, tenis)
 - nošení těžkých břemen – školní aktovky příliš těžké nebo nevhodným způsobem umístěné na zádech (ramenou)