
Obsah

1 ÚVOD	5
2 TROCHA TEORIE.....	7
2.1 Zdravá škola?	7
2.2 Optimalizace školního režimu v celkové prevenci poruch zdraví	11
2.3 Optimalizace pohybového režimu školy – základ prevence civilizačních chorob	13
2.3.1 Základní prvky, zásady a prostředky optimalizovaného pohybového režimu školy	14
3 ZÁKLADY FUNKČNÍ DIAGNOSTIKY PODPŮRNĚ POHYBOVÉHO SYSTÉMU	27
3.1 Orientační vyšetření držení těla a tvaru páteře ve školní praxi učitele	27
3.2 Jak posoudit kvalitu držení těla (tvar páteře) a využít poznatky v praxi	36
4 KOMPENZAČNÍ A REGENERAČNÍ CVIČENÍ V PREVENCII PORUCH PÁTEŘE A VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA	39
Zásobník kompenzačních a regeneračních cvičení	43
4.1 Drobná cvičení dětí během vyučování	43
4.2 Kompenzační a regenerační cvičení	45
Cvičíme v sedu na židli	45
Cvičíme ve stoji	47
Cvičíme ve škole i doma	48
4.3 Dýchání a poruchy páteře	54
4.4 Relaxace a držení těla	57
5 SLOVO ZÁVĚREM.....	60
6 POUŽITÁ LITERATURA	61
7 PŘÍLOHY	63
SOUHRN	79
SUMMARY	80
