

OBSAH

ÚVOD	4
------------	---

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Zdravý životní styl	5
1.2 Zdravá škola	5
1.3 Optimalizace školního režimu v celkové prevenci poruch zdraví	8
1.4 Prvky, zásady a prostředky optimalizace	9

2 DIAGNOSTIKA POSTURÁLNÍCH PORUCH

2.1 Jednoduché diagnostické testy držení těla	13
2.2 Komplexní diagnostika držení těla	14
2.2.1 Hodnocení postury v bočním pohledu	15
2.2.2 Hodnocení postury v předozadním pohledu	17

3 KOMPENZAČNÍ A REGENERAČNÍ AKTIVITY V REŽIMU DÍTĚTE

3.1 Doporučení a zásady pro uplatnění regeneračních aktivit	19
3.2 Zásobník kompenzačních a regeneračních cvičení	20
3.3 Nácvik správné svalové aktivace a koordinace	31
3.4 Relaxace, dýchání a poruchy držení těla	32
SLOVO ZÁVĚREM	34
REFERENČNÍ SEZNAM	35

4 PŘÍLOHY