

**Primárna prevencia
posturálneho zdravia školákov**



PhDr. Alena Gregušová

CIELE

Analyzovať zmeny objektívnych ukazovateľov statickej záťaže z vyučovacieho procesu.

Zhodnotiť držanie tela školských detí.

Navrhnúť na základe výsledkov postupy primárnej prevencie posturálneho zdravia školákov

HYPOTÉZY

Predpoklad rozdielu medzi faktormi statickej záťaže a zastúpením porúch držania tela v neprospech súčasnej populácie školských detí.

Predpoklad negatívneho vplyvu socioekonomických zmien spoločnosti na úroveň posturálneho zdravia a primárnej prevencie v tejto oblasti v školách.

SÚBORY

- ➡ Oba porovnávané súbory tvorili žiaci klasickej základnej školy na Topoľovej ulici v Nitre.
- ➡ V roku sme sledovali
- ➡ Sledovali sme 512 žiakov I.-IX. ročníka

spolu
chlapci
dievčatá

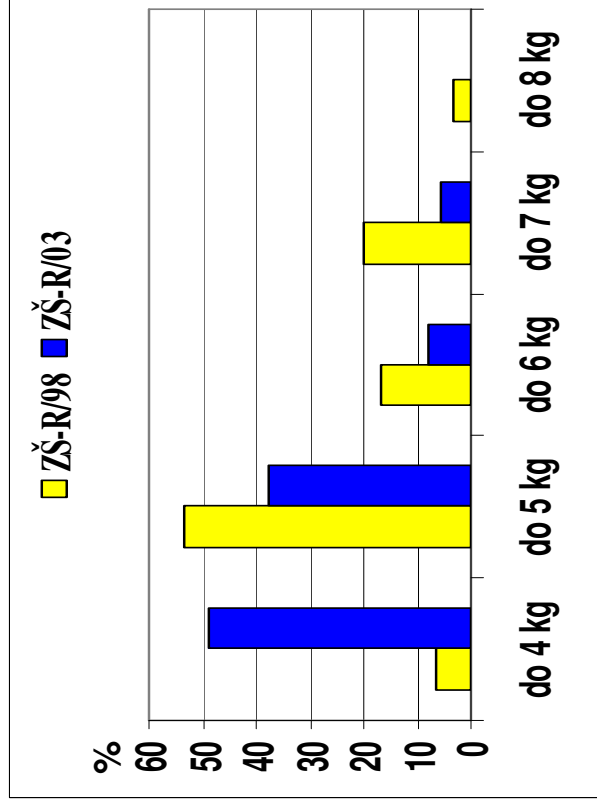
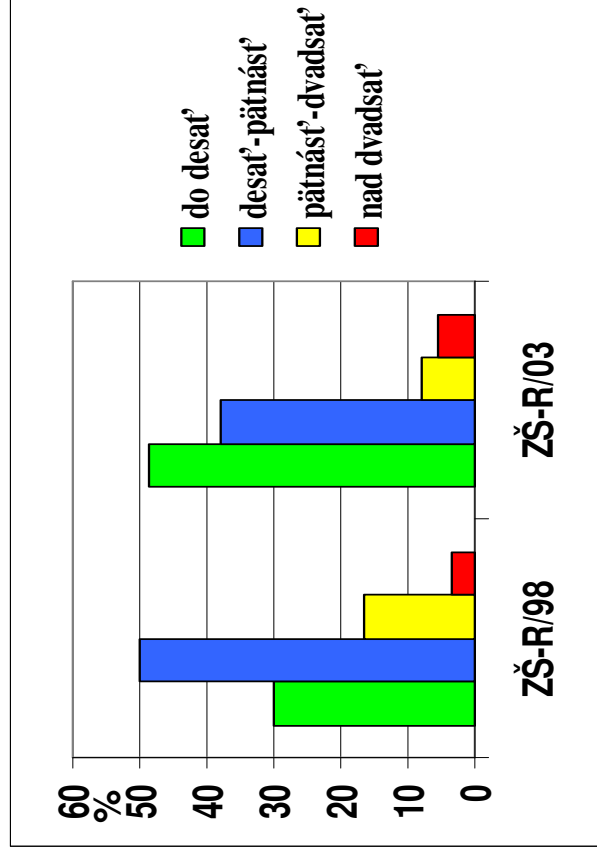
METÓDY PRÁCE

- **Dotazník žiaka hodnotiaci:**
 - Subjektívne pociťovanie záťaže z vyučovacieho procesu**
 - Subjektívne stavy a pocity zdravia**
 - Športové a nešportové mimoškolské aktivity**
 - Trávenie voľného času**
- **Dotazník zameraný na vedomosti žiakov o nesprávnom držaní tela**
- **Kontrolný test**
- **Týždenný chronometračný záznam denného režimu**
 - Režimové ukazovatele**
 - Hmotnosť školských tašiek**
- **Primeranosť pracovného miesta a veľkostný typ školského nábytku**
- **Režim prestávok**
- **Rozvrh vyučovacích hodín**
- **Zaradenie a náplň hodín telesnej výchovy**
- **Telesná hmotnosť a výška, BMI**
- **Hodnotenie držania tela**

HODNOTENIE HMOTNOSTI ŠKOLSKÝCH TAŠIEK

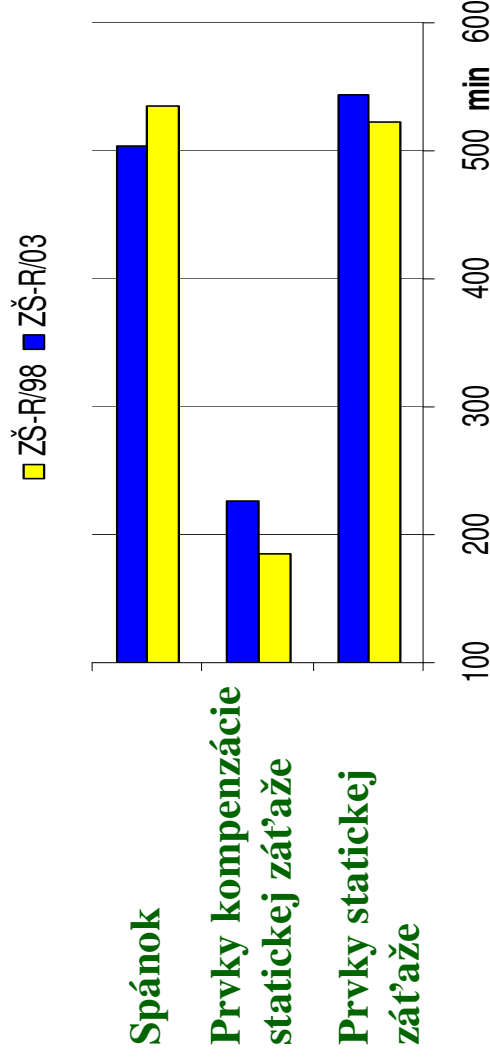
**Distribúcia žiakov podľa
hmotnosti školských tašiek
v percentách telesnej hmotnosti**

**Distribúcia žiakov podľa
hmotnosti školských tašiek**

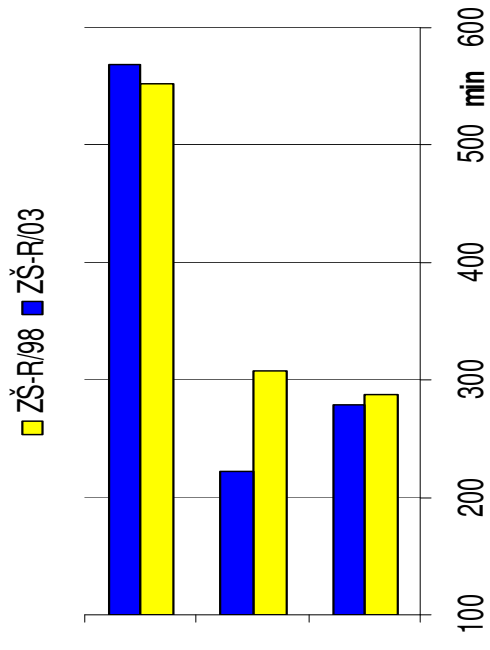


HODNOTENIE REŽIMOVÝCH UKAZOVATEĽOV

Pracovné dni



Voľné dni



HODNOTENIE ROZVRHOV VYUČOVANIA

- « dlhodobá nedostatočná pozornosť
- « opakovanie rovnakých nedostatkov pri zostavovaní rozvrhov
- « nesúlad so všeobecne prijatými hygienickými zásadami
- « nerešpektovanie biorytmicky podmienených zmien výkonnosti

HODNOTENIE POHYBOVÉHO REŽIMU VO VYUČOVACEJ HODINE

- nedostatočná pripravenosť školákov po nočnom odpočinku na nastávajúcu prácu
- narastajúca únava žiakov v priebehu vyučovania
- nevyužívanie malých foriem telesnej výchovy

HODNOTENIE TELESNEJ VÝCHOVY

- » nedostatočný počet hodín telesnej výchovy
- » nevyhovujúce zaradenie do rozvrhu vyučovania
- » nedostatočná dynamická náplň hodín telesnej výchovy

HODNOTENIE MIMOŠKOLSKÝCH ŠPORTOVÝCH A NEŠPORTOVÝCH AKTIVÍT

- « klesajúci trend účasti školákov v organizovaných športových činnostiach
- « znížovanie účasti v organizovaných záujmových činnostiach a na súkromných hodinách

Ochrana a podpora zdravia školských detí

- **znižovanie zistenej statickej záťaže školských detí**
- **podpora ich optimálneho telesného a psychického vývinu**
- **skvalitnenie zdravotno-výchovných aktivít v školách**
- **aplikácia projektov posilňujúcich zdravie detí**
- **aktivity novej školsko-zdravotnej služby**