

<b>Vzdělávací program:</b>	<b>Škola zad pro pracovníky v sociálních službách</b>
<b>Akreditace MPSV:</b>	A2019/0365-PC
<b>Lektor:</b>	Marcela Buchtová, DiS.
<b>Termín:</b>	25.11.2020
<b>Rozsah:</b>	9:00 - 15:00 hod (8 vyučovacích hodin)
<b>Místo konání:</b>	SeniorCentrum Skuteč

Bolesti zad jsou v současné populaci velice rozšířené a mohou člověka potkat v každém věku. Hybný aparát nemá možnost donutit svého majitele, aby jej zatěžoval dostatečně, a přitom správně a je bezbranný proti přetížení. Práce v sociálních službách je na pohybový systém velmi náročná, proto je potřeba znát správné pracovní postupy a možnosti prevence chronické bolesti zad. Metody školy zad nespočívají jenom ve cvičení, ale jde o komplexní postoj ke zdraví, který obsahuje dodržování zásad psychohygieny, zdravého životního stylu a správné zacházení se svým tělem v běžných denních situacích.

**Obsah:**

- prevence a ochrana tělesného zdraví
- zvládání stresu v běžném životě, psychohygiena
- uspořádání pracovního prostředí
- nácvik správného držení těla
- nácvik sedu, stoje, lehu
- nácvik zdravé chůze
- zdravý spánek a relaxace

**Doklady o absolvovaném vzdělávání:**

- Účastníkům kurzu bude vystaveno osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.