

<b>Vzdělávací program:</b>	<b>Škola zad pro pracovníky v sociálních službách II</b>
<b>Akreditace MPSV:</b>	A2017/0348-SP/PC/VP
<b>Lektor:</b>	Marcela Buchtová, DiS.
<b>Termín:</b>	9.12.2020
<b>Rozsah:</b>	9:00 - 15:00 hod (8 vyučovacích hodin)
<b>Místo konání:</b>	SeniorCentrum Skuteč

Účastník kurzu se dozví o přetěžování pohybového aparátu při výkonu pomáhající profese. Bude chápat školu zad jako komplexní přístup ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu. Získá přehled o příčinách chronických bolestí zad a o způsobech, jak jim předcházet. Bude vědět, jak styly držení těla ve stoji, v sedu a v pohybu ovlivňují dýchání, bolesti svalů, hlavy a zad. Naučí se identifikovat vlastní špatné návyky a bude znát kroky k nápravě. Získá informace, jak používat vhodné rehabilitační pomůcky. Připomene si příčiny akutního a chronického stresu a dozví se, jak se mu bránit zdravým odpočinkem a pomocí relaxačních technik.

**Obsah:**

- škola zad jako životní styl
- příčiny bolestí zad, jejich identifikace
- nácvik správného dýchání za využití pomůcek
- jak pečovat o svou páteř
- zatěžování svalů, kompenzační cvičení
- jak na migrénu a jiné neduhy těla
- sedět je umění

**Doklady o absolvovaném vzdělávání:**

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