[Obsah obrázku text, Písmo, snímek obrazovky, Elektricky modrá

Obsah vygenerovaný umělou inteligencí může být nesprávný.](https://www.ergonomiedoskol.cz/)

Rádi bychom Vám představili úspěšný projekt Ergonomie do škol, který se zaměřuje na správné a zdravé sezení dětí, předcházení problémům s pohybovým aparátem a který má rovněž za cíl šířit osvětu o tom, jak zůstat zdraví v dnešní době, která nás stále více upoutává k sedavým činnostem a pasivnímu trávení volného času. Špatně nastavená výška lavic a židlí může vést k bolestem zad a dalším problémům spojeným s dlouhodobým a nesprávným sezením. Proto je důležité rozpohybovat děti a motivovat je k zdravému pohybu.

Naučit se správnému držení těla a péči o své zdraví v mládí je klíčové zejména pro to, abychom v pozdějším věku minimalizovali negativní dopady sedavého způsobu života. Proto neváhejte a zapojte své děti do projektu Ergonomie do škol, aby mohly mít zdravá záda bez bolesti a užít si školu plnou radosti a pohybu.

„Je důležité, aby děti měly správnou pozici při sezení z důvodu předcházení bolesti pohybového aparátu. Zdravé sezení také pomáhá zlepšit koncentraci a efektivitu dětí při vyučování,“ říká Mgr. Tereza Náplavová, hlavní manažerka projektu a Specialistka v ergonomii.

Víme, že mnoho škol má problém s nastavením a úpravou výšky lavic a židlí, které jsou stanoveny v Normě ČSN EN 1729-1 - Nábytek – Židle a stoly pro vzdělávací instituce.

Špatná výška nábytku může vést k bolestem zad a dalším problémům spojeným s dlouhodobým sezením. Proto jsme se rozhodli rozpohybovat děti a motivovat je k zdravému pohybu a správnému sezení. Věříme, že škola by měla být pro děti nejen místem vzdělání, ale také místem informovanosti o svém těle a nástrahám spojených s moderní dobou, ke kterým dlouhodobé a nevhodné sezení jednoznačně patří.

Odborným garantem projektu je Česká ergonomická společnost, z. s., což zaručuje kvalitu a odbornost. Projekt Ergonomie do škol je jedinečnou příležitostí pro vaše děti naučit se správnému držení těla a udržet si zdravé záda i v dospělosti.

Věříme, že to, co se děti naučí v mládí, bude mít pozitivní dopad na jejich zdraví i v pozdějším životě. Jak říká staré přísloví: "Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš."

Děti tráví až 15 000 hodin sezením během povinné školní docházky a počet hodin sezení se stále zvyšuje. To může vést k vážným problémům s páteří a dalším zdravotním rizikům.

Věříme, že Vás projekt zaujal a dává vám smysl stejně jako nám. Pojďme společně podpořit zdraví našich dětí a pomoci jim vybudovat dobré návyky po celý život. Neváhejte a zapojte se do našeho projektu Ergonomie do škol. Vaše děti si budou moci užít školu bez bolesti zad a s úsměvem na tváři.

Tereza Náplavová  
Manažerka projektu

[tereza.naplavova@ergonomiedoskol.cz](mailto:tereza.naplavova@ergonomiedoskol.cz)