Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 77	**Název programu: Pohybová aktivita při sedavém způsobu života**
Tematický celek: Podpora pohybové aktivity	**Autor manuálu: RNDr. Věra Filipová, Lenka Vrzalová** email: vera.filipova@szu.cz, lenka.vrzalova@szu.cz

Specifikace místa konání programu:

~~a)~~ Pouze uvnitř budovy* b~~) Venku, ale pod střechou*~~ ~~c) Venku kdekoli*~~
*nehodící se škrtněte

Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):
cca 30 – 40 m2

Jiné nebo podrobnější požadavky:
2 velké stoly, 20 židlí (dle počtu účastníků)

Specifikace potřebného vybavení:
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)

Nutné vybavení:
Běžné provozní vybavení učebny – min. 2 stoly, židle podle počtu účastníků, dostupnost elektrické zásuvky, počítač a dataprojektor

Žádoucí vybavení:

Specifikace personálního zabezpečení:
Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

Jeden lektor (případně dva). Orientace lektora v dané problematice nutná.

Specifikace skupiny účastníků:
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.

15 - 20 osob

Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod – představení lektora, představení programu + cíle programu – 5 minut
2. Vlastní program:
   - Pohybová aktivita – úvodní rozcvička - 5 min.
   - Základ správné ergonomie sedacího nábytku, nácvik aktivního sezení (dle zájmu: správné sezení v autě) - 20 min.
   - Nácvik jednoduchých cviků v průběhu dlouhém sezení - 10 min.
   - Co by Vás mohlo motivovat, abyste byli aktivní? - diskuze - 10 min.
   - Hra Židličkovaná
3. Závěr programu, poděkování – 5 min.

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Bez specifických požadavků.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

prezentace či zalaminované obrázky, kompenzační pomůcky overball, sedací klín, dynamické nafukovací podložky, kousky polystyrenu o různé tloušťce, případně ručník, zádové opěrky, bederní válečky, tzn. pomůcky, které jsou dostupné jako ukázky k navození správného sedu

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
   - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
   - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
   - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
   - rozcvička (cca 8 minut)
   - základ správné ergonomie sedacího nábytku, nácvik aktivního sezení (dle zájmu: správné sezení v autě) - 20 min.
   - nácvik jednoduchých cviků v průběhu dlouhém sezení - 10 min.
   - motivace k pohybu - diskuze - 10 min.
   - hra Židličkovaná (8 min.)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 2 minuty)
   - předání zdravotně výchovných materiálů
   - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
   - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před začátkem kurzu by měl lektor upravit prostory, aby každý z účastníků měl svoji židli a zároveň dostatek prostoru na cvičení, dostatečné větrání. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky (obrázky správného sedu, podsedáků, popř. měkký nafukovací balónek, částečně nafouknutý - overball vložený mezi záda a opěradlo židle).

Hlavním cílem programu je vysvětlit rizika sedavého způsobu života, motivace ke správnému sezení ale i ke zvýšení pohybové aktivity, nácvik správných pohybových stereotypů v podobě kompenzačního cvičení při dlouhodobém sedu, zásady vhodné ergonomie sedacího nábytku, ukázky pomůcek navozujících správný sed atd. Důležitá je také motivace k osobní zodpovědnosti za své zdraví, kdy aktivní přístup může přinést lepší příležitosti v pracovním i osobním životě.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Úvod - Přivítání a seznámení s účastníky

Lektor se v úvodu s účastníky přivítá a představí sám sebe, případně svůj tým. Skupinu seznámí s cílem programu a krátce představí, co mohou následující hodinu očekávat. Vzhledem k tomu, že během lekce budou probíhat ukázky správného sedu a kompenzačních cviků, je důležité upozornit, že by měli cvičit podle svých možností, schopností i vlastního tempa. Lektor by měl být dobře naladěn a předávat informace s nadšením.

2.2. Praktická část

2.2.1. Rozcvička

Lektor účastníky vyzve, aby se postavili a zcela volně se protáhli, laicky řečeno „jako když ráno vstávají“.

Následně by měli zaujmout tzv. základní postoj – nohy mírně od sebe, špičky rovně, břicho oploštit, hýždě zpevnit, lopatky přiklopit k páteři, a ramena uvolnit a rozložit do šířky, bradu zasunout vzad /šuplík/.

Cvik č. 1 – uvolnění ramen

Základní postoj, pozornost upřeme na levé rameno, levou paži zcela uvolníme. Levé rameno mírně zvedneme a provádíme pomalé kroužky směrem dozadu a dolů. Opakujeme 5x. Následně uvolníme pravé rameno a opět 5x.

Cvik č. 2 – protažení svalů šíje

Základní postoj, volně dýcháme a spojené ruce dáme v týl a lehkým tlakem na týl provedeme předklon hlavy (hlavu necháme volně klesat a lehce přitáhneme bradou k jamce na krku). Následně zvedneme hlavu a mírným záklonem v bedrech otevřeme hrudník, (pozor na záklon hlavy). Opakování 5x.

Cvik č. 3 – jednostranné protažení svalů šíje

Jsme v základním postoji, volně dýcháme, hlavou mírně předkloníme a otočíme za jedním ramenem a pomalu hlavou v mírném předklonu otáčíme na druhou stranu. Opakování 5x.

Cvik č. 4 – předklon

Stoj rozkročný, a následně provedeme zcela volný předklon tak, že odvíjíme obratel po obratli nejdříve krční, pak hrudní a nakonec bederní páteř. V předklonu uvolníme ramena tím, že rukama volně zamáváme, a po chvilce, pomalu obratel po obratli se opět narovnáme do stoje.

Cvik č. 5 – stoj na špičkách

Vrátíme se do základního stoje a lehkým zhoupnutím přeneseme váhu na špičky a poté na paty.

Na závěr rozcvičky se zhluboka několikrát nadechneme a vydechneme.

2.2.2. Nácvik aktivního sedu

Co je aktivní sed?

Než si vysvětlíme, jak by měl vypadat správný neboli aktivní sed, měli bychom si uvědomit, že sezení samo o osobě není nebezpečné (ohrožující zdraví). Nesmíme ale zapomenout, že pohyb a fyzická aktivita je pro naše tělo důležitá a měla by být automatickou součástí našeho života. Ať už se nacházíme v jakékoliv poloze, je důležité polohu často měnit. Ono se to děje často děje přirozeně, aniž bychom nějak nad tím přemýšleli. Pokud nás už něco bolí, tak tělo samo si „řekne“ o úlevovou polohu, ale ani tu nevydržíme dlouho.

Tzv. aktivní sed, je dobré umět, ale „vzorně sedět“ vydržíme jenom chvíli. Pomoci k udržení aktivního sedu nám např. při práci u PC může pomoci ergonomicky správný nábytek, nastavení monitoru, případně kompenzační pomůcky. Ale ani to nám nepomůže vydržet „správně sedět“ delší dobu. Je přirozené, že po chvíli se napřímené a aktivované svaly unaví a tělo se uvolní většinou do kulatého sedu. Najednou zjistíme, že sedíme jinak. V situaci, kdy

cítíme v zádech napětí, někdy až bolest je dobré si aktivní sed připomenout, narovnat se, protáhnout, případně se projít. Není na škodu si jít uvařit čaj či kávu, a až poté pokračovat v činnosti.

Nácvik aktivního sedu

Než se začne s nácvikem aktivního sedu, tak pokud to půjde, zkusí se vybrat správná židle pro každého z účastníků. Židle musí být stabilní a bezpečná. Sedadlo židle by mělo umožňovat sed s pravým úhlem v kyčelním a kolenním kloubu nebo tak, aby kyčelní kloub byl lehce nad kolenním. Opěradlo židle by mělo podpírat bederní páteř**.** Pokud není k dispozici nastavitelná židle, pomůžeme si pomůckami. Lektor bude mít k dispozici obdélníky (s různou výškou) polystyrénu, které podloží nohy lidem, kteří nedosáhnou nohama v sedu zcela na zem. Je podstatné, aby při aktivním sedu byly nohy celou plochou na pevné podložce. Nebo naopak vyšší lidé si na polystyren sednou, aby měli kyčel a koleno v pravém úhlu.

Lektor na jednom z účastníků předvede, jak správně sedět, upozorní na co si dávat pozor a následně si správný sed vyzkouší všichni účastníci.

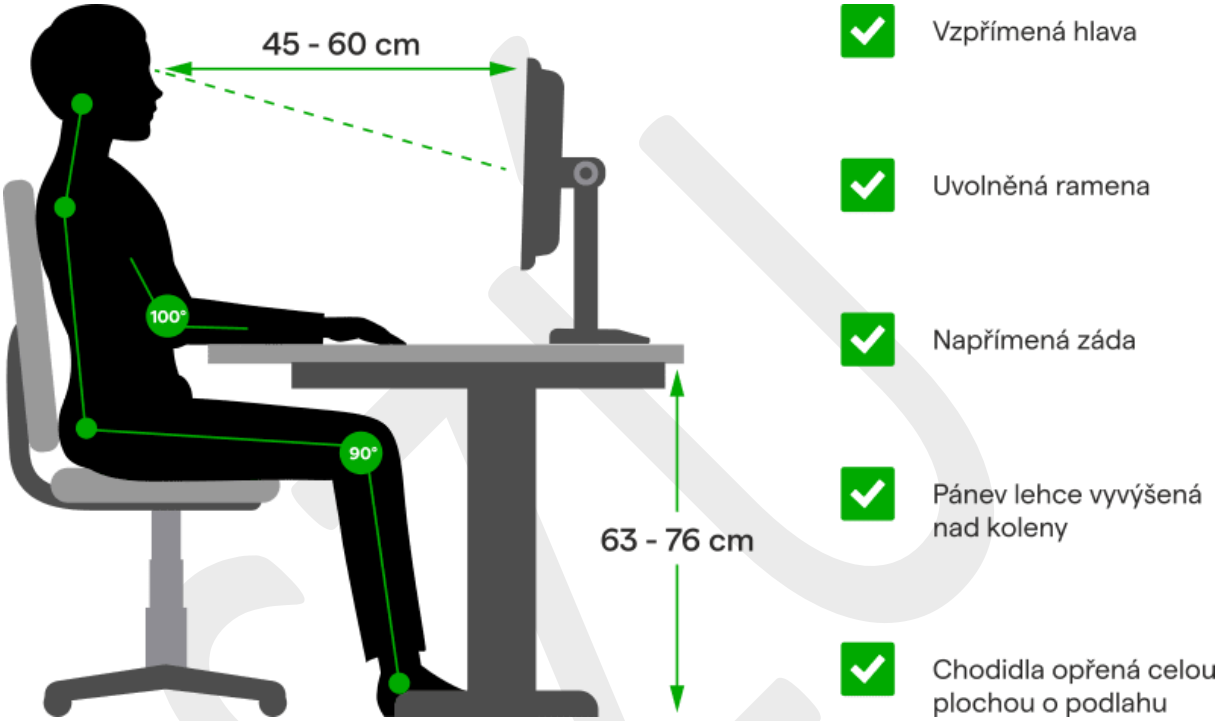
- Chodidla by měly být celou plochou na zemi, pravý úhel v kolenech (již toto umístění dává mozku impuls o narovnání těla). Vyvarovat bychom se měli sedu, kdy dáváme nohu přes nohu, což vede k asymetrickému postavení pánve a k bolestivým stavům v sakroiliakálním skloubení.
- Kotníky ani kolena by se neměly dotýkat, nohy rozkročeny na šířku pánve.
- Sedět by se mělo na obou sedacích kostech.
- Nyní přední horní část pánve lehce naklopte vpřed. Pokud pokynu účastník nerozumí nebo se mu nedaří naklopit pánev, provede lektor jemný dotek v oblasti beder a účastník by měl automaticky naklopit pánev a napřímit se.

Lektor nechá účastníky, aby si správný sed zkoušeli. Po chvíli, kdy se snaží správně sedět, je lektor vyzve k uvolnění (nebo aby vstali a šli se projít) a opět si vyzkoušeli, jestli se bez většího přemýšlení už umí správně posadit. Lektor účastníky obchází, upravuje a vysvětluje, co případně dělají účastníci špatně. Pokud lektor vidí, že účastníci pochopili, jak by měl vypadat aktivní sed, vyzve je, aby si správně sedli a v této poloze vydrželi po dobu, kdy on bude vysvětlovat, jak by měl být správně nastaven nábytek při práci u PC. Použije obrázky či prezentaci.

Obrázky nebo prezentace s vysvětlením:

Výška stolu pro průměrně vysokého člověka by se měla pohybovat okolo doporučovaných 75 cm. Za průměrně vysokého člověka se považuje 160–195 cm vysoký jedinec. Máte na stole položenou klávesnici? Pak výšku stolu nastavte tak, aby v loketním kloubu byl pravý nebo lehce tupý úhel (pocitem, jakoby kapička vody volně stékala od lokte

směrem k zápěstí). Horní hrana monitoru by měl být ve výšce očí. Vzdálenost by měla být cca 45 – 60 cm.



Používáte stůl k psaní rukou, studiu knih apod.? Pak výšku stolu nastavte tak, abyste měli záda napřímená, lokty volně od sebe, předloktí v plné délce položená na desce stolu. Při psaní by měl být mírný náklon trupu, bez kulatě ohnuté páteře.

K aktivnímu sedu mohou pomoci také různé typy podsedáků, popř. měkký nafukovací balónek, částečně nafouknutý (overball) vložený mezi záda a opěradlo židle.

Po tomto vysvětlení, lektor vyzve účastníky, aby si uvědomili, jestli po celou dobu prezentace dokázali sedět aktivně nebo se pomalu uvolnili a nyní sedí jinak. Aktivně sedět a zůstat ve strnulé poloze delší dobu je vyčerpávající, takže jestli si uvědomili, že sedět aktivně nevydrželi, tak je to zcela přirozené. Proto je dobré, pokud déle sedíme čas od času vědomě rozhýbat pánev lehce vpřed, vzad a ze strany na stranu, popř. rozpohybovat hrudník do rotace nebo se zvednout a jít se projít. Při práci vsedě je dobré, čas od času si na aktivní sed vzpomenout, a vědomě se posadit napřímeně. Lektor by měl nyní s účastníky sdílet

a prodiskutovat, jak byli schopni dlouho vydržet aktivní sed, jak se cítili, upozornit na případné chyby při nácviku a zopakovat zásady aktivního sedu apod.

V případě dotazů účastníků instruktáže uvádíme kapitolu jak správně sedět při řízení v autě, která není povinnou součástí výkladu manuálu MM č. 77

Správné sezení v autě

Mnoho z nás denně využívá automobil jako dopravní prostředek pro cestu do práce, na nákupy či za zábavou. I zde se vyplatí dodržovat základní zásady správného sezení, obzvláště v případě řidičů z povolání a všech, kdo za volantem tráví více času. Lektor krátce ať prezentací nebo pomocí obrázků vysvětlí, jak si správně upravit pozici v autě při řízení. Připomene, že při delším cestování se doporučuje alespoň střídat polohy pánve, ramen, hlavy a končetin, samozřejmě jen do té míry, jak to bezpečná jízda dovolí. Při dlouhých cestách by se nemělo zapomínat na přestávky na odpočinek a protažení strnulého těla.

Vzhledem ke konstrukci standardního automobilového sedadla není možné úplně dodržet základní pravidla zdravého sedu, a to především z toho důvodu, že Vaše kolena nemohou být při jízdě automobilem níže než kyčle. Při řízení automobilu se nevyhneme kompromisům, avšak vždy bychom měli dbát na základní bezpečnostní opatření týkající se správného sezení za volantem.

Nastavení výšky sedadla

U většiny moderních osobních vozidel nastavit sedadlo i výškově. Výška sedadla však hraje významnou roli především pro řidiče nákladních automobilů. U těchto vozidel je důležité, aby měl řidič při sezení vždy správně prokrvované dolní končetiny. Noha by tak neměla viset ze sedáku přes jeho hranu. Ale naopak by pod stehnem u hrany sedáku měla jít prostrčit dlaň ruky. U osobních automobilů by měla být výška sedadla seřízena tak, aby mezi střechou a hlavou řidiče bylo možné prostrčit sevřenou pěst na výšku. Jedná se tedy zhruba o prostor vysoký 7 cm. Tato zásada je klíčová při dopravní nehodě.

Nastavení polohy sedadla

Základním požadavkem je úhel, který svírá opěradlo se sedákem. Ten musí být v rozmezí 95 až 100 stupňů, protože řidič pod pánví cítí, co se s automobilem děje, kam se vůz stáčí atp. Přes záda opřená pevně v opěradle se vjem přenáší do středního ucha – centra

rovnováhy. Tato informace musí do ušního centra dorazit co nejrychleji, aby řidič mohl co nejdříve zareagovat na změnu chování vozidla. Proto je třeba ve vozidle sedět skutečně takto vzpřímeně.

Úhel opěradla je také podstatný pro účinnost bezpečnostních pásů. Člověk, který sedí, nebo téměř leží, na sklopeném opěradle, může v případě nehody sklouznout pod pásy a vážně se zranit. Sklopené opěradlo také často způsobuje únavu a mikrospánek. Pro znásobení efektu zdravého sedu doporučujeme využití pomůcky zvané overball nebo deky pro podložení zad na úrovni pásku kalhot. Takto jednoduše předcházíte nepříjemným bolestem zad.

Nastavení volantu

Patří sem především správné nastavení volantu vůči délce rukou, tedy vzdálenost těla od volantu. To je mimo jiné také velmi důležité v automobilu vybaveném airbagy. Při nedodržení této vzdálenosti může dojít k vážnému zranění, pokud při dopravní nehodě airbagy vystřelí ven. Za minimální vzdálenost hrudního koše od volantu se považuje 25 cm. Jednoduchým způsobem, jak stanovit vhodnou vzdálenost od volantu, je při výše uvedeném nastavení sedadla napnout ruku a položit ji na volant. To je samozřejmě nutné provést tak, aby záda zůstala stále opřena o opěradlo. Ruka by se správně měla horní hrany volantu dotýkat zápěstím.

2.2.3. Jednoduchá cvičení při dlouhém sezení

Při jednostranném zatížení těla se mohou objevit zdravotní problémy. Při dlouhodobém sezení, ať už při práci u PC nebo sedavým způsobem života, jsou nejčastějšími problémy v oblasti zad. Mělo by pro nás být automatické, že se po delším sezení protáhneme nebo zacvičíme. Ukázky cviků nejsou nějak náročné, zvládne je i laik. Lektor účastníky požádá, aby necvičili přes bolest. Upozorní, aby nezapomněli, že židle by měla být bezpečná a stabilní. Protažení a cvičení je dobré provádět pravidelně i několikrát za den, s trváním alespoň pěti minut.

Cvičení na židli

Všechny cviky vycházejí ze základní polohy tzv. aktivní sed.

1. Cvik - protažení šíje

Obě ruce položíme na oblast hlavy v oblasti týlu a mírným tlakem hlavu necháme kulatě klesnout dolů, bradu co nejblíže krku, ramena volně směrem dolů a do šířky. Po chvíli hlavu opět narovnáme, cvik zopakujeme třikrát.

2. Cvik – uvolnění ramen

Obě ramena rozložená do šířky přitáhneme k uším a pomalu kontrolovaně pouštíme ramena dolů do základní polohy, opakujeme 5x.

3. Cvik – uvolnění zápěstí

Ruce jsou podél těla, zcela uvolněné a pomalu provádíme kroužky jedním zápěstím a po chvíli druhým směrem, kroužky zápěstím po chvíli děláme druhým zápěstí. Můžeme zapojit obě zápěstí najednou. Pokud má židle područky, položíme pokrčené loky na stůl, předloktí zvednuté před hrudníkem. V této poloze provádíme kroužení zápěstím, viz výše.

4. Cvik – protažení zápěstí

Pravou ruku zvedneme do úrovně hrudníku, pokrčený loket je opřený o stůl, prsty směřují nahoru, levou rukou mírně zatlačíme na přední stranu prstů pravé ruky směrem k hřbetu ruky (pohyb směrem k předloktí), 3 x zopakujeme. Totéž provedeme na druhou stranu.

5. Cvik – posilování svalů na prstech

Ruce jsou podél těla, v případě přítomnosti područek u židle opřeme pokrčené lokty o stůl. Co největší silou zatínáme ruce v pěst a po chvíli pěsti povolíme a uvolníme protřepáním. Při sevření pěstí, dáváme pozor, abychom nezvedali ramena.

6. Cvik – protažení postranních svalů trupu

Levou paži zvedneme nad hlavu a provedeme úklon doprava. Trup necháme volně klesat. Po chvíli se vrátíme do základní polohy. Opakujeme 5x. Totéž provádíme na druhou stranu. Pozor na předklon trupu!

7. Cvik – protažení svalů páteře do rotace trupu

Vytažený aktivní sed, ruce v týl. Celým trupem se pomalu otáčíme na jednu a druhou stranu. **Pozor!!! Tento cvik se nedoporučuje u osob, které mají problémy s páteří (např. výhřez plotének).**

8. Cvik – protažení hýždí, aktivace přitahovačů dolních končetin

Podmínkou pro tento cvik je mít bezpečnou a stabilní židli (ne na kolečkách). Pravou nohu uchopíme za koleno a pomalu přitáhneme k hrudníku a pomalu vracíme zpět. Totéž provedeme i s levou dolní končetinou. Opakování 5x.

9. Cvik – protažení svalů dolních končetin v oblasti hlezna

Propnuté dolní končetiny v kolenou položíme patou na podložku před sebe. Nyní přitahujeme směrem k sobě jednu špičku nohy a druhou špičku. Pohyb obou končetin můžeme provádět současně. Opět několikrát zopakujeme.

Po skončení cvičení je dobré provést v aktivní poloze sedu. Hluboký nádech a výdech a vracíme se k práci☺.

Lektor může položit otázku, jak se účastníci po cvičení cítí. Předpoklad je, že odpoví, že se uvolnili, mají lepší náladu. Lektor může reflektovat, co sám pozoruje a jak vnímá účastníky po cvičení. Mělo by to být laděno v pozitivním světle. Je možné, že účastníci z nějakého důvodu odpoví negativně, např. cvičení je nebavilo nebo pocítili bolest. V tuto chvíli by měl lektor problém popsat, prodiskutovat a motivovat je, aby se pohybové aktivity nevzdávali. Mohou společně vymyslet, co by danému účastníkovi vyhovovalo více (jiné cviky, pomalejší tempo apod.).

2. 2. 5. Co by Vás mohlo motivovat, abyste byli aktivní?

Problémy s pohybovým aparátem nemají jen lidé, kteří mají sedavé zaměstnání, ale i lidé, kteří fyzicky pracují. Pokud někdo má fyzicky náročné zaměstnání a je rád, že si spočine doma na gauči u televize. Na chvilku je to v pořádku, ale i pro osoby, které mají fyzicky náročnou práci, platí, že by měli umět odpočívat aktivně.

Odpočinek je důležitý, ale pro naše zdraví a pohodu je dobré umět odpočívat i aktivně. Aktivní způsob odpočinku, není myšleno v tom, že se musí posilovat v posilovně nebo trénovat na maraton. Zcela postačí krátká, ale pravidelná procházka po práci nebo víkendové výlety do okolí, ať už pěšky nebo na kole.

Změna chování je dlouhodobý proces, kdy jedinec postupně mění své postoje a prožívání a je založená na celkové změně vnitřního nastavení tzv. vnitřní motivace, nikoliv jen na vnějším přizpůsobení požadavkům a tlaku z okolí.

Účastníci již informace o přínosu pohybové aktivity během lekce získali i si ji sami mohli vyzkoušet. Diskuzí a rozhovorem s účastníky by se lektor mohl pokusit, o změnu vnitřní motivace zúčastněných tzn. zvýšit jejich zájem o změnu. Lektor nemůže očekávat, že během cca deseti minut diskuze dojde ke změně vnitřního nastavení účastníků. Ale může se pokusit zvýšit jejich motivaci tak, aby se alespoň zamysleli, co by jim mohlo pomoci, k tomu aby byli pohybově aktivnější ve svém životě. Pokusí se také vysvětlit, že udělat změnu ve svém životě (např. že začne chodit cvičit) stojí velkou dávku energie a měli by to udělat hlavně a jen kvůli sobě. Ne kvůli tlaku okolí.

Lektor položí otázku, co dělají nejraději ve volném čase nebo jaké mají koníčky. Na základech získaných odpovědí může rozvinout rozhovor. Pokud tedy účastníci mají nějakou zálibu (nejlépe pohybovou), lektor je v první řadě velmi ocení a následně si popovídají jaké benefity ta daná aktivita jim osobně přináší. Téma lektor může využít k motivování, aby si svoji zálibu udrželi, a mohou si popovídat o tom, co jim k tomu může pomoci. Lektor se může zmínit, že únava a nechuť občas provází každého z nás, ale i tomu se nesmí podléhat. Málokdo vydrží u něčeho, co ho nebaví. V situaci, když někdo odpoví, že nemá žádné koníčky, lektor může pracovat s jeho přáními či touhami a mohou si popovídat o tom, co by daného účastníka bavilo

a co bylo třeba překážkou k tomu, že se tomu nevěnuje. Zapojujeme do diskuze všechny účastníky a lektor je může požádat o nápady či názory.

2. 2. 6. Hra na závěr – Židličkovaná

Na závěr pro uvolnění a pro dobrou náladu si mohou účastníci s lektorem zahrát hru tzv. židličkovanou. Je to klasická hra nejen pro děti. Vytvoří se kroužek ze židlí, kterých je o jednu méně než zapojených účastníků. Hraje hudba, kterou může lektor pustit přes internet (účastníci mohou vybrat hudbu, kterou mají rádi). Lektor zapne hudbu, a jakmile hudba přestane hrát, hráči si musí sednout. Na koho židle nevyjde, vypadá. Odebere se další židle a takto se postupuje až do posledního hráče. Vyhrává ten, kdo zůstane poslední ve hře.

3. Závěr

Než se lektor s účastníky rozloučí, vyzve účastníky ke krátkému protažení jako v úvodu. Lektor připomene benefity pohybové aktivity jako je lepší fyzická kondice, lepší nálada, z dlouhodobého hlediska lepší zdraví (např. menší boleti zad). Na závěr ocení aktivitu účastníků a poděkuje za pozornost.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cíl programu

Fenoménem moderní společnosti jsou bolesti v zádech. Podle dlouhodobých evropských statistik stoupá počet prostonaných dnů pro bolesti páteře v průběhu každých 10ti let o 100%. Příčinou tohoto stavu je zejména sedavý způsob života omezující přirozenou fyzickou aktivitu nejen v zaměstnání, ale i za pokladnou, za volantem, doma u televizorů, vysedávání a hraní u počítače, často bez dodržování základních ergonomických zásad, dále pak permanentní stres, málo pohybu a celkově uspěchaná doba orientovaná na výkon. Nedostatečná pohybová aktivita má negativní vliv nejen na pohybový aparát (bolesti zad), ale na celkový zdravotní stav (obezita, kardiovaskulární onemocnění atd.). Podle světové zdravotnické organizace je dlouhodobý sed považován za čtvrtého největšího „zabijáka“ dospělé populace. Dle studií ten, kdo sedí dlouhodobě více než šest hodin denně, má až o 40% větší pravděpodobnost, že zemře dříve, než ten, který sedí v práci tři hodiny denně.

CO chceme změnit?

Dle Světové zdravotnické organizace narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle

WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. K těmto zdravotním problémům významně přispívá sedavý způsob života bez pravidelné pohybové aktivity.

Zdroj: P44 MM Pravidelná pohybová aktivita (6).pdf

Většina z nás ví a je si vědoma, že pohyb je pro naše tělo prospěšný. Ale v praxi motivace k pohybu často chybí. Změnou by měl být aktivní přístup k pohybové aktivitě a při dlouhém sezení např. při práci u počítače, je důležité se naučit si uvědomovat tzv. aktivní sed a pravidelně se procházet či protáhnout.

CO? (= problém)

- Sedavý způsob života a nedostatečná pohybová aktivita má negativní vliv na zdraví jedince.

PROČ?

Sedavý způsob práce /života se v podstatě týká celé naší společnosti od dětí, dospělých i seniorů. Celkové snížení výdeje energie je v naší společnosti způsobeno:

- menšími fyzicky náročnějšími nároky ve škole či v zaměstnání,
- posledních 20 let se dramaticky zvýšil celkový čas strávený u obrazovek - používání počítačů, sledování televize, hraní videoher. V roce 2003 používalo počítač při práci téměř 6 z 10 pracujících dospělých a více než 9 z 10 dětí používalo počítače ve škole,
- řízením osobních automobilů,
- využíváním dopravních prostředků,
- používáním výtahů,
- snížením fyzické práce ve volném čase např. práce na zahradě.

Nedostatečná pohybová aktivita a sedavý styl práce/života přináší zdravotní komplikace, jako jsou problémy pohybového aparátu, vznik civilizačních onemocnění (obezita, diabetes, kardiovaskulární onemocnění, duševních onemocnění apod.). Civilizační onemocnění obecně zhoršují kvalitu života. Naopak aktivní způsob života pomáhá v prevenci vzniku výše uvedených onemocnění a problémů.

JAK?

Osoby, které žijí ve vyloučených lokalitách, nemusí mít dostatečné informace, chybí jim správné návyky a nemají motivaci k tomu, aby změnili svůj dosavadní přístup k životnímu stylu. Změnit a zlepšit svůj dosavadní přístup k životu je dlouhodobá záležitost a výsledky změny se nedostavují okamžitě, a je to „běh na dlouhou trať“. Tudíž nestačí jen předání informací, ale k pohybovým aktivitám by se mělo motivovat neustále a při každé příležitosti.

- Interaktivní a poutavou formou vysvětlit negativní důsledky sedavého způsobu života.
- Správný sed – ukázka a nácvik.
- Naučit se uvědomit si, že po dlouhém sezení je důležité se jít projít, protáhnout.
- Vysvětlit, jak správně vybrat nábytek, který ergonomicky odpovídá postavě. Při sedavém způsobu životu nejvíce trpí páteř, která je namáhána právě nevhodným výběrem nábytku.
- Cvičení na židli – aktivní ukázka se zapojením účastníků programu.
- Kompenzační cvičení – ukázky základních cviků např. při bolestech krční páteře, zad, karpálních tunelů.
- Ukázky kompenzačních pomůcek např. overbally, sedací klín, gymnastický míč. Ukázky, které budou probíhat s edukací, jak pomůcky používat.
- Letáky s obrázky správného sedu, správného nábytku, kompenzačního cvičení.
- Motivace k pohybové aktivitě venku v přírodě např. lehká procházka, ale pravidelná.
- Zapojení do pohybových aktivit – chůze s holemi, pohybové hry, výlety apod.
- Finanční motivace – při cestě kamkoliv ušetřím na nákladech za pohonné hmoty, pokud je možnost, dojdu pěšky.
- Posílit spolupráci s nevládními organizacemi a jejich terénními pracovníky, kteří mohou osobně s jednotlivci pracovat a motivovat je k vyšší pohybové aktivitě ať už formou pohybových her, procházek, výletů apod.

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis) *např.:*

- Sedavé chování doma a ve volném čase
- Sedavé zaměstnání
- Trávení volného času a odpočinku většinou doma (sledování TV nebo PC)
- Nadměrné využívání dopravních prostředků namísto chůze
- Využívání výtahu namísto schodů
- Nedostatečný pobyt v přírodním prostředí
- Fyzická aktivita není součástí běžného života (např. práce na zahradě, úklid apod.)

Motivy stávajícího chování

- Nevidí benefity v pravidelné pohybové aktivitě
- Nerozumí rizikům nedostatečné pohybové aktivitě
- Preference pohodlí před fyzickou námahou
- Domnění, že fyzická aktivita je jenom sport
- Lenost

- Nedostatečné vzorce z dětství (žádné výlety, park, sport…)

Nové požadované chování

- Naučí se, že po dlouhém sezení je důležité se projít, protáhnout.
- Správné sezení a správný postoj.
- Přijme pravidelnou pohybovou aktivitu jako součást života.
- Zná kompenzační cvičení.
- Využívá chůze do schodů.
- Upřednostňuje chůzi namísto MHD a auta.
- Pravidelně pobývá v přírodě (např. výlety).
- Umí odpočívat aktivním způsobem (např. krátká procházka).
- Vytváří nové vzorce chování, aby rodiče byli správným vzorem svých dětí.

Benefity (z nového chování)

- Zlepšení zdravotního stavu
- Snížení bolesti zad
- Zlepšení fyzické kondice
- Pocitová i reálná zdatnost
- Získání nových sociálních kontaktů (nová přátelství)
- Úspora finančních prostředků za pohonné hmoty, když dají přednost chůzi

Bariéry (co brání novému chování)

- Lenost
- Neznalost benefitů
- Nedostatek informací
- Možná finanční bariéra
- Stud

Zdroje:

- P44 MM Pravidelná pohybová aktivita (6).pdf
- https://elearning.tul.cz/mod/book/view.php?id=295593&chapterid=8091
- https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/12-jak-spravne-sedet
- Jan Soukup: Motivační rozhovory v praxi, Praha 2004
- Leták „Chraň si záda při manipulaci s břemeny“ vydal SZÚ 2. vydání 2008

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR