

## Program Zdraví 21 pro MSK

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE  
se sídlem v Ostravě  
ve spolupráci s Krajským vzdělávacím a informačním centrem v Novém Jičíně

pořádají akreditovaný kurz pro učitele 1. stupně základních škol :

Cvičení na overballech a jiné relaxační techniky jako prevence  
vadného držení těla školáka

který se uskuteční v pátek 3. listopadu 2006 ve dvou termínech

A: od 8:30 – 12:00 hod.

B: od 13:00 – 16:30 hod.

(oba v rozsahu 4 vyučovacích hodin) v přízemí budovy Krajské hygienické stanice  
v Novém Jičíně, ul. Štefánikova 7.

**Lektorkou kurzů je PaedDr. Petra Dobešová**

Obtíže pohybového aparátu jsou na třetím místě v příčinách dlouhodobého sledování dětských pacientů. Výskyt vadného držení těla se zvyšuje zejména mezi 7. a 11. rokem věku – důležité období prevence. Vliv vhodně volené pohybové aktivity (optimalizací pohybu při zátěžových situacích, psychomotorické hry, balanční cvičení) v prostředí školy vzdělaným učitelem má velký význam pro další zdraví hybné soustavy dětí. Věříme, že využijete této nabídky k účasti na kurzu, který je hrazen z národního projektu podpory zdraví (pro účastníky tedy zdarma) a přihlásíte se závazně vyplněním a odesláním přiložené přihlášky na adresu: [eva.gerykova@fm.khsova.cz](mailto:eva.gerykova@fm.khsova.cz) do **30.října 2006**.

**Počet účastníků je limitován (40 osob/kurz).**

Srdečně Vás zvou:

MUDr. Helena Šebáková, ředitelka KHS MSK se sídlem v Ostravě

MUDr. Eva Geryková, vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých KHS MSK

[Mgr. Eva Mokořová, KVIC – prosím doplnit, resp. opravit](#)

Případné změny či bližší informace budou zveřejněny na webových stránkách

Krajské hygienické stanice MSK: <http://www.khsova.cz>

Kontaktní adresa a telefon:

MUDr. Eva Geryková, ved. odb. HDM KHS MSK územní pracoviště Frýdek-Místek  
Palackého 121, 738 02 Frýdek-Místek

tel: 558 418 313; E-mail: [eva.gerykova@fm.khsova.cz](mailto:eva.gerykova@fm.khsova.cz)

## **Přihláška s návratkou**

Závazně se přihlašuji na kurz „Základy školy zad a vyrovnávacích cvičení s overballem v prevenci vadného držení těla školáka“

a to na kurz:

\*A : od 8:30-12:00 hod                      nebo \*B: od 13:00- 16:30 hod.

\* podtrhněte zvolenou dobu nebo dobu pro Vás nevhodnou vymažte!

Příjmení, jméno, titul:.....

Prvních 6 znaků rodného čísla:.....

Adresa pracoviště:.....

IČO školy:.....

Telefon:.....E-mail:.....

Datum:.....

O přijetí do kurzu Vás budeme informovat e-mailem nejpozději dne **31.10.06**. Přijatí účastníci si přinesou cvičební úbor a podložku na cvičení. Po kurzu je možné si zakoupit overball (110,-Kč) a publikaci Dobešová P.: Cvičíme s měkkým míčem (65,-Kč) a publikaci Dobeš M., Dobešová P.: Základy zdravotního cvičení (65,-Kč).