

ABSTRAKT

Bakalářská práce zkoumá vliv školy a školního prostředí na posturu dítěte. Vzhledem k rostoucímu počtu dětí s problémy pohybového aparátu, vadným držení těla a prodlužující mu se času stráveným sezením bylo cílem této práce zjistit, zda když dětem denně přidáme pár minut pohybu navíc a budeme korigovat jejich sed, dojde ke zlepšení držení těla, nebo se alespoň zamezí progresi VDT.

Deskriptivní část práce se zaměřuje na faktory školního prostředí, jako je výška školního nábytku a hmotnost aktovky. Sledování bylo prováděno na Základní škole ve Zvoli a účastníky byli žáci prvních tříd. Celkem se zapojilo 33 dětí. Bylo zjištěno, že 91 % dětí nosí příliš těžké tašky vzhledem k jejich tělesné hmotnosti. Optimální nastavení velikosti lavic dle normy ČSN EN 1729-1:2007 vyhovovalo v 52 % případů. Výsledky hodnocení správného sedu ukazují, že ani jeden žák první třídy nezaujímal během vyučování ideální sed. Největší problém měly děti se správným nastavením dolní části těla.

Intervenční část zahrnovala samotný vliv korekce sedu a pohybových aktivit na posturu dětí. Celkem bylo sledováno 10 dětí, ze dvou tříd prvních ročníků. Žáci z 1.A tvořili kontrolní skupinu, žáci z 1.B patřili do skupiny experimentální, která každý den začínala 3-5 minutovou rozcvičkou a během dne se hlídala jejich sed. Sběr dat probíhal od října 2023 do února 2024.

Výsledky ukázaly, že k částečnému zlepšení držení těla došlo v obou skupinách. Nelze však říci, zda je to důsledkem intervencí nebo jiných faktorů, jako například vlastní sportovní aktivity dětí či jejich růst. Změny v držení těla obou skupin nemají dostatečnou statistickou významnost.

Práce naznačuje, že cvičení a korekce sedu mohou mít pozitivní vliv na posturu a držení těla žáků. Přestože došlo ke zlepšení, nelze kvůli nedostatku dat počáteční hypotézy potvrdit ani vyvrátit. Výzkum by bylo vhodné provést znovu, s větším počtem žáků pro přesnější závěry.

Klíčová slova: školní prostředí, vadné držení těla, hmotnost aktovky, ideální sed, školní lavice, cvičení