

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Dotazník pro studenty pedagogických oborů

### DOTAZNÍK PRO STUDENTY PEDAGOGICKÝCH OBORŮ

„Informovanost pedagogů o významu korekce sedu a ergonomii pracovního místa ve školách“

Dobrý den,

chtěla bych Vás tímto požádat o spolupráci při šetření v rámci vypracování mé diplomové práce zabývající se informovaností pedagogů o významu korekce sedu a ergonomii pracovního místa ve školách. Cílem mé práce je zachytit, zda a do jaké míry jsou pedagogové na školách a studenti připravující se na učitelské povolání informováni o využití korigovaného sedu při školní práci, zda znají aspekty správného držení těla vsedě a zda jsou informováni o možnostech využívání ergonomického nábytku.

Dotazníky jsou **anonymní**, proto prosím na otázky **odpovídejte pravdivě, samostatně, nezkršeně** a bez zaujetí k názvu mé diplomové práce. Cílem mé studie je zjistit Váš názor, stav znalostí a povědomí o této problematice, ale pouze pro účel získání přehledu, jaká je v tomto směru současná vybavenost a informovanost pedagogických pracovníků. Chtěla bych tímto upozornit na tuto problematiku a vytvořit pak metodický manuál, který by se Vám mohl v praxi hodit.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas

Mgr. Marcela Paďourková  
*studentka oboru Speciální pedagogika  
na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze*

#### **Instrukce k vyplňování dotazníku**

Při vyplňování dotazníku zaškrtněte prosím v uvedených čtverečkách vždy Váš jeden názor na problematiku, v otázkách č. 14 a č. 15 zaškrtněte více odpovědí, které si myslíte, že odpovídají zadání otázky a vyjadřují Váš názor.

## Základní informace o studentovi

1. **Vaše pohlaví:**

a) muž

b) žena

2. **Vaše vzdělání, obor studia, ročník:** .....

**Dotazník k problematice korekce sedu**

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
1	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Předali Vám na škole, kde studujete, znalosti o problematice korigovaného sedu?</b></p> <p>rozhodně ano                      spíše ano                      možná                      spíše ne                      rozhodně ne</p>
2	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Víte, kde je možné informace ohledně korigovaného sedu získat?</b></p> <p>rozhodně ano                      spíše ano                      možná                      spíše ne                      rozhodně ne</p>
3	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Znáte parametry, které mají při korigovaného sedu odpovídat antropometrickým předpokladům (rozměry těla) každého jedince?</b></p> <p>rozhodně ano                      spíše ano                      možná                      spíše ne                      rozhodně ne</p>
4	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Zaškrtněte, který jeden parametr je pro Vás z níže uvedených při korekci sedu v edukačním nábytku nejdůležitější?</b></p> <p>plná opora o předloktí                      plná opora o chodidla                      opěrka hlavy                      fixační pásy                      kolena výš než kyčle</p>
5	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Čím nejlépe dosáhnete, aby žák samostatně korigoval svůj sed?</b></p> <p>neustálým upozorňováním                      fyzickým trestem                      neustálým poskytováním manuální podpory                      pochvalou                      zajištěním správného korigovaného sedu v edukačním nábytku</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
6	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je nutné se věnovat korekci sedu u žáků ve škole?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
7	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jak často byste se podle Vašeho názoru měl (- a) věnovat ve třídách korekci sedu (tzn. manuální podpoře držení těla žáka)?</b></p> <p>vícekrát za den  jednou za den  jednou za týden  jednou za měsíc  průběžně podle individuální potřeby žáka</p>
8	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jak často byste dle Vašeho názoru měl (- a) přenastavovat nábytek podle růstu žáka?</b></p> <p>jak je potřeba  jednou za 3 měsíce  jednou za půl roku  jednou za rok  nikdy</p>
9	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je možné návyk ohledně korigovaného sedu u žáků zafixovat?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
10	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je reálné, aby školy nakoupily nábytek vhodný pro korigovaný sed, tzv. edukační nábytek s nastavitelnými parametry?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
11	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je pro Vás důležitá spolupráce při této problematice s jinými odborníky, jako je fyzioterapeut či ergoterapeut?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
12	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jaký vliv má podle Vašeho názoru korekce sedu na grafomotorické výkony žáků?</b></p> <p>zásadní  velmi významný  významný  malý  žádný</p>
13	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jaký vliv má podle Vašeho názoru korigovaný sed na celkový psychomotorický vývoj žáků?</b></p> <p>zásadní  velmi významný  významný  malý  žádný</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
14	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e) <input type="checkbox"/> f) <input type="checkbox"/> g) <input type="checkbox"/> h) <input type="checkbox"/> i)	<p><b>Co se dle Vašeho názoru NEDOPORUČUJE při správně korigovaném sedu? (Zaškrtněte více odpovědí vyjadřujících Váš názor)</b></p> <p>sed s rovnou oporou zad  sed s koleny těsně u sebe  sed s úhlem v kyčelních kloubech nižším než 90°  sed s pevnou oporou loketních kloubů  sed s nohou přes nohu  sed s oporou o přední část hrudníku  sed s úhlem v kyčelních kloubech vyšším než 90°  sed bez plné opory chodidel  sed se vzpřímenou hlavou</p>
15	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e) <input type="checkbox"/> f) <input type="checkbox"/> g) <input type="checkbox"/> h) <input type="checkbox"/> i)	<p><b>Jaké základní parametry jsou dle Vašeho názoru důležité pro edukační nábytek? (Zaškrtněte více odpovědí vyjadřujících Váš názor)</b></p> <p>naklápěcí plocha stolu  krátká sedací plocha  židle bez opěry zad  bederní opěra  rovná plocha stolu  mezinožní klín  výřez stolu pro tělo  nastavitelná výška stolu a židle  měkká sedací plocha</p>

## Příloha č. 2 Dotazník pro pedagogy

### DOTAZNÍK PRO PEDAGOGY

„Informovanost pedagogů o významu korekce sedu a ergonomii  
pracovního místa ve školách“

Dobrý den,

chtěla bych Vás tímto požádat o spolupráci při šetření v rámci vypracování mé diplomové práce zabývající se informovaností pedagogů o významu korekce sedu a ergonomii pracovního místa ve školách. Cílem mé práce je zachytit, zda a do jaké míry jsou pedagogové na školách a studenti připravující se na učitelské povolání informováni o využití korigovaného sedu při školní práci, zda znají aspekty správného držení těla vsedě a zda jsou informováni o možnostech využívání ergonomického nábytku.

Dotazníky jsou **anonymní**, proto prosím na otázky **odpovídejte pravdivě, samostatně, nezkraseně** a bez zaujetí k názvu mé diplomové práce. Cílem mé studie je zjistit Váš názor, stav znalostí a povědomí o této problematice, ale pouze pro účel získání přehledu, jaká je v tomto směru současná vybavenost a informovanost pedagogických pracovníků. Chtěla bych tímto upozornit na tuto problematiku a vytvořit pak metodický manuál, který by se Vám mohl v praxi hodit.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas

Mgr. Marcela Paďourková  
*studentka oboru Speciální pedagogika  
na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze*

#### **Instrukce k vyplňování dotazníku**

Při vyplňování dotazníku zaškrtněte prosím v uvedených čtverečkách vždy Váš jeden názor na problematiku, v otázkách č. 14 a č. 15 zaškrtněte více odpovědí, které si myslíte, že odpovídají zadání otázky a vyjadřují Váš názor.

## Základní informace o pedagogovi

**3. Vaše pohlaví:**

- a) muž
- b) žena

**4. Vaše pracovní pozice:**

- a) pedagog na základní škole
- b) pedagog ve speciální škole
- c) asistent pedagoga ve speciální škole
- d) jiné: .....

**5. Délka vaší pedagogické praxe: .....**

**6. Vaše vzdělání, obor studia: .....**



**Dotazník k problematice korekce sedu**

<b>Číslo otázky</b>	<b>Odpověď</b>	<b>Otázka</b>
<b>1</b>	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Předali Vám na škole, kde jste studoval (- a), znalosti o problematice korigovaného sedu?</b></p> <p>rozhodně ano            spíše ano            možná            spíše ne            rozhodně ne</p>
<b>2</b>	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Víte, kde je možné informace ohledně korigovaného sedu získat?</b></p> <p>rozhodně ano            spíše ano            možná            spíše ne            rozhodně ne</p>
<b>3</b>	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Znáte parametry, které mají při korigovaného sedu odpovídat antropometrickým předpokladům (rozměry těla) každého jedince?</b></p> <p>rozhodně ano            spíše ano            možná            spíše ne            rozhodně ne</p>
<b>4</b>	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Zaškrtněte, který jeden parametr z níže uvedených je pro Vás při korekci sedu v edukačním nábytku nejdůležitější?</b></p> <p>plná opora o předloktí            plná opora o chodidla            opěrka hlavy            fixační pásy            kolena výš než kyčle</p>
<b>5</b>	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Čím nejlépe dosáhnete, aby žák samostatně korigoval svůj sed?</b></p> <p>neustálým upozorňováním            fyzickým trestem            neustálým poskytováním manuální podpory            pochvalou            zajištěním správného korigovaného sedu v edukačním nábytku</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
6	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je nutné se věnovat korekci sedu u žáků ve škole?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
7	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jak často se věnujete ve třídách korekci sedu (tzn. manuální podpoře držení těla žáka)?</b></p> <p>vícekrát za den  jednou za den  jednou za týden  jednou za měsíc nebo nikdy  průběžně podle individuální potřeby žáka</p>
8	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jak často přenastavujete nábytek podle růstu žáka?</b></p> <p>jak je potřeba  jednou za 3 měsíce  jednou za půl roku  jednou za rok  nikdy</p>
9	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je možné návyk ohledně korigovaného sedu u žáků zafixovat?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
10	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je reálné, aby Vaše škola nakoupila nábytek vhodný pro korigovaný sed, tzv. edukační nábytek s nastavitelnými parametry?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
11	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Myslíte si, že je pro Vás důležitá spolupráce při této problematice s jinými odborníky, jako je fyzioterapeut či ergoterapeut?</b></p> <p>rozhodně ano  spíše ano  možná  spíše ne  rozhodně ne</p>
12	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jaký vliv má podle Vašeho názoru korekce sedu na grafomotorické výkony žáků?</b></p> <p>zásadní  velmi významný  významný  malý  žádný</p>
13	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e)	<p><b>Jaký vliv má podle Vašeho názoru korigovaný sed na celkový psychomotorický vývoj žáků?</b></p> <p>zásadní  velmi významný  významný  malý  žádný</p>

Číslo otázky	Odpověď	Otázka
14	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e) <input type="checkbox"/> f) <input type="checkbox"/> g) <input type="checkbox"/> h) <input type="checkbox"/> i)	<p><b>Co se dle Vašeho názoru NEDOPORUČUJE při správně korigovaném sedu?</b>  <b>(Zaškrtněte více odpovědí vyjadřujících Váš názor)</b></p> <p>sed s rovnou oporou zad  sed s koleny těsně u sebe  sed s úhlem v kyčelních kloubech nižším než 90°  sed s pevnou oporou loketních kloubů  sed s nohou přes nohu  sed s oporou o přední část hrudníku  sed s úhlem v kyčelních kloubech vyšším než 90°  sed bez plné opory chodidel  sed se vzpřímenou hlavou</p>
15	<input type="checkbox"/> a) <input type="checkbox"/> b) <input type="checkbox"/> c) <input type="checkbox"/> d) <input type="checkbox"/> e) <input type="checkbox"/> f) <input type="checkbox"/> g) <input type="checkbox"/> h) <input type="checkbox"/> i)	<p><b>Jaké základní parametry jsou dle Vašeho názoru důležité pro edukační nábytek? (Zaškrtněte více odpovědí vyjadřujících Váš názor)</b></p> <p>naklápěcí plocha stolu  krátká sedací plocha  židle bez opěry zad  bederní opěra  rovná plocha stolu  mezinožní klín  výřez stolu pro tělo  nastavitelná výška stolu a židle  měkká sedací plocha</p>

## **Příloha č. 3 Metodický manuál: Důležitost a zásady korekce sedu u žáků ve školách**

### **Aktuálnost problému:**

- velmi častý výskyt vadného držení těla u dětí již od předškolního věku,
- následné problémy s pohybovou soustavou v dospělém věku,
- problém samostatného vyváženého sezení u žáků s tělesným postižením v běžných školních lavicích,
- potíže žáků ve školách s jemnou motorikou.

### **Význam správně korigovaného sedu:**

- ze somatického hlediska:

- prevence přetěžování pohybového systému,
- prevence svalových změn (přetížení svalů, zvýšení svalového napětí),
- prevence následného vadného držení těla,
- snížení náročnosti úkonů vyžadující jemnou koordinaci,
- důležitost pro jemnou motoriku (sebeobsluha, psaní, dorozumívání, pracovní činnost, sociální život, vytváření vlastní osobnosti),
- snížení tendence výskytu patologie v pohybových programech jemné motoriky,
- zvýšení stability,
- snížení energetického výdeje – ekonomičnost,
- odstranění patologických vzorů,
- prevence kostních a kloubních deformit,
- prevence svalových kontraktur,
- zlepšení orientace v tělesném schématu,
- nejedná se o odstranění fixovaného vadného držení těla – zde je nutná konzultace s lékařem a fyzioterapeutem,

- z mentálního hlediska:

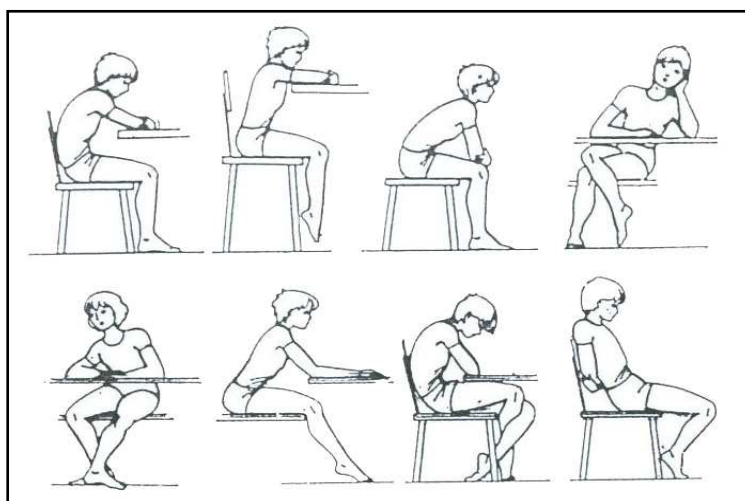
- facilitace psychomotorického vývoje,
- zlepšení koncentrace, pozornosti,
- stimulace všech smyslů,

- z psychosociálního hlediska:

- dobré ovládání těla = nezávislost na pomoci druhých, především dospělých,
- zlepšení soběstačnosti a samostatnosti,
- zajištění očního kontaktu,
- pozitivní změna ve vnímání okolního prostředí,
- neomezená možnost stimulace, učení a následně sociální zkušenosti – podpora v psychickém vývoji,
- využití korekce sedu v rámci komplexní péče.

#### **Důsledky nesprávného sedu:**

- zvýšení napětí hrudního koše,
- omezení dýchání,
- dýchání horního typu,
- svalové dysbalance (oslabení břišních svalů, zvýšený tah šíjových a zádočných svalů),
- zátěžové držení těla s následnými bolestmi zad,
- bolesti hlavy,
- degenerativní změny kloubní,
- instabilita, dyskomfort – snížení psychomotorického tempa, snížená koncentrace.



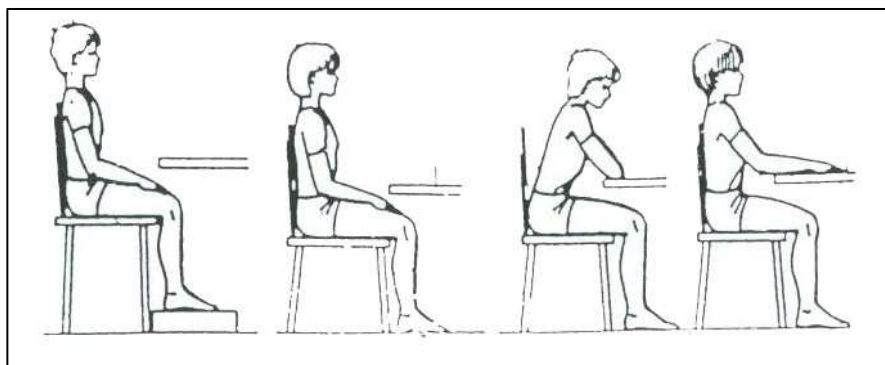
**Obr. č. 1 Vadné držení těla vsedě (Sláma, 1994)**

### **Zásady správně korigovaného sedu:**

- míra dopomoci – odpovídající potřebám,
- manuální nastavení – nejlépe jednoduchými pohyby přes pánev, střed hrudníku nebo záhlaví a bradu,
- rovná opora zad,
- využití pomůcek (bederní opěra, mezinožní klín, stupínek pod chodidla, fixační pásy, atd.),
- využití ergonomického nábytku – vede k dobrému držení těla, při jeho využití je ale stejně nutné manuální dopomoc,
- konzultace s dalšími odborníky – fyzioterapeuty, lékaři, ergoterapeuty, atd.,
- kontrola správného sedu průběžně podle individuální potřeby žáka (podle toho i přenastavování nábytku),

### **Jak vypadá správně korigovaný sed:**

- kontakt celých chodidel na zemi – nejdůležitější parametr zajišťující celkovou stabilitu sedu,
- fyziologické postavení os dolních končetin,
- kolena v poloze na šíři pánve,
- úhel v kyčelních kloubech 90°nebo více – kyčle výš než kolena,
- antevertze pánve - pánev sklopená vpřed,
- harmonická Th/L lordóza – přechod hrudní a bederní páteře,
- vzpřímený hrudník,
- retropozice ramenních pletenců – zasunutí ramenních pletenců vzad,
- protažená krční páteř,
- pevná opora loketních kloubů,
- důležitá je stabilizace polohy.



**Obr. č. 2 Korekce sedu – správné pozice (Sláma, 1994)**

### **Parametry ergonomického nábytku – podle čeho vybírat správný nábytek:**

- stabilita nábytku,
- nastavitelná výška stolu a židle umožňující přizpůsobit nábytek antropometrickým rozměrům jednotlivých žáků,
- nastavitelnost pro více osob,
- vhodný mechanismus nastavování nábytku – důležitá je jednoduchost, vhodný je například pístový mechanismus,
- naklápěcí plocha stolu umožňující dobrý vizuální kontakt s pracovní plochou a snižující napětí šjíjových svalů a svalů ramenních pletenců,
- výřez stolu pro tělo umožňující plnou oporu loketních kloubů bez nutnosti naklánění se nad pracovní plochu,
- sedací plocha židle odpovídající délce stehenních kostí dětí, pozor na hluboký sedák,
- tvrdá sedací plocha zabraňující instabilitě sedu,
- mezinožní klín zabraňující addukčnímu postavení kyčelních kloubů (poloze stehen těsně u sebe),
- důležitá je opěra celých zad nejlépe doplněná bederní opěrou, která zajišťuje fyziologické křivky páteře,
- opěrka hlavy a fixační pásy využitelné hlavně u dětí s tělesným postižením (důležité u osob s hypotonickými svaly),
- při nákupu ergonomického nábytku je vhodné vyžadovat po výrobci předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností nábytku s normou ČSN EN 1729 -1.





**Obr. č. 3 Edukační židle a doplňky pro edukační židli (Jelínek, 2012)**



**Obr. č. 4 Edukační stůl (Jelínek, 2012)**



**Obr. č. 5 Sestava edukačního nábytku – stůl a židle pro žáka, židle pro učitele (Jelínek, 2012)**

#### **Metodické doporučení pro využívání korigovaného sedu:**

- využití korekce při každé činnosti vsedě,
- důležité je věnovat se manuální podpoře a úpravě držení těla žáka průběžně podle individuální potřeby žáka,
- každodenní realizace s opakováním – využívání správného sedu nejen ve škole, ale i doma či v jiných prostředích,

- využívání ergonomického nábytku s možností přizpůsobení antropometrickým rozměrům každého žáka,
- kontrola nastavení edukačního nábytku podle individuální potřeby každého žáka, minimálně jednou za 3 měsíce,
- nastavitelnost edukačního nábytku je nutná ve všech učebnách,
- významná je v této problematice důslednost.

Zpracovala: Mgr. Marcela Paďourková, leden 2012