

FIT HOMEOFFICE - Naučte se, jak na zdravější, produktivnější a pohodlnější den za pracovním stolem bez bolesti zad, krční páteře a zápěstí. Během webináře vám vysvětlíme základní pravidla, která byste měli při práci a výuce z domova dodržovat. Vyzkoušíte si aktivní sed a jeho vhodné alternativy na pracovní židli i mimo ni. Dozvíte se, co se děje s vaším tělem, když dlouho sedíte nebo také, proč se tak často hrbíte a jak tomu předcházet. Naučíte se praktické protahovačky pro sedavé

Jak sedět a vlastně se hýbat?

zaměstnání. Ukážeme vám, jak si upravit prostředí, aby váš pohybový aparát příliš netrpěl

– pochopíte například, proč je pro zdraví vaší krční páteře nutné vypodložit si notebook. A prozradíme vám, z jakého důvodu je občas vhodné si hodit nohy nahoru – a to doslova 😊

Kdy: 18. 2. 2021

Čas: 16:30 - 18:15

Kde: MS Teams

(Odkaz pro připojení Vám zašleme 2 dny předem)

Proč tento webinář? Reagujeme na přetrvávající nepříznivou epidemiologickou situaci, která většinu našich aktivit, včetně výuky, přesunula do domácího prostředí. Při práci a výuce z domova je sezení nejčastější aktivita, kterou v průběhu dne vykonáváme. A tak bychom měli moc dobře vědět, co za počítačem dělat, abychom svému tělu neubližovali. Díky našim tipům a kompenzačním cvičením se o své tělo zvládnete postarat i při pauze na kávu či psaní e-mailu kolegům nebo žákům. Na konci webináře můžete s fyzioterapeutkou zkonzultovat i svůj individuální problém. Po skončení vám bude zaslán přístup na online video s protahovačkami.

Webinář je určen jak pedagogům, tak rodičům a je **ZDARMA**. Realizuje jej pro Vás organizace [Fitgee](#), kterou reprezentují [Katarína Železná](#) a Petra Skopalová (fyzioterapeutka).

Na webinář je nutné se přihlásit do 16. 2. "[ZDE](#)"

Nebudete-li mít možnost kliknout na odkaz, pak nám, prosíme, napište na e-mailovou adresu maphlucinskors@seznam.cz (do zprávy uveďte název akce a e-mail, na který chcete zaslat odkaz pro připojení).



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Místní akční plán vzdělávání pro Hlučínsko východ II CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009111
Místní akční plán vzdělávání pro Hlučínsko západ II CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009123

www.mashlucinsko.cz
(> Projekty > MAP II)

Jsme také na
[facebook.com/mapyII](https://www.facebook.com/mapyII)