

USPOŘÁDÁNÍ LAVIC DO „U“ PŘINÁŠÍ MNOHO ÚSKALÍ

Nuceně rotovaná krční páteř při každodenní výuce.



Třída s uspořádáním lavic do „U“ vyžaduje od vyučujícího kompenzační mechanismy vzhledem k dlouhodobě rotované krční páteři žáků.

Při uspořádání lavic do písmene U s vyučujícím, stojícím převážně u tabule, jsou některé děti nucené sedět delší dobu s rotovanou páteří, zejména v krční oblasti. To vyvolává u dětí svalové napětí, které záhy vyústí ve svalovou dysbalanci a bolesti zad zejména v oblasti krční páteře, ramen a lopatek. V případě jednostranné rotace hlavy bez účinné kompenzace je častým jevem vznik skoliotického držení páteře, které při fixaci může vést k degenerativnímu onemocnění pohybového aparátu – skolióze.

Jaké jsou možnosti kompenzace?

Častý pohyb učitele v prostoru mezi lavicemi.



- 1) Co nejčastější přesazování dětí mezi pravou a levou stranou písmene „U“.
- 2) Co nejdelší pohyb pedagoga mezi lavicemi ve vnitřním prostoru uspořádání lavic.
- 3) V době výkladu učitele u tabule, když žáci nepíší, umožnit dětem natočení židle směrem k tabuli tak, aby nedocházelo k rotaci páteře.
- 4) V průběhu výuky co nejčastěji zařazovat kompenzační pohybové chvílky.
- 5) Zvážit změnu uspořádání lavic.

Možnost natočení židlí v průběhu výkladu k učiteli.



Časté tělovýchovné chvílky se zaměřením na protažení svalů v oblasti ramen, lopatek a krční páteře.