

Vyhodnotenie „Pilotného testovania“

V decembri 2009 sme začali projekt „**Pilotné testovanie**“, kde sme ako prvá stredná škola na Slovensku, zabezpečili vykonanie vyšetrenie **detektorom chrbtice MediMouse** u študentov 1. ročníka. Na základe tohto vyšetrenia je možné stanoviť pohyblivosť chrbtice v základných smeroch, zistiť rozsah pohybu celej chrbtice i jednotlivých úsekov, diagnostikovať funkčné blokády.

Každý študent osobne dostal vyhodnotenie merania do vlastných rúk. Na základe vyhodnotenia meraní 46 študentov sa zistilo (vid'. obr.) odchýlka od normy (u koľkých študentov zo 46, v percentách)

List2

		SPOLU	%
Postavenie ramien	Lave hore	29	64
	Prave hore	17	38
Postavenie pánve	Lava hore	1	2
	Prava hore	44	98
Inklinácia chrbtice	C	38	84
	S	7	16
	C-lordoza	32	71
	Th- kyfoza	24	53
	L-lordoza	28	62
	m.triceps surae	17	38
	m.biceps femoris	27	60
	m. adductor	12	27
	m. abdominis	23	51
	m. rectus femoris	29	64
rhomboideus	18	40	
m. iliopsoas	24	53	
m. tensor fascia late	10	22	

Následne vyučujúci telesnej a športovej výchovy **absolvovali inštruktáž** s odborníkom v oblasti regenerácie a rekondície síl na ozrejmenie si postupov niektorých cvičení. Ozdravné cvičenia, ktoré pomôžu vylepšiť, alebo odstrániť dané problémy sme zaradili do vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy aj prostredníctvom videoprojekcie v gymnastickej telocvični. Naším cieľom je vytvoriť potrebu pohybu a zdôrazniť význam jednotlivých cvičení pre správne fungovanie pohybového aparátu. Krátky záznam sme publikovali na našej stránke v archíve zo dňa 06.04.2010. Najlepšie výsledky získame kontrolným meraním podľa záujmu študentov vo 4.ročníku. Spokojnosť s meraním vyjadrili rodičia, ktorí sa dozvedeli o probléme pohybového aparátu svojho dieťaťa z výsledku merania a začali sa

intenzívne venovať jeho náprave. **Najlepšie výsledky možno dosiahnuť ak žiak bude nápravným cvičeniam, o ktorých bol poučený v škole venovať aj v domácom prostredí.**

Učitelia našej školy sa aj ďalej snažia skvalitňovať svoju prácu napr. vypracovaním rozvojového projektu „ZDRAVIE V ŠKOLÁCH 2011“ , ktorého schválenie – neschválenie by sme sa mali dozvedieť v najbližšom čase.

Vo Zvolene dňa 16.06.2011

Mgr. Viera Bónová