

Vážená paní kolegyně, vážený pane kolego,  
dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 2-08-1-01, která je určena učitelům ZŠ, speciálních škol a SŠ

## Prvky zdravotní TV. Správné držení těla ve stoji a při sedu

### • Termín a místo konání:

24. listopad 2023, 8:00 - 12:30 hodin, Lípová 223, Trutnov

- **Obsah:** Praktický seminář zaměřený na správné držení těla ve stoji a při sedu pro zkvalitnění výchovně vzdělávací práce se žáky ve všech typech škol. Seznámení s nabídkou cviků, možnost využití i pro žáky vyžadující asistenci pedagoga. Uvolňovací cviky, aktivace plosky nohy, korekce stoje a sedu. Aplikace McKenzie metody jako prevence bolesti zad. Samostatná činnost účastníků podle pokynů lektora, posílení hlubokého stabilizačního systému. Protahování nejčastěji zkrácených svalových skupin, dechová gymnastika. Cvičení na židli, praktická ukázka a nácvik správného sedu. Rozlišení cviků pro různé věkové skupiny žáků.
- **Lektor:** Mgr. Eliška Mertlíková
- **Garant programu:** Ing. Stanislava Stierandová
- **Účastnický poplatek:** Účastnický poplatek ve výši 1 000 Kč bude uhrazen na základě vystavené faktury, která bude zaslána po uskutečnění akce na e-mail školy. V případě jakýchkoliv specifických požadavků na platbu pište na email herman@kkivi.cz.
- **Uzávěrka přihlášek:** 16. listopad 2023
- **Program je akreditován MŠMT ČR - č.j. MSMT-8540/2023-6-331 .**
- **Doporučené spojení:** Školské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků se nachází v budově Poradenského a vzdělávacího centra Trutnov. Z vlakového nádr. pokračovat vlevo po chodníku u hlavní silnice. Po cca 200 m přejít silnici a most, dojít ke Svatojanskému náměstí. Dále Barvířskou ulicí a před parkovištěm Křížové nám. odbočit vlevo a projít na konec ulice Lípové. Od autobus. nádr. dojít po promenádě kolem obchodního domu Máj k parkovišti Křížové nám. Odbočit vlevo a projít na konec ulice Lípové..
- **Poznámka:** S sebou přineste vhodnou obuv a pohodlné (sportovní) oblečení..

Zařazení na akci nepotvrzujeme - pokud zájemci neobdrží další sdělení, je závazně počítáno s jejich účastí!

### Závazná přihláška na vzdělávací akci číslo 2-08-1-01

#### Prvky zdravotní TV. Správné držení těla ve stoji a při sedu

Termín akce: 24. listopad 2023		
Jméno a příjmení, titul:		Datum a místo narození:
Název školy (vč. PSČ):	IČO školy:	Telefon, E-mail:
Adresa bydliště (vč. PSČ):	Telefon, E-mail:	
Způsob platby:	a) v hotovosti	b) bankovní převod (předem) c) fakturace (předem)

- Pokud nevyplníte datum narození, riskujete, že nebude správně identifikována Vaše platba
- Potvrzujeme, že jsme se seznámili s platnými Podmínkami pro přihlašování a účast na vzdělávacích programech a souhlasíme s nimi. Bereme zejména na vědomí, že jsme v případě neúčasti nebo zrušení přihlášky po uzávěrce povinni uhradit stanovený účastnický poplatek v plné výši.

V .....

dne .....

Souhlas vedení školy (podpis, razítko):

Podpis přihlášeného: