

Edukácia žiakov – škola chrbta a zdravé nôžky

Dňa 27.5.2019 navštívila spojenú základnú školu T. Ševčenku v Prešove celá trieda žiakov 3. ročníka študijného odboru masér. Dôvodom bola edukácia žiakov o škole chrbta a zdravých nohách. Žiaci sa rozdelili do 4 skupín a každá skupinka išla do jednej triedy od 1. – 4. ročníka.

Edukovali žiakov ako správne sedieť, chodiť, nosiť školskú tašku, ako sa správne obliekať, obúvať a umývať. Po názorných ukázkach správneho držania tela pri rôznych aktivitách si mohli žiaci skúsiť zopár jednoduchých cvikov na chrbát. Žiaci pozorne počúvali a boli aktívni a za odmenu dostal každý žiak klasickú masáž šije a pliec.

Žiakom sme odporúčali zvýšenú starostlivosť o svoje nohy a edukovali sme ich aj o tom, ako má vyzeráť zdraviu vyhovujúca obuv. Po pozornom počúvaní, si žiaci pod našim dozorom vyskúšali rôzne pomôcky na stimuláciu a masáž chodidiel a rehabilitačné pomôcky na cvičenie. Na záver, po poctivom cvičení im naši žiaci študijného odboru masér vykonali klasickú masáž dolných končatín a reflexnú masáž chodidiel, ktorá mala najväčší úspech. Deti nás s radosťou budú očakávať aj niekedy nabudúce.

Mgr. Miroslava Kováčiková, Mgr. Lenka Cmorejová



