

CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

**PROFILAKTYKA ZDROWIA KRĘGOSŁUPA W KONTEKŚCIE
DŁUGOTRWAŁEJ GRY NA INSTRUMENCIE**

1. **Data szkolenia:** 21 stycznia 2025 r.
2. **Godziny szkolenia:** 11.00 – 14.15 (4 godziny dydaktyczne).
3. **Prowadzący:** Piotr Górski.
4. **Adresaci:** nauczyciele instrumentu i wychowania fizycznego w szkołach muzycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie prowadzone w formie stacjonarnej w siedzibie Centrum (ul. M. Kopernika 36/40 w Warszawie).
6. **Założenia programowe:**
 - a. **Cele szkolenia:**
 - kształtowanie świadomości zdrowotnej muzyków w aspekcie zdrowia kręgosłupa w związku z potencjalnymi jego dysfunkcjami spowodowanymi wieloletnią grą na instrumentach muzycznych,
 - przedstawienie środków zaradczych w postaci wiedzy, proponowanych nawyków oraz ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych.
 - b. **Zagadnienia:**
 - podstawy anatomiczne budowy kręgosłupa i struktur przyległych,
 - wyszczególnienie popularnych wad postawy wraz z metodyką ich korekcji i profilaktyką,
 - funkcjonalność kręgosłupa w pracy z obciążeniem z akcentem na aspekty destrukcyjne,
 - wpływ długotrwanie wykonywanych czynności, w tym asymetrycznych (np. gra na instrumentach muzycznych) na postawę ciała,
 - bezpieczne techniki użytkowe dźwigania ciężaru,
 - zestaw ćwiczeń wzmacniających i zabezpieczających kręgosłup oraz struktury przyległe.
 - c. **Formy pracy:**
 - wykład i prezentacja,
 - warsztaty praktyczne.
7. **Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:**
 - a. kolejność nadesłanych zgłoszeń oraz przyjęty limit miejsc,
 - b. możliwość przyjazdu do siedziby Centrum.
8. **Liczebność grupy:** do 30 osób.
9. **Kategoria szkolenia:** A.
10. **Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia:** uczestnicy otrzymają zaświadczenie.
11. **Informacje na temat organizacji szkolenia:** rejestracja@cea-art.pl