



Właściwy dobór mebli edukacyjnych

Stanowiska pracy w przedszkolu i w szkole, z których dzieci i młodzież korzystają przez znaczną część dnia mają istotny wpływ na kształtowanie ich prawidłowej postawy. Niedostosowanie mebli do wzrostu uczniów powoduje nieprawidłowe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa oraz mięśni, jest przyczyną zmęczenia dzieci, prowadzi do deformacji kręgosłupa i utrwalania wad postawy.



1. Wszystkie meble powinny być oznakowane w sposób trwały i widoczny numerem lub odpowiednim kolorem oznaczającym jego wysokość. W przypadku stolików i krzeseł regulowanych należy oznakować zakres numerów rozmiarów (od - do).
2. Zestaw mebli powinien posiadać tę samą cechę – numeracja/kolor stolika musi odpowiadać numeracji/kolorystyce krzesła.
3. Jeżeli brak jest oznakowania mebli należy wykonać pomiary wysokości stołu i siedziska, a następnie oznakować meble odpowiednim kolorem lub numerem w sposób widoczny dla uczniów.
4. Każdy uczeń w szkole powinien mieć zmierzoną wysokość ciała oraz wysokość podkolanową (odległość od podłogi do zgięcia podkolanowego, pomiar wykonany jest w butach w pozycji siedzącej). Na podstawie tych pomiarów określa się rozmiar mebli dostosowany do danego ucznia.
5. Każdy uczeń powinien znać rozmiar/kolor mebli, który jest wskazany dla niego oraz siedzieć we właściwym, dostosowanym dla niego zestawie mebli szkolnych. Dobrą praktyką stosowaną przez szkoły jest umieszczenie w dzienniku klasowym przy nazwisku ucznia wpisu zawierającego numer rozmiaru mebli przeznaczonych dla danego ucznia zgodnie z Polską Normą.
6. Za zapewnienie uczniom/wychowankom właściwych, zgodnych z zasadami ergonomii mebli edukacyjnych odpowiada dyrektor placówki. Ma to odzwierciedlenie w obowiązujących przepisach prawnych.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003r. Nr 6, poz.69 z późn. zm.)

- ✓ § 2 nakłada na dyrektorów szkół i placówek obowiązek zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu w szkole lub placówce
- ✓ w myśl § 9 ust. 3 szkoły nabywają wyposażenie posiadające odpowiednie atesty i certyfikaty
- ✓ zaś zgodnie z § 9 ust. 2 sprzęty, z których korzystają osoby pozostające pod opieką szkoły lub placówki, dostosowuje się do wymagań ergonomii.

Powyższe przepisy nakładają obowiązek wyposażania szkół i placówek w sprzęt bezpieczny, odpowiadający wymaganiom Polskich Norm oraz obowiązek żądania od producenta lub dostawcy wraz z dokumentem potwierdzającym zakup wyrobów, certyfikatu zgodności wydanej przez odpowiednie jednostki certyfikujące wyroby.

Wymiary funkcjonalne krzeseł i stołów zgodnie z Polską Normą PN-EN 1729-1:2016-2 „Meble. Krzesła i stoły dla instytucji edukacyjnych. Część 1: Wymiary funkcjonalne”.

Numer rozmiaru	Kolor	Wzrost (bez butów)	Wysokość podkolanowa	Wysokość siedziska ± 10	Wysokość stołu ± 20
0	biały	800-950	200-250	210	400
1	pomarańczowy	930-1160	250-280	260	460
2	fioletowy	1080-1210	280-315	310	530
3	żółty	1190-1420	315-355	350	590
4	czerwony	1330-1590	355-405	380	640
5	zielony	1460-1765	405-435	430	710
6	niebieski	1590-1880	435-485	460	760
7	brązowy	1740-2070	485+	510	820

Takimi kodami kolorystycznymi lub numerami powinny być oznakowane stoły i krzesła szkolne.

Aby uczeń miał zapewnione właściwe stanowisko pracy zaleca się:

- ✓ stosować zasadę ustawiania różnych wielkości mebli, w ilościach dobranych do grup wzrostowych uczniów,
- ✓ wyposażyć każdą salę lekcyjną w zestawy mebli, co najmniej w trzech rozmiarach,
- ✓ przynajmniej raz w roku w szkole dokonywać przeglądów mebli pod kątem faktycznych potrzeb wynikających z pomiaru wzrostu uczniów,
- ✓ wykonywać dwa razy do roku pomiar wzrostu wszystkich uczniów w pozycji stojącej, celem doboru właściwej wielkości mebla,
- ✓ w każdym roku szkolnym przeprowadzić szkolenie uczniów poszczególnych klas w zakresie higieny i zasad ergonomii pod kątem właściwego doboru mebli oraz prawidłowej postawy ciała w trakcie ich użytkowania,

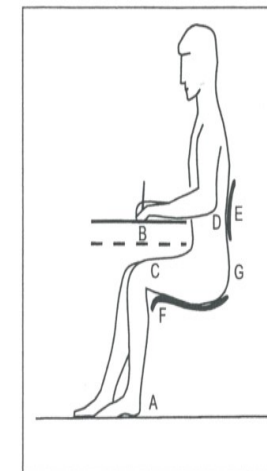


- ✓ umieścić w każdej sali lekcyjnej przymiar do pomiaru wzrostu uczniów ułatwiający mierzenie dzieci i ich samokontrolę, jeżeli w klasach będą umieszczane specjalne przymiary, uczniowie będą mieli możliwość kontrolowania wzrostu, a także wysokości stolika i krzesła. Dziecko powinno również wiedzieć jak należy korzystać z przymiaru, a w szczególności: stanąć - opierając się plecami - blisko przymiaru, złączyć stopy, wyprostować się.



Postawa ciała przy prawidłowo dobranym stanowisku pracy:

- stopy w butach powinny płasko spoczywać na podłodze,
- między udami a spodem stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami,
- wysokość stołu powinna być tak dobrana, aby płyta stołu, jeśli ramiona są opuszczone, znajdowała się na poziomie łokci,
- oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, poniżej łopatek,
- między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana przestrzeń umożliwiająca swobodne ruchy dolnej części tułowia.



Niezwykle istotnym elementem jest podnoszenie świadomości wśród dzieci w zakresie znaczenia doboru właściwych do wzrostu mebli szkolnych. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Dlatego też ważne jest kształtowanie prawidłowej postawy wobec zdrowia własnego oraz zdrowia innych ludzi, a także rozwijanie umiejętności niezbędnych dla kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu. Każdy uczeń powinien zatem wiedzieć, że właściwy do jego wzrostu i proporcji ciała dobór stanowiska pracy w szkole, czyli ławki i krzesła, zapewni mu nie tylko komfort pracy przy pisaniu, czytaniu i słuchaniu, ale zapobiegnie także powstawaniu wad postawy. Powinien orientować się, że stoły i krzesła szkolne są oznaczone numerami - od 1 do 7, a każdy numer ma swój odpowiednik kolorystyczny. Znać numer wielkości swojego stanowiska pracy i zajmować stanowisko odpowiednie do swojego wzrostu.