

**Więcej informacji:**

**Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Radomiu**

**Sekcja Nadzoru Higieny Dzieci i Młodzieży**

**26-617 RADOM, ul. gen. Leopolda Okulickiego 9D**

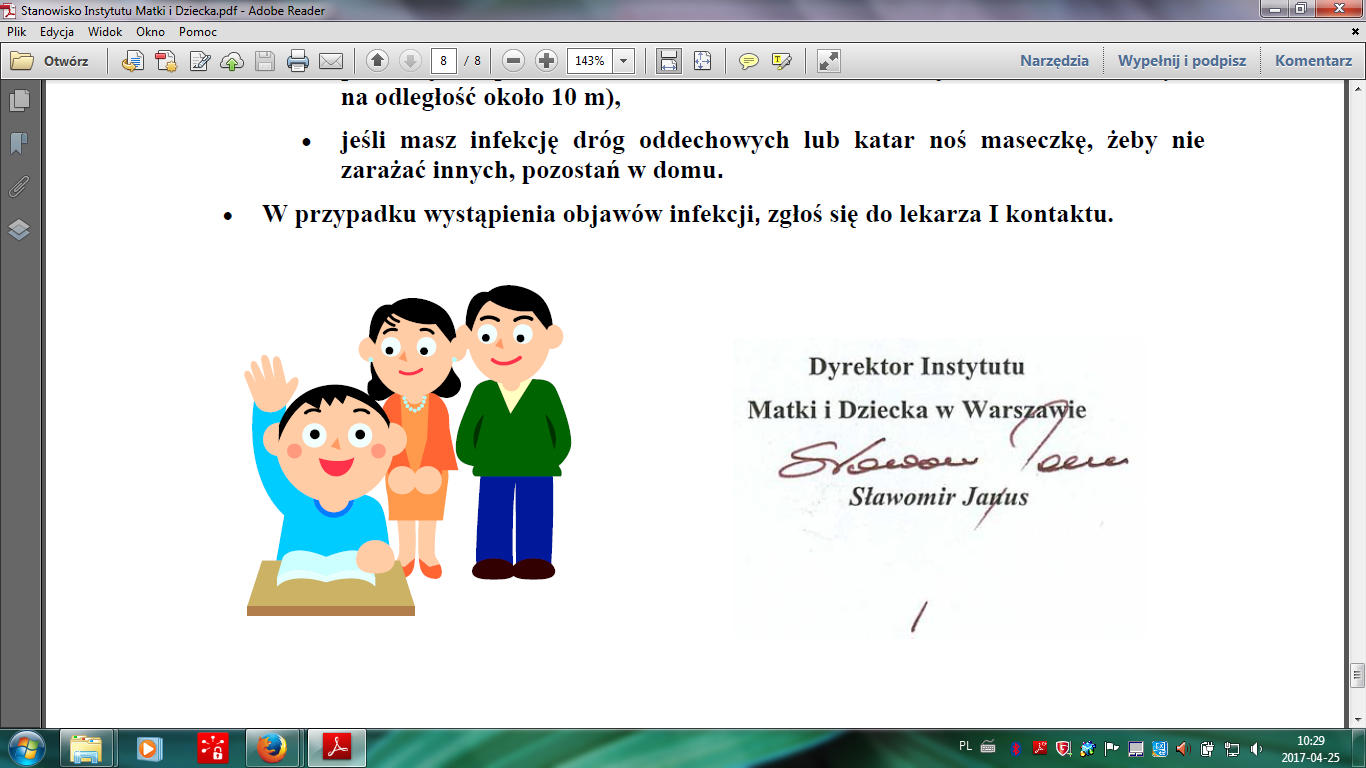
**e-mail: radom@psse.waw.pl**

**🕿 048 345-15-94, fax 048 333-20-23**

**www.psse.waw.pl/radom**



**Jak dbać o zdrowy kręgosłup dziecka**





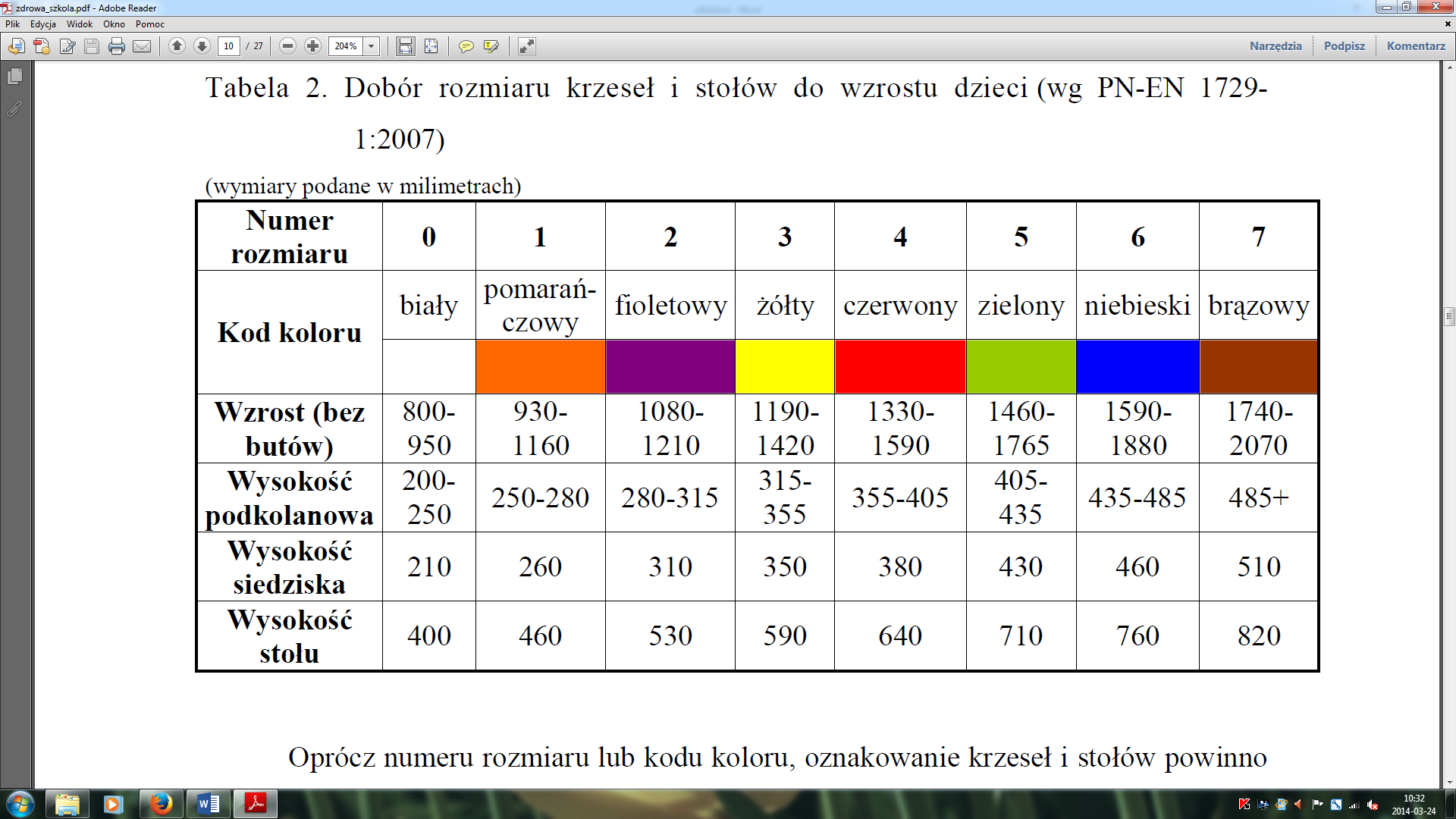
**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna**

**w Radomiu**

Zdrowy kręgosłup jest podstawą naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Należy zadbać o jego prawidłowy rozwój już od najmłodszych lat. Wady postawy są przyczyną wielu dolegliwości. Dziecko, które spędza kilka godzin w szkolnej ławce jest szczególnie narażone na zniekształcenia postawy ciała.

Stanowisko uczniowskie powinno być wygodne i ergonomiczne, a jego jakość powinna być potwierdzona odpowiednim certyfikatem. Placówki oświatowe są zobowiązane do nabywania wyłącznie certyfikowanego wyposażenia. Niewłaściwie dobrana wysokość krzesła i stolika zmusza ucznia do przyjmowania niewygodnych i nienaturalnych pozycji ciała. Wymusza to ciągłe napięcie mięśni, co z kolei powoduje zmęczenie, może też przyczyniać się do powstawania wad postawy.

Tabela 1. Dobór rozmiaru krzeseł i stołów do wzrostu dzieci (wg PN-EN 1729-1:2007)



Uczeń powinien mieć możliwość wyboru stanowiska dostosowanego do własnego wzrostu. Stolik i krzesło muszą być w widoczny i trwały sposób oznakowane cyframi lub kolorami i prawidłowo ustawione (patrz tabela).

Meble szkolne dobierane są na podstawie dwóch pomiarów:

* wysokości ciała ucznia,
* wysokości podkolanowej.

Każdy uczeń powinien znać numer lub kolor przypisany do odpowiedniego dla niego rozmiaru mebli. Właściwy dobór stanowiska do wzrostu ucznia można także wstępnie ocenić bez wykonywania pomiarów. Wystarczy spojrzeć na pozycję ciała. Stopy ucznia powinny całą powierzchnią przylegać do podłogi, nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym, a uda nie powinny być uciśnięte przez przednią krawędź siedziska. Pomiędzy udami a blatem stołu powinien być zachowany odstęp, umożliwiający swobodne poruszanie nogami. Płyta stołu, przy swobodnie opuszczonych ramionach powinna znajdować się na poziomie łokci. Oparcie krzesła powinno podpierać odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Poza dostosowaniem mebli do wzrostu należy uwzględnić indywidualne potrzeby uczniów, jak wady wzroku i słuchu, aby nie tylko samo stanowisko, ale też jego usytuowanie było odpowiednie.

Pamiętajmy również o zachęcaniu naszych pociech do aktywności fizycznej, zwłaszcza na świeżym powietrzu.