

# JAK ZADBAĆ O STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

Właściwie zestawione stanowisko pracy ucznia oraz odpowiedni dobór krzeseł i stolików ma niebagatelne znaczenie w kształtowaniu właściwej sylwetki ciała młodego człowieka. Ogranicza przede wszystkim możliwość powstawania bądź pogłębiania wad postawy oraz pozwala eliminować niekorzystne zmiany w obrębie kręgosłupa.

Zapewnienie właściwego miejsca do nauki należy do zadań szkoły. Zgodnie z § 9 ust. 2 **Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dn. 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach. (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.) sprzęty, z których korzystają osoby pozostające pod opieką szkoły lub placówki dostosowuje się do wymagań ergonomii.**

# Ergonomia



dyscyplina zajmująca się problematyką dostosowania warunków pracy do fizycznych i psychicznych możliwości człowieka oraz człowieka do warunków pracy. Celem ergonomii jest uzyskanie bezpieczeństwa i higieny pracy przy maksymalnej wydajności.

(Popularna Encyklopedia Powszechna, Fogra Oficyna Wydawnicza, Kraków 2001)

# ERGONOMIA STANOWISKA PRACY UCZNIA

Najprościej pojęcie ergonomii można określić jako

**dobranie odpowiedniego zestawu mebli szkolnych (krzesło+stolik) do wzrostu ucznia.**

# ERGONOMIA STANOWISKA PRACY UCZNI

Szczegółowo kwestię dostosowania  
umeblowania do wymagań ergonomii  
reguluje norma:

**PN-EN 1729-1:2016-02 Meble.  
Krzesła i stoły dla instytucji  
edukacyjnych. Część 1: Wymiary  
funkcjonalne.**

# ERGONOMIA STANOWISKA PRACY UCZNIA

Norma przewiduje osiem numerów mebli – numerowi zestawu szkolnego odpowiada określony wzrost ucznia.

Numerowi zestawu szkolnego przypisano również kod kolorystyczny.

# PN-EN 1729-1:2016-02 Meble. Krzesła i stoły dla instytucji edukacyjnych.

## Część 1: Wymiary funkcjonalne

NUMER ZESTAWU (KRZESŁO+ŁAWKA)	ZAKRES WZROSTU UCZNIĄ (W CM)	KOD KOLORU
<b>0</b>	<b>od 80 do 95</b>	<b>BIAŁY</b>
<b>I</b>	<b>od 93 do 116</b>	<b>POMARAŃCZOWY</b>
<b>II</b>	<b>od 108 do 121</b>	<b>FIOLETOWY</b>
<b>III</b>	<b>od 119 do 142</b>	<b>ŻÓŁTY</b>
<b>IV</b>	<b>od 133 do 159</b>	<b>CZERWONY</b>
<b>V</b>	<b>od 146 do 176,5</b>	<b>ZIELONY</b>
<b>VI</b>	<b>od 159 do 188</b>	<b>NIEBIESKI</b>
<b>VII</b>	<b>od 174 do 207</b>	<b>BRAŹOWY</b>

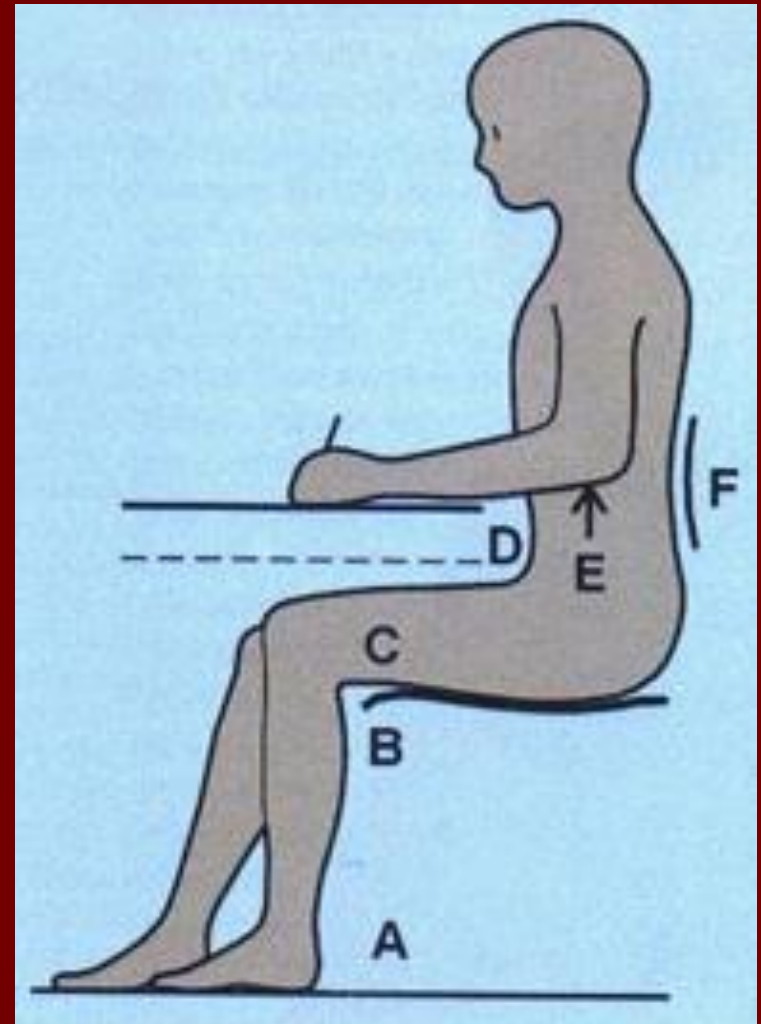


# ERGONOMIA STANOWISKA PRACY UCZNIA

**Krzeseła i stoły powinny być wyraźnie oznakowane (czytelnie i trwale) przez zamieszczenie rozmiaru lub koloru, lub obydwu tych oznaczeń.**

# Zasady prawidłowego siedzenia (1)

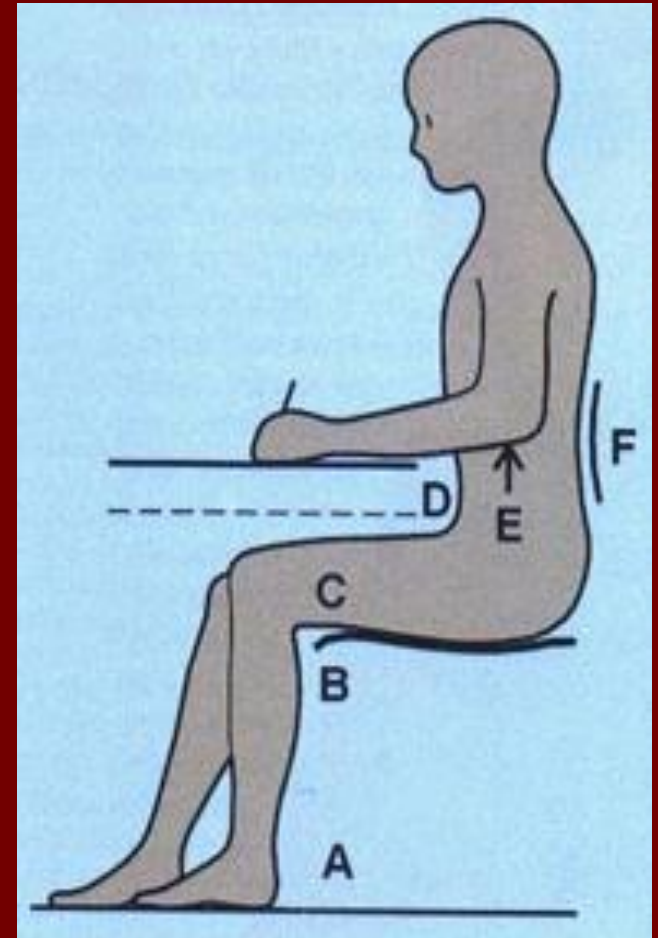
- A** – stopy w butach płasko spoczywają na podłodze,
- B** – tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska,
- C** – przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda,
- D** – między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg,



# Zasady prawidłowego siedzenia (2)

E- wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej,

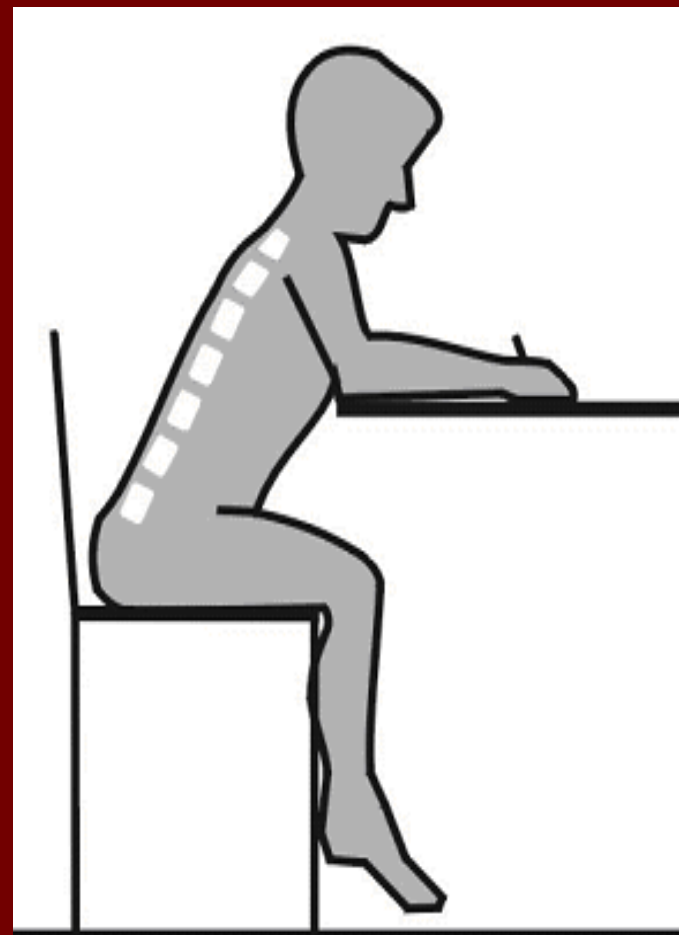
F – oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.



# Błędy w doborze mebli

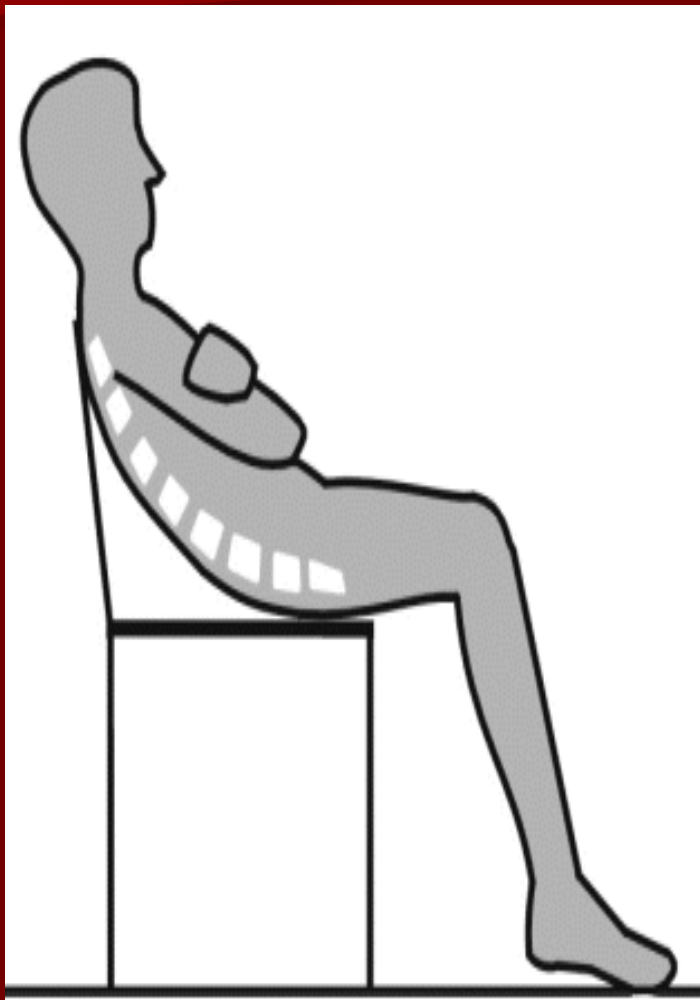
## Siedzisko za wysokie!

- dziecko nie sięga stopami podłóża, przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg,
- za wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgów szyjnych,
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.



# Błędy w doborze mebli

## Siedzisko za głębokie!



- w przypadku zbyt głębokiego siedziska, dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.

# Błędy w doborze mebli

## Siedzisko za niskie!

- wymusza nieprawidłową pozycję kończyn dolnych,
- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk narządów wewnętrznych, co przy małej podściółce tłuszczowej u dzieci, może sprawiać ból,
- unikając niewygody dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłoże całych stóp.



# **SKUTKI KORZYSTANIA Z UMEBLOWANIA NIEDOSTOSOWANEGO DO WYMAGAŃ ERGONOMII – POGŁĘBIENIE LUB NABYCIE WAD POSTAWY**

- **Skoliozy (boczne skrzywienia kręgosłupa),**
- **Plecy płaskie (zmniejszone wygięcia krzywizny kręgosłupa, opadające barki),**
- **Plecy okrągłe (głowa pochylona do przodu, zwiotczałe mięśnie grzbietu, przykurczone mięśnie piersiowe, odstające łopatki),**
- **Szpotawość kolan (rozciągnięcie mięśni i więzadeł zewnętrznej strony kończyny przy jednoczesnym przykurczu mięśni wewnętrznej strony kończyny),**
- **Koślawość kolan (skrzywienie kości udowej i piszczelowej, rozciągnięcie mięśni wewnętrznej strony kończyny dolnej przy jednoczesnym przykurczu mięśni zewnętrznej strony kończyny dolnej)**