

# Ergonomiczne stanowisko pracy ucznia

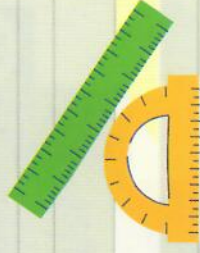


Miejsce do nauki powinno być dostosowane do wymagań ergonomii.

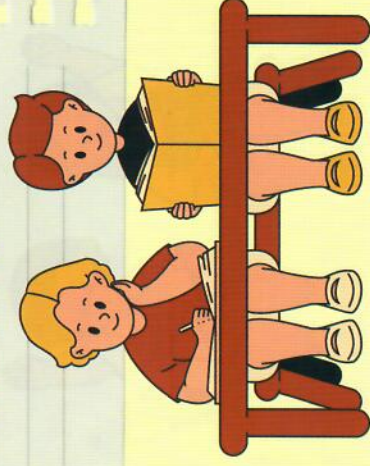
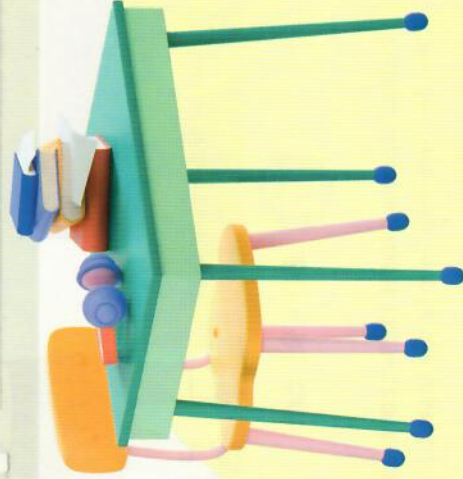


Odpowiednia ławka oraz krzesło zapewniają w szkole komfort przy pisaniu, czytaniu i rysowaniu.

Dostosowane do wzrostu meble szkolne mają istotny wpływ na prawidłową postawę ucznia.



Niedostosowanie mebli szkolnych do wzrostu ucznia może powodować wady postawy.



# Ergonomiczne stanowisko pracy ucznia



Jeśli kręgosłup chcesz mieć zdrowy - mamy na to plan gotowy:

- Nie wiesz w jakim numerze mebli masz siedzieć? Musisz się szybko dowiedzieć!
- Nie siadaj na krześle i w ławce kolegi niższego, bo się dorobisz kręgosłupa krzywego.
- Krzesło i ławka muszą być dobrze zestawione – wówczas plecy będą niezgarbione.
- Unikaj oznaczeń mebli w różnym kolorze - to na sylwetkę zdrową pomoże!

**7** 174 - 207 cm

**6** 159 - 188 cm

**5** 146 - 176,5 cm

**4** 133 - 159 cm

**3** 119 - 142 cm

**2** 108 - 121 cm

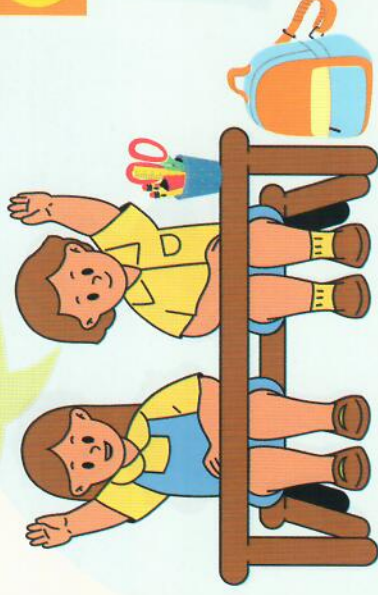
**1** 93 - 116 cm

**0** 80 - 95 cm

Rosną, więc zmieniam stolik i krzesło na większe.

Znam zasady ergonomii i stosuję się do nich.

Chcę mieć zdrowy kręgosłup, więc siedzę w odpowiednim rozmiarze stolika i krzesła.



Polska Norma PN-EN 1729-1:2016-01  
Meble – krzesła i stoły dla instytucji edukacyjnych.