

Stanowisko pracy ucznia

Praca ucznia w szkole to przede wszystkim kilkugodzinne siedzenie przy stolikach w jednej, często niewygodnej pozycji, która powoduje:

- statyczne, nieprawidłowe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa i gryp mięśni,
- zmęczenie ucznia,
- prowadzi do powstawania wad postawy.

Prawidłowo dobrane meble szkolne (stół i krzesło), zgodnie z zasadami ergonomii, z których korzysta uczeń przez znaczną część pobytu w szkole mają istotny wpływ na jego zdrowie i zapobiegają powstawaniu wad postawy.

Obowiązek zapewnienia odpowiedniego, zgodnego z wymaganiami ergonomii, stanowiska pracy ucznia spoczywa na dyrektorze szkoły i wynika z *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. (Dz.U.2003.6.69, z późn. zm.):*

- § 9.2 „Sprzęty, z których korzystają osoby pozostające pod opieką szkoły lub placówki, dostosowuje się do wymagań ergonomii”,
- § 9.3 „Szkoły i placówki nabywają wyposażenie posiadające odpowiednie atesty i certyfikaty” (w przypadku mebli szkolnych – certyfikaty),
- § 24.1 „Stanowisko pracy dostosowuje się do warunków antropometrycznych uczniów”.

Oznacza to, że:

- konstrukcja mebli musi być dostosowana do wymiarów jego użytkownika z punktu widzenia zapewnienia optymalnych warunków wykonywania pracy,
- szkoły wyposaża się w sprzęt bezpieczny, odpowiadający wymaganiom norm oraz żądania od producenta lub dostawcy wyrobu bezpiecznego, dobrej jakości, potwierdzonego certyfikatem; *posiadanie atestów i certyfikatów zgodności z Polską Normą (PN) obowiązuje na meble i sprzęt zakupione po 1997 roku,*
- wszystkie meble szkolne powinny być prawidłowo zestawione (ten sam rozmiar krzesła i stołu) i dopasowane do wzrostu ucznia.

Rozwój fizyczny każdego dziecka, mimo podobnego wieku, przebiega inaczej - jedne dzieci rosą szybciej, inne wolniej. Z tego względu wskazane jest, aby w każdej sali dydaktycznej znajdowały się meble w 3 rozmiarach.

W celu zapewnienia uczniom stanowisk pracy zgodnych z wymaganiami zdrowotnymi szkoła powinna:

- każdemu uczniowi zmierzyć wysokość ciała w pozycji stojącej (bez butów) i/lub podkolanową (odległość od podłogi do zgięcia podkolanowego wykonane w pozycji siedzącej w butach), na podstawie której określa się rozmiar mebli (stół i krzesło) dostosowany do danego ucznia. *Wartość wykonanego pomiaru powinna być wpisana w dzienniku klasowym lub innym dokumencie przy nazwisku ucznia wraz z wpisem rozmiaru mebli przeznaczonych dla danego ucznia zgodnie z PN; pomiary te należy wykonać co najmniej raz w roku szkolnym, najlepiej na początku roku szkolnego,*
- stoliki i krzesła oznakować w sposób widoczny i trwały oraz prawidłowo je zestawić (numer wielkości mebla lub odpowiedni kolor oznaczający jego wysokość – lub jeden i drugi znak),
- każdy uczeń powinien znać rozmiar mebli, który jest dla niego wskazany,
- każdy uczeń powinien siedzieć we właściwym, dostosowanym dla niego zestawie mebli,
- wykonać, na podstawie normy, planszę zawierającą numery wielkości ławek, stołów i krzesel oraz wyróżniki kolorystyczne przypisane do wysokości ciała uczniów; *planszę należy powiesić w miejscu łatwo dostępnym dla uczniów,*
- umieścić w każdej sali dydaktycznej w łatwo dostępnym miejscu przymiar do pomiaru wzrostu uczniów, który powinien uwzględniać wyróżniki kolorystyczne odpowiadające numerom wielkości mebli.

Użytkownik mebli (uczeń) powinien wiedzieć, jaki rozmiar mebli ma wybrać i rozumieć dlaczego. W tym celu szkoła powinna w każdym roku szkolnym przeprowadzić szkolenie uczniów poszczególnych klas w zakresie higieny, zdrowia, zasad ergonomii pod kątem właściwego doboru mebli oraz prawidłowej pozycji ciała w trakcie ich użytkowania w wyniku których uczeń będzie umiał:

- odczytać z planszy odpowiedni do swojego wzrostu numer wielkości stołu i krzesła lub ich oznaczenie kolorystyczne,
- odszukać w klasie/pracowni, w której ma zajęcia, meble odpowiednie do swojego wzrostu,
- sprawdzić, czy stolik i krzesło, które wybrał mają ten sam numer lub kolor,
- dobrać stanowisko pracy o jeden numer większe – w myśl zasady, że „lepiej siedzieć za wysoko niż za nisko”, jeśli nie znajdzie mebli „swojego rozmiaru”.

PAMIĘTAJMY

Utrwalenie w świadomości młodzieży znaczenia właściwego doboru mebli dla ich zdrowia będzie sukcesem, jeśli prowadzić będzie do wyrobienia prawidłowych nawyków i do samokontroli w organizacji swojego stanowiska pracy w szkole, w domu, a w przyszłości w pracy.