

### **Prawidłowa pozycja siedząca podczas pracy przy stole/biurku \***

- A** - podszewy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi
- B** - między udami a płytą stołu powinien być zachowany przeswit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami
- C** - uda nie powinny być od spodu ucisknięte przez krawędź siedziska
- D** - płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci
- E** - oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- F** - przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia
- G** - między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń



## **Przykładowe błędy w doborze mebli**

### **1. Zbyt wysokie siedzisko**

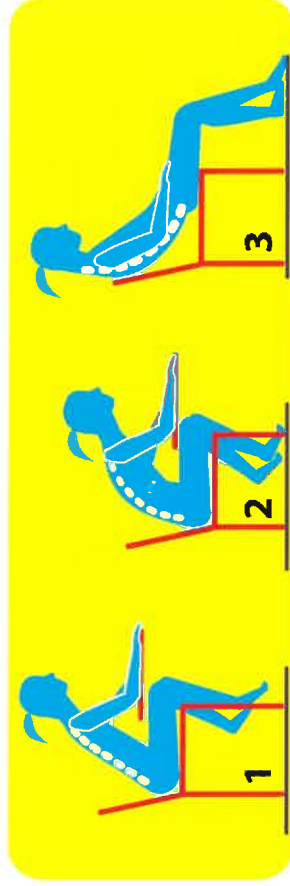
- dziecko nie sięga stopami podłogą; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić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

### **2. Zbyt niskie siedzisko**

- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawić dziecku ból
- unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.

### **3. Zbyt głębokie siedzisko**

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



**Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy)**

\* Ignar-Golmowska B.: *Wzrostki higieniczno-sanitarne w szkole. (W): Standardy i metodyka pracy pielęgnianki higienistki szkolnej.* Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003



## INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI, KTÓRE ROZPOCZNĄ NAUKĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

### PLECAKI SZKOLNE

Z badań przeprowadzonych przez Państwową Inspekcję Sanitarną wynika, że około **40% uczniów szkół podstawowych** nosi zbyt ciężkie plecaki! Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż **10% masy dziecka**. Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

### Co mogą zrobić rodzice?

- 1. Kupić dobry plecak:**
  - **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, mogą ważyć kilka kilogramów
  - **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** - regulacja pozwala na ściśle przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona
  - **z usztywnioną ścianką tylną, uwypukloną w dolnej części** ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa
  - **z przegródkami w środku** – umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu i porządku.
- 2. Zwrócić uwagę na dobór zeszytów** - zrezygnujemy z grubych zeszytów w sztywnych okładkach na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektowne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.
- 3. Zaopatrzyc dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne** – np. zrezygnować z wieloczęściowych, bogato wyposażonych piórników.
- 4. Sprawdzać zawartość plecaków** - wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty itp.

### STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

W szkole i w domu każde dziecko powinno mieć stolik i krzesło właściwie dobrane do swojego wzrostu. Właściwy dobór umeblowania określa Polska Norma (poniższa tabela).

Wiedząc jakiego wzrostu jest nasze dziecko, łatwo można sprawdzić, w jakim zestawie mebli powinno siedzieć

wysokość (w cm) siedziska krzesła	40	zakres wzrostu ucznia (w cm)
21	80 - 95	
26	93 - 116	
31	108 - 121	
35	119 - 142	
38	133 - 159	