

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

Rosnę, więc zmieniam stół 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.

opracowanie: WSSE w Lublinie