MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Doporučení Státního zdravotního ústavu v Praze a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro školy při nákupu školního nábytku

(Hlavní zásady pro výběr a užívání ergonomicky hodného nábytku)

Vadné držení těla je jednou z nejčastějších funkčních poruch pohybového aparátu, vyskytujících se v ČR u 40 % dětské populace.

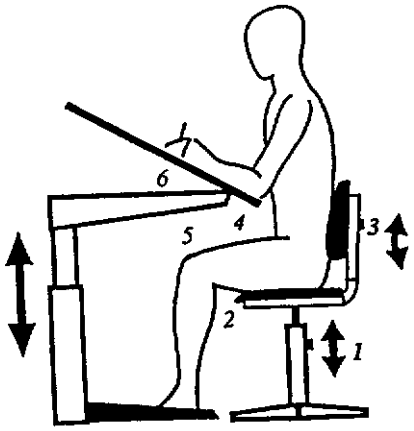
Vysoký nárůst byl zaznamenán zejména u dětí mladšího školního věku, a to zejména v 1. a 2. třídě. Příčiny této nepříznivé situace jsou v nedostatečném pohybovém režimu, který nestačí kompenzovat statickou zátěž ve školních lavicích, ale i v množství hodin strávených u televize a počítače. Svůj podíl má i nevyhovující ergonomie školního nábytku.

Správná ergonomie školního nábytku je základní podmínkou úspěšné prevence poruch pohybového aparátu u školních dětí vzhledem k tomu, že klade minimální nároky na páteř, klouby a svaly a brání předčasné fyzické a duševní únavě. Věnujte, prosím, problematice **výběru, nákupu a přidělování školního nábytku zvýšenou pozornost.**

1. Při nákupu školního nábytku požádejte prodejce o předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností požadovaného nábytku s požadavky ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007.

2. Věnujte pozornost přidělování židle i stolu jednotlivým žákům – platí zejména pro I. st., kde ve svých třídách děti tráví většinu vyučovacího času. Vyhovující funkční rozměry židle pro správný fyziologický sed zjistíte, posadíte-li si dítě tak, aby se opřelo s rovnými zády o opěradlo. Kontrolu židle i stolu provádějte pohledem z boku:

a) Výška sedadla se má rovnat délce bérce, zvětšené o výšku nízkého podpatku /1 – 2 cm/, tj. **chodidla** jsou při zadním sezení **celou plochou v pevném kontaktu s podlahou /1/.**
b) Přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená /**2**/.
c) **Opěradlo** má sloužit jako **opora beder**, nikoliv hrudní páteře /**3**/.
d) **Výška pracovní plochy** stolu má být umístěna **ve výšce loktů** volně spuštěných paží sedícího žáka /**4**/.
e) Pro správné postavení krční páteře je dobré, aby **deska stolu** měla možnost **náklonu.** Doporučuje se náklon 10 – 16 stupňů /**6**/.



Obrázek správného sedu na židli.

3. Při nákupu nových židlí a stolů zaměřte pozornost zejména **do 1. a 2. třídy,** kde se nachází největší nedostatky ve správné ergonomii. Vybavte tyto třídy dle třídním učitelem zjištěných individuálních výšek dětí i velikostí židlí č. 2. Vhodnost židliček pak kontrolujte každého půl roku.

4. Nezapomínejte na další **alternativní polohy při vyučování. Čím častěji dětem umožníte změnu polohy těla, tím lépe.**

Vypracovala:
RNDr. Věra Filipová
Oddělení hygieny dětí a mladistvých
Státní zdravotní ústav, Praha
e-mail: vera.filipova@szu.cz

V Praze dne 30. 7.2009