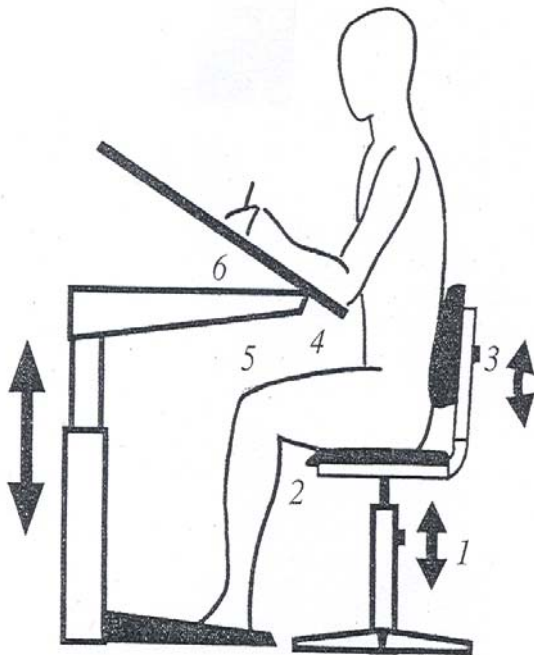


Školní nábytek v prevenci poruch pohybového aparátu

V letech 2003-2005 probíhala studie o výskytu vadného držení těla (VDT) školáků v 10-ti městech České republiky. Špatné nebo vadné držení těla bylo zjištěno u 33% sedmiletých školáků a tento výskyt dále narůstal u žáků 11 a 15 let až na 41%. Velmi důležité je si uvědomit, že pokud **nebude vadné držení těla včas kompenzováno, povede to v dospělosti k závažným degenerativním bolestivým onemocněním páteře.**

Příčiny zhoršení držení těla jsou zjišťovány ve škole - po zahájení školní docházky je výrazně omezován spontánní pohyb dětí několikahodinovým sezením v lavicích, ale i u televize, počítačů atd. čímž se nerovnoměrně zatěžuje dětský pohybový aparát. Svůj podíl na tomto negativním jevu má i **ergonomicky nevyhovující školní nábytek.**

Pracovníci hygieny kontrolují, zda jsou školy vybaveny v souladu s vyhláškou č. 410/2005 Sb. odpovídající velikostí nábytku, který zohledňuje rozdílnou tělesnou výšku žáků ve třídě. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat I. st. základních škol a to zejména 1. a 2. třídě. Vzhledem k výrazným výškovým rozdílům žáků by v každé třídě měly být alespoň 2 – 3 velikosti židlí i lavic. Často se ale při kontrolách setkáváme s tím, kdy třídy jsou vybaveny sice novým nastavitelným nábytkem, ale nikdo jim odpovídající výšku nenastaví. Vzhledem k akceleraci růstu dětí školního věku by měli **učitelé alespoň 2x ročně zkontrolovat žáky jak skutečně sedí a zda mají velikostně odpovídající nábytek.** Není na to třeba žádných složitějších měření, pouhým **pohledem lze porovnat zda jsou dodržovány tyto aspekty:**



1. **Výška sedací plochy** – je dána výškou podkolenní rýhy, při sedu s oporou v bedrech se chodidla musí dotýkat celou plochou podložky
2. **Hloubka sedací plochy** – při plném opření zad má být mezi přední hranou sedadla a podkolením mezera 5 cm
3. **Zádová opěra** – má zajišťovat oporu beder, podepírat v dolní části horní okraj pánve, v horní části nemá přesahovat úhel lopatky
4. **Výška lavice** – pracovní plocha má sahát k ohbí loktů
5. **Výška prostoru pro nohy** – by měla být dostatečná, mezi stehny a deskou stolu volný prostor 10 – 20 cm
6. **Sklon pracovní desky** – ideální je regulace podle činnosti – při čtení úhel 35 ° a při psaní 10-15 °

Lze také doporučit čtecí pultíky, podložení učebnic penálem. Klasické **uspořádání lavic** do řad je z fyziologického hlediska neoptimálnější. Pokud jsou stoly uspořádány do tvaru U je nutno častěji přesazovat žáky na opačnou stranu (prevence jednostranného zatížení). Při výuce **podporujeme dynamický sed** (využití overballů, balančních míčů, labilních podložek) i **alternativní způsoby sezení** (sezení na obrácené židli - předloktí na opěradle, klíny). Je třeba více využívat volný prostor ve třídách s možností změny poloh při vyučování (klek, leh, podložení polštářem...) no a maximálně umožňovat volný pohybový režim v průběhu přestávek.

Školní brašny a vadné držení těla spolu rovněž souvisí. Hmotnost brašny by neměla být vyšší než 10-12% hmotnosti žáka, má být podlouhlého tvaru, v zadu s polstrováním, s nastavitelnou délkou popruhů. Naše legislativa ale tuto problematiku zatím neřeší.