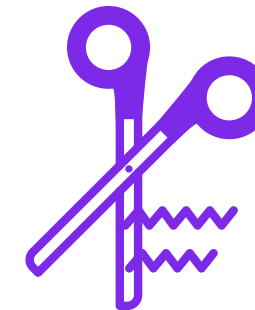
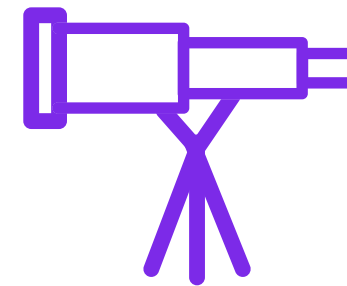


Ergonomikos taikymas kasdienėje vaiko veikloje

Visuomenės sveikatos specialisto rekomendacijos



Aktualumas



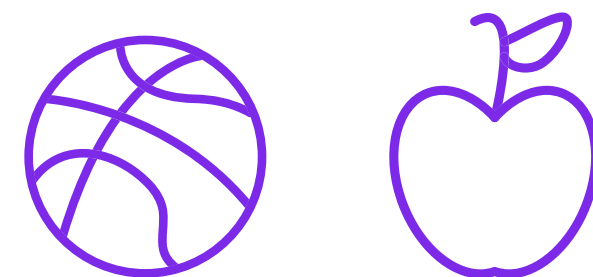
- Norint stimuliuoti vaiko poreikį mokytis ir lavintis, reikia labai rūpestingai suplanuoti patalpas, kuriose vaikas dirba ir praleidžia daug laiko. Tinkamai parinkti baldai netrukdytys koncentruotis ir neleis per greitai pavargti. Svarbiausia, kad visi daiktai, esantys kambaryje, būtų saugūs, patvarūs, kokybiški bei žaismingi.
- Tam pasitelkiama ergonomika – fizinės aplinkos planavimas prisitaikant prie individualių vaiko poreikių ir atliekamų darbų.

Vaiko kambario planavimas



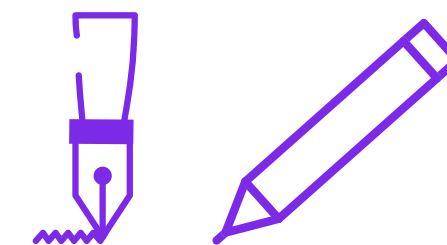
- Didžiausias dėmesys skiriamas bendriems ir individualiems vaikų poreikiams.
- Vaiko kambaryje turi būti vietos pasimankštinti, pabėgioti.
- Vaikai daug laiko praleidžia žaisdami ant grindų, tad reikia tinkamos grindų dangos. Vaiko žaidimų neturėtų varžyti baimė ką nors ištepti, geriau nesirinkti sunkiau valomo kilimo.

Vaiko kambario planavimas



- Patartina vengti tapetų aiškiomis geometrinėmis figūromis. Abstraktūs raštai leidžia vaikams daugiau fantazuoti (pvz. taip, kaip žiūrint į debesis).
- Psichologai rekomenduoja sienoms pasirinkti šiltus gelsvus, žalsvus, alyvinius arba rausvus atspalvius.
- Lova turi būti geros kokybės ir su geru čiužiniu, nes augant vaikui formuojasi jo stuburas ir taisyklingas kūno sudėjimas. Lova taip pat turėtų būti ne per daug, bet ir ne per mažai minkšta, aptrauktais kraštais, kad lipdamas vaikas neužsigautų kojų.

Vaiko darbo vieta. Apšvietimas



Ne mažiau svarbus yra ir tinkamas baldų vaiko darbo vietai parinkimas išplanavimas. Geriausia darbo stalą kambaryje statyti taip, kad natūralūs apšvietimas kristų iš kairės, jei vaikas dešiniarankis, arba iš dešinės – jei vaikas kairiarankis. Sutemus būtinas ne tik bendras kambario apšvietimas, bet ir vietinis – stalinė lempa.

Darbo stalas

- Stalo aukštis turi būti reguliuojamas.
- Vaikams ypač patogūs yra stalai, kurių stalviršio pasvirimo kampas yra reguliuojamas.
- Skaitymui, piešimui ir rašymui, patartina nustatyti tokius pasvirimo kampus – atitinkamai 0–5, 15 ir 30 laipsnių.
- Dirbant riešai ir alkūnės turi būti neutralioje padėtyje. Per alkūnės sąnarį, kai rankos padėtos ant stalo, turėtų susidaryti 90 laipsnių kampas.



Darbo kėdė

- Pėdos turėtų būti tvirtai padėtos ant grindų, o vaiko keliai sulenkti devyniasdešimt laipsnių kampu.
- Sėdynės gylis sureguliuojamas taip, kad tarpas tarp priekinio kėdės krašto ir blauzdos turėtų būti maždaug keturių pirštų pločio. Tai užtikrina netrukdomą kraujo apytaką kojose.
- Apatinė nugaros dalis ir pečiai turi remtis į kėdės atlošą.
- Kėdės atlošas turi baigtis ties kaklo pradžia.
- Rekomenduojama kėdė be atramų rankoms (porankių).

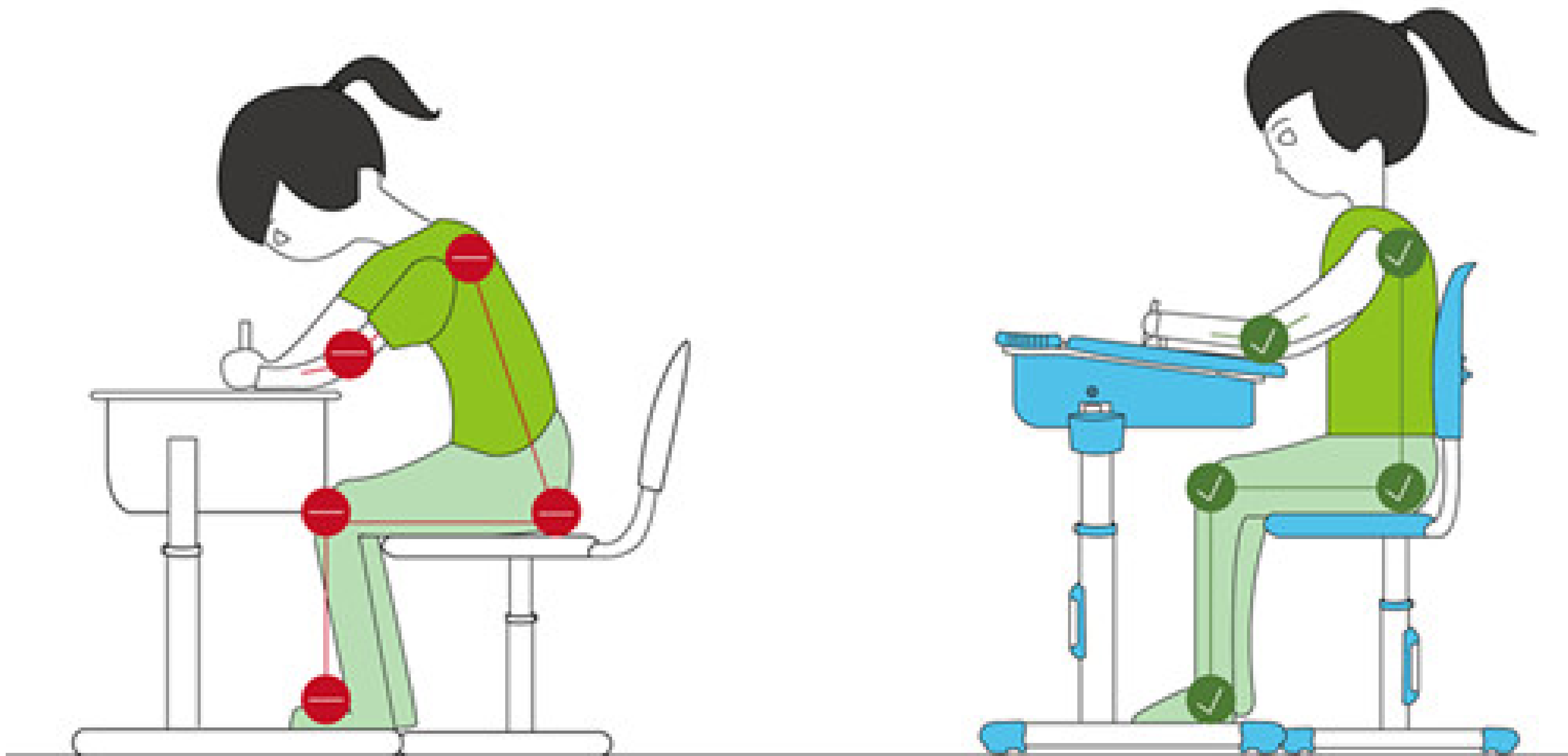


Taisyklingas sėdėjimas

Tėvai turėtų žiūrėti, kad vaikas nepersikreiptų, neužgultų stalo, nesėdėtų sukryžiaęs kojų po savimi. Dėl netaisyklingos sėdėsenos ilgainiui gali vystytis kaulų ir raumenų sistemos ligos, iškrypti stuburas, atsirasti menčių ir pečių lanko asimetrija. Jeigu sėdint kūprinamasi, spaudžiami pilvo, krūtinės organai, gali sutrikti plaučių darbas, blogiau pasisavinamas deguonis.

- 1 Nugara turi būti tiesi
- 2 Pečiai laisvai nuleisti
- 3 Pėdos tvirtai remiasi į grindis (galima pakišti po kojomis žemą suolelį)
- 4 Rankos sulenktos per alkūnes laisvai guli ant stalo lygiagrečiai grindims.

Taisyklingas sėdėjimas



Ergonomiško sėdėjimo privalumai

Ergonomišką sėdėjimą reiktų sieti ne su statiškomis „geromis“ ar „blogomis“ pozicijomis, bet galimybe apskritai sėdint jas keisti ir daugiau judėti. Vaiko judėjimo poreikis yra ypač stiprus, turi tiesioginės įtakos fizinei, protinei ir psichologinei jo raida. Dėl to fizinio aktyvumo nereiktų sieti vien tik su silpna koncentracija ar hiperaktyvumu.

Dinamiškas sėdėjimas mankština raumenis, pagerina kraujotaką ir sumažina apkrovą apatinei nugaros daliai. Norint sėdėti taisyklingai, naudojamą ergonominę kėdę turi būti įmanoma pritaikyti prie vaiko ūgio ir kūno sudėjimo.



Išvada:

Ergonomiškos darbo vietos
mažina susirgimų riziką,
gerina savijautą bei didina
produktyvumą.

**Tad pasirūpinkime tinkama vaikų darbo
ir poilsio vieta!**