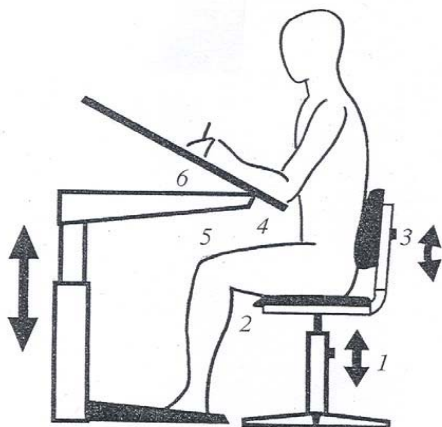


## Školní nábytek v prevenci poruch pohybového aparátu

V letech 2003-2005 probíhala studie o výskytu vadného držení těla (VDT) školáků v 10 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 KHS 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. stupni 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 tím, že třídy jsou vybaveny sice novým nastavitelným nábytkem, ale nikdo odpovídající výšku nenastaví. Vzhledem k akceleraci růstu dětí školního věku by měli učitelé alespoň 2 x 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 optimální. 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...) a maximálně umožňovat volný pohybový režim v průběhu přestávek.