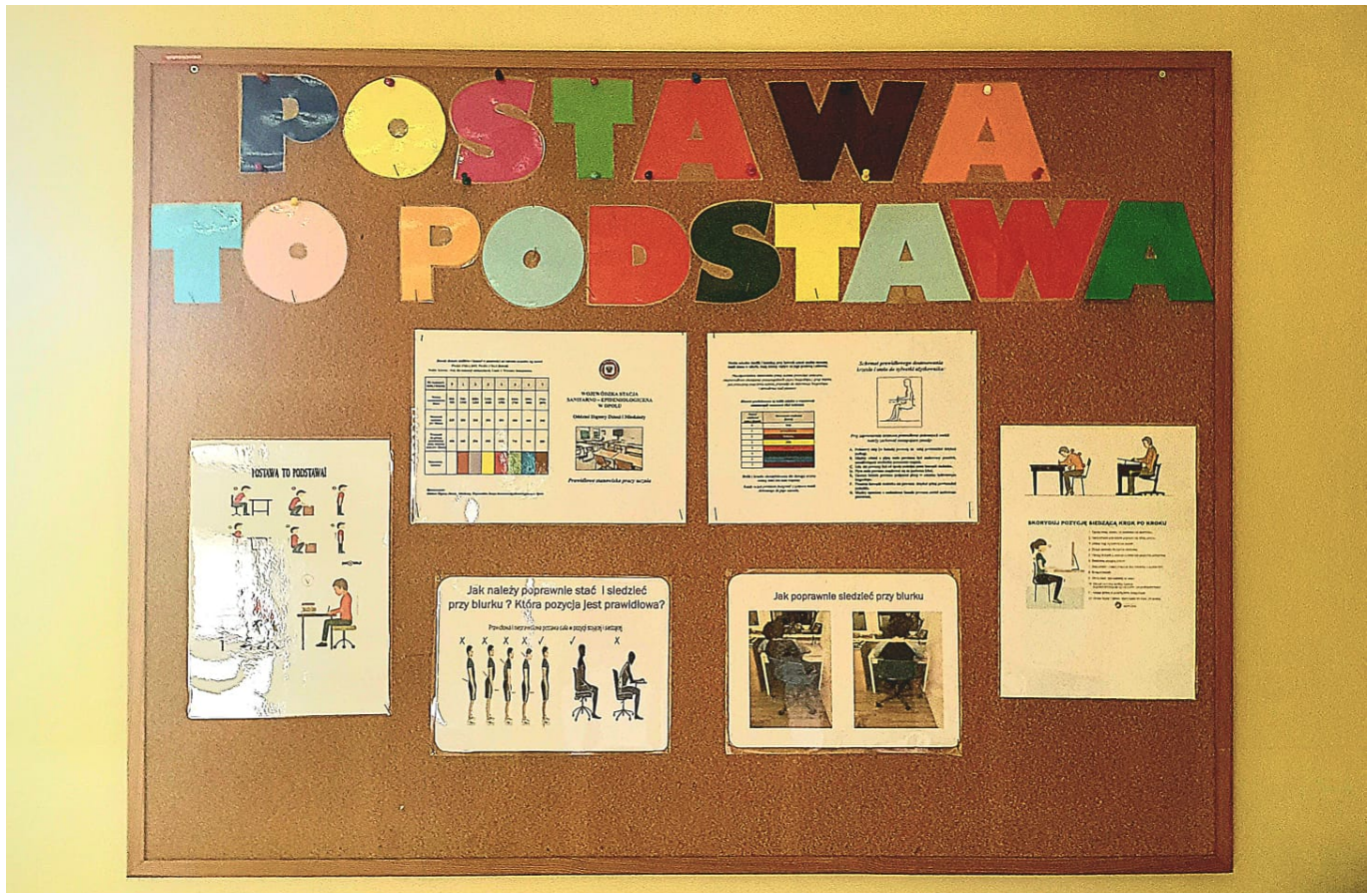


## Akcja „Dbamy o właściwe stanowisko pracy ucznia”



Akcja ?Dbamy o właściwe stanowisko pracy ucznia?

Prawidłowa postawa ciała dziecka podczas siedzenia przy biurku lub w ławce szkolnej może zaważyć na jego zdrowym kręgosłupie na całe życie. Jest ona szczególnie ważna, bo właśnie w okresie szkolnym kształtuje się i rozwija ciało oraz budują nawyki, które rzutują na dorosłość. W związku z realizacją działań w zakresie przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży, Opolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny inicjuje tę akcję „Dbamy o właściwe stanowisko pracy ucznia”!

Głównym celem przedsięwzięcia jest zwrócenie uwagi na podejmowanie działań profilaktycznych w zakresie zapobiegania wadom postawy ciała u dzieci młodszych, a także uczniów starszych klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych, poprzez właściwe zestawienie mebli edukacyjnych, tj. dostosowanie stolików i krzeseł do wzrostu uczniów zgodnie z zasadami ergonomii. Meble szkolne, czyli stolik i krzesło przy którym uczeń spędza znaczną część czasu w szkole, mają istotny wpływ na jego postawę. Nieodpowiednie stanowisko pracy ucznia powoduje statyczne, nieprawidłowe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa i grup mięśni, jest przyczyną zmęczenia ucznia, prowadzi do deformacji kręgosłupa i utrwalenia wad postawy ciała.

Aby dołączyć do tej akcji w pierwszych dniach września 2022r. w naszej szkole zostały przeprowadzone konsultacje i praktyczne warsztaty dotyczące zasad doboru stolików i krzeseł w zależności od wzrostu uczniów. Akcja polegała na wyznaczeniu odpowiedniej wysokości stolika i krzesła dla uczniów poprzez wykwalifikowanych fizjoterapeutów. W celu zrozumienia i utrwalenia tematu, nasi uczniowie obejrżeli filmiki edukacyjne („Po co nam kości”, „Jak prawidłowo siedzieć przy biurku i w szkolnej ławce”,

„Prawidłowa postawa w trakcie pracy lub nauki”). Dowiedzieli się z nich, w jaki sposób należy dbać o kręgosłup i jaka jest prawidłowa postawa podczas siedzenia w ławce szkolnej. W naszej szkole

została przygotowana również gazetka tematyczna, z której uczniowie mogą dowiedzieć się w jaki sposób należy dbać o kręgosłup prawidłowo siedząc w ławce szkolnej.

W ramach akcji zostały również wywieszane w pokojach nauczycielskich naszych szkół zalecenia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Opolu dotyczące zasad doboru stolików i krzeseł w zależności od wzrostu uczniów oraz schemat prawidłowego dostosowania krzeseł i stołów do sylwetki uczniów.

Opracowała: mgr Ewa Studzińska