

Školní nábytek z pohledu zdraví

Školní práce žáka je svým charakterem převážně psychosenzorická, ale také statická. Zdrojem statické zátěže je především poloha vsedě, a to během převážné části školní činnosti. Jedná se v podstatě o pracovní polohu, která souvisí s rizikem jednostranné svalové zátěže, zejména zádového a šíjového svalstva a přetěžování struktur krční páteře. Sezení ve škole může být pozitivně ovlivněno výběrem správného typu a správné velikosti školního nábytku respektující výšku žáka, a který umožňuje správný sed. Změny polohy při sedu jsou usměrňovány učitelem, ale většinou si je žák volí sám. Během pozorování ve třídách bylo vysledováno celkem 11 poloh:

1. kulatý sed s umístěním pánve vzadu na sedáku,
2. chodidla jedné nebo obou noh položeny na židli,
3. sed na přední hraně sedáku s opřením zad o opěradlo s nataženými nohama,
4. opření se o lavici hrudníkem,
5. zvednutí rukou nad hlavu a za krk,
6. položení se na lavici levým bokem,
7. položení se na lavici pravým bokem,
8. úplné položení horní části trupu na lavici včetně hlavy,
9. houpání se na židli,
10. sezení na židli obkročmo jako na koni a
11. sezení do boku, kdy do boku směřuje celé tělo.

Nutno konstatovat, že většina poloh byla volena kvůli nevhodné velikosti nábytku.

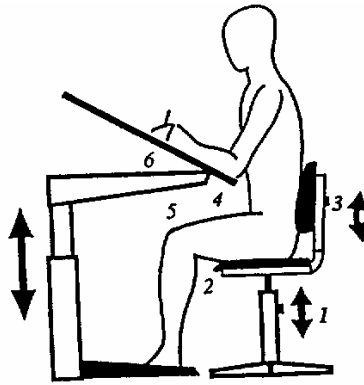
Krajská hygienická stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně provedla v roce 2009 regionální úkol zaměřený na vhodnost školního nábytku s ohledem na výšku žáků. Výsledek z 37 škol (téměř 3000 dětí) byl alarmující:

- v 72 % případech výška pracovního stolu neodpovídala výšce žáka,
- v 36 % případech nevyhovovala výška sedací plochy,
- v 19 % případech nevyhovovalo umístění opěradla,
- v 70 % případech nevyhovovala hloubka sedací plochy,
- v 3,1 % případech nevyhovovala šířka sedací plochy,
- v 8,5 % případech chyběl pod pracovní plochou lavice prostor pro nohy.

Kromě správného výběru školního nábytku pro konkrétní dítě, což je základ, může mít prevence statické zátěže mnoho dalších podob. Přínosné je uplatňování funkční změny polohy v průběhu školní práce formou činnosti mimo školní lavici, zařazování dynamického sedu pomocí gymnastických míčů nebo overbalů, protahovací cvičení v průběhu vyučovacího dne, kontrola hmotnosti školních aktovek, dostatek pohybu a relaxace během dne a využití přestávek pro spontánní pohyb na školním pozemku. Prevence obecně předpokládá, že učitel zná a vyžaduje správný sed a držení těla a zároveň zná požadavky na odpovídající velikost školního nábytku.

Jak má tedy vypadat správný školní nábytek?

Dle přílohy č. 2 vyhlášky 410/2005 Sb., v platném znění a doporučení Státního zdravotního ústavu v Praze, jsou požadavky srozumitelně vyjádřené následujícím obrázkem. Po správném posazení žáka může vhodnost nábytku pohledem z boku posoudit jak pedagog, tak rodič:



Vysvětlení k obrázku:

- (1) 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
- (2) přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená, efektivní hloubka sedadla podepírá nejméně 2/3 stehna
- (3) opěradlo má sloužit jako opora beder, nikoliv hrudní páteře, pro volný pohyb horních končetin nemá zasahovat výš, než k dolnímu úhlu lopatek
- (4) výška pracovní plochy stolu má být ve výšce loktů volně spuštěných paží sedícího žáka
- (5) dostatečný prostor pro nohy pod pracovní plochou stolu
- (6) náklon desky stolu pro správné postavení krční páteře, stupeň nastavení pro psaní je 10-16 stupňů, pro čtení až 35 stupňů

Nákup nového ergonomicky vyhovujícího nábytku má svá pravidla. Nejdříve je nutné si uvědomit, že se ve třídě mohou sejít 2-3 ročníky narození s výrazně rozdílnou výškou a také, že je rychlost růstu individuální. Z uvedeného vyplývá, že se třída může vybavit školním nábytkem i 3 velikostních typů. Na základě zkušeností a doporučení SZÚ Praha vyplývá, že je vhodné školní nábytek před nákupem vidět, posadit si na něho žáka a bočním pohledem zkontrolovat dodržení výše uvedených ergonomických zásad. Nestáčí znát pouze výšku sedáku a výšku pracovní desky stolu, protože tak nelze posoudit hloubku sedáku, umístění opěradla a prostor pro nohy pod lavicí. Zárukou správného provedení školního nábytku je předložení certifikátu vydaného certifikačním úřadem, který ověřuje kvalitu výrobku nebo potvrzení o shodě vlastností školního nábytku s požadavky ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007.

Z praxe vyplývá i další doporučení, a to je pravidelná kontrola vhodnosti nábytku pro jednotlivé žáky s četností minimálně 2x během školního roku. Péči je nutno věnovat také výchově ke správnému sedu a držení těla. Získané správné návyky (držení těla, správný sed, kompenzační a relaxační cviky, pohybová aktivita) v období školního věku budou pro další život člověka nesmírně přínosné. Přehlížení jmenovaných faktorů může naopak vést k rozvoji vadného držení těla a zhoršení výkonu žáka. Z důvodu diskomfortu se může zhoršit jejich soustředění, dříve nastupuje únava, ale také může docházet k vývoji svalové nerovnováhy, jejímž důsledkem může být zvýšená úrazovost.

Vypracovala:

Mgr. Ivana Lukašíková

vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých

Krajská hygienická stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně