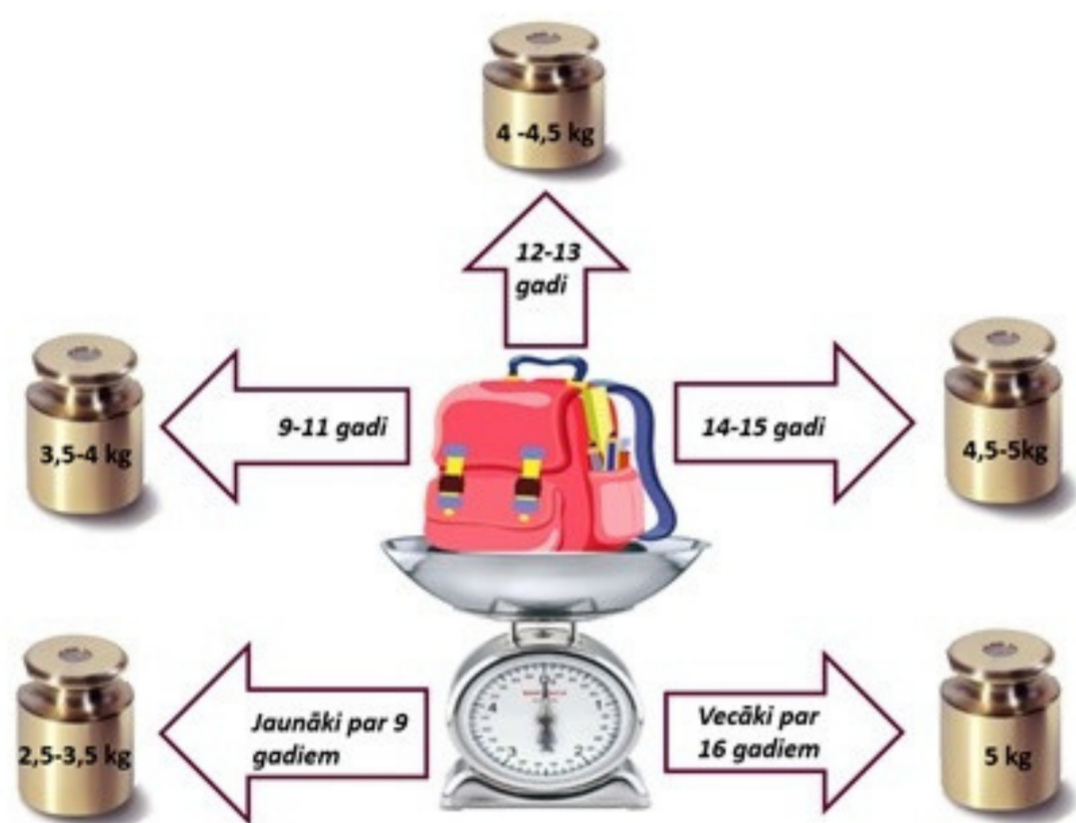


ERGONOMISKA MUGURSOMA UN MĀCĪBU VIDE - INVESTĪCIJA BĒRNA VESELĪBĀ!

Sagatavoja: Terēze Frišava, Ketija Anna Iosava, Alise Bičole, Romāns Narne, Madara Miķelšone. Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas "Ergoterapija" studenti

MUGURSOMAS

1. Somas svars **nedrīkst** pārsniegt desmito daļu (10%) no skolēna svara
2. Tukšas somas svaram jābūt līdz 1 kg
3. Somas mugurpuses daļai jābūt stingrai un pēc formas jāatbilst mugurkaula izliekumiem
4. Sānu malas nedrīkst sniegties tālāk par bērna ķermeņa aprisēm, somas augšējā malai jāatrodas nedaudz zem plecu līnijas, apakšējai malai - jāsniedzas līdz gurnu līnijai
5. Somai jābūt platām (vismaz 5 cm), mīkstām, polsterētām lencēm
6. Lences nedrīkst būt staipīgas vai nolietojušās tā, ka mugursoma ir atkārusies no muguras, radot nepareizu slodzi
7. Somai vēlama savelkama krūšu un jostas siksnā, kas palīdz pārnest un noturēt somas svaru tuvāk mugurai



RISKA FAKTORI, KAS IETEKMĒ IZMAIŅAS MUGURKAULĀ UN STĀJĀ SKOLAS VECUMA BĒRNIEM

1. Smagas mugursomas
2. Mācību procesā izmantotās mēbeles
3. Bērna nepareiza sēdēšanas poza mācību laikā
4. Statiskas pozas
5. Mazkustīgums



Skolas vecuma bērni apmēram 30 % no sava laika pavada mācoties gan mājas, gan skolas vidē, īpaši - sēdus pozīcijā!

MĀCĪBU VIDES IEKĀRTOŠANA MĀJAS VIDĒ

PAREIZA SĒDĒŠANAS POZA

1. 90° leņķim jābūt gūžas, ceļu, pēdas locītavās (kājas stabili balstītas pret pamatni)
2. Apakšdelmi balstīti uz galda vai uz krēsla roku balstiem
3. Ķermeņa augšdaļa un galva - taisnā pozīcijā
4. Bērns krēslā ir iesēdies līdz galam
5. Starp sēdekli un paceles bedri - brīva telpa (3 - 4 pirkstu platumā).
6. Sēdvirsmas mala nespiež uz paceles bedri vai apakšstilba muskuļiem
7. Mugura ir jāatbalsta pret krēsla atzveltni



MĒBEĻU IZVĒLE

GALDAM UN KRĒSLAM IR JĀSADER KĀ CIMDAM AR ROKU!

Lai tā būtu, gan bērna krēslam, gan galdam ir jābūt regulējamām atbilstoši bērna augumam un tā proporcijām

Veicot darbu pie datora svarīgi ievērot:

1. Datora monitoru novietot acu augstumā
2. Izmantot ergonomisku peles paliktni
3. Neizvēlēties maza izmēra datora peli, jo tās rada lielu slodzi uz pirkstu locītavām

Ik pēc 30 minūšu darba ievērot 5 minūšu aktīvās atpūtas pauzes!

Izmantotie avoti:

1. Veselības inspekcija. Vadlīnijas „Ergonomikas principi izglītības iestādēm”, Rīga, 2017.
2. Smartkid.lv Ergonomika bērniem.
3. Journal of Pain Research, 287-296.
4. MK noteikumi nr. 610



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE