

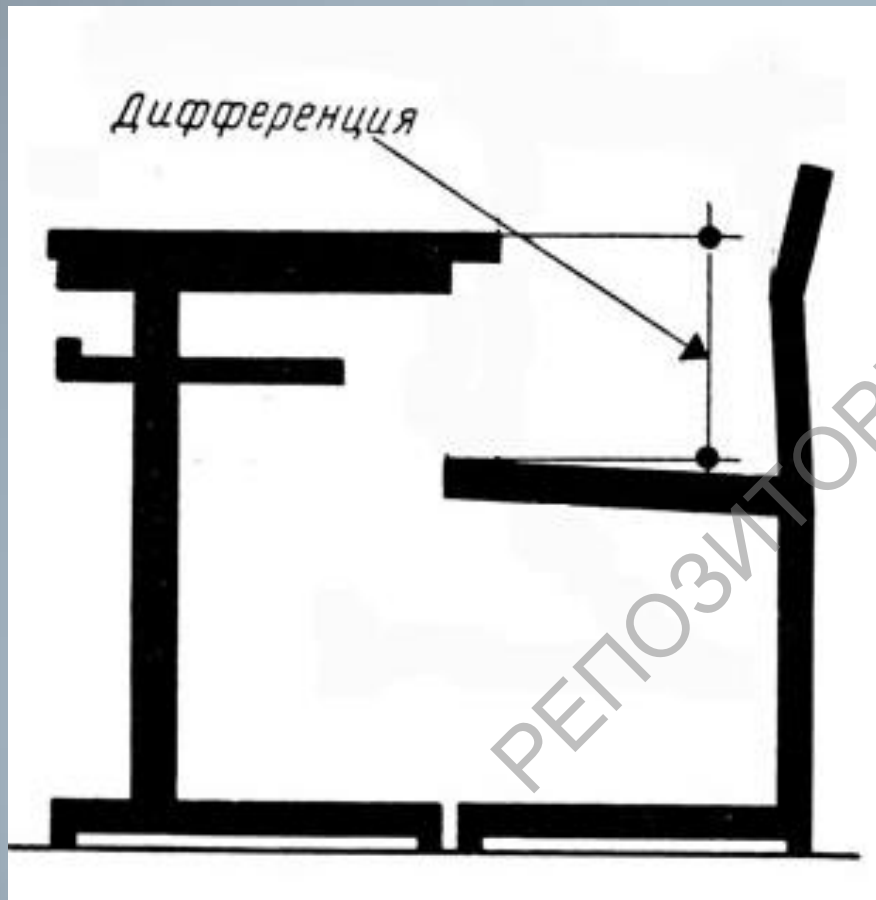
ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЭРГНОМИКИ ШКОЛЬНОЙ МЕБЕЛИ



Подготовила:
Г.В. Скриган

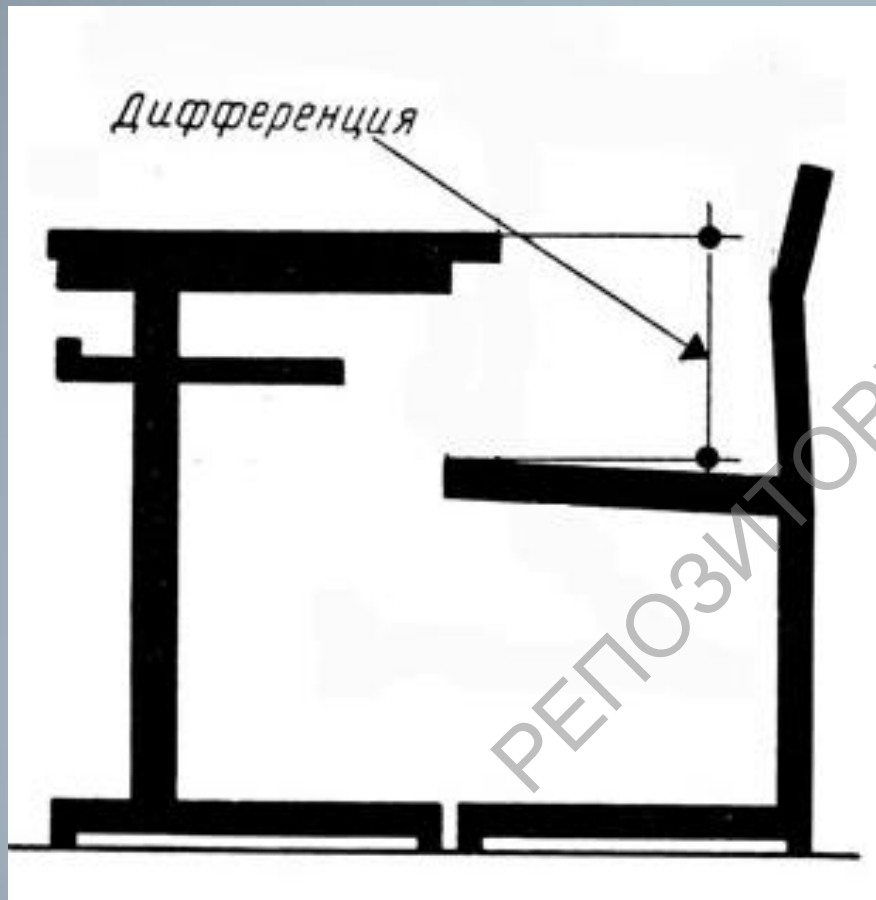
Требования, предъявляемые к школьной мебели, основываются на современных данных антропологии, гигиены, физиологии и направлены на гармоничное физическое развитие детей, выработку правильной осанки, длительное сохранение работоспособности, профилактику нарушений зрения и отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата

Дифференция – высота стола над сиденьем



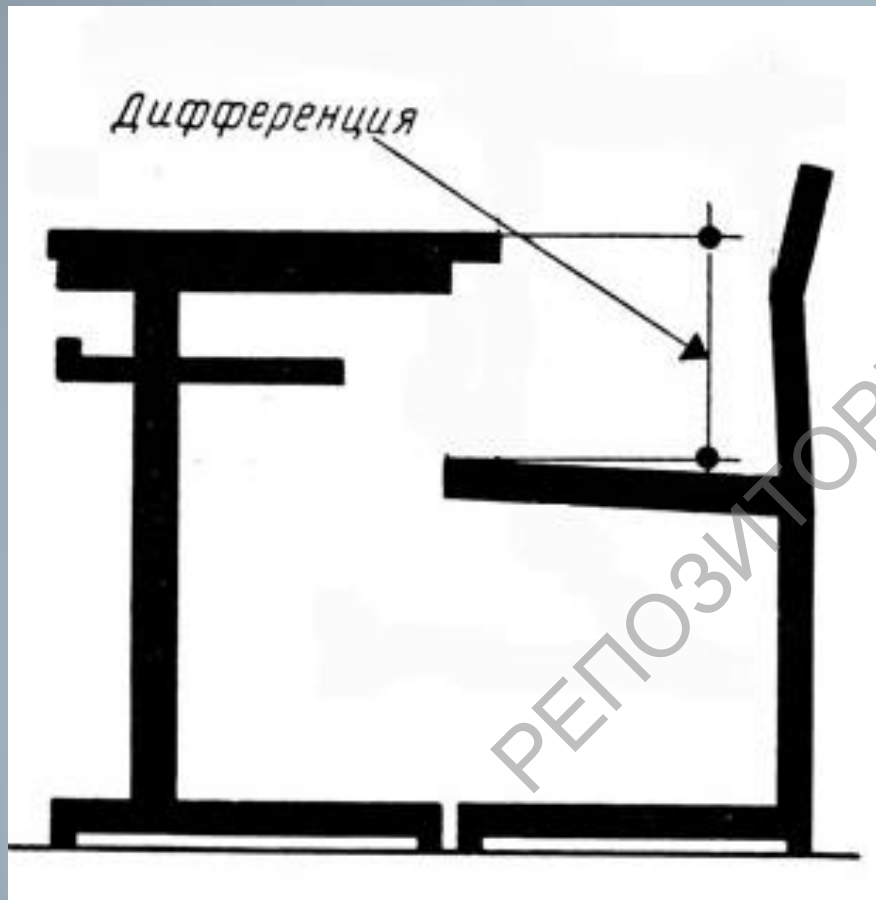
Правильная дифференция должна позволять сидящему свободно, без поднимания или опускания плеч, класть руки (предплечья) на стол

Дифференция – высота стола над сиденьем



Завышенная дифференция вынуждает ребенка поднимать правое плечо во время работы за столом (рисование, письмо), что приводит к асимметрии тела и искривлению позвоночника, а также к недопустимому увеличению расстояния от глаз до крышки стола

Дифференция – высота стола над сиденьем



Заниженная дифференция способствует появлению сутулости, а также уменьшению нормального расстояния от глаз до тетради или учебника

Дистанция спинки – расстояние между спинкой стула и краем стола, обращенного к сидящему



Дистанция спинки должна на 3–5 см превышать передне-задний диаметр грудной клетки

Т.е. расстояние между грудной клеткой и столом должно равняться ладони или кулаку

Дистанция спинки – расстояние между спинкой стула и краем стола, обращенного к сидящему



При завышенной дистанции спинки ребенок лишен возможности использовать спинку стула как дополнительную опору

В этом случае центр тяжести туловища по отношению к точке опоры смещается вперед

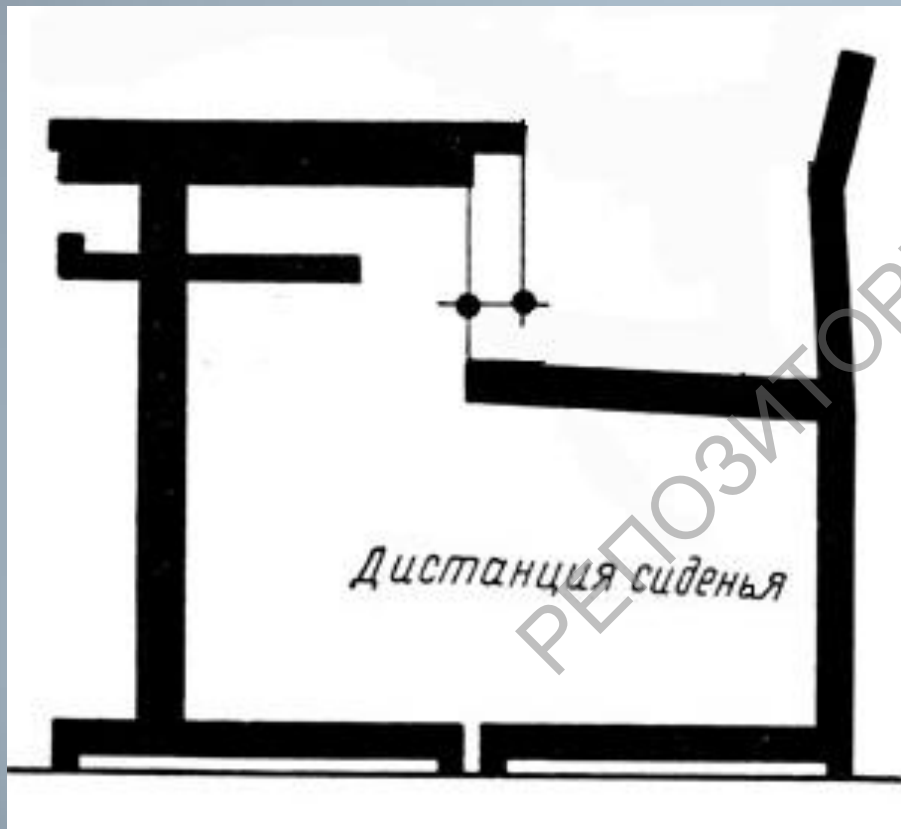
Дистанция спинки – расстояние между спинкой стула и краем стола, обращенного к сидящему



При недостаточной дистанции спинки крышка стола упирается в грудную клетку

В результате нарушаются дыхание и кровообращение, поза становится неудобной, статическая нагрузка увеличивается, прогрессирует утомление, резко снижается работоспособность

Дистанция сиденья – расстояние между отвесными линиями, опущенными от переднего края сиденья стула и от края стола



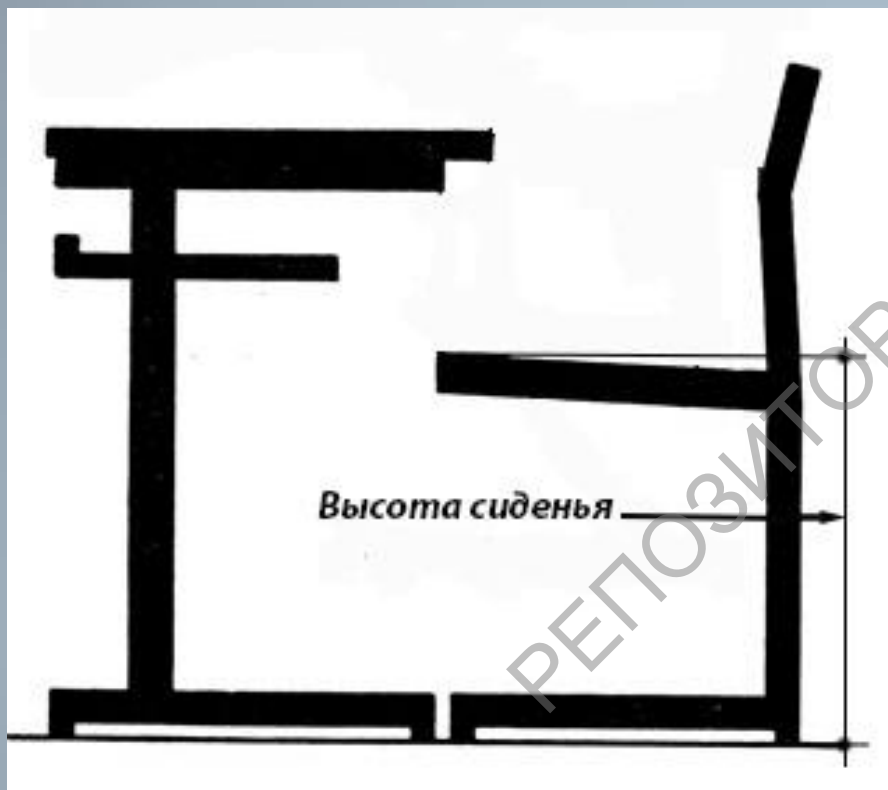
Правильная посадка с опорой на спинку стула обеспечивается отрицательной дистанцией сиденья
Т.е. край стула должен заходить под край стола на 2–4 см или в крайнем случае быть с ним на одном уровне

Глубина сиденья - переднезадний его размер



Правильная глубина сиденья обеспечивает устойчивое и удобное положение тела
При большой глубине край сиденья, упираясь в подколенную впадину, будет сдавливать кровеносные сосуды

Высота сиденья стула – расстояние от пола до верхней поверхности сиденья стула



Должна быть равной длине голени сидящего вместе со стопой (измерять следует от подколенной впадины, прибавляя 8-10 мм на высоту каблука)

При соответствующей высоте сиденья стопы стоят на полу

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЭРГНОМИКИ ШКОЛЬНОЙ МЕБЕЛИ

