2 priedas

Kaulų ir raumenų sistemos pakenkimų profilaktika

Žmogaus, o ypač vaiko, kurio organizmas dar tik vystosi ir formuojasi, kaulų ir raumenų sistema nėra pritaikyta ilgai trunkančiam darbui sėdimoje padėtyje. Šią situaciją dar labiau pablogina netinkamai įrengta darbo vieta, nepatogi kėdė, nepritaikytas darbo stalo aukštis, statinė darbo poza.

Pagrindiniai profilaktikos principai:

* ergonomiškas darbo vietos įrengimas;
* darbinių užduočių įvairovė;
* galimybė laisvai keisti pozą;
* trumpos pertraukėlės.

Tėvams patariama stebėti, kaip vaikai naudojasi kompiuteriais namuose, įsitikinti, kad sėdi taisyklingai, netinkamą laikyseną pataisyti, nes patys vaikai nekreipia į ją dėmesio. Vaikai nejaučia, kada pervargsta ir kada reikia daryti pertraukas, todėl tėvai turėtų aktyviau domėtis vaikų laisvalaikiu.

Rekomenduojama prie kompiuterio sėdėti kėdėje su atrama rankoms. Kėdė turėtų turėti juosmeninį išlinkimą. Stalo aukštis turi būti toks, kad dirbant rankos nebūtų pakeltos aukštyn arba pernelyg nuleistos žemyn. Kėdės aukštis turi būti parinktas toks, kad sėdint kojos būtų atremtos į grindis. Atminkite, kad baldus būtina pritaikyti pagal vaiko ūgį. Besirūpinantiems šeimos narių sveikata ir taupantiems galima naudoti kartu su vaikais „augančius“ baldus. Reguliuojamo aukščio baldai pritaikomi vaikui kiekvienu individualiu atveju ir gali būti didinami vaikui augant.