



SAGATAVOJA:

Rīgas Stradiņa universitātes
Studiju programmas "Ergoterapija"
studenti

Terēze Frišava
Ketija Anna Iosava
Alise Bičole
Romāns Narme
Madara Miķelsone

ERGONOMISKA MUGURSOMA UN MĀCĪBU VIDE

INVESTĪCIJA BĒRŅA
VESELĪBĀ!

Ergoterapija - pēta indivīda mērķtiecīgas nodarbes, indivīda iesaistīšanos ikdienas aktivitātēs, kā arī vidi, kurā indivīds atrodas

Ergonomika - tās uzdevums ir darba procesa un vides piemērošana cilvēka garīgajām un fiziskajām spējām, lai cilvēks spētu darbu izpildīt efektīvi, neizraisot sev veselības problēmas

Riska faktori, kas ietekmē izmaiņas mugurkaulā un stājā:

1. smagas mugursomas
2. mācību procesā izmantotās mēbeles
3. bērna nepareiza sēdēšanas poza mācību laikā
4. Statiskas pozas un mazkustīgums.

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



IZMANTOTIE
AVOTI:

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

MUGURSOMAS

Skolas somas svars **nedrīkst** pārsniegt desmito daļu (10%) no skolēna svara

Tukšas somas svaram jābūt līdz 1 kg.

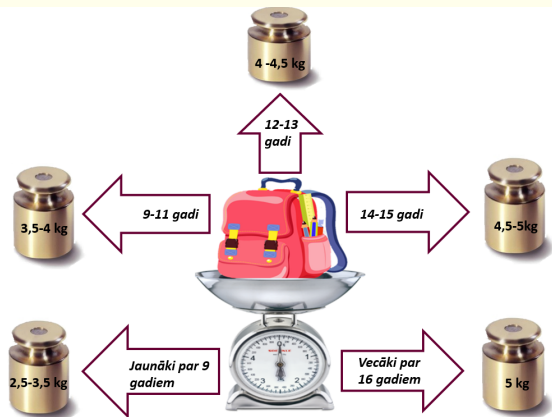
Somas mugurpuses daļai jābūt stingrai un izturīgai- pēc formas tai jāatbilst mugurkaula izliekumiem

Sānu malas **nedrīkst** sniegties tālāk par bērna ķermeņa apriņķi.

Somai jābūt platām (vismaz 5 cm), mīkstām, polsterētām, garumā regulējamām lencēm

Somai vēlams savilkama krūšu un jostas siksnas, kas palīdz pārņemt un noturēt somas svaru tuvāk mugurai

Mugursomu nepieciešams nēsāt ar abām lencēm, lai slodze tiktu vienmērīgi sadalīta



Ministru kabineta noteikumi Nr.610

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



DARBS PIE DATORA

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

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