

## Skolealderen – børns arbejdsmiljø

Her har mange børn allerede lært at tilpasse sig møbler, men man kan godt se forskel mellem aldersgrupperne.

Der findes stadig børn i de små klasser, der har en kropsfornuftig opførsel. Jo ældre de bliver, des mere kan man se at hovedet og kroppen har mistet forbindelsen med hinanden, og skal til at 'genoplives' ved en genlæringsproces.

At genlære sine gode vaner kan være svært, hvis kroppens muskler ikke har været brugt så meget til f. eks. at holde ryggen opret. Det er typisk, at når en skoleklasse har fået nye møbler, der opfordrer ryggen til at være rank, at mange børn får ondt i ryggen. Det fungerer lidt ligesom at få ømme muskler efter en sportspræstation, hvor musklerne har arbejdet hårdere end normalt. Hvis 'opretholdelsesmusklerne' ikke er vant til at blive brugt så meget, bliver de også ømme ved et øget forbrug.

Mange skoleelever er nærmest "opdraget" til at hænge på et ryglæn. De gamle skolemøbler er udformede således (med bagudhælede sæder), at man nærmest "falder" mod ryglænet, men de voksne på skolen kan også have medvirket til at opfordre børn til at "sidde rigtig" på den slags stol.

**Det er en mangeårig proces at 'genlære' vores gode vaner, så det vil være langt nemmere at bevare den!.**

**Forældrene har også et ansvar for, at når børn skal arbejde f. eks. lave lektier derhjemme, at deres møbler er i orden.**

For det første, skal møblerne passe til det enkelte barn i højden. Ved almindeligt siddearbejde, bør stol og bord være indstillelige, både for at kunne vokse med barnet, og for at barnet kan variere sine arbejdsstillinger.

Vælg helst et bord, der kan indstilles mindst 30 cm. i højden. Det vil være bedst, hvis bordpladen -eller en del af den kan skrånstilles, hvis den skal bruges til almindeligt skrivearbejde og læsning.

### **Opmåling af kroppen og møbler:**

Stolens højde findes først.

Man finder bordhøjden bagefter.

Når man sætter underarmene frem på bordet passer det, når man ikke falder sammen (ryggen er 'lang' og skuldrene er afslappede) hvis skuldrene er op mod ørerne, er bordet nok for højt.

Det er ikke alle stole, der har en stor højdeindstilling, men de findes. Vælg en stol med gaspatron til indstilling af højden. Stolesædet bør kunne skrånstilles fremad op til mindst 10 grader.

Vælg møbler, der er let at indstille, ellers bliver det nok ikke gjort.

EDB møbler har andre behov. Det er vigtigt her, at bordet er så dybt (mindst 100 cm.), at man kan sidde med en sund synsafstand til skærmen.

Skærmens højde skal være således, at man kan sidde og kigge ud med den naturlige nedadgående flugt, øjnene har (udgangspunktet er at den øverste tekstlinie er ca 15 lavere end øjenhøjden).

Nakken er lige, skuldrene afslappede.

Bordet bør kunne indstilles i højden til den enkelte (de voksnes computerarbejdsplads passer sjældent til børnene).

Flyt harddisken et andet sted end indunder skærmen !

Der skal helst være plads til underarmene på edb bordet. Undgå at bøje håndleddene bagud.

En nærmere beskrivelse for opmålingsteknikkerne for siddearbejdsstillinger kan fås ved henvendelse til undertegnede.

Af: Donna Benjamin  
Skoleergoterapeut