

## **Každý žák by měl mít velikostně odpovídající školní nábytek**

Problémy s vadným držením těla jsou v současné době popisovány už u předškoláků a k dalšímu nárůstu dochází během školní docházky. Grantový úkol řešený Státním zdravotním ústavem v Praze v letech 2002-2004 získal cenné informace z výsledků preventivních prohlídek u vybraných pediatrií od 3500 školáků ve věku 7, 11 a 15 let. Toto cílené sledování probíhalo v 10-ti městech ČR. Bylo zjištěno chabé držení těla u 33% 7-mi letých žáků, které dále výrazně přibývalo s věkem - u 11 a 15-ti letých žáků dosahovalo až 41%. Volný pohyb o přestávkách má jen 60% žáků. Cvičení během vyučování se výrazně s věkem snižuje – z 66% 7-mi letých na 38% u 11-ti letých, které pak klesá až na 10% u 15-ti letých žáků. 20% všech dotazovaných dětí uvedlo, že nesportuje vůbec.

Zatímco sportování děti věnují v průměru 4 hodiny týdně, sledování televize a počítačovým hrám 14 hodin týdně, v jednotlivých případech i mnohem více.

Negativní podíl má také **ergonomicky nevyhovující školní nábytek**, vysoká psychická zátěž a nedostatek „všestranného“ vyváženého pohybu.

Měli bychom pamatovat na to, že pokud nebude vadné držení těla včas a účinně kompenzováno, rozvine se v dospělosti v nezvratné degenerativní onemocnění páteře.

V říjnu roku 2009 byla **novelizována vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých č. 410/2005 Sb**, v níž je zakotven i požadavek na školní nábytek, který zohledňuje rozdílnou tělesnou výšku dětí a žáků a podporuje správné držení těla.

Správná ergonomie školního nábytku je základní podmínkou úspěšné prevence poruch pohybového aparátu dětí. Je tedy nutné věnovat nákupu nového školního nábytku zvýšenou pozornost.

Zásady pro výběr a užívání ergonomicky vhodného nábytku najdete na webových stránkách Státního zdravotního ústavu, který vydal ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy doporučení pro vedení školy při nákupu školního nábytku.

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skolni-nabytek>