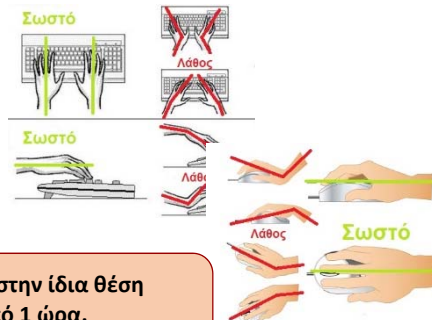
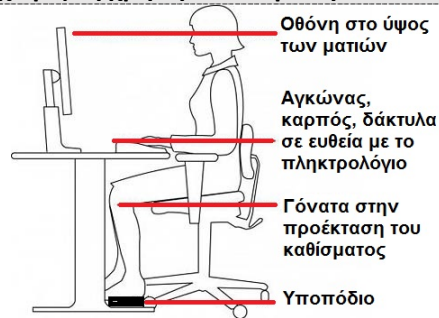


Άβολες θέσεις ή λανθασμένες κινήσεις - στάσεις στην καθημερινότητα μπορούν να προκαλέσουν ορθοσωμικά προβλήματα, ανισορροπίες μεταξύ των δύο πλευρών του σώματος ή μυοσκελετικούς πόνους και τραυματισμούς. Στη συνέχεια παρουσιάζονται: α) ο σωστός και ο λανθασμένος τρόπος εκτέλεσης διαφόρων καθημερινών κινήσεων, β) συμβουλές - οδηγίες για τη σωστή στάση σώματος στο γραφείο με ή χωρίς τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή (εργονομία γραφείου) και γ) συμβουλές για την επιλογή κατάλληλης σχολικής τσάντας.



### Σωστή στάση σώματος στο γραφείο με ή χωρίς τη χρήση υπολογιστή

- **Σπονδυλική στήλη:** να είναι σε ευθεία γραμμή.
- **Λεκάνη:** να ακουμπά στο πίσω μέρος της καρέκλας.
- Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο.
- **Γόνατα:** να είναι σε γωνία 90-110° και στο ύψος των ισχίων.
- **Πέλματα:** να ακουμπούν στο έδαφος (προτιμότερο σε υποπόδιο).
- **Ωμοί:** να είναι προς τα πίσω (το πιγούνι σας προς τα μέσα).
- **Αγκώνες:** να είναι λυγισμένοι στις 90° και να ακουμπούν στο γραφείο.



Μην παραμένετε στην ίδια θέση για πάνω από 1 ώρα.  
Πρέπει να κάνετε συχνά διαλείμματα.



### Επιλογή κατάλληλης σχολικής τσάντας

Ο προβληματισμός κατά την επιλογή σχολικής τσάντας αφορά στον τύπο τσάντας τον οποίο θα επιλέξουμε: α) τσάντα τύπου σακιδίου, β) χιαστί ή ταχυδρόμου (πρέπει να αποφεύγεται διότι δεν κατανέμει ισοποσα το βάρος και επιβαρύνει τη μια πλευρά του σώματος) ή γ) με ροδάκια. Η τσάντα με ροδάκια θα μπορούσε να είναι μία καλή λύση ιδιαίτερα στην περίπτωση που η απόσταση που έχει να καλύψει το παιδί είναι μεγάλη. Πρέπει να γνωρίζετε, όμως, ότι η τσάντα με ροδάκια διαθέτει έναν πιο βαρύ σκελετό από μία απλή τσάντα και είναι κατασκευασμένη για χρήση σε λείες επιφάνειες. Εάν το παιδί αναγκάζεται διαρκώς να σηκώνει την τσάντα του για να ανέβει σκάλες, πεζούλια ή να διασχίσει χωμάτινα μονοπάτια, σύντομα θα τραυματίσει τη σπονδυλική του στήλη και τους ώμους του. Η τσάντα τύπου σακιδίου θεωρείται από πολλούς επιστήμονες ως η πλέον κατάλληλη, καθώς κατά τη χρήση της διατηρείται η σωστή στάση του σώματος. Παράλληλα, κατανέμεται ισοποσα το βάρος της τσάντας στο σώμα και επιτρέπεται η ελεύθερη κίνηση των μελών του σώματος.

**Ωστόσο, μια τσάντα τύπου σακιδίου για να είναι ασφαλής πρέπει να πληροί τις πιο κάτω εργονομικές προδιαγραφές:**

- ✓ Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι μικρότερο από την πλάτη του παιδιού, δηλαδή να εκτείνεται μεταξύ των δύο ωμοπλάτων.
- ✓ Θα πρέπει να διαθέτει δύο ιμάντες εξάρτησης (λουριά), φάρδους 5 cm, με ενισχυμένες βάτες ώστε να μην πιέζονται οι κλείδες.
- ✓ Η βάση της τσάντας θα πρέπει να βρίσκεται στη γραμμή των ισχίων του παιδιού.
- ✓ Η τσάντα πρέπει να διαθέτει ιμάντα στην περιοχή της μέσης για καλύτερη σταθερότητα κατά τη βάδιση.



Ιμάντας μέσης



Γραμμή ισχίων

**Βάρος τσάντας:** Το βάρος της τσάντας δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10-15% του βάρους του παιδιού.

**Τοποθέτηση πραγμάτων στην τσάντα:** Στις θήκες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά της τσάντας τοποθετούνται τα ελαφριά αντικείμενα. Επιπρόσθετα, τα βαριά βιβλία πρέπει να τοποθετούνται πιο κοντά στη σπονδυλική στήλη, ενώ τα πιο ελαφριά στο μπροστινό μέρος της τσάντας.

**Τοποθέτηση τσάντας εντός του σχολικού χώρου:** Τα παιδιά είναι σημαντικό να κρεμούν την τσάντα τους στο ειδικό γαντζάκι που βρίσκεται στα πλάγια του θρανίου τους, και όχι επάνω στην καρέκλα.

**Σωστός τρόπος άρσης της τσάντας:** Με λυγισμένα γόνατα φέρνουμε την τσάντα κοντά στο σώμα και χρησιμοποιώντας τα πόδια και όχι τη μέση μας, σηκώνουμε και ακουμπάμε την τσάντα επάνω στο θρανίο. Από εκεί την τοποθετούμε στην πλάτη μας.