

**Rekomendacijos tėvams  
(globėjams, rūpintojams),  
kaip sukurti ergonomišką  
darbo vietą vaikams  
namuose**



Informaciją parengė: VSS Natalja Aksamit

**Ergonomika visų  
pirma!**

Ergonomika (gr. ergo – „darbas“, normas – „dėsnis“) yra mokslas, tiriantis žmogaus funkcines galimybes darbo procese, norint jam sudaryti optimalias darbo sąlygas, garantuojant vaikui būtinus patogumus ir išsaugant jo jėgas, sveikatą, darbingumą

**Pagrindinis namų darbo vietos  
ergonomikos principas – viskas turi  
būti lengvai pasiekama.**

**Patogi erdvė atlikti  
namų darbus yra  
vienas iš daugelio  
tėvams rūpimų dalykų:**

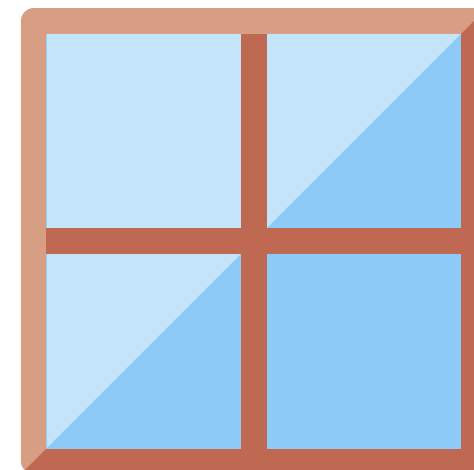
- Kaip įrengti mokinio darbo vietą?
- Į ką atkreipti dėmesį renkantis stalą ir kėdę?
- Kur išdėstyti darbo zoną ir kt.



## Stalas, prie kurio dirbama

- Pageidautina, kad darbo stalo aukštis būtų reguliuojamas (vaikui augant)
- Turi būti pakankamai didelis (120 cm ir 60 cm), kad būtų galima patogiai išdėstyti ne tik knygas ir sąsiuvinius, bet ir kompiuterio monitorių, klaviatūrą
- Turi stovėti prie lango

Taisyklingai

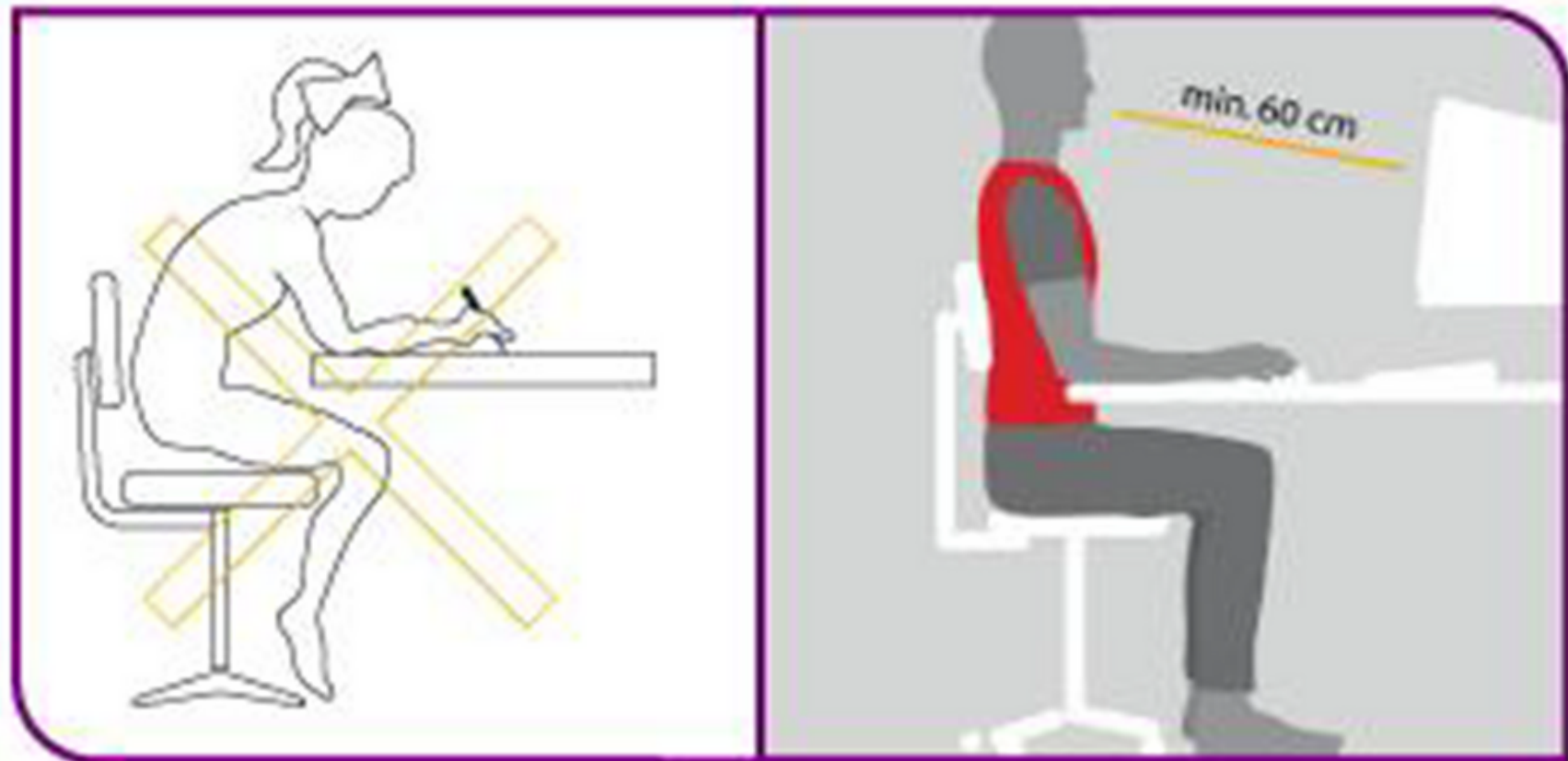


Netaisyklingai



## Patarimai

- Renkantis baldus vadovautis higienos norma: HN 21:201 25 punktą
- Nuostatų nepaisymas gali baigtis laikysenos pažeidimų, stuburo bei regėjimo sutrikimu
- Sėdinčio vaiko kelių, čiurnos ir klubų sąnariai turi būti sulenkti 90 laipsnių kampu
- Įsitikinkite, kad vaiko rankas yra ant stalo viršaus
- Jei stalas tinka vaikui, jo petys ir dilbis sudaro stačią kampą



**Kėdė turi atitikti vaiko ūgį. Geriausiai tokia, kurios atlošo aukštį, linkį nugarai, alkūnramsčius galima reguliuoti**

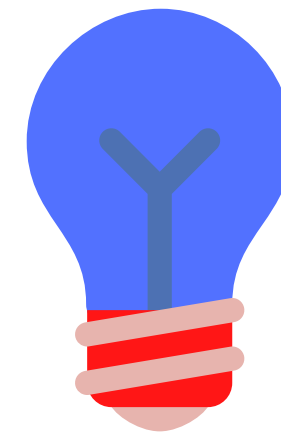
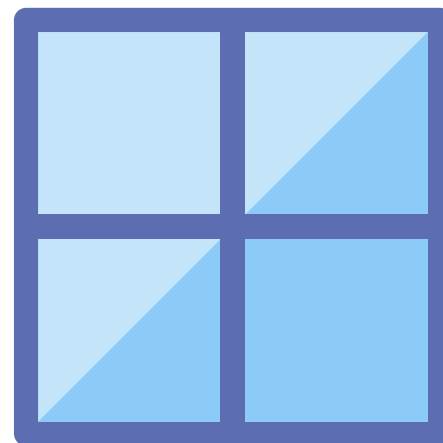
- Kėdės aukštis: 35–52,5 cm
- Kėdės plotis: 37,5–45 cm
- Porankiai (kėdė turi turėti porankius; porankių plotis – 4 cm, ilgis – 20 cm, aukštis – (22–28 cm)
- Atstumas tarp atramų – (16–50 cm)
- Kėdės aukštis bei porankiai reguliuojami
- Optimalu, kad kėdė turėtų 5 ratukus



## Apšvietimas:

Patalpoje turi būti tiek natūrali, tiek dirbtinis apšvietimas

Derinant natūralų apšvietimą su dirbtiniu, esant stalinei lempai (ji turėtų stovėti vaikui iš kairės pusės), turi būti įjungtas ir bendras apšvietimas, kuris sudarytų ne mažiau 10 proc. apšvietimo

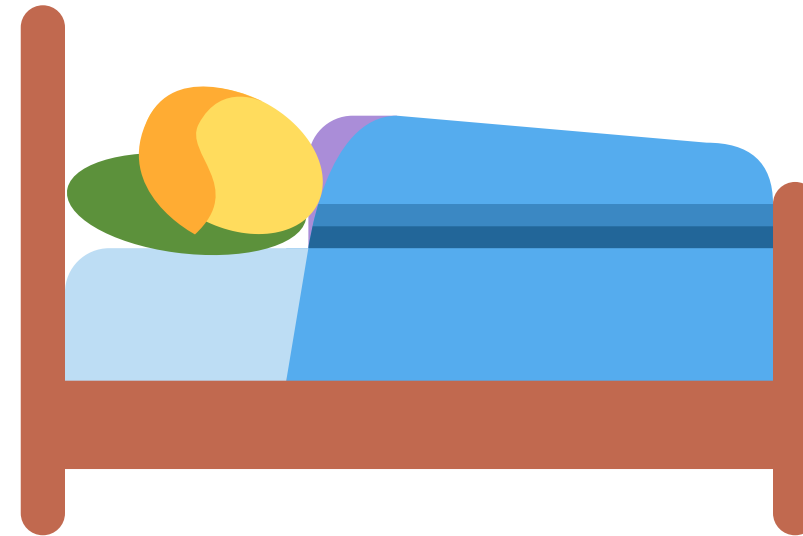


## Kompiuteris

- Patalpos kampas nėra tinkama vieta kompiuteriui.
- Monitoriaus centras truputėlį žemiau akių lygio. Atstumas nuo akių iki ekrano yra 60-70 cm
- Ekranas kiek atloštas. Jei dirbama netoliu lango, pasukti monitorių šonu ar kampu
- Kėdė turi atitikti vaiko ūgį. Geriausiai tokia, kurios atlošo aukštį, linkį nugarai, alkūnramsčius galima reguliuoti
- Pasinaudojus kompiuteriu 1 – 2 val. reikia vėdinti patalpą, kurioje dirbama kompiuteriu



Kompiuterio negalima statyti patalpoje, kurioje miegame.



- optimali kambario temperatūra šaltuoju periodu – 19–23 °C
- optimali kambario temperatūra šiltuoju periodu – 22–27 °C



Temperatūra: