

Iskolaszékek gerincvédő képességének javítása

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.

FJIT konferencia, Budapest, 2020. február 21.



Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés tevékenységei az iskola mindennapjaiban

A TIE az alábbi négy egészségfejlesztési alapeladat rendszeres, az iskola mindennapi életébe beépülő megvalósítását jelenti - minden tanulóval, a teljes tantestület és alkalmazotti közösség, az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei, **a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai ellenőrzés és segítség** mellett:

I.Egészséges táplálkozás az iskolában

II.Mindennapi testnevelés az egészségfejlesztési kritériumoknak megfelelően + ezt kiegészítő egyéb testmozgás

III. Személyiségfejlesztés, vagyis a lelki egészség elősegítése:
pedagógiai módszerek és a művészetek (énekek, zene, rajz, mese, tánc, népi játékok, kézművesség, stb.) alkalmazása

IV.Egészségfejlesztési ismeretek széles körének készséggé váló oktatása



TIE kiegészítő tevékenységei

A.)

A szülőknek, az iskola nem-pedagógus dolgozóinak és az iskola környezetének bevonása, valamint az iskola egészséges munkahellyé válása (ezen belül az iskola lelki és **tárgyi környezetének**, időbeosztásának a lehetőségek szerinti javítása a jobb egészség érdekében).

B.)

A TIE megvalósulásának rendszeres **nyomonkövetése a köznevelés rendszerében, valamint az egészségügy részéről.**

C.)

Az iskolák segítése az iskola-egészségügy és a népegészségügy intézményei, valamint a szociális, gyermekjóléti, kulturális-közművelődési intézmények, sportszervezetek, civil és egyházi közösségek részéről.

Jelen helyzet

- Hazánk aktivizálta magát a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” (SHE) munkájában 2018 nyara óta
- TIE ügyeinek előmozdítása, segítése érdekében újabb felhatalmazásom az egészségügyi államtitkártól (2019. márc.14.)

EMMI EÜFÁT és többi államtitkársága:
ágazatközi munkacsoport a TIE ágazatközi
segítésének továbbfejlesztésére 2019. júl. 16.
óta.



Iskolaszékek javítása

- TIE kiegészítő tevékenységei közt: tárgyi környezete javítása a jobb egészség érdekében
- 1995 óta testnevelők képzése tartáskorrekcióra, országszerte, iskolákban
- Legtöbb iskolában régi, de gerincnyúzós székek
- Néhány iskolában kitűnő székek
- FJOKK - dr. Bihari Ágnes munkássága az iskolai higiéniénél: ebben a megfelelő szék is!



2018. tavaszi élmény

Szolnok: az iskolában infrastruktúrális felújítás, új székek – sajnos mégis alkalmatlanok a gerincvédelemre.

Milyen a gerincet védő szék?

- **A szék magassága és az ülőfelület hosszúsága** lehetővé teszi, hogy az ülőfelületen egészen a széktámláig hátracsúsztassuk fenekünket, és eközben talpunk a földön nyugodjon, az ülőfelület eleje pedig ne nyomja a térdhajlatunkat
- **A szék támlája olyan helyen** és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani.
- A szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.
- A szék támlája nem túl hosszú, és így nem gátolja a lapockák és a hát felső része elhelyezkedését.
- A szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat.



Egy jó szék példája



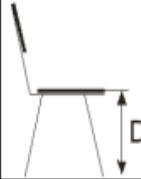


Mi történt:

- Pintér Sándor miniszter úrnak e-mail 2018. szeptemberben
- BV Holding Kft. Igazgatójánál egyeztetés
- BV Sopronkőhida Ipari Szolgáltató + Sopron Falco Kft.
- **Fejlesztőmérnök:** „mérőszékek” készítése, 80 gyermek végigülte, megfigyelések, székek állítása, majd az **új méretek megállapítása és gyártása:**
 - **Ülőfelület magassága, mélysége**
 - **Háttámla-ülőfelület távolsága**
- Pedagógusok rendelik, ezért nekik tájékoztató anyag készítése (szöveg, táblázat, oktatófilm)
- **Klebelsberg Központ 2019. július 1-jén kiküldte** minden tankerületi igazgatónak (már várták, tudtak róla)



A gerinc védelme érdekében megújított iskolaszék új méretjelölése és javaslat az egyes osztályokban megfelelő méretek arányára

| Szék új méretjelölése | Ülőlap magasság | Gyermek testmagassága | Régi méretjelölés ("korcsoport") |
|-----------------------|--|-----------------------|----------------------------------|
| |  | | |
| XS | 360 | 110-125 cm | 3,5 |
| S | 380 | 125-145 cm | 4 |
| M | 420 | 145-160 cm | 5 |
| L | 460 | 160-175 cm | 6 |
| XL | 500 | 175 cm felett | 7 |

Székméretek javasolt aránya az egyes évfolyamokra

| Új méretjelölés | XS (új méret!) | S | M | L | XL |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. osztály | 50% | 50% | | | |
| 2. osztály | 20% | 80% | | | |
| 3. osztály | | 100% | | | |
| 4. osztály | | 55% | 45% | | |
| 5. osztály | | 25% | 75% | | |
| 6. osztály | | | 75% | 25% | |
| 7. osztály | | | 35% | 65% | |
| 8-12. osztály | | | 10% | 80% | 10% |
| Régi méretjelölés ("korcsoport") | (3,5) | 4 | 5 | 6 | 7 |

FIGYELEM!!! A gerincvédelem érdekében szükséges új szék-méretezés minden ezentúl gyártandó széktípusban lehetséges, tehát a szokásos katalógusokból választhatnak továbbra is. **AZONBAN** csak akkor készülnek a székek a gerincvédő, új méretezésben, ha az új székméret-jelölést (XS, S, M, L, XL) adják meg a rendeléskor!!!

Budapest, 2019. 06. 20.

Tisztelettel:



<https://www.youtube.com/watch?v=X57WVxYkLW0>

**Sok sikert a pedagógusok ügyes
szék-rendeléséhez!**

