

دانش‌آموز سالم با میز و نیمکت سالم



آخرین بررسی‌های انجام شده در کشور نشان می‌دهد که بیش از 80 درصد دانش‌آموزان دختر و 8/3 درصد دانش‌آموزان پسر به خاطر وضعیت نادرست نشستن، ایستادن و راه رفتن و همچنین بی‌میلی به ورزش، مبتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی هستند.

جام جم آنلاین: آخرین بررسی‌های انجام شده در کشور نشان می‌دهد که بیش از 80 درصد دانش‌آموزان دختر و 8/3 درصد دانش‌آموزان پسر به خاطر وضعیت نادرست نشستن، ایستادن و راه رفتن و همچنین بی‌میلی به ورزش، مبتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی هستند.

این در حالی است که طی سال‌های گذشته، استانداردهای صحیح نشستن و حرکت به دانش‌آموزان آموزش داده نشده است و زنگ‌های ورزش در مدارس بیشتر به صورت تشریفاتی برگزار می‌شود و عملاً خبری از ورزش کردن دانش‌آموزان نیست. همچنین یک برنامه منظم ورزشی و آموزش استانداردهای صحیح نشستن و ایستادن می‌تواند در پیشگیری از ناهنجاری‌های قامتی تاثیر بسزایی داشته باشد.

کارشناسان معتقدند؛ میز و صندلی‌های غیراستاندارد در مدارس هم یکی از مهم‌ترین عوامل به وجود آورنده اختلال در ساختار قامتی دانش‌آموزان است.

خوشبختانه چندی قبل دستورالعمل میز و صندلی استاندارد برای ادارات و مدارس تعیین شد و قرار است از این به بعد میز و صندلی‌های استاندارد برای مدارس و ادارات براساس قامت ایرانیان ساخته شود.

برای آگاهی از این موضوع و صحت و سقم آن گفت‌وگویی با مسئولان و کارشناسان داشتیم.

نتایج بررسی‌های انجام شده

بررسی‌های انجام شده توسط دفتر فعالیت‌های ورزشی آموزش و پرورش که 607 منطقه آموزشی کشور را مورد ارزیابی قرار داده، نشان می‌دهد میانگین ناهنجاری‌های قامتی و آمادگی جسمانی در پسران 4/47 و در دختران 9/92 درصد و ناهنجاری‌های متوسط در پسران 15/52 و در دختران 16/67 درصد است. براساس این بررسی در سال‌های اخیر، شانه نامتقارن با 66/87، کمرگود با 66/7، سر به جلو با 55/27، کف پای صاف با 55/23، پشت کج با 44/81، پت گرد با 44/45، زانوی ضربدری با 44/03، پشت صاف با 33/98، زانوی پراتنزی با 33/45 و شست کج با 22/42 درصد، از شایع‌ترین بیماری‌های قامتی پسران دانش‌آموز است.

در این بررسی آمده در دانش‌آموزان دختر نیز شانه نامتقارن با 8/44، کمر گود با 53/44، شست کج با 1/44، کف پای صاف با 36/33، زانوی پراتنزی با 3/33، سر رو به جلو با 39/22، پشت گود با 31/22، زانوی ضربدری با 25/22، پشت کج با 49/11 و پشت صاف با 81 درصد مهم‌ترین بیماری‌های ساختار قامتی دانش‌آموزان دختر است.

تدوین دستورالعمل میز و صندلی استاندارد

چندی قبل کاظم ندافی، رئیس مرکز محیط و کار وزارت بهداشت و درمان در گفت‌وگو با فارس توضیح داد که برای استفاده از ابزار کار و میز و صندلی در مدارس و ادارات دستورالعملی تدوین شده که بزودی منتشر و ابلاغ می‌شود.

او اضافه کرد: «#171 این دستورالعمل شکل، اندازه و فرم میز و صندلی را متناسب با قامت ایرانیان برای ساخت میز و صندلی مدارس و ادارات نشان می‌دهد که سازندگان میز و صندلی در کشور باید از آن تبعیت کنند تا تولیداتشان متناسب با قامت ایرانیان باشد و ادارات و مدارس نیز باید از این پس از میز و صندلی‌های مورد تایید وزارت بهداشت استفاده کنند.»

دستورالعمل در انتظار اجرا

زهرة روشنی، کارشناس مرکز محیط و کار وزارت بهداشت در مورد دستورالعمل ساخت میز و صندلی‌ها می‌گوید: «#171 کارهای تدوین این دستورالعمل تاکنون به طور کامل انجام نشده است. یکسری داده‌های آندرومتریک، شده هم برای دانش‌آموزان و هم برای افراد بزرگسال که در محیط‌های کاری و صنعتی کار می‌کنند، جمع‌آوری شده که این داده‌های آندرومتریک به سازمان استاندارد داده

شده است و قرار است يك دستورالعمل مدون تعيين شود.«

نکته: انتخاب ميز و صندلي استاندارد علاوه بر سلامت قامتي دانش‌آموزان، به افزايش تمرکز و سطح يادگيري آنان کمک مي‌کند. اين کارشناس توضيح مي‌دهد که ميز و صندلي‌ها بايد براساس ابعاد دانش‌آموزان ايراني باشد. ما ابعاد دانش‌آموزان خارجي را داريم و براي به دست آوردن ابعاد دانش‌آموزان ايراني چندين مطالعه در شهرهاي مختلف کشور از جمله يزد انجام شده است که در سه مقطع تحصيلي، دانش‌آموزان اندازه‌گيري شده‌اند و ابعاد ارگونوميک آنان به دست آمده است. حالا اين ابعاد بايد با دستورالعمل ادغام شود و سازمان استاندارد آن را نهايي کند.

او در مورد اصول طراحي ميز و صندلي‌ها مي‌افزايد: ما در علم ارگونوميک يك مبحثي داريم به نام «آنترپومترك"; که به معنای اندازه‌گيري ابعاد بدن است که هم در حالت ايستاده و هم در حالت ديناميك اندازه‌گيري مي‌شود و اندازه‌هاي مختلفی از بدن را اندازه‌گيري مي‌کنند که در طراحي ميز و صندلي به کار مي‌رود به عنوان مثال براي طراحي ميز اندازه ارتفاع آرنج اندازه‌گيري مي‌شود.

عوارض ميز و صندلي‌هاي غيراستاندارد

روشني مي‌گويد: «انتخاب ميز و صندلي استاندارد براي دانش‌آموزان علاوه بر تضمين سلامتي ستون فقرات آنان، سطح تمرکز و يادگيري دانش‌آموزان را هم بالا مي‌برد. اين در حالي است که نشستن روي صندلي‌هاي غيراستاندارد باعث آسيب مهره کمر و پشتي و درازمدت هم باعث آرتروز ستون مهره‌ها مي‌شود.«

از ديگر عوارض مي‌توان به قوز يا کيفوس اشاره کرد که در اين بيماري ستون مهره بشدت دچار خميدگي به سمت پشت مي‌شود که در صورت شديد بودن اين حالت ريه تحت فشار قرار مي‌گيرد و اختلال در تنفس به وجود مي‌آيد که باعث مي‌شود کودک خيلي زود خسته و عصبي شود. نامناسب قرار گرفتن بدن باعث کشيدگي کمر مي‌شود که نه تنها باعث آسيب آن مي‌شود، بلکه شکل و ظاهر نامناسبي هم به وجود مي‌آورد که افزايش قوس کمر بر اثر ضعف عضلات شکم هم بر اثر حمل کوله‌پشتي‌هاي غيراستاندارد و سنگين در ايجاد آن موثر است.

اختلال ديگر، گودپشتي يا لوردوز است که خميدگي بيش از حد ستون مهره‌ها در ناحيه کمر به طرف جلو باعث به وجود آمدن خميدگي ستون مهره پشتي به عقب مي‌شود.

از ديگر اختلال‌ها مي‌توان به انحراف ستون مهره‌ها يا اسکوليوز اشاره کرد که در اين بيماري ستون مهره‌ها به يك طرف انحراف پيدا مي‌کند که در نهايت باعث تغييرات دنده‌ها در قفسه سينه شده، فرد دچار اختلالات گردش خون و تنفس مي‌شود يا اين که باعث دردهاي کمر و عصبي مختلف مي‌شود که در صورت هرکدام از اين عوارض بايد دانش‌آموز را به مراکز درماني ارجاع داد.

تناسب دانش‌آموزان با ميز و صندلي

اين کارشناس در مورد تناسب دانش‌آموز با ميز و صندلي خاطرنشان مي‌کند: هنگام نشستن کف پاها بايد صاف روي زمين قرار بگيرد، بين فضاي بين پشت پاها و لبه صندلي‌ها نشستگاه وجود داشته باشد به طوري وقتي دانش‌آموز مي‌نشيند بين پشت زانو و صندلي يك فاصله کوچک به اندازه يك مشت بسته شده وجود داشته باشد که هيچ فشاري از قسمت سطح نشيمنگاه بر قسمت خلفي ران وارد نشود، فضاي بين بالاي ران و سطح زيرين ميز براي حرکت آزاد پاها بايد وجود داشته باشد، آرنج‌ها هنگامی که باز و عمودي هستند تقريباً بايد در سطح عمودي ميز قرار بگيرند، يك تکیه‌گاه مستحکم در ناحيه کمر و زير تيغه‌هاي شانه وجود داشته باشد و فضاي کافي بين تکیه‌گاه پشت و نشيمنگاه وجود داشته باشد. توصيه ما به دانش‌آموزان هم اين است که بهترين صندلي تک‌نفره است و ميز و صندلي هم به ميز و نيمکت ترجيح دارد.

روشنی با بيان اين مطلب که نبايد فاصله کتاب و چشم دانش‌آموزان کمتر از 40 سانتيمتر باشد، مي‌گويد: صندلي بايد به شکلي باشد که دانش‌آموز به ميز نزديک باشد تا بتواند دست‌هاي خودش را به ميز تکیه بدهد و بهتر است سطح ميز نسبت به سطح تراز 15 درجه به سمت دانش‌آموز شیب داشته باشد. اين کارشناس با بيان اين مطلب که ميز و صندلي مدارس بايد زيبا و متناسب با شرايط دانش‌آموز باشد، زمينه استقلال و تحرك دانش‌آموز را فراهم کند، دوام و استحکام داشته باشد، رنگ‌هاي روشن داشته باشد و براساس استاندارد، رنگ‌هاي مورد استفاده در ميز و صندلي‌هاي مدارس بايد به ترتيب سفيد، نارنجي، بنفش، قرمز، سبز و آبي باشد، مي‌گويد: «انعکاس رنگ ميزها بايد بيشتر از 20 درصد و کمتر از 56 درصد باشد و براي اين که کنتراست خسته‌کننده کتاب و کاغذ وجود نداشته باشد، رنگ خاکستري براي ميز توصيه مي‌شود و فاصله تخته سياه هم تا رديف اول دانش‌آموزان نبايد کمتر از 2متر باشد.«

