

## Miejsce do nauki dla nastolatka

Powinno być zaciśnięte, z dostępem do światła dziennego oraz z biurkiem i ergonomicznym krzesłem. To wszystko prawda, ale z badań i codziennej obserwacji wynika, że młodzież coraz częściej przenosi się z laptopem, notebookiem czy książką na sofę, kanapę czy dywan. Pokażmy dzieciom, że nadążamy za ich potrzebami oraz stylem życia i wstawmy do ich pokoju wygodny mebel do wypoczynku.

Młodzi ludzie (dziewczyny w wieku 9½-14½ lat, a chłopcy - 0½-16 lat) mogą urosnąć kilkanaście centymetrów w kilka miesięcy! Oznacza to, że wyrosną nie tylko z ubrań. Za niskie może okazać się także krzesło. Konieczne jest także o regulowanej wysokości siedzisko. Najlepsze są krzesła biurowe, umożliwiające regulację głębokości siedziska, ustawienie oparcia i podłokietników. Oparcie powinno być tak wyprofilowane, by podparć odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Takie krzesło pomoże zachować prawidłowy postawę kręgosłupa i to niezależnie od wzrostu czy wagi dziecka. Polecam krzesła obrotowe dające naszym pociechom swobodę ruchów przy biurku.

Gdy dziecko siedzi przy biurku, kąt między ramieniem a przedramieniem powinien być prosty, a nogi muszą spoczywać swobodnie na ziemi. Monitor należy ustawić 45-70 cm od oczu, a jego górny krawędź na wysokości linii wzroku lub poniżej (ok. 20 stopni). Tak na marginesie: zasada ta dotyczy nie tylko dzieci, młodzieży, ale i dorosłych. Wygodne biurko ma głębokość 60-90 cm i szerokość minimum 100 cm. Standardowa wysokość to 72-75 cm. Pod biurkiem trzeba zostawić przestrzeń dla nóg szerokości 70 cm i głębokości 60 cm. Młodzieży trzeba też przypominać o systematycznych przerwach w pracy, by odciążyć i rozluźnić mięśnie kręgosłupa, barków, nadgarstków.