



Ergonomikas prasībām atbilstošas mēbeles **ievērojami ietekmē skolēna pašsajūtu** un motivē izkopt pareizas sēdēšanas paradumus.

Vēlams, lai būtu **regulējams krēsls un galds**, vai vismaz viens no tiem.

Sēdēšana augumam nepiemērotās mēbelēs, neērtā pozā **izraisa nogurumu**, jo muskuļu sasprindzinājuma dēļ tiek **traucēta apasiņošana**, rodas **tirpšanas sajūta kājās**, var būt **galvassāpes** un tiek veicināta **muguras sāpju attīstība**.

Sēžot uz priekšu par daudz saliektā pozā, tiek saspiesta diafragma – tas **ietekmē elpošanu**, kā arī **skolēna runu**.

Asimetriska poza vai pastiprināta noliekšanās uz priekšu tuvāk mācību līdzekļa (grāmata, planšete u.tml.) virsmai, **negatīvi ietekmē arī redzes funkciju** – ir redzes noguruma sajūta.



*Ministru kabineta 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr. 610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm”. *Vadlīnijas “Ergonomikas principi izglītības iestādēm”. Veselības inspekcija, 2017.

