میز و نیمکت های غیر استاندارد؛ بازی با سلامتی کودکان

مناسب سازی محیط های آموزشی در تأمین سلامت جسمی و روحی و یادگیری بهتر دانش آموزان نقش موثری دارد

معصومه متین نژاد| هر دانش آموز روزانه حدود ۵ساعت از وقت خودش را در مدرسه می گذراند که اگر تعطیلات تابستان و آخر هفته و مناسبت های گاه و بیگاه را از ۳۶۵روز سال کسر و در آن ضرب کنیم چیزی معادل ۸۰۰ساعت درسال خواهد شد که با ضرب آن در ۱۲سال تحصیلی فقط در مقاطع پایه و متوسطه به عددی می رسیم که چشم پوشی از آن ناممکن خواهد بود، آن هم در مهم ترین سال های زندگی که بدن در حال رشد و شکوفایی جسمانی است. غرضمان از این دو تا چهار تاهای ساده توجه به موضوع مهمی است که معمولا به لابه لای همه مشکلاتی که در نظام آموزشی کشورمان وجود دارد، کم و نادیده گرفته می شود؛ توجه به بایدها و نبایدهای مسائل ارگونومیکی در محیط های آموزشی و مشکلات جسمانی که می تواند این غفلت ها در سال های بعد فارغ التحصیلی برای دانش آموزان ایجاد دردسر کند. برای نمونه نتایج یک بررسی نشان می دهد بیش از نیمی از دانش آموزان کشورمان به دلیل وضعیت نادرست نشستن، ایستادن و راه رفتن و همچنین بی میلی به ورزش، مبتلا به ناهنجاری های اسکلتی عضلانی هستند و این زنگ خطری برای سلامت عمومی جامعه است.

برای همین امروز و در شروع سال تحصیلی جدید تصمیم گرفتیم به کمک مصیب کامل رئوف، یکی از کارشناسان بهداشت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی مشهد، نگاهی به این بایدها و نبایدها در محیط های آموزشی و مشکلاتی که می تواند بی توجهی به همین نکات به ظاهر ساده ایجاد کند، داشته باشیم. هرچند در سال های اخیر وزارت آموزش و پرورش هم تلاش هایی را برای بهبود این شرایط آغاز کرده است.

دردسرهای میز و نیمکتی

براساس نتایج جامع ترین بررسی که دفتر فعالیت های ورزشی آموزش و پرورش در ۶۰۷ منطقه آموزشی کشور انجام داده است، میانگین ناهنجاری های قامتی و آمادگی جسمانی در پسران ۴۷/۴ و در دختران ۹۲/۹درصد و ناهنجاری های متوسط در پسران ۵۲/۱۵ و در دختران ۶۷/۱۶درصد است که رابطه مستقیمی با شرایط غیراستاندارد فضاهای آموزشی و لوازمی دارد که آن ها استفاده می کنند.

همچنین بیش از ۸۰درصد از زمانی که بچه ها در مدرسه حضور دارند در داخل کلاس و درحالت نشسته می گذرد که جدا از مشکل غیراستاندارد بودن میز و نیمکت ها باعث بروز مشکلات زیادی برای آن ها می شود. غیراستاندارد بودنی که از آن صحبت می کنیم به تناسب نداشتن اندازه میز و صندلی ها با ابعاد بدن دانش آموزان برمی گردد که باید برای سه مقطع مختلف تحصیلی، به طور مجزا طراحی و اجرا شوند.

کارشناسان حوزه سلامت معتقدند: انتخاب میز و صندلی استاندارد برای دانش آموزان افزون بر تضمین سلامتی ستون فقرات آن ها، سطح تمرکز و یادگیری شان را هم بالا می برد. این در حالی است که نشستن روی صندلی های غیراستاندارد باعث آسیب مهره های کمری و پشتی و در درازمدت آرتروز ستون مهره ها خواهد شد. وقتی ارتفاع میز و صندلی با قامت بچه ها همخوانی نداشته باشد، آن ها در هنگام نوشتن مجبور به خم شدن هستند که این حالت در طولانی مدت باعث ایجاد قوز یا کیفوس می شود.

خمیدگی ستون فقرات یا قوز نیز به نوبه خود ریه را تحت فشار قرار می دهد و باعث بروز اختلال در تنفس می شود که خستگی زودرس و پرخاش زیاد ناشی از آن خواهد بود. انحراف ستون مهره ها یا اسکولیوز هم یکی دیگر از این اختلالات است که درنهایت باعث تغییرشکل دنده ها در قفسه سینه می شود و فرد را درگیر اختلالات گردش خون و تنفس می کند و دردهای شایع کمری و عصبی مختلف نتیجه آن است.

وضعیت درست نشستن

تعریف کردن میز و نیمکت هایی که با جثه دانش آموزان در هر مقطع تحصیلی بیشترین تناسب را داشته باشد یک ضرورت است. با این حال باید به این نکته هم توجه داشت که همه دانش آموزان از رشد جسمانی یکسانی برخوردار نیستند و باید برای میز و نیمکت های هر مقطع تحصیلی نیز انعطاف هایی را قائل شد یا با تدابیری مانند استفاده از زیرپایی یا تشکچه ای برای نشستن مشکل برخی از آن ها را حل کرد. اگر می خواهید بدانید؛ میز و صندلی که بچه ها از آن ها استفاده می کنند ارگونومیک است یا نه، این نکات را در هنگام نشستن بچه ها در نظر بگیرید.

- هنگام نشستن بچه ها کف پاهایشان باید صاف روی زمین قرار بگیرید.
- وقتی دانش آموز می نشیند بین پشت زانو و صندلی او یک فاصله کوچک به اندازه یک مشت بسته شده وجود داشته باشد تا هیچ فشاری از قسمت سطح نشیمنگاه بر قسمت خلفی ران وارد نشود.
- بین بالای ران و سطح زیرین میز برای حرکت آزاد پاها باید فضای مناسبی وجود داشته باشد.
- آرنج ها هنگامی که باز و عمودی هستند تقریبا باید در سطحی عمود بر میز قرار بگیرند.
- در ناحیه کمری و زیر تیغه های شانه یک تکیه گاه مستحکم و بین تکیه گاه پشت و نشیمنگاه فضای کافی وجود داشته باشد. صندلی های تک نفره بهترین گزینه هستند و میز و صندلی هم به میز و نیمکت ترجیح دارد.
- ارتفاع میز باید درحدی باشد که فاصله کتاب با چشم دانش آموز کمتر از ۴۰ سانتی متر باشد.
- صندلی باید به شکلی باشد که دانش آموز بتواند به میز نزدیک شود و دست هایش را به آن تکیه بدهد. بهتر است سطح میز نسبت به سطح تراز ۱۵ درجه به سمت دانش آموز شیب داشته باشد.
- استفاده از رنگ مناسب برای میز و صندلی در فضاهای آموزشی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. به ترتیب سفید، نارنجی، بنفش، قرمز، سبز و آبی بهترین گزینه ها هستند. انعکاس رنگ میزها هم باید بیشتر از ۲۰ و کمتر از ۵۶درصد باشد تا کنتراست خسته کننده کتاب و کاغذ وجود نداشته باشد.

استانداردهای محیط آموزشی

افزون بر میز و نیمکت ها که بچه ها ارتباط مستقیمی با آن ها دارند، محیط آموزشی هم مانند تخته کلاس یا رنگ در و دیوار نیز باید از استانداردهایی برخوردار باشد.

- درصورت چند طبقه بودن ساختمان مدرسه حتما کلاس های اول و دوم باید در طبقه همکف یا اول مستقر شوند.
- ارتفاع مناسب کلاس با توجه به وضعیت اقلیمی محیط و مسائل تهویه و نور ۴ متر تعریف شده است.
- درصورتی که در کلاس سکوی تدریس در نظر گرفته می شود ارتفاع آن باید ۲۵ سانتی متر، موازی دیوار جلویی و با عرض یک متر باشد.
- فاصله تخته کلاس تا ردیف اول دانش آموزان نباید کمتر از ۲متر باشد. ارتفاع نصب آن هم باید به نحوی باشد که لبه پایین آن ۵۰ سانتی متر بالاتر از سطح متوسط ارتفاع شانه دانش آموز در حالت نشسته باشد.
- رنگ سقف و دیوارها باید روشن و مات باشد و برای دیوارها در حدامکان از رنگ های آبی روشن، کرم، بژ یا سبز نیلی کم رنگ استفاده کرد.

عامل مهم نور و صدا

روشنایی نامناسب محیط های آموزشی و سروصدای زیاد در کنار عوامل فیزیکی دو عامل مهم در بروز مشکلات بینایی، عصبی و یادگیری هستند که باعث بروز احساس خستگی و خمودگی و افزایش میزان اشتباهات در دانش آموزان می شوند. نتایج یک بررسی در ایران نشان می دهد ۷۵ درصد کلاس ها و ۵/۶ درصد راهروها کمتر از حد استاندارد از نورمناسب برخوردارند. این موضوع می تواند شیوع یازده درصدی عوارض و مشکلات چشمی در دانش آموزان را هم تاحدی توجیه کند. براساس استانداردهای تعریف شده میزان نورمناسب برای کارگاه ها بیش از ۵۰۰ لوکس، کلاس ها بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ لوکس و راهروهای پرتردد در حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ لوکس است. نتایج حاصل از یک بررسی دیگر هم نشان می دهد حدود معیار ترجیحی آلودگی صدا و تراز معادل فشار صوت داخل کلاس ها به دلیل تراکم زیاد دانش آموزان، فرسودگی ساختمان مدارس، استقرار مدارس در محله های شلوغ و پرترافیک نظیر حاشیه بزرگراه ها و خیابان های اصلی، همجواری با مدارس دیگر در مجتمع های آموزشی، فعالیت های ساختمانی همسایه ها و نیز نبود مکان اختصاصی مناسب برای زنگ ورزش، بالاتر از حدود استاندارد پیشنهادی برای هر دو شاخص است و تأثیر مستقیمی در بروز اختلال در تمرکز دانش آموزان دارد. (حد استاندارد پیشنهادی برای این گونه محیط ها ۳۵ دسی بل است)

دکتر احمد جعفری جنیدی
رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت:

تناسب نداشتن میز و نیمکت ها با ابعاد بدن دانش آموزان باعث بروز پیامدهای منفی نظیر بیماری های اسکلتی، عضلانی در بزرگ سالی می شود.

تعریق زیاد می تواند طبیعی باشد

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

درمانگاه

۴۶۳...۰۹۳۷- پسرم ۶سال دارد و سرش زیاد عرق می کند. علتش چیست؟

دکتر عبدالعلی خوارزمی، فوق تخصص اطفال| عرق کردن سر پسرتان اگر بعد از بازی کردن و فعالیت زیاد باشد، طبیعی محسوب می شود ولی اگر این طور نباشد، می تواند ناشی از مشکلی مانند کم خونی، کمبود ویتامین D که این روزها بسیار شایع است، نارسایی قلبی و نارسایی های متابولیکی باشد، بنابراین باید معاینه بالینی شود تا علت و ریشه مشکل مشخص شود.

قلق گل کاری در خانه

فوت و فن

متین نژاد| این روزها کمتر آپارتمانی را می توان یافت که در آن دست کم یکی دو گلدان پیدا نشود. هرچند عده زیادی هم، باوجود علاقه فراوانی که به گل و گیاه دارند، چون نمی توانند از پس نگهداری گیاهان برآیند، قید گل و گل کاری را در خانه می زنند. نگهداری از گیاهان در خانه هم مانند بسیاری از کارها قلق خودش را دارد و شما باید آن ها را بیابید و این کاری است که ما امروز می خواهیم انجام بدهیم.

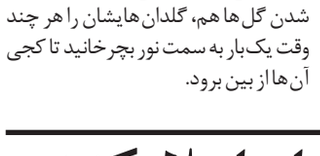
رسیدگی به حال گل ها

۱- چند قطره گلیسیرین یا مخلوط مساوی آب و شیر را روی پارچه ای نرم بریزید، سپس برگ گل هایتان را با آن تمیز کنید.

۲- یک عدد سیر را درون خاک گلدان کنید. این کار به شته ها جرئت نزدیک شدن به گل را نمی دهد. برای ازبین بردن کرم داخل خاک هم، تشتی را تا نیمه پر از آب کنید. سپس گلدان را تا نیمه، ۱۲ساعتی درون آب قرار بدهید. چون کرم ها نمی توانند نفس بکشند از ته گلدان داخل آب می شوند. فقط بین کف گلدان و تشت آب چند سانتی متر فاصله ایجاد کنید که کرم ها بتوانند خارج شوند.

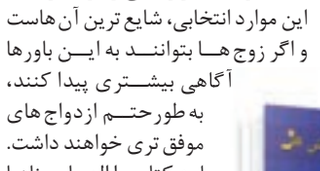
۳- در زمستان گلدان ها احتیاج به بخار دارند برای این منظور باید یک دستگاه بخور را داخل گلخانه قرار دهید، البته بدون داروی بخور. در تابستان هم باید محل نگهداری گیاهانتان کمی خنک باشد.

۴- اگر فرصت دارید، هرروز با آب پاش بر روی خاک آب بپاشید و برگ گیاهانتان را غبارروبی کنید.



روش درست قلمه زدن

برای قلمه زدن گل ها از ماسه استفاده کنید. ساقه گیاه را به اندازه ۳-۲ سانتی متر داخل ماسه قرار داده و هر روز به آن آب بدهید تا ریشه کند. بعد از ریشه کردن هم آن را به گلدان اصلی منتقل کنید. بهتر است روی ظرف قلمه را با پلاستیک فریزر بپوشانید تا زودتر ریشه کند. اگر هم خواستید قلمه را درون آب قرار بدهید، درون ظرف آب یک حبه قند بیندازید تا غذای گیاه تأمین شود.



نورکافی برای گلخانه

برای تنظیم نور گلخانه، تابستان ها کمی خاک را با آب مخلوط کنید و روی شیشه گلخانه بریزید. زمستان ها هم با آمدن باران مخلوط آب و خاک شسته می شود و نور کافی به گل ها می رسد. برای راست شدن گل ها هم، گلدان هایشان را هر چند وقت یک بار به سمت نور بچرخانید تا کجی آن ها از بین برود.

آب و غذای گیاهان

۱- به دلیل وجود کلر در آب لوله کشی بهتر است ۳-۲ ساعت آب را در محیط خانه قرار بدهید و بعد استفاده کنید.

۲- اگر تخم مرغ آبپز می کنید یا می خواهید آب آکواریوم ماهی تان را عوض کنید یا سبزی ها را بشویید آب آن ها را نگهدارید که بهترین آب برای آبیاری گل هاست.

۳- گیاهان برای رشد خوب افزون بر آب احتیاج به غذا هم دارند. برای این منظور هر ۶بار که به گلدان ها آب می دهید، یک بار باید به آن ها غذا بدهید که در تابستان این مدت کمتر و در زمستان طولانی تر می شود.

۴- هرچند وقت یک بار یک عدد قرص Id یا آسپرین را داخل آب حل کنید و داخل خاک گلدان بریزید. این کار در رشد گیاهتان تأثیر به سزایی دارد.

۵- برای اینکه گل های تزئینی مدت بیشتری عمر کنند داخل آب گلدان یک حبه قند بیندازید، تا غذای آن ها تأمین شود.

تنظیم آب گلدان ها

اگر فراموش کردید به گلتان آب بدهید با یک بار آبیاری آب مورد نیازش تأمین نخواهد شد. پس ظرفی را پر از آب کنید و گلدان را تا نیمه درون آب قرار دهید. با این کار گیاه آب مورد نیازش را از طریق ریشه جذب می کند.

برای خشک نشدن گیاهان قبل از سفر هم پیشنهاد می دهیم حوله ای را داخل تشت یا وان حمام پهن و آن را به طور کامل خیس کنید. سپس تمام گلدان ها را روی حوله بچینید. با این کار تا مدت ها گلدان هایتان آبیاری می شوند. همچنین می توانید یک بطری نوشابه را پر از آب و در آن را سوراخ کنید یا شل ببندید و وارونه داخل خاک بگذارید. به صورتی که فقط سر بطری داخل خاک باشد.

برای اینکه آب داخل بشقابِ زیر گلدان به ریشه گیاه صدمه نزند باید بین گلدان و بشقاب فاصله بیندازید. برای این منظور سه تکه سنگ را در سه جهت گلدان قرار دهید تا قدری از بشقاب فاصله بگیرد.

تصورتان را از ازدواج اصلاح کنید

چند سی سی کتاب

«عشق رمانتیک می تواند به ازدواجی خوب منجر شود»، «زن و شوهر باید هرکاری را برای یکدیگر انجام دهند»، «بچه دار شدن زندگی مشترک بد را اصلاح می کند»، «ازدواج تمام آرزوهای شما را برآورده می کند» و «باید همسرتان را به «فردی بهتر» تبدیل کنید»؛ این هانمونه ای از باورهای اشتباهی هستند که می تواند باور شما هم از ازدواج باشد. متأسفانه بیشتر زوج ها با رؤیاهایی ناممکن و توقعاتی غیر واقع بینانه وارد زندگی مشترک می شوند، برای همین پس از مدتی احساس می کنند مسیر اشتباهی را پیموده یا فرد اشتباهی را برای ازدواج انتخاب کرده اند و تصمیم به جدایی می گیرند. این همان موضوعی است که «آرنولد لازاروس» را هم وادار به نوشتن کتابی باعنوان «۲۳باور مخرب در ازدواج» کرده است، البته همان طور که نویسنده کتاب هم می گوید باورهای اشتباه زیادی در زندگی وجود دارند که این موارد انتخابی، شایع ترین آن هاست و اگر زوج ها بتوانند به این باورها آگاهی بیشتری پیدا کنند، به طور حتم ازدواج های موفق تری خواهند داشت. این کتاب را الهام و نادیا آرام نیا ترجمه و نسل نواندیش در قطع رقعی و در ۲۰۰صفحه با قیمت ۲۵/۹۰۰تومان منتشر کرده است و ما مطالعه آن را به همه زوج ها و کسانی که در آستانه ازدواج هستند، توصیه می کنیم.