

УЧИТЬСЯ – ЗДОРОВО!



...радость, энергия, успех



Полезная инициатива от moll

Лишь бы не сидеть спокойно!

Дети подвижны по своей натуре. Активность проявляется в вечном движении - бегать, качаться, балансировать, размахивать руками, карабкаться, открывать что-то новое... Всё это развивает равновесие,

«детский офис» отвечает самым последним научным достижениям.

Конечно, мы рекомендуем всем родителям следить за тем, чтобы ребенок как можно

больше двигался, и лучше всего - на улице. Ведь даже самое идеальное рабочее место поддержит здоровье только тогда, когда ребенок в достаточной степени физически активен. Необходимо соблюдать здоровый баланс между «сидеть» и «двигаться».



тренирует моторику. Благодаря движению закладываются основы физического, умственного, социального развития.

Детям по природе вообще не свойственно находиться долгое время в неподвижном состоянии. Так, как того требуют в школе или при выполнении домашних заданий. Несмотря на это современные дети проводят слишком много времени в сидячем положении, в том числе за компьютером.

Мы создаем эргономичную мебель, которая учитывает потребности детей в движении. moll разрабатывает свои изделия совместно с экспертами по эргономике, поэтому наш



Дети вертятся... и становятся умнее

Сидя на стуле, уже через непродолжительное время ребенок начнет вертеться, елозить, сползать... Чем он младше, тем меньше времени просидит спокойно. И это совершенно нормально! Более того - желательно.

Если раньше непоседливость осуждалась учителями и родителями (вспомним «Непоседу Фила» Генриха Гофмана или наши школьные годы...), то сегодня это уже не назовут «отсутствием концентрации» или «синдромом гиперактивности». Здоровая подвижность - естественное, инстинктивное поведение. Она поддерживает физическое и душевное здоровье ребенка. А долгое, неподвижное сидение - напротив, наносит вред.

Как долго ученик может сидеть неподвижно:

в возрасте от 6 до 10 лет -

в среднем 5 минут,

в возрасте от 11 до 15 лет -

в среднем 15 минут,

в возрасте от 16 до 20 лет -

в среднем 25 минут.



Сидеть неподвижно? Ни в коем случае! Стулья moll разработаны специально для детей и поддерживают сидение в динамике. При этом конструкция стула исключает опрокидывание. Поверхности сиденья и спинки оптимально приспособляются к естественным потребностям тела.

Оптимальная поза: меняется постоянно!

Только что ребенок лежал на полу, а сейчас он сидит на корточках или на стуле скрестив ноги, а вот уже на коленках, а теперь склонился над столом... Здоровый ребенок меняет позы спонтанно и непрерывно.

И это хорошо! Ведь наша мускулатура, мозг и система кровообращения не находятся в статичном состоянии - наоборот, всё движется, и организму идет только на пользу наше динамичное поведение. Так человек чувствует себя лучше, остается более продолжительное время активным и сосредоточенным.



Комната, которая нравится детям

Что такое идеальная детская? Это комната, которая заставляет включаться в работу все органы чувств ребенка: зрение - от естественного освещения, слух - от хорошей акустики, обоняние - от приятного микроклимата и свежего воздуха, осязание - от натуральных материалов, чувство равновесия - от правильного пространства и, конечно, мебели, которая способствует смене поз и обеспечивает подвижность во время сидения.

Место для учебы – важная часть детской комнаты. И поскольку потребности ребенка постоянно растут, мебель должна подстраиваться под них и следовать любым изменениям.

В плохую погоду нельзя гулять, но можно двигаться дома! В этом может место для спорта с канатом, шведской стенкой, брусьями. Не забудьте и про уголок, где ребенок сможет почитать, поиграть или просто отдохнуть.



«Дети отличаются тем, что в них постоянно происходят сложные процессы физического, духовного и психического роста. Большое влияние на эти процессы оказывает жизненное окружение детей и естественная стимуляция их органов чувств».

«Поскольку многие дети всё больше времени проводят сидя в замкнутом пространстве, им, помимо дневного света и свежего воздуха, требуется еще и стимул к движению».

Доктор Дитер Брайтхеккер, эксперт по вопросам эргономики

Федеральное общество содействия правильному физическому развитию, Германия

Эргономика – что же это такое?



Слово «эргономика» происходит от греческих слов *ergon* - «работа» и *nomos* - «закон» и означает науку, изучающую человека в условиях производства. Основная ее задача - создавать и поддерживать оптимальные условия труда.

Как сидеть за письменным столом? Прежде всего - эргономично. А это значит - естественно, не напряженно, физиологически верно. Это способствует концентрации внимания, предупреждает нарушение осанки,

появление головных болей и болей в спине. Поэтому мебель для учебы должна быть сконструирована по законам эргономики.



*Вот так –
не нужно!*

Сидеть эргономично? Легко, как дважды два!

1. «Правильных» и «неправильных» поз при сидении не существует. Просто их нужно регулярно менять. Поэтому не журите ребенка за то, что он иногда садится на стул «верхом».



2. Стул и стол должны быть в пору, как ботинки!

Чтобы сохранить позвоночник здоровым, нужно точно подогнать рабочее место школьника под его рост и пропорции.

Настройка рабочего места начинается со стула. Второй этап - регулировка высоты стола.

3. Высота стула подбирается так, чтобы передний край сидения был на уровне подколенной впадины.

Высота сидения считается правильной, если угол между бедром и корпусом чуть больше 90° (см. фото), а стопы при этом полностью опираются о пол.



Небольшой наклон сиденья стула способствует поддержанию осанки и сохранению концентрации внимания при работе. Тазовая часть тела слегка наклонена вперед, а спина выпрямлена. Так достигается гибкость и динамичность позы при сидении.

4. Глубина сидения устанавливается так, чтобы бедра без давления прилегли к переднему краю сидения. Расстояние между передним краем стула и голенью - приблизительно в четыре пальца. Так обеспечивается хорошее кровоснабжение ног.

5. Высота спинки подбирается так, чтобы на нее опиралась вся спина вплоть до лопаток. Это способствует снятию напряжения со спины.

6. Чтобы отрегулировать высоту стола, нужно положить руки на стол: высота задана правильно, если руки лежат на столе под углом чуть больше 90° (см. фото).



7. Во время работы за столом предплечья должны лежать на столешнице. Так снимается нагрузка с мышц шеи.

Вывод Чтобы сохранить здоровье, нужно лишь следить за тем, чтобы Ваш ребенок не сжимался в комок, а по возможности дольше сидел прямо. Это совсем не трудно, если стол отвечает росту ребенка.

И очень важно: отдохнуть и расслабиться время от времени - не только можно, но и нужно!

Это всего лишь вопрос правильной установки

Почему мебель должна расти вместе с ребенком?

Чтобы быть здоровым и хорошо учиться, ребенок не должен подстраиваться под мебель - пусть мебель подстроится под него.

Дети растут. И мебель moll «растет» вместе с ними, учитывая актуальный рост ребенка. И потому всегда остается удобной с точки зрения эргономики.

Для стола, прежде всего, важна правильная установка по высоте. А у стула, помимо этого, должны быть правильно отрегулированы и высота спинки, и глубина сиденья. Легко, просто и безопасно!



Зачем нужна наклонная столешница?

Идет ли речь о чтении, письме или рисовании - при каждом из этих занятий есть поза, оптимальная с точки зрения эргономики. Она обеспечивается соответствующим наклоном столешницы.

Регулируемая столешница moll отвечает за то, чтобы Ваш ребенок при любом занятии мог сидеть комфортно, без напряжения в спине.





В сотрудничестве с окулистами и ортопедами moll разработал детские письменные столы, позволяющие регулировать наклон столешницы в диапазоне до 30°.

Запатентованная система обеспечивает плавную регулировку столешницы. Ребенок без труда справится с этим сам: «умные» механизмы помогут безопасно поднять и опустить столешницу. Специальная конструкция исключает зажим пальцев.

Чтобы при установке столешницы в наклонное положение предметы не падали, все столы оснащены специальными ограничителями.

Итак: всё просто, надежно, приспособлено для детей.

Рекомендуемый угол наклона столешницы для оптимальной позы за столом

- 0 - 5° - для рисования и подобных занятий
- ~ 10° - для письменных работ
- ~ 20° - для чтения



Сидеть правильно – и за компьютером тоже

Когда компьютер становится ежедневным инструментом для работы и развлечений, очень важно сидеть за столом эргономично – правильно и удобно.

Рассмотрим проблемы, возникающие при неправильном сидении за компьютером.

Недостаточное расстояние до монитора

Если расстояние от сидящего до монитора меньше длины руки, возникает дополнительная нагрузка на глаза, и внимание постепенно ослабевает.

Неправильный угол зрения

Если монитор находится на высоте глаз или еще выше, глаза «автоматически» нацелены на восприятие дальнего плана. Чтобы сконцентрироваться на экране, мозг вынужден постоянно производить «перерасчет» фокуса зрения, и это напряжение может вызвать головную боль. Кроме того, в таком положении человек склонен пристально, не мигая, смотреть на экран, а от этого слезистая оболочка глаза быстро высыхает.

Отсутствие опоры для рук

Если при работе с клавиатурой и мышкой нет опоры для рук, в запястьях накапливается напряжение, что может привести к тендосиновиту – воспалению защитной мембраны вокруг сухожилия.

Дополнительные элементы для установки компьютера создают оптимальные условия для работы.

Опускаемая панель для монитора позволяет задать правильный угол наклона для глаз и нужное расстояние до экрана.

Монитор расположен так, что взгляд на него всегда падает в прямом направлении. Это исключает лишнее напряжение в диапазоне естественных движений головы по вертикали.

Увеличенная за счет полки глубина стола дает возможность рукам опираться о столешницу, что позволяет работать без напряжения.

Наш взгляд на хорошее освещение

Учиться без напряжения – в том числе для здоровья глаз

Щедрое освещение способствует хорошему самочувствию, а скудное - ослабляет внимание, вызывает напряжение и - как следствие - головную боль.

1. Основное освещение в комнате должно быть достаточно ярким, чтобы исключить напряжение глаз. Лучшее решение - потолочный светильник, освещающий все помещение, в сочетании с источником дневного света.

Естественный свет намного приятнее глазу, чем искусственный, с ним даже уроки учатся лучше! Поэтому письменный стол нужно ставить у окна. А бросая взгляд вдаль, мы снимаем напряжение с глаз.

2. Для оптимальных условий при чтении нужен дополнительный источник света, который обеспечит уровень освещенности за столом не менее 500 люкс.



Этот уровень освещенности обеспечат настольные лампы Flexlight и Mobilight.

Источник света нужно расположить так, чтобы тень от предметов и человека не падала на рабочую поверхность.

3. Когда лампа moll установлена непосредственно на столе, направленный пучок света всегда будет освещать рабочую зону так, как требуется, - даже при наклонной столешнице.

Зажимные крепления настольных ламп Flexlight и Mobilight позволяют легко установить их в нужном месте.

Светильники moll заботятся об освещении рабочей зоны, создавая прекрасные условия для любых занятий за письменным столом.



Позаботьтесь о здоровье спины вашего школьника

... с помощью интеллектуального места для учебы, которое настраивается индивидуально под ребенка. Ребенку комфортно, и он учит уроки с удовольствием!



**18 руб.
в день* –
вложения,
которые
окупятся**

**Наша мебель создана специально для
детей и верно прослужит с первого
класса и до окончания школы:**

- Сделано в Германии
- Устойчивые конструкции и прочные поверхности
- Растет вместе с ребенком и его потребностями

*Из расчета на 10 лет обучения: рабочее место, которое растет вместе с ребенком (стол+стул+лампа), стоит всего лишь около 18 руб. в день.

Высокие оценки от экспертов

Детские письменные столы от moll регулярно получают признание ортопедов и специалистов по эргономике. Многочисленные сертификаты и знаки отличия подтверждают соответствие продуктов moll строгим европейским стандартам качества. Так, в 2012 году столы и стулья moll были проверены и рекомендованы экспертным советом престижной немецкой Ассоциации «Движение за здоровую спину» AGR. moll – эталонное качество детской мебели с 1974 года, в котором вы можете быть уверены!



moll Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstraße 7
73344 Gruibingen

service@moll-funktion.de
www.moll-funktion.ru

