



חשבו על ארגונומיקה בבחירת ילקוט לילדים

- בחר ילקוט עם **רצועות כתפיים רחבות** ומרופדות.
- **אל תעמיס**. ארגן את הילקוט כך שכל הכיסים מנוצלים. שים חפצים כבדים כמה שיותר קרוב למרכז הילקוט. אסור שהילקוט ישקול יותר מ-10-20% ממשקל גופו של התלמיד.
- **שימוש בשתי רצועות הכתפיים-חובה**. ילקוט התלוי על כתף אחת עלול לגרום לעומס יתר על השרירים. בנוסף, עלול להגדיל את הקשת בעמוד-השדרה.
- **אולי ילקוט על גלגלים?** ילקוט זה עשוי להיות פיתרון לתלמידים אשר חייבים לסחוב משאות כבדים. חיסרון-התלמיד עדיין יאלץ להרימו במדרגות.

ילדים ומחשבים

- מסך המחשב צריך להיות בגובה העיניים של הילד על מנת להפחית עומס על הצוואר והעיניים. (ניתן להושיב את הילד על כמה ספרי טלפון).
- וודא שכסא שולחן העבודה מתאים לילד. ניתן להניח כרית לגב, כרית קטנה או מגבת מגולגלת באזור הקשת המותנית לתמיכה נוספת.
- שורשי כף היד צריכים להיות במנח ניטרלי בזמן הקלדה או שימוש בעכבר. בנוסף, ריפוד לפני המקלדת, עשוי להועיל להרפיית שורש כף היד ועידוד למנח תקין.
- הברכיים צריכות להיות בזווית של 90 מעלות. במידת הצורך, השתמש בשרפרף או קופסה לכפות רגליים. רגליים אשר מתנדנדות מעבר לקצה הכסא יכולות לעצור את זרימת הדם.
- הפחת מאמץ מהעיניים ע"י שימוש בתאורה טובה וללא בוהק על המסך.
- הגבל את זמן השימוש במחשב- לא יותר משעה רצופה ללא הפסקה.
- דאג שילדך יבצע הפסקות למתיחות כל 15 דקות.