



## עמדת ישיבה - כסא, שולחן, מחשב

### וכללים לישיבה יעילה

ילדים מבליים שעות רבות בישיבה. לכן יש חשיבות רבה להתאמת סביבת פעילות זו: כסא, שולחן העבודה ועמדת המחשב

### כיצד נתאים את עמדת הפעילות? מאפייני הכסא

הכסא צריך להתאים לגובה הילד, לתת תמיכה לגב ולאפשר לשבת בנוחות בעת כתיבה ידנית או שימוש במחשב.

הכסא האידיאלי מאפשר כיוון משענת הגב, גובה המושב ומשענות הידיים.

- ◀ **המושב** – עומק המושב כאורך הירכיים. המושב יהיה מרופד בחומר המונע החלקה וזיעה.
- ◀ **משענת הגב** – צריכה לתמוך במותנית. הזווית בין המשענת למושב תהיה 110 – 105 מעלות.
- ◀ **משענות הידיים** – גובה המשענות מאפשר להניח את אמות הידיים בנוחות עליהן. תמיכת הידיים מקטינה את הלחץ על עמוד השדרה.

### גובה שולחן העבודה

- גובה השולחן צריך לאפשר לכסא להיכנס מתחתיו.

### אופן הישיבה

- ◀ הישבן צריך להגיע עד עומק הכסא, במקום בו הגב נתמך במשענת. יש לשבת עם גב זקוף.
- ◀ כפות הרגליים מונחות על הרצפה או על הדום (שרפרף).
- ◀ הכסא קרוב אל השולחן.
- ◀ מסך המחשב מוצב מול העיניים.
- ◀ מומלץ: לשנות תנוחה לעיתים קרובות, דבר שילדים נוהגים לעשות באופן טבעי.
- ◀ מומלץ: לקום מהכסא ולהתמתח, בכל חצי שעה.

**פעילות גופנית קבועה חשובה לקידום הבריאות**



## התאמת עמדת מחשב

**חשוב לשבת מול המחשב ולא בזוית כלפיו!**

### מיקום המסך

**גובה:** המסך מוצב בגובה העיניים מול הפנים או מעט נמוך מהן באופן שמאפשר לאדם להסתכל ישר לפנים ולכל הכיוונים, מבלי להטות את הראש  
**מרחק:** 75 – 55 ס"מ מהעיניים.  
 בעת הקלדה רצוי להוסיף מחזיק מסמכים על יד המסך.

### מיקום מקלדת

המקלדת תמוקם בגובה המרפקים כך שהזרועות נמצאות בצידי הגוף.

### תאורה וסינוור

למקם את המסך כך שאין מקורות סינוור כמו אור החלון או מנורה הממוקמים מולו.

### כללי התנהגות

ישיבה ממושכת מול המחשב עלולה ליצור אי נוחות גופנית, כאבים ועייפות מוגברת בעיקר באזור הצוואר וחגורת הכתפיים.

מומלץ: לקום מהכסא למשך 2 - 3 דקות בכל חצי שעה

**להתמתח בהנאה ולהתרענן**

**פעילות גופנית קבועה,  
חשובה לקידום הבריאות**