

## ארגונומיה לילדים

האם ניסיתם פעם לאכול מרק בעזרת מזלג? זה לא קל? ובכן, הכתבה הבאה בנושא ארגונומיה היא על איך לשנות את זה!! לא שתוכלו פתאום לאכול מרק עם מזלג, אבל כן תוכלו לשהות ליד ידידכם הטוב המחשב ביתר נוחות ובטיחות.

עצרו לרגע את קריאת הכתבה והקדישו כמה שניות להסתכלות על עמדת המחשב שלכם.  
אתם חושבים שהיא בנויה נכון מבחינה ארגונומית!! ומה זה בכלל ארגונומיה!! תמשיכו לקרוא ותגלו את התשובה לכך.

אז מהי בעצם ארגונומיה?  
ארגונומיה זה מדע העוסק בהתאמת הסביבה למשתמש. במקרה שלנו הכוונה להתאמת עמדת המחשב החביבה עליכם כל כך למרב הנוחות שלכם ולמזעור אי נוחות וכאבים.

למה בעצם כל כך חשוב לשמור על סידור וכללי עבודה ארגונומיים בעמדת המחשב?  
יותר ויותר מחקרים מצביעים על עליה במספר הילדים ובני הנוער הסובלים: מצוואר תפוס, כאב בכתף ובכף היד וכאבי גב תחתון.  
העבודה במחשב עלולה לגרום לתופעות שנקראות RSI – פציעות הנגרמות משימוש ממושך בג'ויסטיק, בהקלדה ממושכת בצ'אט ומישיבה לא נכונה במשחקי המחשב.  
אותן תופעות מתחילות בדרך כלל כאי נוחות קלה, אבל ללא שינוי בצורת הישיבה או בסידור עמדת המחשב יכולות להפוך לבעיה של ממש. (עוד מידע בנושא ניתן למצוא באתר [www.ergo4u.co.il](http://www.ergo4u.co.il)).

ענו על השאלות הבאות וגלו האם אתם עומדים בכללי הארגונומיה?  
1. האם שאתם יושבים על כיסא המחשב רגליכם מגיעות לרצפה?  
2. האם המקלדת נמצאת מולכם ולא בצד?  
3. האם המקלדת והעכבר מספיק קרובים אליכם כך שלא תצטרכו למתוח את הידיים אליהם?  
4. האם אתם יכולים לראות את המסך ע"י מבט ישר קדימה או טיפה למטה?  
5. האם אתם יושבים יותר משעה רצוף מול המחשב ללא הפסקה?

אז מה אתם אומרים, איזה ציון ארגונומי קיבלתם? תשובות יינתנו רק למי שיקרא את הכתבה עד הסוף.  
בואו נתחיל לדבר תכלס, כשאתם יושבים מול המחשב, תקפידו לשים לב לדברים הבאים:

1. המסך צריך להיות ממוקם ישר מולכם בגובה העיניים או טיפה נמוך ממנו-כך תשמרו על הצוואר שלכם.
2. המרחק המומלץ של המסך מכם הוא מרחק יד ישרה.
3. הידיים צריכות להיות לצידי הגוף מרפקים בגובה השולחן.
4. בזמן הקלדה ועבודה עם העכבר שימו לב שנשמר קו ישר בין האמה וכף היד.
5. יש לשבת זקוף עם גב ישר על משענת הכסא.
6. הרגליים צריכות להגיע בנוחות לרצפה.
7. אסור שמושב הכסא(החלק התחתון שעליו אתם יושבים) ילחץ על אחורי הברך.

יותר מדי כללים הא!!!  
לא נורא, ההמלצה הבאה שלי תקל עליכם קצת.  
שנו תנוחות מדי פעם!הגוף שלנו לא בנוי להיות הרבה זמן במצב אחד.

וההמלצה הבאה שלי היא החשובה מכל.  
עזבו מדי פעם את חברכם הטוב, כן כן אני מדברת על המחשב.  
ואם כבר קמתם כדי לעשות פיפי או לאכול משהו, נצלו זאת כדי להזיז קצת את הגוף ולתת לו לנוח מהישיבה הממושכת.  
למגוון תרגילים ומשחקים להפסקות מהמחשב כנסו לאתר:  
[www.ergo4u.co.il](http://www.ergo4u.co.il)

נו...הבנתם מה זה ארגונומיה ואיך היא יכולה לעזור לכם?  
מעכשיו כשאתם ניגשים לשחק או לכתוב מייל ולדבר בצ'אט עצרו רגע לראות אם אתם מצליחים להיות קצת יותר ארגונומיים.

ולגבי הציון שהבטחתי לכם:  
אם קראתם את כל הכתבה והסתכלתם באתר: [www.ergo4u.co.il](http://www.ergo4u.co.il)  
אתם כבר יודעים לחשב אותו. אם לא הצלחתם לא נורא, תבקשו עזרה מהורכם או תשלחו אלינו מייל לאתר ואנחנו נעזור לכם.  
להתראות ילדים חמודים, נתראה בכתבה הבאה.

**דלית בן-טובים היא מומחית לארגונומיה ולספורט-תרפיה ומשמשת כמנהלת המקצועית של חברת ergo4u להתאמת סביבת העבודה לבריאות ואיכות חיים ולתכנון משרדים ארגונומיים.**

**מידע על הרצאות/סדנאות ארגונומיות, ייעוצים אישיים בעמדות העבודה, ובטיחות המשתמש בסביבת העבודה ניתן למצוא באתר החברה:**

**[www.ergo4u.co.il](http://www.ergo4u.co.il)**