



دکتر احمد مختاریان  
دبیر منطقه ۲ تهران

# نیمکت و میز تحریر

(ران) به عهده می‌گرفت. امروزه این وظیفه از آن‌ها گرفته شده و به میز تحریر و نیمکت واگذار شده است. این اختراع بشر، اختراعی بسیار با اهمیت است، اما اگر به درستی شناخته نشود و به‌طور صحیح مورد استفاده قرار نگیرد، نه تنها سودمند نخواهد بود، بلکه عوارض سوء جسمانی و روانی را به دنبال خواهد آورد؛ ناراحتی‌هایی مانند کاهش قدرت دید، گردن درد، کمر درد، درد شانه‌ها، اختلال در تنفس، صدمه به دستگاه گوارش و صدمه به سیستم گردش خون در پاها، یعنی بیماری‌هایی مانند ضعف شدن چشم‌ها (عینکی شدن)، آرتروز گردن، سیاتیک، ناراحتی گوارشی و واریس. از جنبه‌ی روحی - روانی نیز باعث افسردگی، خستگی زودرس، بی‌حالی و... خواهد شد.

باتوجه به نکات بالا، ضرورت توجه زیاد و دقت کافی در انتخاب میز و نیمکت، به خوبی روشن خواهد بود.

هر میز و نیمکت به‌طور معمول از رویه‌ی میز و پایه تشکیل شده است. اما میز و نیمکت استاندارد و بهداشتی، اجزای دیگری نیز دارد که عبارت‌اند از:

- میله‌ای در جلو که محل قرار گرفتن پاهاست.

- پیچ‌هایی که ارتفاع را تنظیم می‌کنند.

- پیچ‌هایی که فاصله‌ی نیمکت تا میز را تنظیم می‌کنند.

- قابلیت شیب پیدا کردن رویه‌ی میز

هنگام انتخاب میز تحریر یا نیمکت، حتماً چهار بخش اصلی بالا را در نظر داشته باشید. اهمیت این دقت، در نیمکت مدرسه بیشتر است و همکاری و توجه بسیار زیاد مدیران مدارس را الزامی می‌سازد.



میز و صندلی زمانی با هم هماهنگ هستند که پاها به راحتی در زیر میز جا بگیرد و کمر حالت خمیده و یا کشیده پیدا نکند

## طرز تنظیم میز و نیمکت

آن‌چه در این بخش آورده می‌شود، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و هرگونه سهل‌انگاری و مسامحه در آن، شما را مستعد گرفتار شدن در پنجه‌ی بیماری‌های اشاره شده در بالا

یکی از مهم‌ترین اجزای لوازم تحریر، نیمکت مدرسه و میز تحریر است. هر چند قدمت میز تحریر بیشتر از نیمکت است، اما امروزه استفاده از هر دوی آن‌ها، به ویژه در شهرهای بزرگ، رواج یافته است. در گذشته‌ی نه چندان دور، این دو وسیله وجود نداشتند و وظیفه‌ی آن‌ها را دست چپ و گاهی نیز پای چپ



می‌کند. گمان نکنید تنها یکی از آن بیماری‌ها برای شما رخ خواهد داد، بلکه در کوتاه مدت، همه‌ی آن‌ها - تأکید می‌شود همه‌ی آن‌ها - به سراغ شما خواهند آمد.

۱. در قسمت جلوی هر نیمکت و میز تحریر، حتماً باید میله‌ای وجود داشته باشد. این میله علاوه بر این که باعث استحکام وسیله می‌شود، محلی است که باید پاها در تمام مدت روی آن قرار گیرد. حتماً عادت کنید که پنجه‌ی پا روی میله و پاشنه‌ی پا روی زمین قرار گیرد. فاصله‌ی میله تا زمین باید به اندازه‌ی باشد که زاویه‌ی ۴۰ تا ۴۵ درجه را ایجاد کند. توجه کنید که هر چند دقیقه یک بار، کف پاها را روی میله حرکت دهید تا ماساژ کف پا انجام شود.

این میله اصلی‌ترین عامل سلامت بدن شماست، زیرا با استفاده از آن، خود به خود کمر راست، گردن در زاویه‌ی مناسب، جریان خون پاها صحیح، معده و روده و شش‌ها آزاد و فاصله‌ی چشم‌ها با نوشته در حد استاندارد قرار می‌گیرد. باز هم تأکید می‌کنم، این بخش از میز را با اهمیت تلقی کنید. میزهایی که فاقد چنین جزئی باشند، یا محل قرار گرفتن میله‌ی آن‌ها نامناسب باشد، خطرناک محسوب می‌شوند.

این کمبود ممکن است به وسیله‌ی زیر پای تا حدی جبران شود، اما کارایی زیرپایی مانند میله نیست.

۲. تنظیم ارتفاع میز کار ساده‌ای است. کافی است پیچ‌های مربوط به آن را تنظیم کنید.

تنظیم ارتفاع نیمکت دو بخش دارد: تنظیم ارتفاع قسمت جلو و تنظیم ارتفاع قسمت عقب. این تنظیم باید به وسیله‌ی خدمه‌ی مدرسه و زیر نظر مدیر یا مربی بهداشت انجام شود. در هر حال، ارتفاع این دو قسمت باید به اندازه‌ی باشد که پاها پس از قرار گرفتن روی میله‌ی جلوی نیمکت، به راحتی در فضای نیمکت جا بگیرند و کمر حالت خمیده یا خیلی کشیده (صاف) پیدا نکند.

متأسفانه غالب میزهای تحریر از این قابلیت برخوردار نیستند. به همین دلیل، انتخاب میز تحریری با ارتفاع مناسب، بسیار مشکل است. آن‌چه در این جا مهم می‌نماید، این است که هنگام انتخاب میز تحریر، باید صندلی را نیز انتخاب کرد. صندلی انتخاب شده را نباید عوض کرد، مگر با مشابه آن. زیرا صندلی‌ها ارتفاع‌های متفاوت دارند. میز و صندلی زمانی با هم هماهنگ هستند که پاها به راحتی در زیر میز جا بگیرند و کمر حالت خمیده و یا کشیده پیدا نکند.

۳. در قسمت پایین نیمکت‌های مدرسه، پیچ‌هایی وجود دارد که فاصله‌ی صندلی نیمکت (نشیمگاه) تا رویه‌ی آن را تنظیم می‌کند. این تنظیم نیز باید به وسیله‌ی خدمه‌ی مدرسه و زیر نظر مدیر و یا مربی بهداشت صورت پذیرد. این فاصله باید به حدی باشد که پاها روی میله‌ی جلویی قرار گیرد، زانوها با سطح زیرین

نیمکت تماس نداشته باشد، کمر حالت طبیعی خود را حفظ کند و موقع نوشتن، بدن روی نیمکت نیفتد و در یک کلمه، دانش‌آموز احساس راحتی کند.

۴. شیب رویه‌ی میز معمولاً قابل تنظیم نیست، هر چند بهتر است سازندگان تمهیدات لازم را مشابه آن‌چه برای ارتفاع و... در نظر گرفته می‌شود، به کار گیرند.

در هر حال، شیب رویه‌ی میز باید بسیار ملایم باشد، به طوری که کتاب و دفتر روی آن نلغزد (لیز نخورد).

صندلی نیز از ارکان مهم لوازم تحریر محسوب می‌شود. در استفاده از صندلی، این نکات را رعایت کنید:

\* صندلی‌های دسته‌دار، از بدترین نوع لوازم تحریر دانش‌آموزی در مدارس هستند.

\* تا حد امکان از صندلی چرخان فاقد دسته استفاده کنید.

\* هنگام استفاده از صندلی، فاصله‌ی خود را تا میز تنظیم کنید. نه خیلی نزدیک و چسبیده، و نه دور

\* هنگام استفاده از صندلی چرخان، از چرخاندن پی‌درپی آن خودداری کنید.

\* سفتی فنر پشتی صندلی چرخان را تنظیم کنید، به طوری که حالت معمولی داشته باشد تا بتواند حرکت نرم و آسان کمر را به عقب تأمین کند.

\* ارتفاع صندلی را مانند آن‌چه در بالا گفته شد، تنظیم کنید

در پایان، توجه شما را به دو نکته‌ی ظریف جلب می‌کنیم: - هر چند وقت یک بار، میز و نیمکت را مجدداً تنظیم کنید، زیرا دانش‌آموز مدام در حال رشد است. علاوه بر آن، وزن نیز تغییر می‌کند. پس با تغییر هر یک از این دو عامل، یعنی قد و وزن، باید میز و نیمکت را مجدداً تنظیم کرد.

- طول و پهنا میز باید به گونه‌ای باشد که فضای لازم را برای وسایل فراهم کند. پهنا یا طول زیاد، سلامت را با مشکل مواجه خواهد کرد.