

## Οι μαθητές που στέκονται όρθιοι προσέχουν περισσότερο στο μάθημα



Αν ένας μαθητής δεν

κάθεται στο παραδοσιακό θρανίο του, αλλά χρησιμοποιεί ένα ειδικά σχεδιασμένο γραφείο για ορθίους, τότε μπορεί να συγκεντρωθεί και να προσέξει καλύτερα στο μάθημα, σημειώνοντας έτσι καλύτερες σχολικές επιδόσεις. Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας αμερικανικής επιστημονικής μελέτης, η οποία εισηγείται τη σταδιακή αντικατάσταση των συμβατικών θρανίων με άλλα που θα έχουν ειδική εργονομία.

Τα ειδικά υπερυψωμένα θρανία διαθέτουν ένα απομακρυσμένο κάθισμα, για την περίπτωση που ο μαθητής θέλει να ξεκουρασθεί, αλλά έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να τον ενθαρρύνουν να παραμένει όρθιος για αρκετή ώρα. Ο μαθητής επιλέγει αν θα κάτσει ή θα μείνει όρθιος, ανάλογα με τη διάθεσή του.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον ειδικό στην εργονομία αναπληρωτή καθηγητή Μαρκ Μπέντεν της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου A&M του Τέξας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο διεθνές περιοδικό για θέματα υγείας στην εκπαίδευση «International Journal of Health Promotion», πειραματίστηκαν με περίπου 300 μαθητές διαφόρων τάξεων του δημοτικού επί ένα σχολικό έτος. Οι μαθητές είχαν χωρισθεί σε δύο ομάδες «καθιστών» και «ορθίων».

Η μελέτη διαπίστωσε ότι η διευθέτηση για «μάθημα στα όρθια» βελτίωσε κατά μέσο όρο 12% την προσοχή μιας τάξης, σε σχέση με τις παραδοσιακές τάξεις.

Αυτό, κατά τους ερευνητές, ισοδυναμεί με περίπου επτά λεπτά πρόσθετο χρόνο μάθησης ανά σχολική ώρα.

Η βελτίωση της προσοχής και επίδοσης των ορθίων μαθητών μετρήθηκε με διάφορες παραμέτρους, όπως το πόσο γρήγορα και πετυχημένα απαντούσαν σε μια ερώτηση του δασκάλου, πόσο σήκωναν το χέρι τους, πόσο έδειχναν γενικότερη διάθεση συμμετοχής και πόσο λιγότερο «πετάγονταν» σε άσχετη στιγμή, παρενοχλώντας το μάθημα.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι, πέρα από τα εκπαιδευτικά οφέλη, τα γραφεία για ορθίους καταπολεμούν την παχυσαρκία και μετριάζουν το στρες που δέχεται η σπονδυλική στήλη στη μέση λόγω του συνεχούς καθισιού στα συμβατικά θρανεία. Επιπλέον, τα παιδιά, που συνήθως είναι υπερκινητικά, μπορούν να «ξεδώσουν» καλύτερα σε τάξεις όπου δεν είναι υποχρεωμένα να παραμένουν καθισμένα, αλλά μπορούν να σπάσουν την μονοτονία με το να σταθούν όρθια.

Προηγούμενες μελέτες της ίδιας ερευνητικής ομάδας έχουν δείξει ότι, χάρη στα γραφεία για ορθίους, οι μαθητές «κάνε» 15% περισσότερες θερμίδες σε σχέση με τους συμμαθητές τους που κάθονται στα παραδοσιακά θρανία, ποσοστό που αυξάνεται στο 25%, αν ένας μαθητής είναι παχύσαρκος.

Τα γραφεία για ορθίους είναι μια τάση που ήδη κερδίζει έδαφος στον επιχειρηματικό και επαγγελματικό κόσμο, όπου, σύμφωνα με άλλες μελέτες, φαίνεται να αυξάνει την παραγωγικότητα.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)