

優姿計劃

桌椅檢測表

桌椅的高度對學生的脊柱健康是十分重要的。學生會因為桌椅高度不適合而養成不良的坐姿，久而久之會變成駝背或脊柱前凸。書寫溫習時，亦會容易累，以致未能專注學習。



快來測一測自己的桌椅高度是否正確啦！



- ☐ 坐時雙腳可以平放在地面上
- ☐ 腳-膝-腰成 90-90-90 度彎曲
- ☐ 桌面高於手肘 2"，可以承托上身的重量，使學生更容易保持挺直的坐姿。亦能讓肩膀放鬆，令到同學在寫字的時候，手部能夠活動自如。

