

## ŽEMŲ JAPONIŠKŲ SĖDIMŲJŲ BALDŲ ERGONOMIKOS PAMOKOS

Skaistė Šakinytė, dr. Jūratė Tutlytė (vadovas)

*Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakultetas, Menų akademija*



**Adresas:** Pramonės pr. 20, LT-50468 Kaunas  
**E. puslapis:** <https://www.kaunokolegija.lt>  
**E. paštas:** [skaiste.sak590@go.kauko.lt](mailto:skaiste.sak590@go.kauko.lt)  
**Telefono nr.:** +370 62817982  
**Tyrimų kryptis (-ys):** V003 Dizainas

**Tyrimo tikslas.** Ištirti ergonominių kėdžių sprendimus ir atskleisti, kaip užtikrinamas ergonomiškas sėdėjimas, pasiremiant japoniškų baldų patirtimi ir sėdėjimo tradicija. Pateikti kūrybinį interjero sprendimą, atliepiantį ergonomikos principus ir japonišką sėdėjimo tradiciją.

**Tyrimo metodai.** Literatūros ir šaltinių analizė. Analogų analizė.

**Rezultatai ir / arba išvados.** Šiuolaikinis žmogus nemenką savo gyvenimo dalį praleidžia sėdėdamas. Yra įrodyta, kad toks ilgalaikis sėdėjimas sukelia daug sveikatos problemų, kaip antai depresija, kraujotakos problemų ir kt. Todėl svarbu užtikrinti jog žmogus sėdėtų ne tik ant estetiškos, akiai patrauklios kėdės, ar kito sėdimo baldo, bet ir ant ergonominio, patogaus baldo. Japonai labai daug laiko praleidžia sėdėdami ant grindų, arba sėdima ant pamušalo sukryžiuotomis kojomis, ir tai padeda sveikatai bei gerai kūno laikysenai. Nors šiomis dienomis japonų namuose kėdės nėra daug naudojamos, tačiau yra kėdžių, kurios yra sukurtos tam, kad sėdėti būtų patogiau, bet išlaikant sėdėjimą grindų lygyje, todėl jas pritaikius mūsų interjeruose tai ne tik padėtų žmogaus sveikatai, bet ir prisidėtų kuriant jaukesnę, erdvesnę namų aplinką. Pateikiamas kūrybinis japoniškos žemų baldų tradicijos integravimo į mūsų aplinką pasiūlymas.

**Originalumas ir / arba praktinis reikšmingumas.** Šiais laikais kiekvieną dieną žmonės praleidžia daug laiko sėdėdami, tiek namuose, tiek darbo vietose ar net keliaujant. Dėl ilgalaikio sėdėjimo nukenčia žmogaus sveikata: žmonės skundžiasi nugaros skausmais ir kitomis sveikatos problemomis. Todėl yra svarbu užtikrinti ergonomišką ir patogų sėdėjimą. Japoniško sėdėjimo tradicijos ir naudojami ergonomiški žemi sėdimieji baldai gali tapti gera sėdėjimo praktika ir Lietuvoje.

**Reikšminiai žodžiai:** ergonomika, ergonomiški sėdimieji baldai, japoniški sėdimieji baldai, interjero dizainas.