



## INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI, KTÓRE ROZPOCZNĄ NAUKĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

### PLECAKI SZKOLNE

Z badań przeprowadzonych przez Państwową Inspekcję Sanitarną wynika, że około **40% uczniów szkół podstawowych** nosi zbyt ciężkie plecaki! Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż **10% masy dziecka**. Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

### Co mogą zrobić rodzice?

#### 1. Kupić dobry plecak:

- **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, mogą ważyć kilka kilogramów
- **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** - regulacja pozwala na ściśnięcie przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona
- **z usztywnioną ścianką tylną, uwypukloną w dolnej części** ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa
- **z przegródkami w środku** – umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładunku i porządku.

**2. Zwrócić uwagę na dobór zeszytów** - zrezygnujmy z grubych zeszytów w sztywnych okładkach na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektywne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.

**3. Zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne** – np. zrezygnować z wieloczęściowych, bogato wyposażonych piórników.

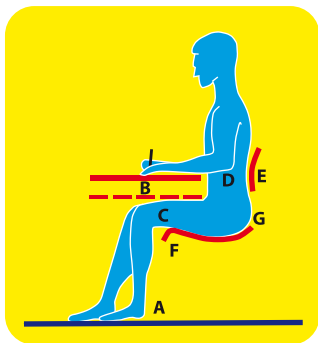
**4. Sprawdzać zawartość plecaków** - wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty itp.

### STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

W szkole i w domu każde dziecko powinno mieć stolik i krzesło właściwie dobrane do swojego wzrostu. Właściwy dobór umeblowania określa Polska Norma (poniższa tabela).

Wiedząc jakiego wzrostu jest nasze dziecko, łatwo można sprawdzić, w jakim zestawie mebli powinno siedzieć

wysokość (w cm)		zakres wzrostu ucznia (w cm)
siedziska krzesła	pulpitu stolika	
21	40	80 - 95
26	46	93 - 116
31	53	108 - 121
35	59	119 - 142
38	64	133 - 159



### **Prawidłowa pozycja siedząca podczas pracy przy stole/biurku \***

- A** - podeszwy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi
- B** - między udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami
- C** - uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska
- D** - płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci
- E** - oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- F** - przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia
- G** - między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń

## **Przykładowe błędy w doborze mebli**

### **1. Zbyt wysokie siedzisko**

- dziecko nie sięga stopami podłogę; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgow szyjnych
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.

### **2. Zbyt niskie siedzisko**

- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawić dziecku ból
- unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.

### **3. Zbyt głębokie siedzisko**

- dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.



**Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy)**

\* Ignar-Golinowska B.: Warunki higieniczno-sanitarne w szkole. (W): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki higienistki szkolnej. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003