

## PLECAKI SZKOLNE

Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka. Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

### Co mogą zrobić rodzice?

#### 1. Kupić lekki plecak:

ZAOPATRZONY W REGULOWANE, MIĘKKIE I SZEROKIE SZELKI, CO POZWALA NA ŚCIŚLE PRZYLEGANIE PLECAKA DO KRĘGOSŁUPA, A ODPOWIEDNIO DOBRANE SZELKI NIE WRZYNAJĄ SIĘ W RAMIONA

Z PRZEGRÓDKAMI W ŚRODKU, KTÓRE UMOŻLIWIAJĄ RÓWNOMIERNE ROZŁOŻENIE ZAWARTOŚCI PLECAKA ORAZ UTRZYMANIE ŁADU I PORZĄDKU

Z DODATKOWYMI ZAPIĘCIAMI SPINAJĄCYMI SZELKI Z PRZODU



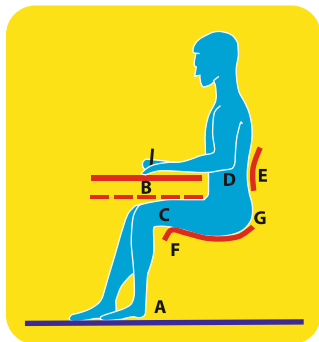
Z USZTYWNIONĄ ŚCIANKĄ TYLNA, UWYPUKLONĄ W DOLNEJ CZĘŚCI ZE WZGLĘDU NA NATURALNĄ KRZYWIZNĘ KRĘGOSŁUPA

Rys. OBRAZOWNIK

- 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 lepsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.
- Zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne** – np. zrezygnować z wieloczęściowych, bogato wyposażonych piórników.
- Sprawdzać zawartość plecaków** - wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, 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



## 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 podłoga; 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 rąmion, 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