

## 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 ścisłe 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** – umożliwiają to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu 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 UCZNIWA

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