

Problem wagi **ciężkiej**



Dekalog lekkiego tornistra



Mamo, tato! Poczytajmy razem.





Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył.

Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru.

Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg.



Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy. Nie kupuj także tornistra z metalowym stelażem. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar!



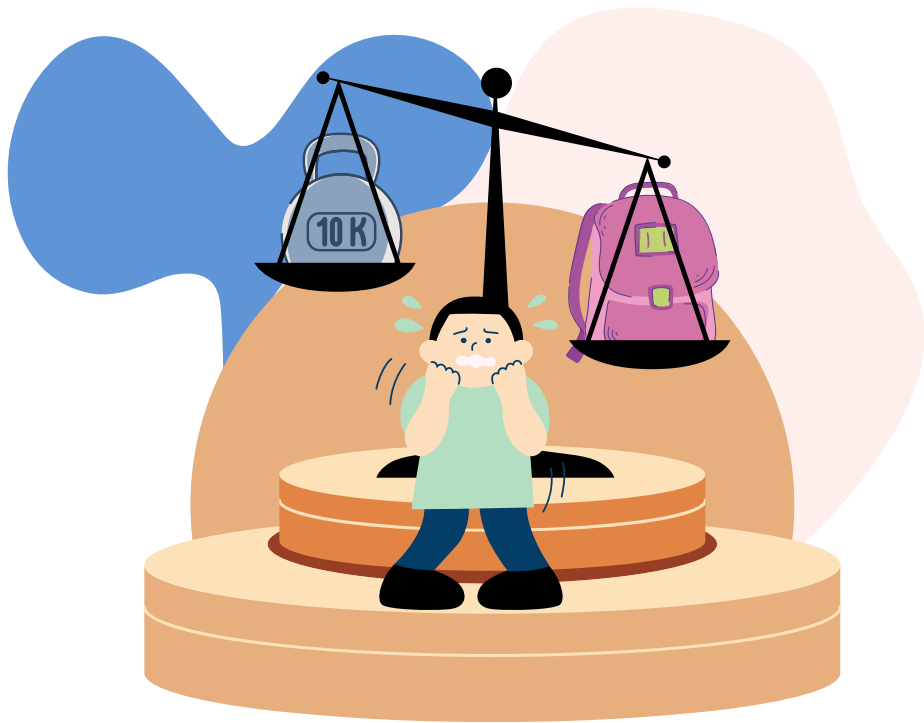
Na bieżąco kontroluj, czy ciężar
tornistra Twojego dziecka nie
przekracza 10% jego masy ciała.



Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia.

Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka. Wyciągnij niezjedzone kanapki i słodczyce, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.

Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.



Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na obu ramionach.

Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.

Codziennie dbaj o utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.



Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej



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

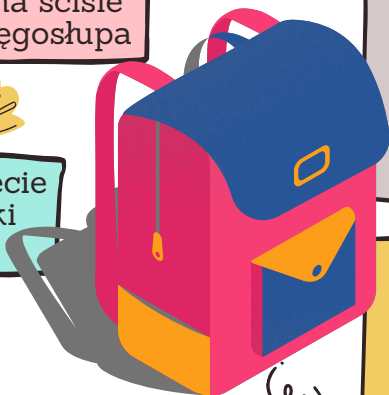
regulowane, miękkie, szerokie szelki, aby nie wrzyły się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

Idealny plecak powinien mieć:

przegrody w środku, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz pozwolą utrzymać ład i porządek

dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu

usztywnioną ściankę tylną, uwypukloną w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

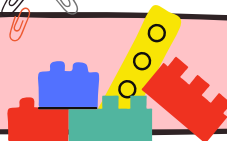


A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamięmy grube zeszyty w sztywnych okładkach na cieńsze zeszyty w miękkiej oprawie)

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne

sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu



Zasady prawidłowego siedzenia

A

stopy w butach płasko spoczywają na podłodze

B

tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska

przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda

C

wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej

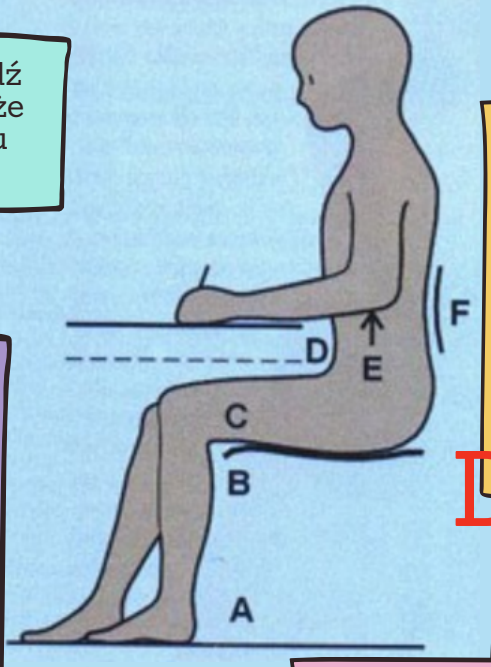
E

oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.

F

między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg

D



~

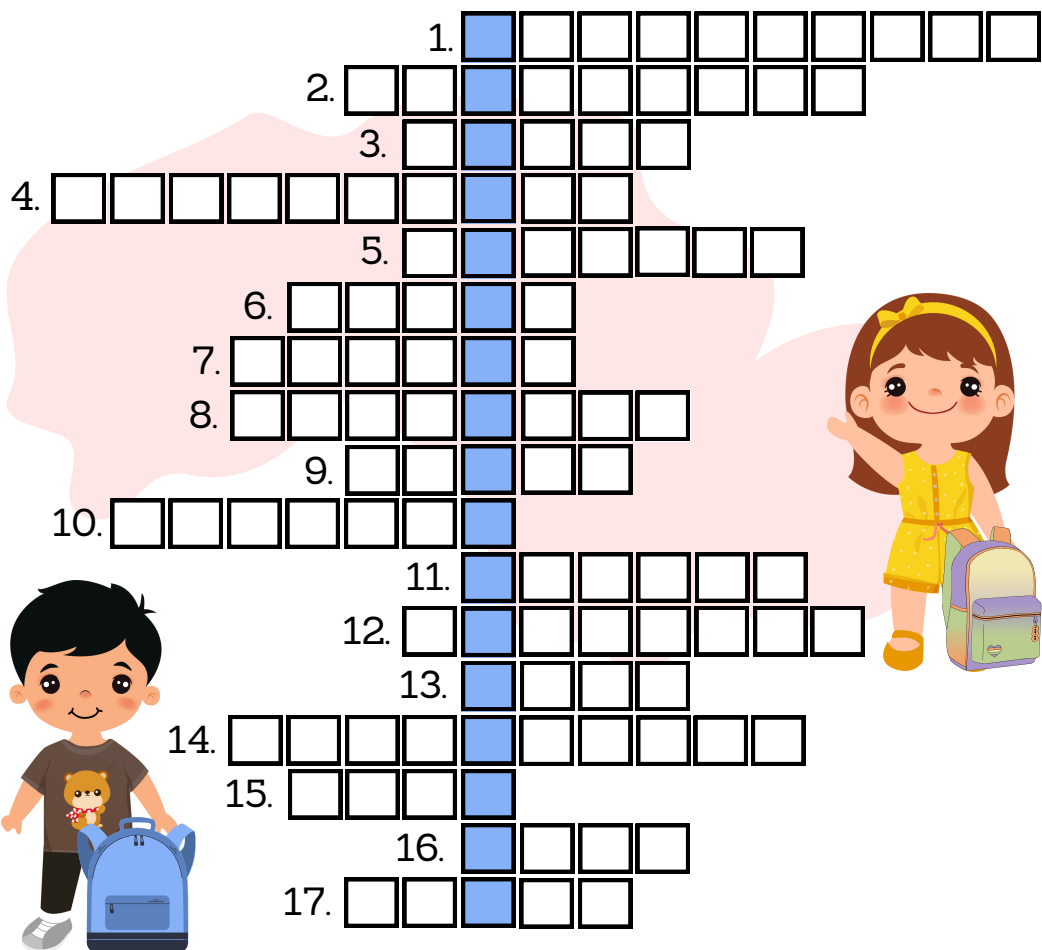


1. Książka, z której uczysz się w szkole.
2. Odpowiednio dopasowany, bez zbędnych rzeczy, nosisz go na plecach idąc do szkoły.
3. Plakatowe, olejne, akwarelowe.
4. Służy do ostrzenia ołówka lub kredki.
5. Chowasz do niego ołówek, długopis i linijkę.
6. Nauczyciel pisze nią po tablicy.
7. Wracasz do niej po wakacjach.
8. Piszesz nim w zeszytach, może być różnokolorowy.
9. Siedzisz w niej na lekcji.
10. Odmierza milimetry, centymetry.
11. Malujesz nim farbami.
12. Posługujesz się nimi, gdy chcesz coś wyciąć.
13. Np. gimnastyczna.
14. Można z niej lepić, jest miękka i kolorowa.
15. Szkło powiększające.
16. Gasisz nią pragnienie po WF-ie.
17. Np. Ib, IIC, IIIa.





Krzyżówka



Hasło:





Przygotowanie:

Oddział Oświaty Zdrowotnej
i Komunikacji Społecznej

Konsultacje merytoryczne:

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Wydruk:

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
ul. Wierzbowa 16
35-959 Rzeszów