

# Problem wagi **ciężkiej**



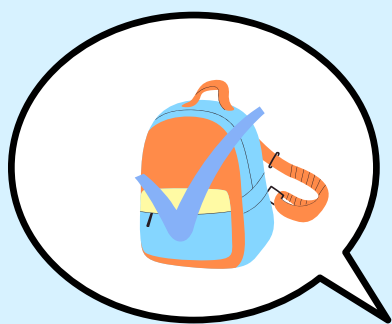
## Dekalog lekkiego tornistra



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 kótkach. 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!



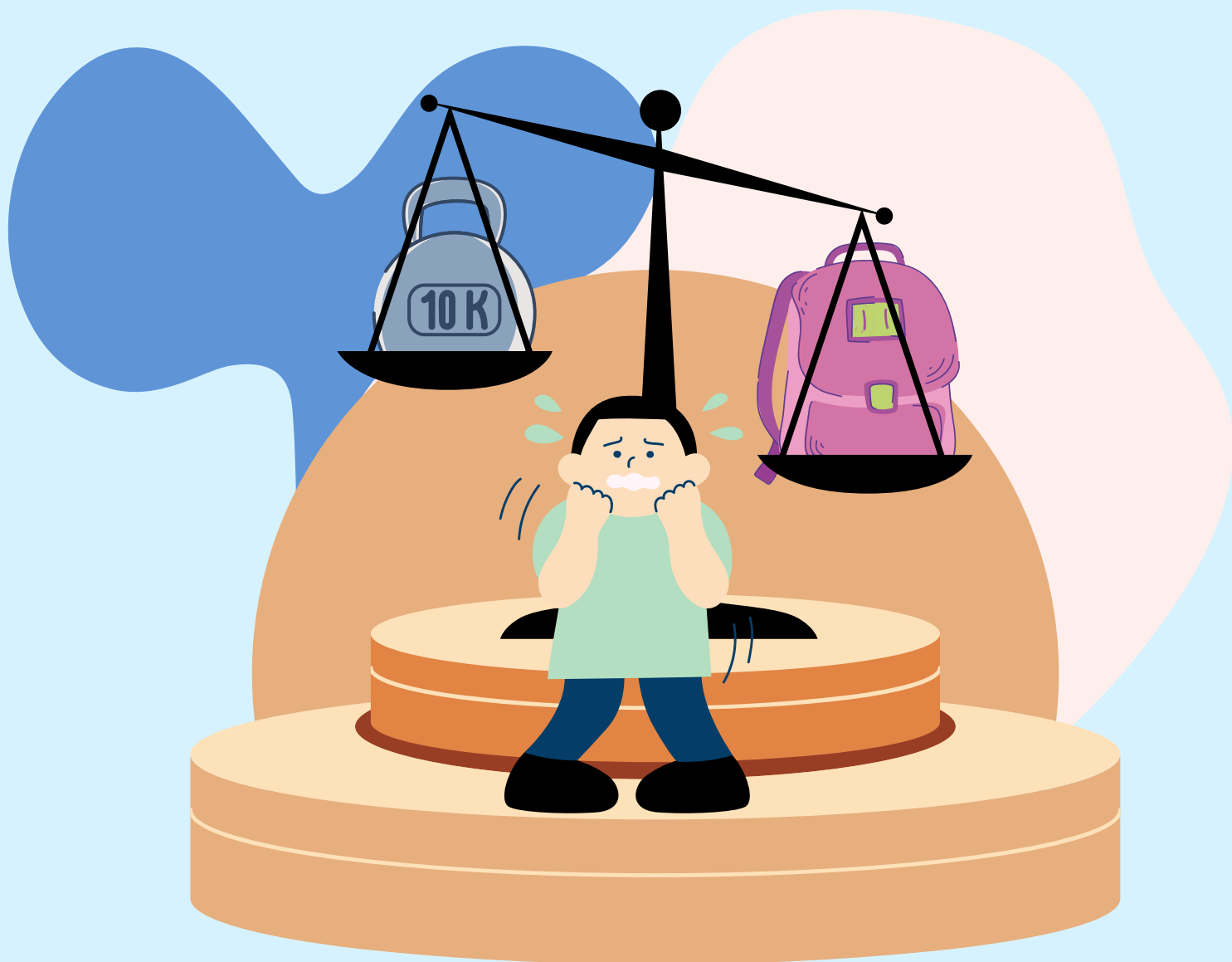
Na bieżąco kontroluj, czy ciężar  
tornistra Twojego dziecka nie  
przekracza 10% jego masy ciała.



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 słodycze, 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 wrzynaty 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

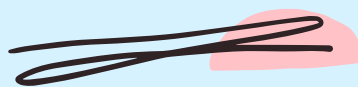
usztywnioną ściankę tylną, wypukłą w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

## A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamieńmy 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

stopy w butach płasko spoczywają na podłodze

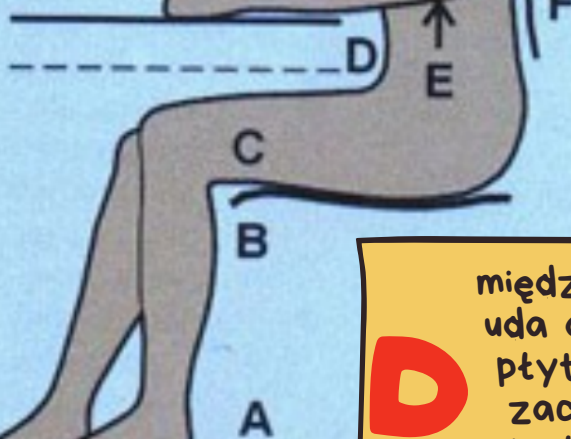
**A**

**B**

tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska

przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda

**C**



**D**

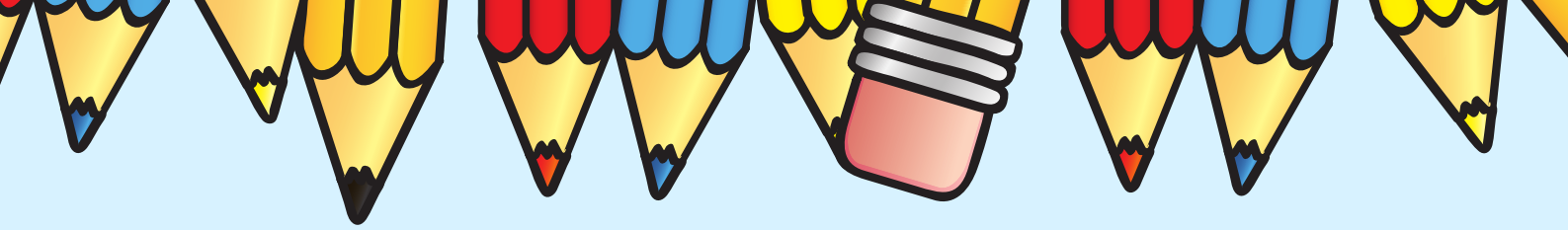
między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg

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

**E**

**F**

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



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 nią w zeszytach, może być różnokolorowy.

9. Siedzisz w niej na lekcji.

10. Odmierza milimetry, centymetry.

11. Malujesz nią farbami.

12. Postępujesz 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, Ilc, Illa.







Broszurka przygotowana przez pracowników  
Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Komunikacji Społecznej  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Rzeszowie.

ul. Wierzbowa 16

35-959 Rzeszów

Konsultacja merytoryczna Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży