

Państwowa Inspekcja Sanitarna apeluje

„ Dbajmy o postawę i bezpieczeństwo naszego dziecka w drodze i w czasie pobytu w szkole i w domu w nowym roku szkolnym 2024/2025”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Zielonej Górze

w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży , informuje o zasadach, jakimi powinien kierować się rodzic przy przygotowaniu ucznia do szkoły:

Prawidłowo dobierz tornister!

Każdy uczeń powinien mieć plecak/tornister dostosowany do masy ciała dziecka, co pozwoli uniknąć deformacji układu kostnego

Rodzicu !

- Zwracaj uwagę przy zakupie tornistra/plecaka na wygląd, rodzaj tworzywa oraz oceniaj ciężar wagowy w proporcji do masy ciała dziecka. Ciężar wagowy tornistra nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała ucznia.
- Zwracaj uwagę przy zakupie na rodzaj materiału, z jakiego wykonane są przybory szkolne (zeszyty, piórniki itp.).
- Ucz dzieci od pierwszej klasy racjonalnego pakowania tornistra/plecaka, usuwania niepotrzebnych rzeczy.
- Ucz dzieci noszenia tornistrów/plecaków na plecach a nie na jednym ramieniu ,czy w ręce;
- Ucz dzieci prawidłowej postawy ciała w czasie odrabiania lekcji, pracy przy komputerze i oglądaniu telewizji.
- Dbaj o prawidłową postawę ciała, w ławce szkolnej, w czasie odrabiania lekcji, pracy przy komputerze i oglądaniu telewizji.

Uczniu!

- Codziennie pakuj tornister/plecak zgodnie z rozkładem zajęć lekcyjnych w szkole.

Nauczycielu!

- Zwracaj uwagę uczniom na prawidłowe noszenie tornistra/plecaka.
- Przypominaj o pozostawieniu części przyborów w szkole.

Zwracaj uwagę przy zakupie na rodzaj materiału, z jakiego wykonane są przybory szkolne.

- Kupuj przybory szkolne wykonane z materiałów miękkich, ponieważ im lżejszy zeszyt, książka tym lżejsza będzie zawartość tornistra.

Prawidłowo zorganizuj stanowisko pracy do nauki w domu.

- Ustaw biurko, przy którym dziecko odrabia lekcje tak, by światło padało z lewej strony,
- Zapewnij bardzo dobre oświetlenie miejsca pracy. Lampa umieszczona na stole, nie powinna mieć jaskrawego, ani zbyt słabego światła;

Niewłaściwie oświetlone miejsce pracy może przyczynić się do powstawania wad wzroku dziecka,

- Dostosuj stanowisko pracy (krzesło + stolik) do wzrostu dziecka, gdyż niewygodna pozycja przy pisaniu czy też czytaniu, może przyczynić się do skrzywienia kręgosłupa. Niewłaściwa pozycja wpływa niekorzystnie na samopoczucie dziecka i powoduje, że szybciej się męczy, jest zniecierpliwione, znudzone i denerwuje się,
- Wietrz systematycznie pomieszczenie, w którym dziecko odrabia lekcje,
- Zapewnij ład i porządek w pokoju i na biurku,
- Zapewnij ciszę w pokoju przy odrabianiu lekcji ,
- Zapewnij odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, w którym dziecko odrabia lekcje,
- Zapewnij potrzebne do odrabiania lekcji przybory szkolne w zasięgu ręki ucznia.

Dobrym rozwiązaniem jest zawieszenie na ścianie w pokoju dziecka terminarza lub tablicy korkowej, na której dziecko może zapisywać wszystko, co pomoże mu w zapamiętaniu szkolnych obowiązków.