

NOTATKI

Dekalog LEKKIEGO TORNISTRA

PROBLEM WAGI
CIĘŻKIEJ





Przygotowanie:

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Komunikacji Społecznej

Konsultacje merytoryczne:

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Wydruk:

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna

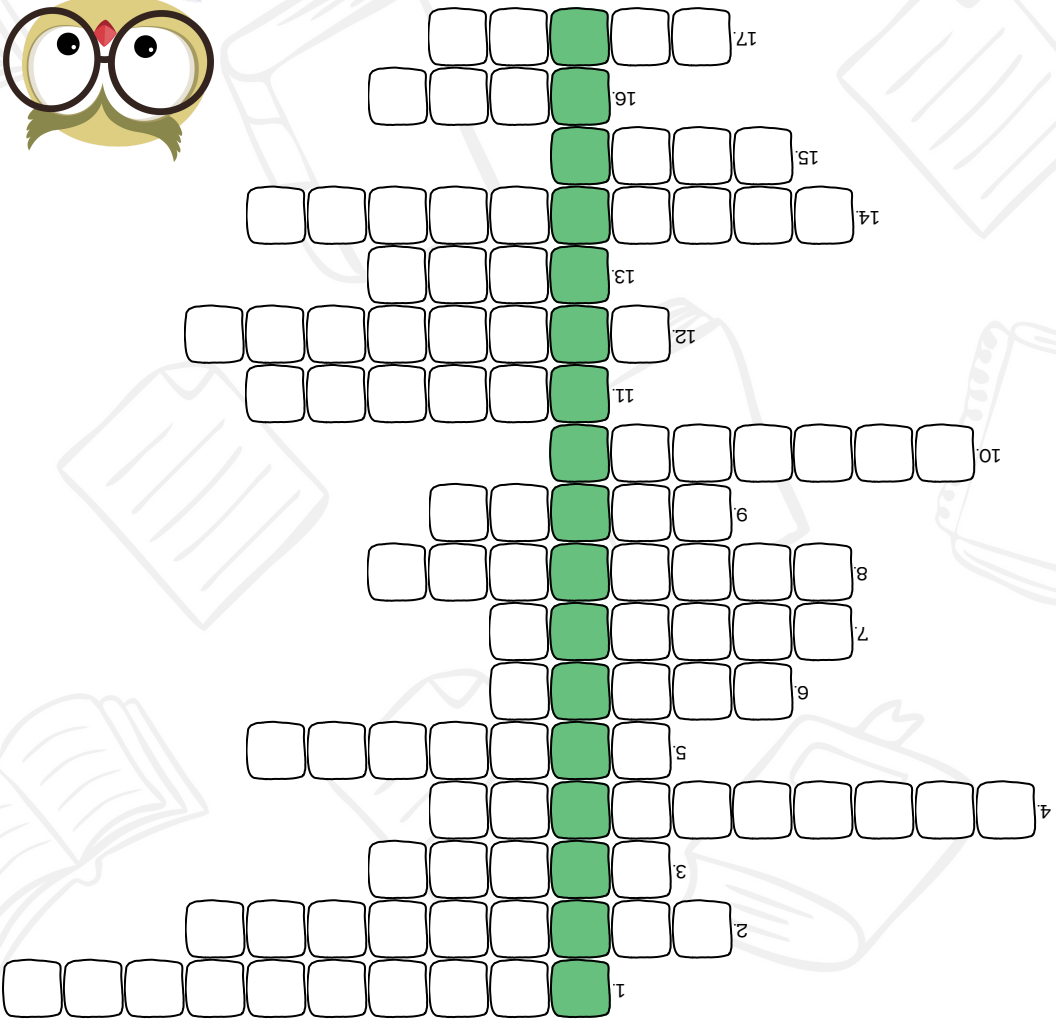
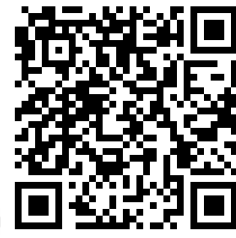
ul. Wierzbowa 16

35-959 Rzeszów

tel.: 17 85 22 111

www.gov.pl/web/wsse-rzeszow

www.facebook.com/WSSEWRzeszowie

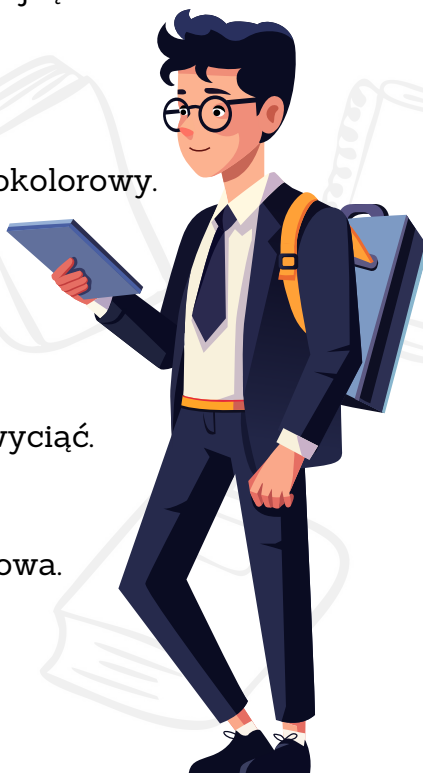


Hasło:



KRZYŻÓWKA

1. Książka, z której uczysz się w szkole.
2. 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. Pisziesz nim w zeszyte, 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.

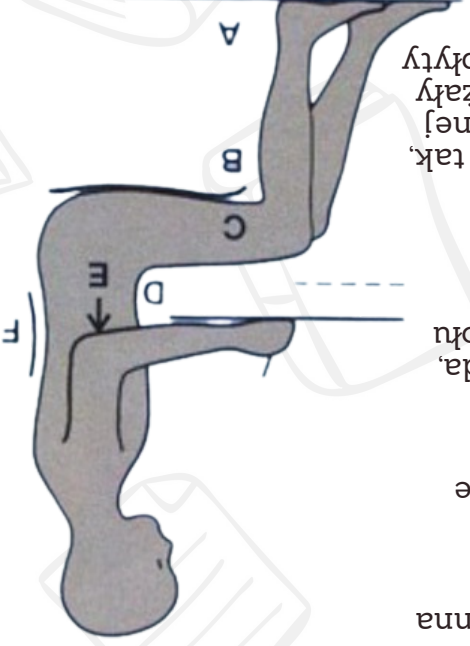


Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył. Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru. Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 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!



A stopy w butach płasko spoczywają na podłodze
B tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska
C przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda
D między górną powierzchnią uda, a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg
E wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej
F oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.



ZASADY PRAWIDŁOWEGO SIEDZENIA

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 wrzynały się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

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

IDEALNY PLECAK POWINIEN MIEĆ:

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 (zamienimy 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



Na bieżąco kontroluj, czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 15% 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 kreslarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym. Codziennie dbaj o utrzymanie plecak w prawidłowej postawie ciała dziecka. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.