

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!



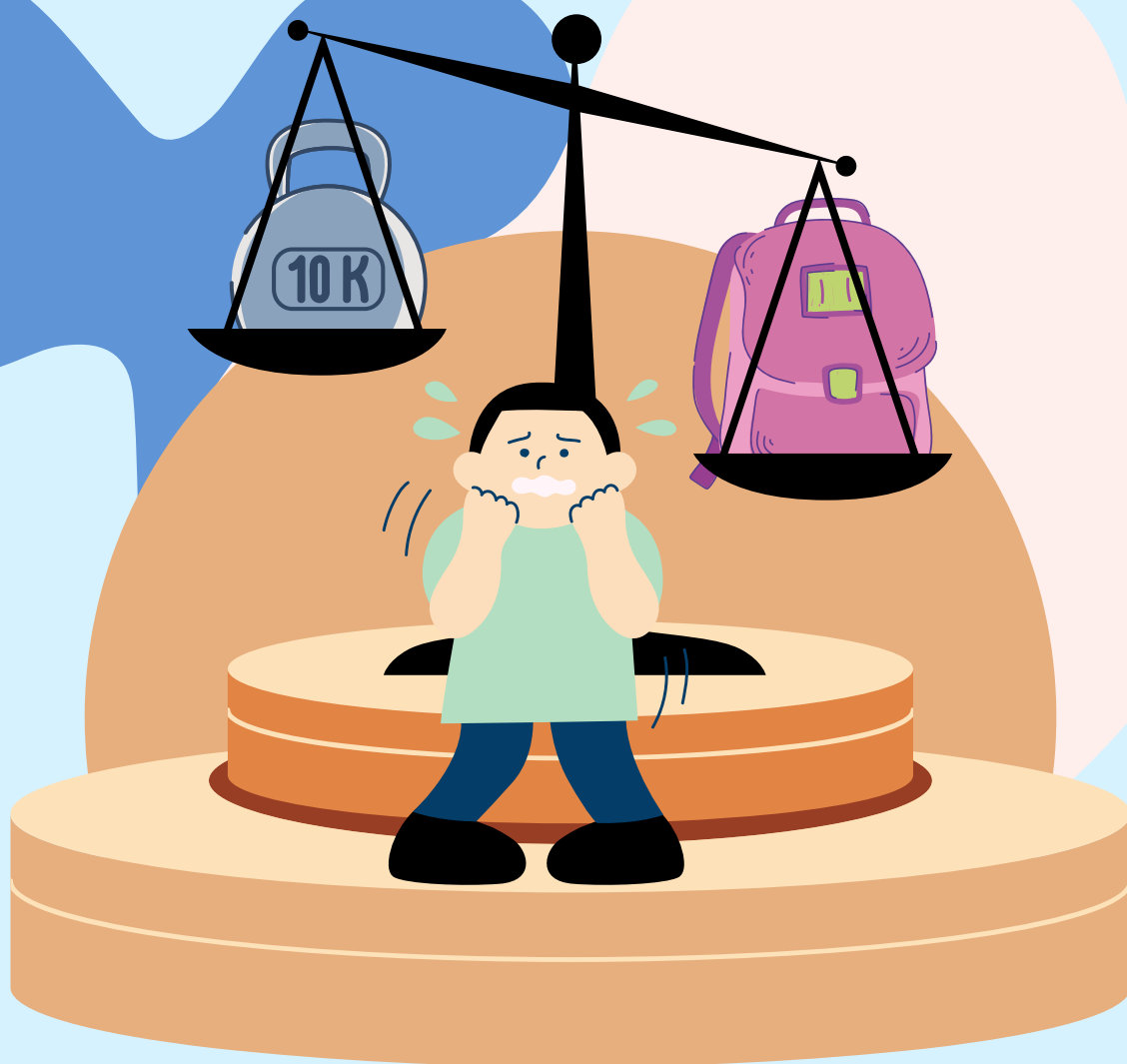
Na bieżąco kontroluj, czy ciężar
tornistra Twojego dziecka nie
przekracza 10% jego masy ciała.



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 słodycze, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.

Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.



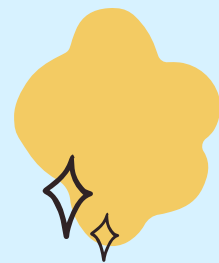
Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak
na obu ramionach.

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:

przegródkę 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 (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



Zasady prawidłowego siedzenia

stopy w butach płasko
spoczywają na podłodze

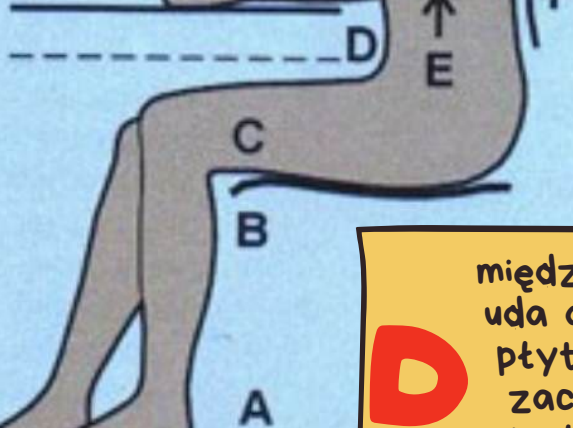
A

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
podpierać 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 nim w zeszycie, 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.

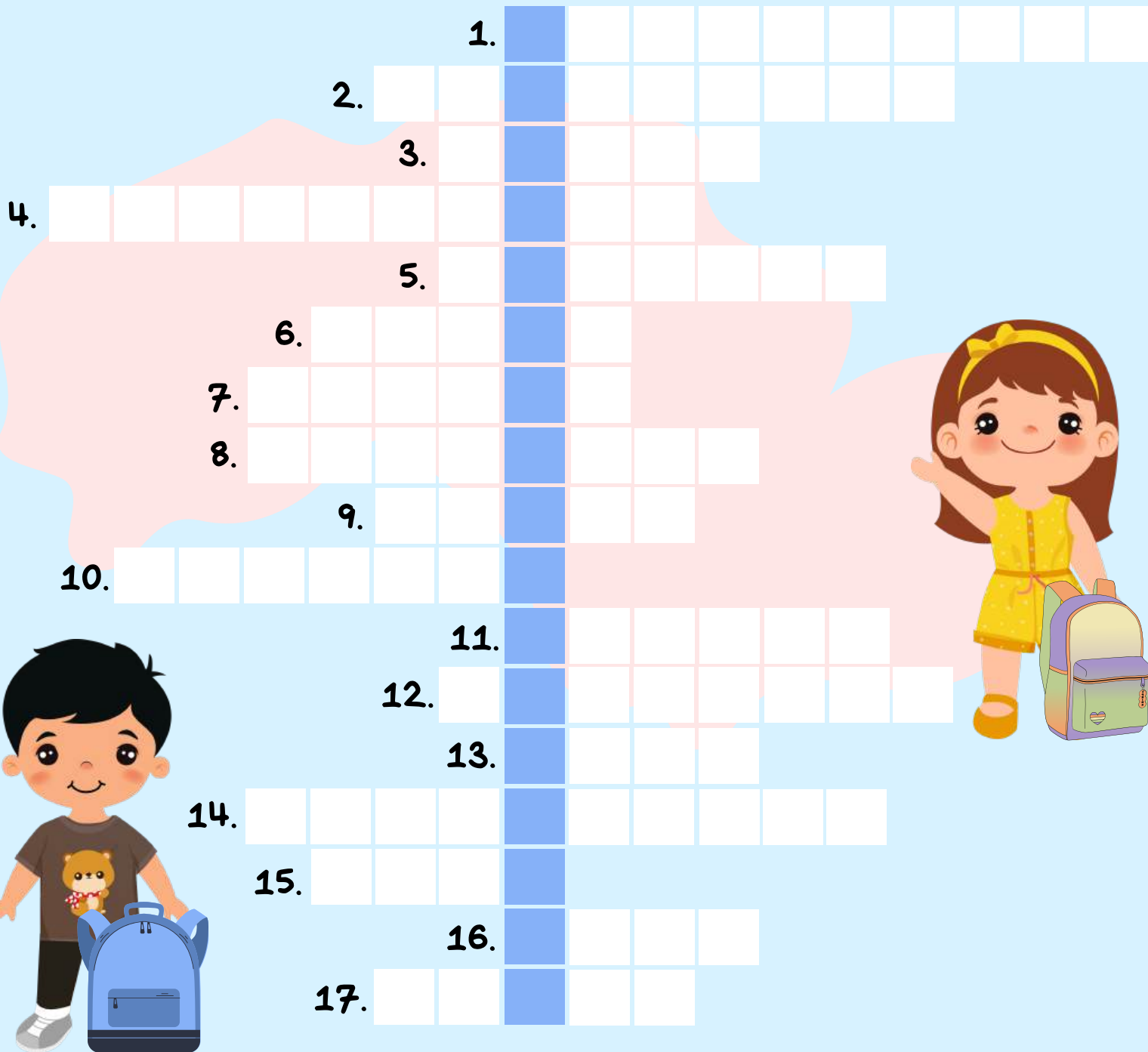
16. Gasisz nią pragnienie po WF-ie.

17. Np. Ib, Ilc, Illa.





Krzyżówka



Hasło:





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