

## „Moje dziecko idzie do szkoły”

to Wojewódzki Program Edukacyjny skierowany do rodziców i dzieci klas I szkół podstawowych.

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka i jego rodziny. Najbliższe lata będą dla dziecka okresem zdobywania wiedzy, ale także istotnym czasem dla jego zdrowia. W tym wieku kształtuje się wiele nawyków, utrwalają się zachowania, które umacniają zdrowie lub mu szkodzą. Dziecko powinno być tak przygotowane w rodzinie i szkole, aby umiało żyć zdrowo i bezpiecznie. Rodzice niedługo będą wyposażać przyszłych uczniów w potrzebne przybory i sprzęty, warto już dziś zapoznać się z ważnymi informacjami na ten temat.

Z badań przeprowadzonych przez Państwową Inspekcję Sanitarną wynika, że około 40 % uczniów szkół podstawowych nosi zbyt ciężkie plecaki! Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 10% masy dziecka. Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

Co mogą zrobić rodzice?

Kupić dobry plecak:

- lekki, zaopatrzony w regulowane, miękkie i szerokie szelki – regulacja pozwala na ściśle przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona,
- z usztywnioną ścianką tylną, wypukloną w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa,
- z przegródkami w środku – umożliwiała to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładunku i porządku,

Zwrócić uwagę na dobór zeszytów- zrezygnujmy z grubych zeszytów w sztywnych okładkach na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie, może są mniej efektowne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.

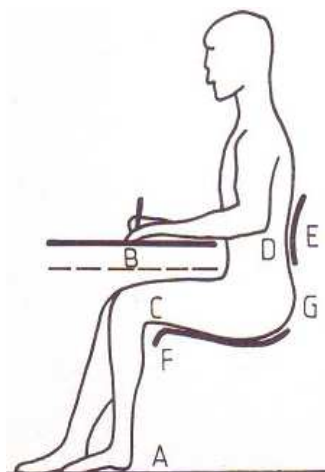
Zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne – np. zrezygnować z wieloczęściowych, bogato wyposażonych piórników.

Sprawdzać zawartość plecaków – wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty.

Stanowisko pracy ucznia

W szkole i w domu każde dziecko powinno mieć stolik i krzesło właściwie dobrane do swojego wzrostu. Właściwy dobór umeblowania określa Polska Norma (poniższa tabelka)

wysokość (w cm)		zakres wzrostu ucznia (w cm)
siedziska krzesła	pulpitu stolika	
21	40	80 - 95
26	46	93 - 116
31	53	108 - 121
35	59	119 - 142
38	64	133 - 159



Prawidłowa pozycja siedząca podczas pracy przy stole/biurku

A- podeszwy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi

B- między udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami,

C- uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska

D- płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci

E- oparcie krzesła powinno podparciać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa

F- przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia

G- między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń

Przykładowe błędy w doborze mebli:

#### 1. Zbyt wysokie siedzisko

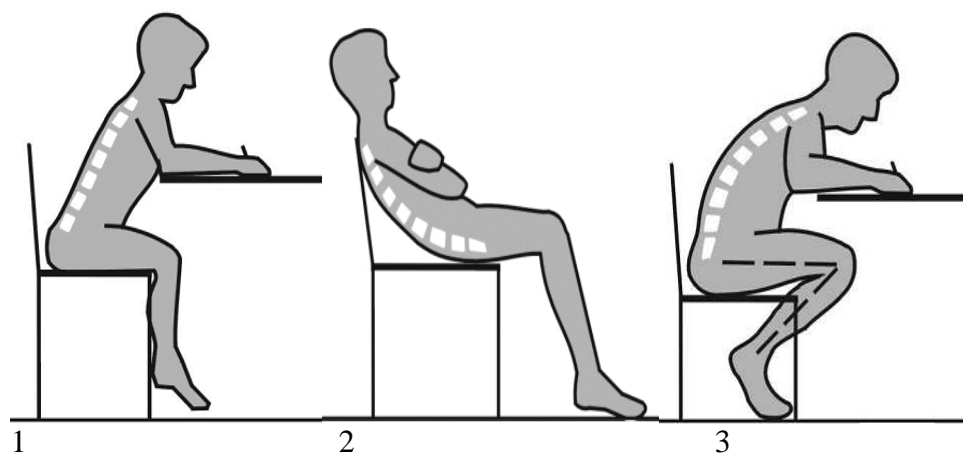
- dziecko nie sięga stopami podłoga; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgów szyjnych
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa

#### 2. Zbyt głębokie siedzisko

- dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym

#### 3. Zbyt niskie siedzisko

- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawiać dziecku ból,
- unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp



Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy)

Opracowanie na podstawie ulotki „Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczynają naukę w szkole podstawowej” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie

Iwona Marchlewska  
PSSE Iława