

Wraz z nadchodzącym nowym rokiem szkolnym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Elblągu przypomina, że odpowiednio dobrane biurko oraz krzesło a także nieprzeciążony tornister, to pierwszy krok do zdrowej sylwetki.

Przeciwdziałanie wadom postawy, uzależnione jest zarówno od warunków nauki w szkole, jak i od warunków w domu. Istotna jest pozycja siedząca przy ławce oraz przy stoliku, biurku.

Należy pamiętać, że prawidłowa pozycja siedząca jest zapewniona wtedy, gdy:

- podeszwy stóp (w obuwiu) całą swoją powierzchnią stykają się z podłożem,
- pomiędzy udami a blatem stołu zachowany jest prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami,
- uda od spodu nie są uciśnięte przez krawędź siedziska, krzesła,
- płyta stołu jest na poziomie łokci (po położeniu przedramienia na blacie, pomiędzy przedramieniem a ramieniem powstaje kąt prosty),
- oparcie krzesła podpira plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa,
- przednia krawędź siedziska nie uciska na tylną część podudzia,
- między siedziskiem krzesła a oparciem jest wolna przestrzeń.

Kręgosłup dziecka jest narażony także na nadmierne obciążenie tornistrem (plecakiem) oraz jego nieprawidłowym noszeniem. Przyjmuje się, że ciężar pełnego tornistra nie powinien przekraczać 10% masy ciała dziecka. Z dotychczas przeprowadzonych badań wynika, że część dzieci nosi zbyt ciężkie tornistry. Waga samego tornistra może wahać się w granicach od 0,5 kg nawet do 1,7kg.

Obciążenie tornistrem może być zmniejszone przez rodziców, jeżeli kupiony zostanie plecak:

- lekki (niektóre plecaki mogą ważyć znacznie poniżej 1 kg – bez wyposażenia),
- wyposażony w regulowane, miękkie i szerokie szelki,
- z usztywnianą ścianą tylną, z wyprofilowaną częścią dolną (dostosowany do krzywizny kręgosłupa), z przegródkami umożliwiającymi równomierne rozłożenie zawartości plecaka.

Przy zakupie zeszytów należy wybierać zeszyty jak najcieńsze, w miękkiej oprawie (łącznie ciężar zeszytów może sięgać nawet 1 kg).

Kupować dodatkowe wyposażenie szkolne jak najlżejsze i tylko niezbędne (nie wybierać ciężkich, wieloczęściowych piórników).

Kontrolować zawartość plecaka przed każdym wyjściem do szkoły – dzieci często zabierają nieprzydatne w danym dniu podręczniki i pomoce szkolne, a także noszą przedmioty zbędne.

Źródło: Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w Elblągu