



INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI, KTÓRE ROZPOCZNĄ NAUKĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

PLECAKI SZKOLNE

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 plecak**
 - **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, mogą ważyć kilka kilogramów
 - **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** – regulacja pozwala na ścisłe przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona
 - **z usztywnioną ścianką tylną, uwypukloną w dolnej części** ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa
 - **z przegródkami w środku** – umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładunku i porządku.
- Zwrócić uwagę na grubość zeszytów** – zrezygnujmy z grubych zeszytów w sztywnych okładkach na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektywne 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.
- Sprawdzić zawartość plecaka** – wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty itp.

STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

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

Źródło: www.pis.gov.pl – www.pis.gov.pl/rodzice. Można też sprawdzić, w jakim zestawie mebli powinno siedzieć

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