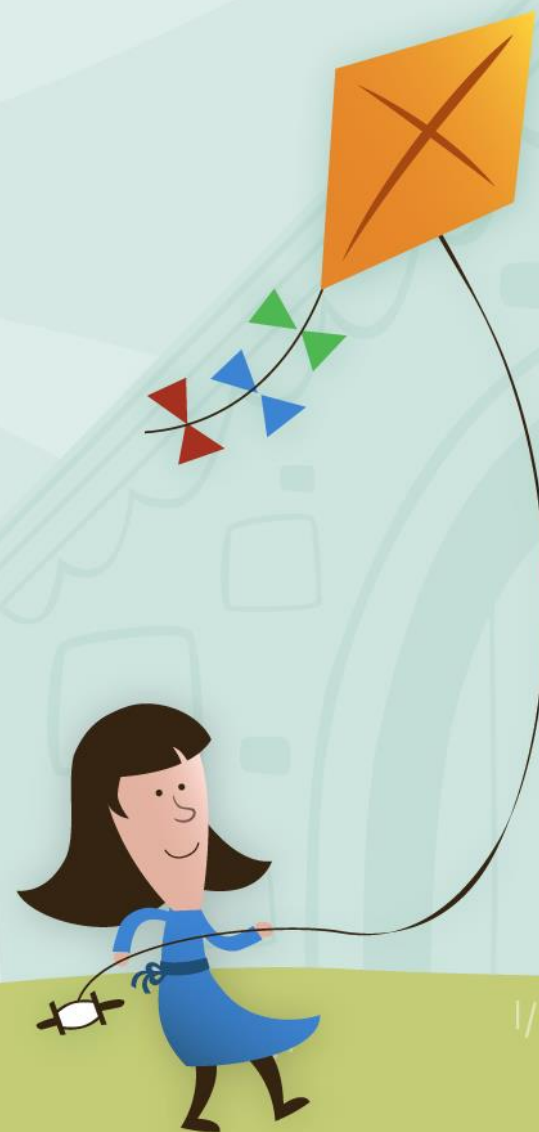
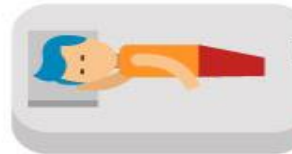


Zdrowe plecy



Opracowała Maria Sałamacha

JAK ZADBAĆ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ TWOJEGO DZIECKA?



**ZAINWESTUJ
W DOBRY MATERAC
ORAZ PODUSZKĘ
DO SPANIA**

**BARDZO CZĘSTO
BÓLE PLEĆÓW
SĄ SPOWODOWANE
ZŁYM SPANIEM**



DOBRY PLECAK LUB TORNISTER

15%
Tyle wagi ciała
powinien ważyć
maksymalnie plecak
dziecka



16kg

Nawet tyle potrafi
ważyć plecak szkolny
w Polsce



Dobre oświetlenie
ułatwia zachowanie
prawidłowej postawy
przy nauce



PRAWIDŁOWE OŚWIETLENIE



ODPOWIEDNIO DOBRANE BIURKO I KRZESŁO



AKTYWNE SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

**BĄDŹ
PRZYKŁADEM
DLA DZIECI**

Dzieci powielają
zachowania
swoich rodziców.
Bądź dla nich
dobrym
przykładem



**SPRAWDŹ
POSTAWĘ
SWOJEGO
DZIECKA
U DOBREGO
LEKARZA
ORTOPEDY**



Mięśnie mające wpływ na naszą postawę ciała

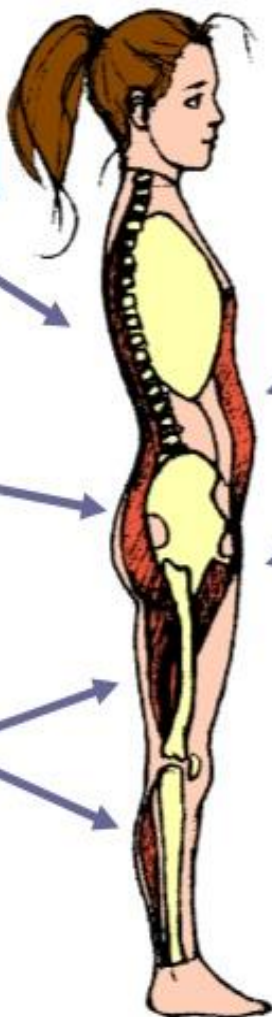
Mięśnie grzbietu

Mięśnie brzucha

Mięśnie
pośladkowe

Mięśnie zginające staw
biodrowy

Mięśnie zginające
staw kolanowy



Górna krawędź
tornistra kończy się
idealnie na wysokości
ramion dziecka

Szerokie obszyte miękką
poduszką, płynnie
regulowane szelki

Tornister niewiele
szerszy niż plecy
dziecka

Niewielkie
obciążenie:

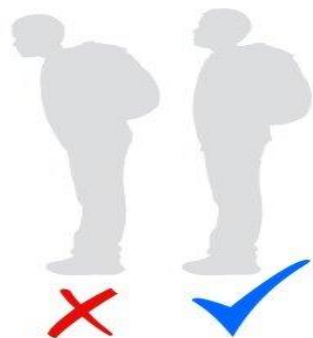
- wyprofilowana
linia pleców
- przylegający
do ciała
- optymalne
rozłożenie
ciężaru
- poduszka
w części
grzbietowej

Dolna krawędź
opiera się
idealnie na kości
miednicy



CO ROBI ZBYT CIĘŻKI PLECAK Z CIAŁEM DZIECKA

By przestraszyć tylko trochę - zbyt ciężki, źle dobrany plecak może skończyć się wadami postawy, bólem szyi, karku, pleców. Można temu zapobiec.



RAMIONA

Ludzkie ramiona to nie wieszaki i nie są do tego przystosowane. Gdy dziecko dźwiga ciężary na swoich barkach, prowadzi to do zmian bio-mechanicznych ciała oraz napięć mięśni.



Nauucz dziecko, by zawsze nosiło plecak na obydwu ramionach. W ten sposób nie przeciąża tylko jednej strony. (A może spytaj, czy chce być kiedyś krzywe?)

Młodsze dzieci powinny też używać zapięcia w talii (łączącego szelki), by lepiej dystrybuować wagę plecaka.

BIODRA

Zmiany w postawie nie omijają bioder. Mogą pojawić się bóle tych okolic spowodowane nienaturalnym pochyleniem do przodu.

Nie zdziw się, jeśli dziecko będzie skarżyć się na bóle kolan - są one przeciążone i pracują intensywniej.

SZYJA I KARK

Ciężkie, przeładowane plecaki sprawiają, że dziecko pochyla się do przodu i wysuwa szyję. To powoduje bóle szyi, karku i ramion, a mięśnie mają trudności z utrzymaniem prawidłowej postawy. Dziecko po prostu się garbi!

DOBOR PLECAKA

Materiał powinien być bardzo lekki. Sam plecak bez książek powinien ważyć minimalnie.

Plecak powinien przylegać do pleców - między ścianką plecaka a plecami przestrzeń ma być jak najmniejsza.

Plecak powinien kończyć się ok. 5 cm pod talią dziecka, w okolicy bioder. Nie może zwisać aż po pośladki.



Zmiana postawy spowodowana pochyleniem się do przodu oraz napięciem mięśni sprawia, że mogą pojawiać się bóle w środkowej i dolnej części kręgosłupa.



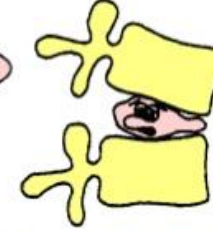
Przegródki! Kup plecak z licznymi przegródkami, by w miarę równomiernie rozłożyć wagę książek i zeszytów. Najcięższe rzeczy wkładamy zawsze z tyłu plecaka, blisko ciała.

Plecak powinien stanowić maksymalnie 10-15% wagi dziecka.

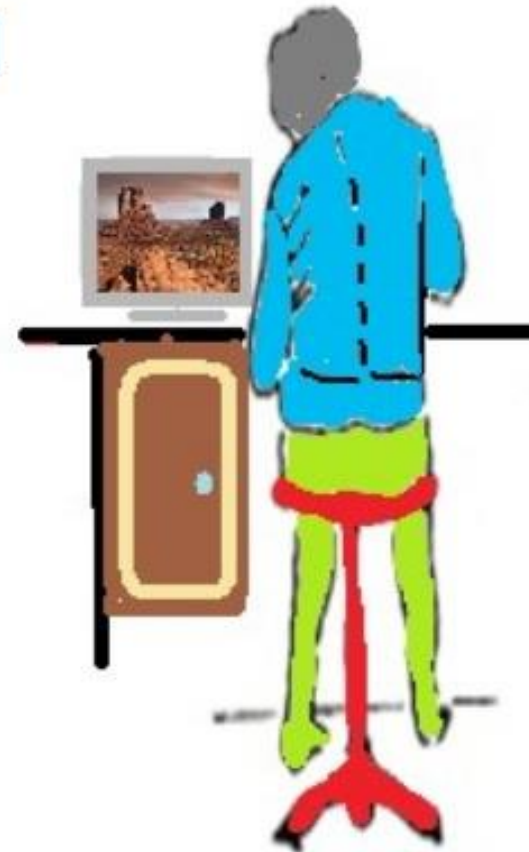
mamasy.pl



Podnoszenie przedmiotów nieprzyjazne dla kręgosłupa

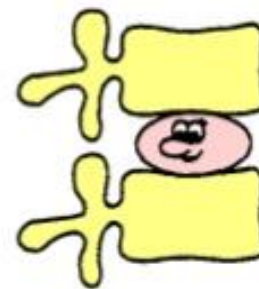


Nieprawidłowe siedzenie przy stole lub biurku i źle ustawiony monitor





Tornister na wagę zdrowia prawidłowo noszony



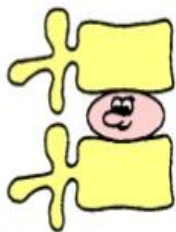
Tornister
powinien ważyć
10 razy mniej
niż TY !!!

= tornister: 3 kg





Prawidłowe siedzenie przy stole



Łokcie na wysokości blatu stołu

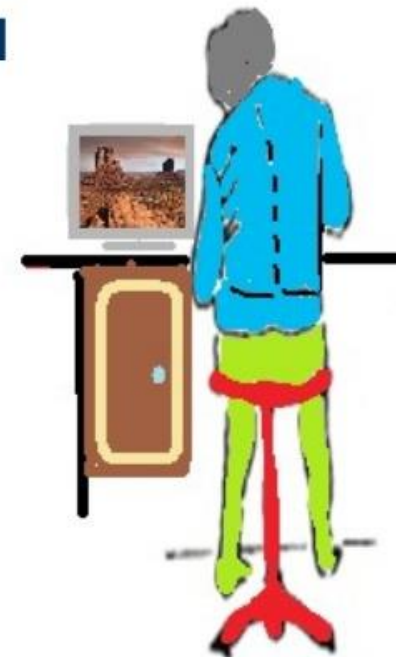
Oparcie podiera obręcz miedniczą

Siedzisko lekko pochylone w przód

Obie stopy dotykają podłoża



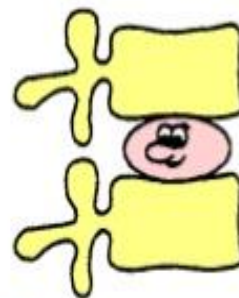
Nieprawidłowe siedzenie przy stole lub biurku i źle ustawiony monitor







Aktywne siedzenie



Aktywna piłka,
dostosowana do
wielkości ciała



Biurko z regulacją
wysokości i
nachylenia blatu





SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; **u 17% uczniów** jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny



SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić na obu ramionach
- waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała dziecka



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny

Zgodnie z zaleceniami
Głównego Inspektora Sanitarnego:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała;
- powinien mieć usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie;
- cięższe przedmioty powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- plecak powinien mieć równe, szerokie szelki;
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie tornistra, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców;
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej;
- plecak należy nosić na obu ramionach;
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.



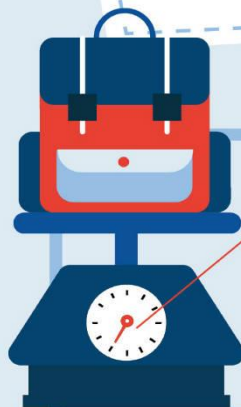
<https://gis.gov.pl/oswiata/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych/>



*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to ciężar zbędny i szkodliwy.



Waga plecaka ma wpływ
na twoje zdrowie, noś w nim
tylko niezbędne rzeczy.
Zabawki, gry, pamiątki
zostaw w domu.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Nauč się prawidłowo
pakować swój tornister.
Dobre ułożenie przedmiotów
w plecaku pozwoli
na równomierne zapakowanie
wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny.
Korzystaj z zajęć sportowych
zarówno w szkole,
jak i po lekcjach.



www.men.gov.pl



[/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/](https://www.facebook.com/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



*** NAUCZYCIELU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



KG

Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Dzieciom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).



Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

Poznaj statut szkoły, w którym
są zapisane wymagania i zasady
oceniania twojego dziecka.

KG

Przy zakupie tornistra
kieruj się jego budową, wagą
oraz możliwością regulacji.
Sprawdź co Twoje dziecko
ma w szkolnym plecaku.

Rozmawiaj z nauczycielem
wychowawcą, gdy widzisz,
że Twoje dziecko
jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe
warunki do nauki oraz zadbaj
o jego aktywność fizyczną
w wolnym czasie.



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



Czym się kierować przy zakupie tornistra?

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

Tornister powinien:

- ▶ posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- ▶ **mieć równe, szerokie szelki**, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców
- ▶ być zawsze **noszony na obu ramionach**
- ▶ **być stosunkowo lekki** – pamiętaj, że waga tornistra (już z całą zawartością) nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka



Pamiętaj, że elementy tj.: kółka, wysuwana rączka, metalowy stelaż, nadmierna ilość kieszonek, nieodpowiedni materiał – **zwiększają wagę.**

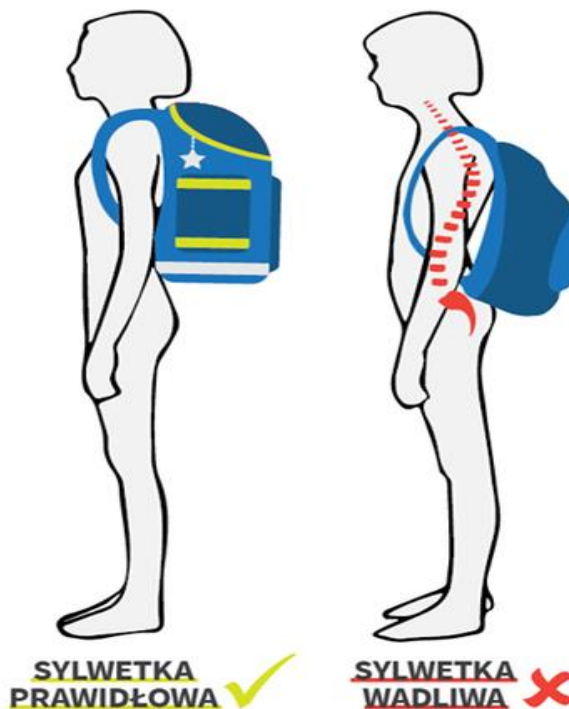
Główny Inspektorat Sanitarny



Zapobieganie skrzywieniom **kręgosłupa dziecka**

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

- ▶ zbyt ciężki plecak może powodować **niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan**
- ▶ noszenie nieodpowiedniego plecaka **wymusza nieprawidłową postawę** – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku
- ▶ nadmierne obciążenie **źle wpływa również na ramiona**, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów
- ▶ waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka**



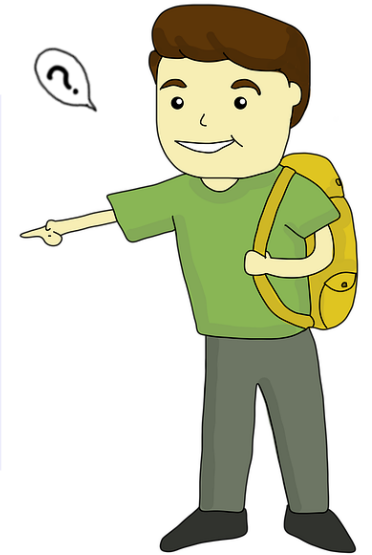
Główny Inspektorat Sanitarny



Jak prawidłowo nosić plecak?



Jak prawidłowo nosić plecak?



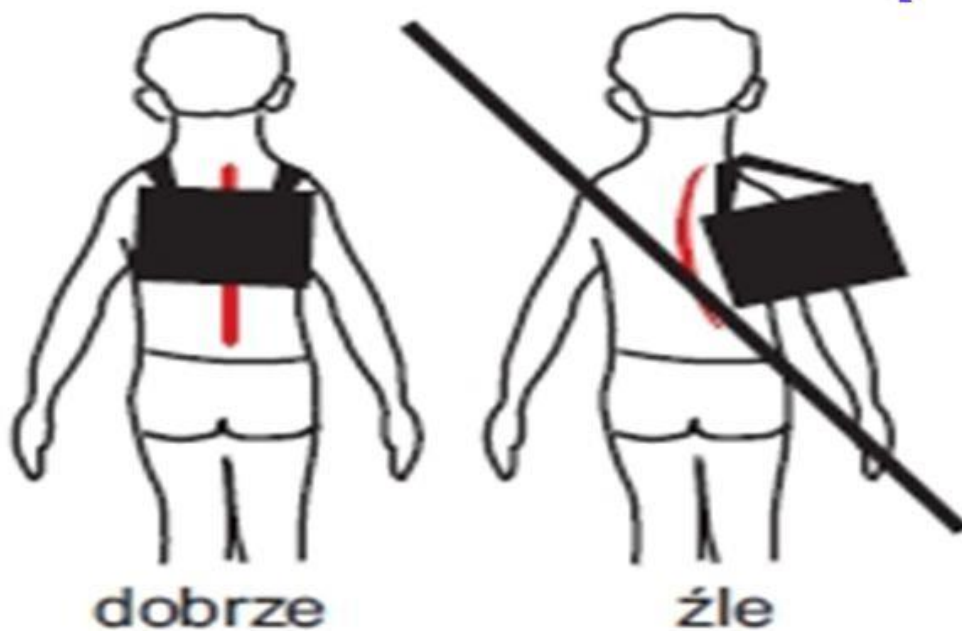
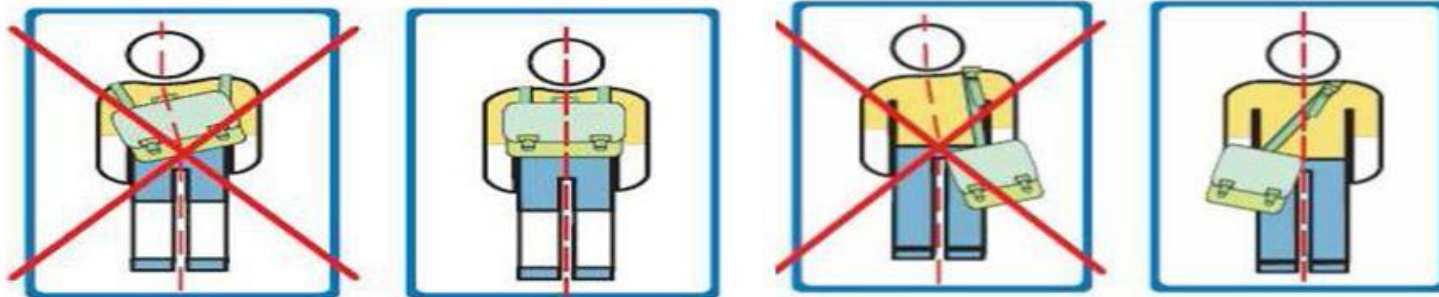
NIE



TAK

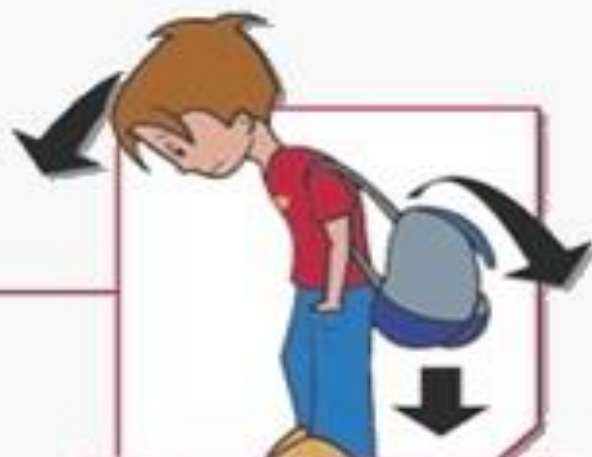


Sposoby noszenia tornistra





NIEWŁAŚCIWA POSTAWA!



NIEPRAWIDŁOWO



WŁAŚCIWA POSTAWA



PRAWIDŁOWO

