
LEKKI PLECAK

- droga do szkoły i (do wiedzy) nie musi być ciężka.

Dbaj o to aby Twój plecak był jak najlżejszy

- Ile waży Twój plecak ?

Lżejszy plecak = zdrowy kręgosłup

Ulżymy naszym plecom. Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy

-Ile (z)niesie twój kręgosłup

Za nadbagaż zapłacisz zdrowiem. Dwa ołówki, gumka, komplet kredek, linijka ,klej, temperówka, najprostszy piórnik i długopis to przybory szkolne które niewiele ważą. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa. Przyczynia się do powstawania wad postawy , dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych

Główny Inspektor Sanitarny zaleca aby waga
tornistra nie przekraczała 10 – 15 % masy
ciała dziecka.

Np. jeśli dziecko waży 30 kg plecak powinien
ważyć ok. 3-4,5 kg.

Pakuj tornister z głową!!!!

Nadmierna waga plecaka może powodować nasilenie bólu pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi plecaków i tornistrów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- Obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów , które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu.**
 - Noszenie dodatkowych notesów i książek**
 - Rodzaj materiału z jakiego został wykonany plecak (waga pustego powinna wynosić od 0,5- do 1,5 kg).**
 - Niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców i nauczycieli) nad zawartością tornistrów.**
-

Wady postawy

- **Wady postawy: schorzenia kręgosłupa, chore biodro, kolano, stopa i inne.**
- **Schorzenia powodują ból, w związku z tym dziecko ustawia się tak aby zmniejszyć ból.**
- **Taka postawa prowadzi do deformacji całego szkieletu :**
 - **- garb,**
 - **-kurza klatka piersiowa,**
 - **-wypchnięty brzuch do przodu.**



Postawa
prawidłowa



Plecy wklęsłe



Plecy okrągłe

Skolioza



■ Skolioza, czyli boczne skrzywienie kręgosłupa, to najczęściej występująca wada postawy u dzieci. Do jej powstania przyczyniają się najczęściej brak ruchu oraz nieprawidłowa postawa przyjmowana przez dziecko podczas siedzenia. Skoliozy nie należy lekceważyć, ponieważ może ona doprowadzić do groźnych powikłań, m.in. niewydolności krążenia.

Wady postawy - przyczyny

- Kręgosłup kształtuje się od ok. 6 do 18 r. ż.
 - Następuje szybki wzrost , mięśnie nie nadążają za rozwojem kośćca i nie stanowią prawidłowej podpory dla kręgosłupa.
 - Dziecko szkolne zmienia styl życia- więcej czasu spędza przy biurku, komputerze, przyjmując niewłaściwą pozycję.
 - Okres dojrzewania to zmiana proporcji ciała młodzieży. Ukrywając oznaki dorosłości garbią się.
-

Wady postawy – przyczyny c.d

■ brak aktywności ruchowej

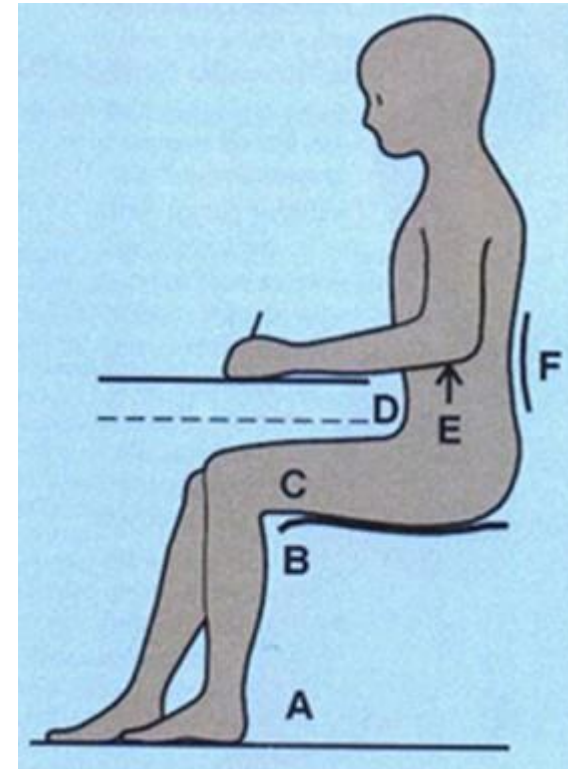
■ na 12-15 h. dzień dziecka przeciętnie : 4-7 h siedzi ono w szkole, 2-4 h odrabia lekcje, około 3 h odpoczywa również w pozycji siedzącej a około 1 godzinę przeznaczają na spożywanie posiłków.

■ - nieodpowiednie odżywianie, czy wręcz niedożywienie dzieci.

Powoduje to osłabienie siły mięśniowej, upośledzenie oddychania , krzywicę.

Zasady prawidłowego siedzenia

- A** – stopy płasko spoczywają na podłodze,
- B** – tylna część podudzia nie dotyka krawędzi siedziska,
- C** – przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda,
- D** – między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg,



- E - wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej,**
- F – oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.**



Dziękuję za uwagę

Sylwia Nowakowska , Małgorzata Generowicz- Orlik
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Wieliczce
