

INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI, KTÓRE ROZPOCZNA NAUKĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka, a także jego rodziny. Najbliższe lata będą okresem bardzo ważnym nie tylko z powodu zdobywanej przez dziecko wiedzy, ale także czasem istotnym dla jego zdrowia. W wieku szkolnym może rozwinąć się szereg poważnych problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy, zaburzenia wzroku czy otyłość. W tym wieku także kształtuje się wiele nawyków, utrwalają się zachowania, które będą umacniać zdrowie lub jemu szkodzić.

Państwa dziecko powinno zostać tak przygotowane w rodzinie i szkole, aby umiało żyć zdrowo i bezpiecznie.

Na ten piękny okres w życiu Państwa Rodziny Państwowa Inspekcja Sanitarna przygotowała parę uwag które mają na celu zwrócić Państwa uwagę na kilka istotnych problemów zdrowia Waszych dzieci, a zwłaszcza podkreślić to, co można zrobić, aby ich zdrowie umocnić i zapobiec chorobom. Jeśli skorzystacie Państwo chociaż z niektórych zaleceń, to trud jej autorów nie pójdzie na marne.

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?

1. **Kupić dobry plecak:**

lekki – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, mogą ważyć około 2 kilogramów i więcej.

zaopatrzone 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, uwypukloną w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

z przegródkami w środku – umożliwiają to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładunku i porządku.

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

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

4. Sprawdzać zawartość plecaków - wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty, słowniki, a nawet kanapki z tygodnia itp.

W ogólnym rozrachunku ma to wpływ na zwiększenie wagi plecaka/tornistra

Na co jeszcze rodzice mogą zwrócić uwagę

STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

W szkole i w domu każde dziecko powinno mieć stolik i krzesło właściwie dobrane do swojego wzrostu. Wielogodzinne przebywanie uczniów w szkole wymaga zapewnienia im odpowiedniego stanowiska pracy. Oznacza to, że dla ucznia o określonym wzroście i określonej wysokości podkolanowej powinno być zapewnione odpowiednie krzesło i stół. Właściwy dobór umeblowania określa Polska Norma. Ustalono w niej 8 numerów mebli. Każdemu numerowi mebli przypisano określony kod kolorystyczny, który przedstawia poniższa tabela.

numer zestawu (krzesło+ławka)	wysokość (w cm)		zakres wzrostu ucznia (w cm)	kod koloru
	siedziska krzesła	pulpitu stolika		
0	21	40	80 - 95	BIAŁY
I	26	46	93 - 116	POMARAŃCZOWY
II	31	53	108 - 121	FIOLETOWY
III	35	59	119 - 142	ŻÓŁTY
IV	38	64	133 - 159	CZERWONY
V	43	71	146 - 176,5	ZIELONY
VI	46	76	159 - 188	NIEBIESKI
VII	51	82	174 - 207	BRAZOWY

Takimi kodami kolorystycznymi lub numerami powinny być oznakowane stoły i krzesła szkolne. Istotne jest także, aby meble były właściwie skompletowane. Przy stole oznakowanym określonym numerem lub określonym kolorem nie może stać krzesło oznakowane innym numerem lub innym kolorem.

Wiedząc, jakiego wzrostu jest nasze dziecko, łatwo można sprawdzić, w jakim zestawie mebli szkolnych powinno siedzieć.

W szkołach województwa warmińsko-mazurskiego spotkać można **przymiary wzrostowe**. Są to listwy z kolorami wymalowanymi na określonych wysokościach (zgodnie z powyższą tabelą). Przymiary znajdują się w klasach lub na korytarzach szkolnych. Mogą służyć dzieciom do samodzielnego sprawdzenia, czy mają stanowisko dostosowane do swojego wzrostu.

OŚWIETLENIE

Bardzo ważnym elementem wpływającym na komfort pracy ucznia jest **właściwe oświetlenie - zarówno naturalne jak i sztuczne.**

Nieprawidłowe oświetlenie może powodować m.in.:

- osłabienie wzroku
- szybsze męczenie
- bóle głowy
- łzawienie
- zaczerwienienie powiek i spojówek
- pogorszenie ogólnego samopoczucia

Dbajmy, aby miejsce „pracy” ucznia było właściwie oświetlone – nie za słabo, ale też nie oślepiało pracującego ucznia. Stolik ucznia należy usytuować w taki sposób, aby praca ręką nie zasłaniała padającego światła.

Jest to część z problemów dotyczących zdrowia dzieci na jakie natkną się rodzice uczniów idących do szkoły, a które mogą zminimalizować, przynajmniej w środowisku domowym.