

Moje dziecko idzie do szkoły

PLECAKI/TORNISTRY

Zanim Twoja pociecha pójdzie do szkoły, zwróć uwagę

na

CIĘŻAR PLECAKA.

- dla dziecka do 13 roku życia ciężar nie może przekroczyć 10 % wagi dziecka
- w przypadku dziecka powyżej 13 roku życia ciężar nie może przekroczyć 15 % wagi dziecka



Cechy dobrego plecaka:

- **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, dużo ważą
- **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** -regulacja pozwala na ściśle przyleganie plecaka do kręgo-słupa, 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 ładu i porządku.



Załadowany plecak/tornister powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania.

Ok. 40% uczniów nosi do szkoły zbyt ciężkie plecaki Zwróćmy uwagę na dobór zeszytów

z Aby ograniczyć wagę plecaka naszego dziecka, zrezygnujmy z grubych zeszytów (np. 100-kartkowych) oraz tych w sztywnej i grubej okładce na rzecz zeszytów cieńszych (np. 32-kartkowych) i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektowne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.

Sprawdzajmy zawartość plecaków

Spora część rodziców nie zwraca na to uwagi. Skutkuje to pakowaniem przez dzieci „wyposażenia dodatkowego” (zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki itp.).

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



STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

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 meblowania określa Polska Norma. Ustalono w niej 8 numerów mebli. Każdemu numerowi mebli przypisano określony kod kolorystyczny, który przedstawia poniższa tabela.

numer	wysokość (w cm)	zakres wzrostu	kod koloru
-------	-----------------	----------------	------------

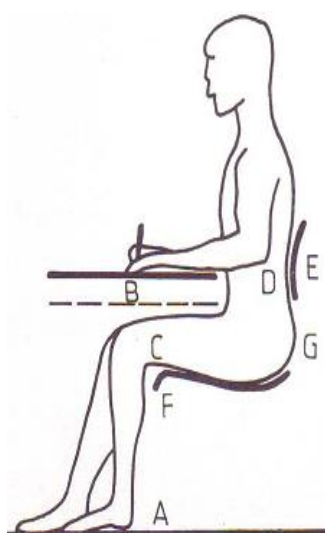
zestawu (krzesło+ławka)	siedziska krzesła	pulpitu stolika	ucznia (w cm)	
0	21	40	80 - 95	BIAŁY
I	26	46	93 - 116	POMARAŃCZOWY
II	31	53	108 - 121	FIOLETOWY
III	35	59	119 - 142	ŻÓŁTY
IV	38	64	133 - 159	CZERWONY
V	43	71	146 - 176,5	ZIELONY
VI	46	76	159 - 188	NIEBIESKI
VII	51	82	174 - 207	BRAZOWY

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.

Ważne jest również, aby pierwszy rząd ławek był oddalony od tablicy 2,2 m.

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.



- A - podeszwy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi
- B - między udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami
- C - uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska
- D - płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci
- E - oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- F - przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia
- G - Między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń

Długotrwałe siedzenie w meblach niedostosowanych do wzrostu ucznia może przyczynić się do powstania wad postawy, wśród których najczęściej spotykaną grupą są skoliozy (boczne skrzywienia kręgosłupa).

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

Oświetlenie naturalne

Wzrok człowieka jest przystosowany do światła naturalnego, dlatego należy zadbać, aby do sal lekcyjnych dochodziło go jak najwięcej. Właściwy strumień światła dziennego można zapewnić przez **odpowiedni stosunek powierzchni okien do podłogi**. Powinien on wynosić co najmniej **1:8**. Zaleca się jednak, aby w **pomieszczeniach do nauki, proporcja ta wynosiła od 1:4 do 1:5**.

Działaniem sprzyjającym dostawaniu się światła dziennego do sal lekcyjnych jest utrzymywanie szyb w czystości oraz nie zasłanianie ich roślinami i firankami. Okna należy jednak wyposażyć w żaluzje lub zasłony, aby była możliwość ochrony przed zbyt intensywnym światłem słonecznym, mogącym oślepić pracujących uczniów.

Stolik ucznia należy usytuować w taki sposób, aby praca ręką nie zasłaniała padającego światła.

Oświetlenie sztuczne

Wszystkie punkty świetlne powinny być czynne. Jeśli w salach lekcyjnych są świetlówki, należy zadbać, żeby nie migotały oraz nie włączały się i nie wyłączały się samoczynnie. Migotanie powoduje uczucie niewygodności, zaś naprzemiennemu włączaniu i wyłączaniu się świetlówek często towarzyszy hałas rozprasający uczniów.

*Wartości właściwego **natężenia oświetlenia sztucznego** powinny wynosić 300 luksów w polu zadania wzrokowego uczniów i 500 luksów na tablicach.*



ROZKŁAD ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Dobrze ułożony tygodniowy rozkład zajęć lekcyjnych pozwala na efektywną pracę uczniów na przestrzeni tygodnia.

Planując zajęcia należy wziąć pod uwagę:

- **Zasadę zmienności dyspozycji ucznia do pracy w ciągu tygodnia**

W poniedziałek dyspozycja ta jest niewielka. Uczeń po przebytych weekendzie znajduje się na etapie wdrażania do pracy. We wtorek i środę dyspozycja do pracy zwiększa się (ze szczytem możliwości w środę), po czym w czwartek i piątek notuje się spadek możliwości percepcyjnych ucznia. W związku z tym przedmioty wymagające większego skupienia powinny być zaplanowane w dniach podwyższonej percepcji, a w dniach, gdzie możliwości ucznia są mniejsze – należy zaplanować lekcje z przedmiotów łatwiejszych.

- **Różną zdolność do wysiłku w zależności od pory dnia**

Uczniowie najefektywniej pracują w godzinach 8:00-12:00, ze szczytem możliwości w godzinach 9:00-11:00. Najwłaściwszą porą rozpoczynania zajęć szkolnych jest więc czas między godz. 8:00 a 9:00. Pierwsze lekcje powinny być zajęciami łatwiejszymi, wymagającymi mniejszego wysiłku (*okres wdrażania*). Przedmiotom wymagającym większego skupienia należy poświęcić środkową część zajęć, a ostatnie lekcje powinny być lekcjami łatwiejszymi.

- **Dzienny limit godzin lekcyjnych**

- Uczniowie klas I-III szkoły podstawowej mogą mieć maksymalnie pięć godzin lekcyjnych dziennie.

- Różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia nie powinna być większa niż 1 godzina.

- **Przerwy międzylekcyjne**

Przerwy na wypoczynek między lekcjami dają możliwość przemieszczenia się z klasy do klasy. Podczas przerwy uczeń ma również możliwość załatwienia potrzeb fizjologicznych. Zaleca się, aby przerwy trwały **10 minut**. Konieczna jest również przerwa **20 minutowa**, która m.in. umożliwi uczniowi spożycie posiłku.

W praktyce, o konieczności przerwy w zajęciach w klasach I-III szkoły podstawowej decyduje nauczyciel.

Zadaniem dyrekcji szkoły jest zapewnienie uczniowi podczas pobytu w placówce właściwego, dostosowanego do wzrostu stanowiska pracy, odpowiedniego oświetlenia zarówno naturalnego jak i sztucznego oraz prawidłowo ułożonego rozkładu zajęć lekcyjnych.

My jako rodzice dbajmy o to, aby nasze dzieci przebywały w środowisku zdrowym. Jeśli mamy wątpliwości – pytajmy dyrektora lub organów, które sprawują nadzór nad szkołami.

Jednym z takich organów jest **Państwowa Inspekcja Sanitarna**.

Zależy nam, aby środowisko, w którym przebywają uczniowie pozbawione było wszelkich szkodliwości i uciążliwości. Zapewniamy, że zajmiemy się każdym sygnałem z Państwa strony.



Opracowanie tekstu:

Jacek Szydłowski

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie

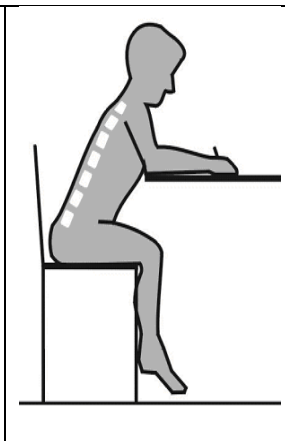
tel. (089) 524-84-24 (45)

e-mail: szkola@wsse.olsztyn.pl

Przykładowe błędy w doborze mebli:

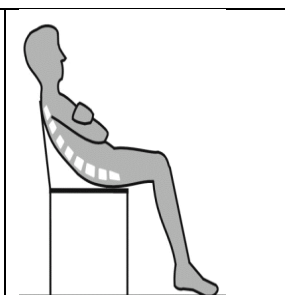
1. Zbyt wysokie siedzisko

- dziecko nie sięga stopami podłoga, przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg,
- za wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgosłupa szyjnych,
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.



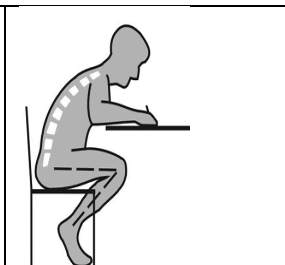
2. Zbyt głębokie siedzisko

- w przypadku zbyt głębokiego siedziska, dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.



3. Za niskie siedzisko

- wymusza nieprawidłową pozycję kończyn dolnych,
- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk narządów wewnętrznych, co przy małej podściółce tłuszczowej u dzieci, może sprawiać ból,
- unikając niewygody dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.



Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy ucznia niedostosowanym do wzrostu może powodować wady tj.:

- Skoliozy - boczne skrzywienia kręgosłupa,
- Plecy płaskie (zmniejszone wygięcia krzywizny kręgosłupa, opadające barki, bóle głowy),
- Plecy okrągłe (głowa pochylona do przodu, zwiotczałe mięśnie grzbietu, przykurczone mięśnie piersiowe, odstające łopatki, zaburzenia i zmniejszenie sprawności układu oddechowego),
- Szpotawość kolan (rozciągnięcie mięśni i więzadeł zewnętrznej strony kończyny przy jednoczesnym przykurczu mięśni wewnętrznej strony kończyny),
- Koślawość kolan (skrzywienie kości udowej i piszczelowej, rozciągnięcie mięśni wewnętrznej strony kończyny dolnej przy jednoczesnym przykurczu mięśni zewnętrznej strony kończyny dolnej).