

ШКОЛСКА ТОРБА

На основу истраживања и резултата након обављених систематских прегледа деце основношколског узраста, статистика показује да скоро свако друго дете има неки проблем са неправилним положајем кичме. Поред неправилног седења један од разлога за то је и ношење школских торби које су све теже и теже. Колико год родитељи желе да деци испуне жеље у одабиру школске торбе, посебно кад полазе у први разред, морају имати у виду да се томе посвећује посебна пажња и одговорност јер се неправилно ношење одражава на целокупно здравствено стање детета, моторичке способности, памћење, концентрацију и замор.

Један од начина на који се може деци помоћи да се правилно развијају је и правилан избор школске торбе. Ово је посебно важно за ђаке прваке који још немају довољно зреле мишиће за ношење превеликог терета.

На шта родитељ треба да обрати пажњу приликом **куповине** школске торбе:

- ✓ дете свакако повести у куповину и испробати торбу на лицу места јер величина торбе треба да одговара конституцији детета,
- ✓ не руководити се ценом, дизајном већ величином, тежином и материјалом од кога је направљена,
- ✓ бирати торбу која се носи на леђима због растерећења кичменог стуба,
- ✓ препорука су анатомске торбе у облику руксака, довољно дубоког чији доњи руб не иде испод струка, а врх мора да буде у линији испод рамена

- ✓ пре куповине такође проверити која је највећа књига из комплета уџбеника да се не догоди да не може да се затвори ранац (или бар да стане свеска А4 формата),
- ✓ пожељно је да су израђене од чврстог материјала са постављеним задњим делом (који се наслања на леђа) и евентуално појасом око струка због расподеле тежине и још једне тачке ослонца,
- ✓ нарамнице морају бити шире и ојачане меким материјалом (приликом пробања обратити посебну пажњу да ли нарамнице усецају рамена и пазушне јаме јер то може правити проблем приликом дисања)
- ✓ како деца често не пазе где спуштају и стављају торбе битно је да доњи део буде израђен од непромочивог и материјала који се лако пере

Важни детаљи приликом **ношења** школске торбе:

- ✓ торба се мора носити на оба рамена, никако на једном јер то директно води кривљењу кичме на једну страну
- ✓ тежина торбе не би смела по рачунању стручњака прелазити 10% дететове телесне тежине
- ✓ добар избор су и торбе на точкиће, само треба водити рачуна да ручка којом се вуче не буде прениско постављена у односу на висину детета

Шта је још важно приликом **паковања** школске торбе?

- ✓ Торбе са више преграда су добре јер дете може лакше организовати ствари,
- ✓ прво треба ставити на леђној страни веће и теже књиге (због бољег ослонца), па напред мање и лакше.

Додатни савети:

- пернице такође треба да буду лагане и са што мање прибора
- патике и прибор за ликовно могу се носити у посебној кеси
- увек помоћи деци да провере шта је неопходно за ношење јер често носе и оно што не треба

педагог

Сања Томановић