



Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej

Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

regulowane, miękkie, szerokie szelki, aby nie wrzynaty się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu

Idealny plecak powinien mieć:

przegrody w środku, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz pozwolą utrzymać ład i porządek

usztywnioną ściankę tylną, wypukłą w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamieńmy grube zeszyty w sztywnych okładkach na cieńsze zeszyty w miękkiej oprawie)

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyjącznie niezbędne przybory szkolne

sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu





Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej

Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

regulowane, miękkie, szerokie szelki, aby nie wrzynaty się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu

Idealny plecak powinien mieć:

przegrody w środku, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz pozwolą utrzymać ład i porządek

usztywnioną ściankę tylną, wypukłą w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamienimy grube zeszyty w sztywnych okładkach na cieńsze zeszyty w miękkiej oprawie)

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wytrzymałe niezbędne przybory szkolne

sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu

Zasady prawidłowego siedzenia

stopy w butach płasko spoczywają na podłodze

tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska

przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda

między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg

wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej

oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronach internetowych Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Mielcu:

<https://www.gov.pl/web/psse-mielec>
<https://www.facebook.com/PSSEMIELEC/>