



❶ Το επιθυμητό βάρος της τσάντας να μην ξεπερνά το 10% του βάρους του μαθητή

Ιμάντες συγκράτησης με αφρώδες γέμισμα

Φαρδιόι ιμάντες συγκράτησης

Ζώνη συγκράτησης στο στήθος ή τη μέση

Ρυθμιζόμενοι ιμάντες



❷ Η τσάντα δεν είναι φαρδύτερη από τους ώμους του παιδιού και όχι ψηλότερη από το ύψος των ώμων του, όταν το παιδί κάθεται.

Η υιοθέτηση **λανθασμένης στάσης σώματος** για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε συνδυασμό με το υπερβολικό βάρος της τσάντας, την συχνότητα και τη διάρκεια μεταφοράς της, μπορεί να δημιουργήσει παρεκκλίσεις ή και **ασυμμετρία στην σπονδυλική στήλη** γεγονός που μεταβάλλει σημαντικά τη βιολογική της βιομηχανική.

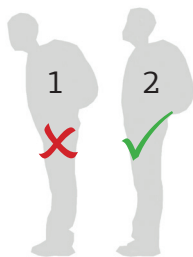
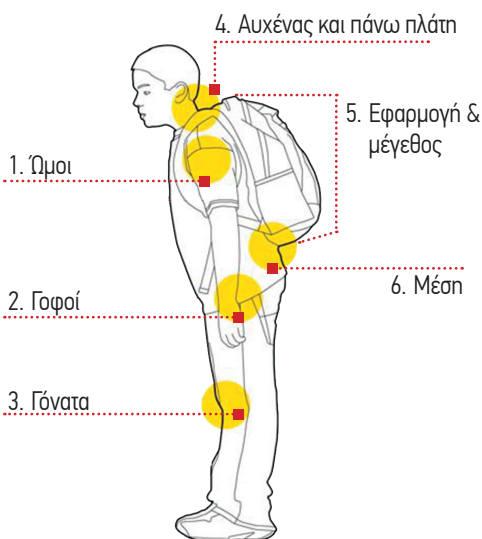
Ιδανικές Προϋποθέσεις

Η σχολική τσάντα θα πρέπει να έχει ροδάκια, ώστε τα παιδιά να σέρνουν και να μη σηκώνουν το βάρος της, χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια εναλλάξ.

«Κάλλιο Προλαμβάνει Παρά Θεραπείειν»

Μέσα στο γενικότερο πλαίσιο της φιλοσοφίας του σχολείου μας «κάλλιο προλαμβάνει παρά θεραπεύειν» και μετά από παρατήρηση της μεταφοράς της σχολικής τσάντας από τους μαθητές και της στάσης του σώματος τους κατά την βόληση (κορμός σκυμμένος προς τα εμπρός, κεφάλι ανασπικωμένο προκειμένου να διατηρηθεί η ισορροπία του σώματος) σας επισημαίνουμε ότι:

Πού προκαλούν προβλήματα οι βαριές σχολικές σάκες



Στάση Σώματος

1. Γυρτή 2. Σωστή

1. Βάρος Τσάντας

Το βάρος της τσάντας πρέπει να αντιστοιχεί στο 10-15% του βάρους του παιδιού.

2. Τοποθέτηση

Τα βιβλία και τα σχολικά είδη θα πρέπει να τοποθετούνται με τάξη μέσα στην τσάντα. Τα πιο βαριά αντικείμενα τοποθετούνται στο κέντρο και στο βάθος της. Θα πρέπει να γεμίζουν τα μέρη της τσάντας με τέτοιο τρόπο ώστε να διανέμεται ομοιόμορφα το βάρος μέσα σε αυτά καθώς επίσης να μην επιτρέπεται τα βιβλία να αλλάζουν θέση κατά την διάρκεια της μεταφοράς της.

3. Ιμάντες Όμου

Η χρήση και των δυο ιμάντων ώμου βοηθάει στην καλύτερη κατανομή του βάρους της τσάντας καθώς η χρήση μόνο του ενός μεταφέρει όλο το βάρος στην μια πλευρά προκαλώντας μυϊκούς πόνους και προβλήματα στάσης σώματος.

4. Ζώνη Μέσης

Τα παιδιά θα πρέπει πάντα να φορούν και την ζώνη στη μέση, η οποία πρέπει να περιλαμβάνεται στις σχολικές τσάντες, για να μοιράζεται καλύτερα το βάρος σε όλο το σώμα.

5. Θέση

Η τσάντα θα πρέπει να βρίσκεται σε επαφή με το σώμα, αφήνοντας ελάχιστο κενό από την πλάτη.

6. Μήκος

Η τσάντα πρέπει να έχει το μήκος του κορμού και το κάτω μέρος της θα πρέπει να απέχει 5 εκ. από τη μέση.

7. Χρήση

Ποτέ δεν κουβαλάμε τη τσάντα χαμηλά κοντά στους γοφούς.

8. Σήκωμα

Οι μαθητές θα πρέπει να σηκώνουν τη τσάντα χρησιμοποιώντας τους μυς των κάτω άκρων, γονατίζοντας και κρατώντας την κοντά στο σώμα τους. Ποτέ να μην σκύβουν να την πιάσουν απλώνοντας τα χέρια τους μακριά από τον κορμό.

9. Περιπάτημα

Οι μαθητές δεν πρέπει να σκύβουν προς τα εμπρός όταν περπατούν με την τσάντα στους ώμους. Αν θεωρούν ότι αυτό είναι αναπόφευκτο τότε το βάρος της τσάντας θα πρέπει να μειωθεί.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
ανδρεάδη

Εκπαιδευτήρια Ανδρεάδη
570 13 Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκη

T. 2310 699900 F. 2310 696772

✉ andreadis-school.gr **f** andreadis.school