

„Profilaktyka wad postawy u uczniów – jak rodzic może pomóc?”

✦ Dlaczego to ważne?

Nadmiernie obciążony plecak może prowadzić do:

- bólu pleców, karku i ramion,
- wad postawy (pochylenie sylwetki, skolioza, asymetria barków),
- zmęczenia i pogorszenia koncentracji,
- długoterminowych problemów z układem kostno-mięśniowym.

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone, ponieważ ich układ kostny dopiero się rozwija.

Ile powinien ważyć plecak?

✓ Zgodnie z zaleceniami specjalistów:

Waga plecaka nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała ucznia.

Masa ciała dziecka	Maks. waga plecaka
25 kg	2,5–3,75 kg
30 kg	3–4,5 kg
40 kg	4–6 kg
50 kg	5–7,5 kg

🛡 Jak zapobiegać przeciążeniu kręgosłupa?

✓ Dla ucznia:

- Noś plecak **na obu ramionach** – nigdy na jednym!
- Regularnie **porządkuj zawartość plecaka** – zabieraj tylko to, co potrzebne danego dnia.
- Najcięższe rzeczy pakuj **najbliżej pleców**.
- Używaj **ciennych zeszytów i lekkich przyborów**.
- Pij wodę z **lekkiej butelki** (np. plastikowej lub z tritanu).
- Unikaj zabierania zbędnych gadżetów, zabawek czy dużych śniadaniówek.

✓ Dla rodzica:

- Sprawdzaj **wagę plecaka** dziecka (np. raz w tygodniu).
 - Pomóż dziecku zaplanować, co powinno zabrać danego dnia (wg planu lekcji).
 - Zachęcaj do **zostawiania niepotrzebnych rzeczy w szkole** (jeśli to możliwe).
 - Kup plecak:
 - lekki, ergonomiczny,
 - z szerokimi, miękkimi szelkami,
 - z usztywnionymi plecami i pasem piersiowym/lędźwiowym.
-

Warto pamiętać:

👉 Zbyt ciężki plecak to nie tylko problem wygody – to **realne ryzyko dla zdrowia**.

👉 Dbanie o prawidłową postawę dziecka to inwestycja na całe życie.

👉 Dobrze zorganizowany plecak to również większy komfort i lepsze samopoczucie w szkole.

Zachęcamy do wspólnej troski o zdrowie dzieci – każdego dnia!

Małgorzata Tubis
pielęgniarka szkolna