

Συμβουλές για γονείς, παιδιά, δασκάλους

## Σχολική τσάντα: Πώς δεν θα επιβαρύνει τη μυοσκελετική υγεία των μαθητών

Δημοσίευση: 07 Σεπ 2017, 12:20 | Τελευταία ενημέρωση: 07 Σεπ 2017, 12:20



Οι σχολικές τσάντες έχουν την τιμητική τους αυτή την περίοδο, με τα παιδιά να μην μπορούν εύκολα να αποφασίσουν ποια είναι ωραιότερη. Ωστόσο, αυτό που προέχει είναι όχι η εμφάνιση, αλλά η καταλληλότητα του σχολικού σακιδίου και πως θα επιβαρύνει όσο το δυνατόν λιγότερο τη μυοσκελετική υγεία των μαθητών.

Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί προειδοποιούν ότι οι σχολικές τσάντες έχουν έως και διπλάσιο βάρος απ' ό τι πριν 20 χρόνια. Κι ενώ οι τροχήλατες σάκες μοιάζουν μια ασφαλέστερη επιλογή, αφού δεν επιβαρύνουν την πλάτη και τους ώμους, το βάρος τους δεν πρέπει να ξεπερνά το 10-15% του σωματικού βάρους του παιδιού.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπεδικών Χειρουργών,

σχολική τσάντα θεωρείται κατάλληλη όταν:

- έχει δύο βαρδιά λουριά τα οποία μπορούν να ρυθμιστούν έτσι ώστε να κατανέμεται το βάρος ισομερώς στην πλάτη και τους ώμους,
- διαθέτει επιπλέον λουρί για τη μέση,
- η διαθέτει επένδυση στην πλάτη,
- είναι κατασκευασμένη από ελαφριά υλικά και διαθέτει ροδάκια.

Για την πρόληψη τραυματισμών, τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιούν όλα τα λουριά του σακιδίου, ενώ οι τσάντες που φοριούνται χιαστί δεν είναι κατάλληλες για τα παιδιά δημοτικού αλλά μόνο για μεγαλύτερα.

Σημασία έχει και η σωστή τοποθέτηση των πραγμάτων εντός της σχολικής τσάντας: τα βαριά αντικείμενα τοποθετούνται πρώτα και πάντα στο κέντρο, αν και το ιδανικό θα είναι το παιδί να μεταφέρει μόνο τα απολύτως απαραίτητα για κάθε ημέρα.

Η άρση της σχολικής τσάντας θα πρέπει να γίνεται με λύγισμα των γονάτων, ώστε να μην επιβαρύνεται η μέση.

Οι γονείς και οι δάσκαλοι θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση παρατηρώντας πόσο άνετα ή όχι κουβαλά την τσάντα του ο μαθητής. Αν το παιδί σκύβει μπροστά ή προς το πλάι μεταφέροντας την τσάντα του, είναι ένδειξη ότι το βαραίνει και θα πρέπει οπωσδήποτε να αφαιρέσει πράγματα.

Αν ο μαθητής διατυπώνει παράπονα για εννοχλήσεις στη μέση ή την πλάτη, η οικογένεια θα πρέπει να συμβουλευθεί ειδικό για την διαχείριση της κατάστασης.

**health.in.gr**