



Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej

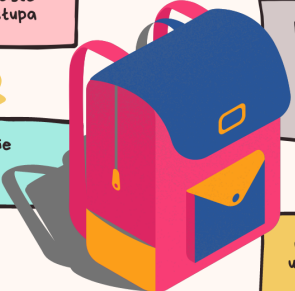
Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

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

Idealny plecak powinien mieć:

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

dotądowe zapięcie spinające szelki z przodu



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

A poza plecakiem pamiętajmy aby:

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

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyjątknie niezbędne przybory szkolne

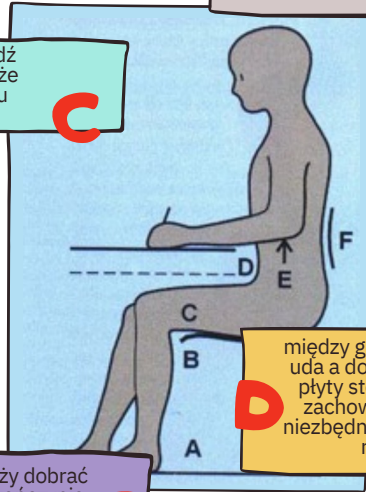
sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu

Zasady prawidłowego siedzenia

stopy w butach płasko spoczywają na podłodze **A**

tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska **B**

przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda **C**



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

wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokiec przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomej górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej **E**

oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej topatek. **F**

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

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



Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej

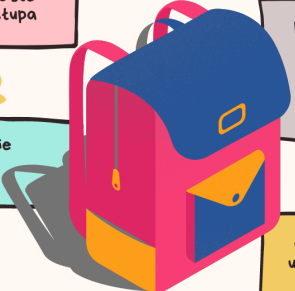
Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

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

Idealny plecak powinien mieć:

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

dotądowe zapięcie spinające szelki z przodu



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

A poza plecakiem pamiętajmy aby:

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

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne

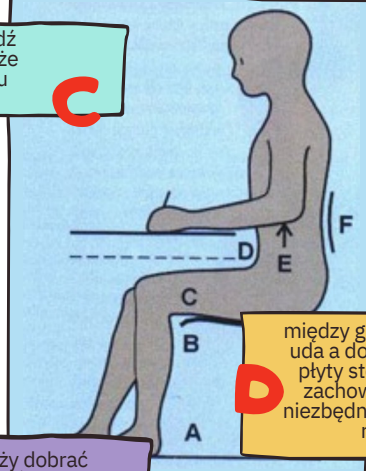
sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu

Zasady prawidłowego siedzenia

stopy w butach płasko spoczywają na podłodze **A**

tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska **B**

przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda **C**



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

wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokiec przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomej górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej **E**

oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej topatek. **F**

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

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