



## **Twoje dziecko idzie do szkoły? Unikaj tych błędów! - radzi iławski Sanepid**

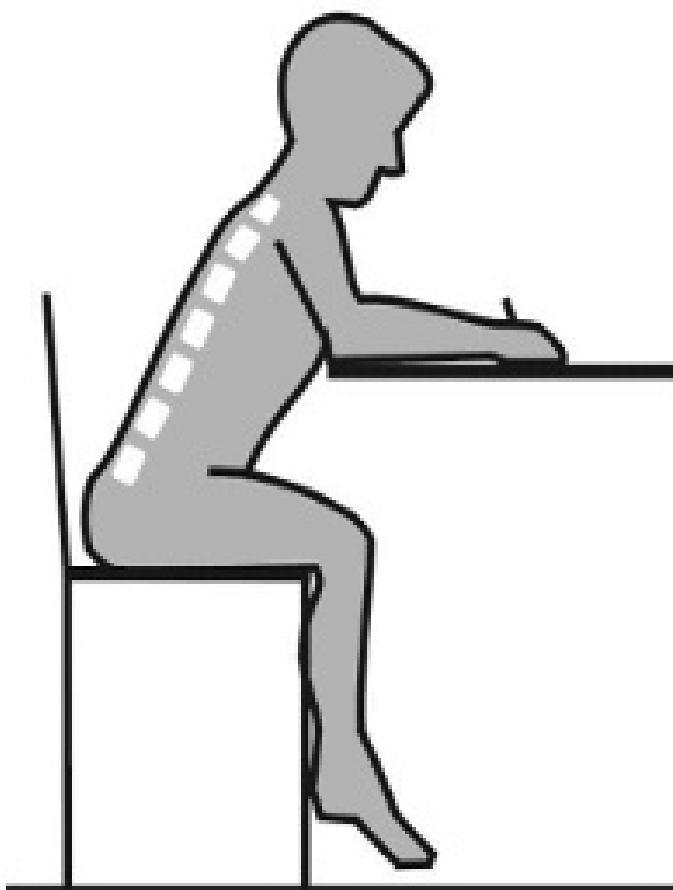
data aktualizacji: 2018.08.23



**Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka i jego rodziny. Najbliższe lata będą dla dziecka okresem zdobywania wiedzy, ale także istotnym czasem dla jego zdrowia. W tym wieku kształtuje się wiele nawyków, utrwala się zachowania, które umacniają zdrowie, lub mu szkodzą. Dziecko powinno być tak przygotowane w rodzinie i szkole, aby umiało żyć zdrowo i bezpiecznie. Wyposażając przyszłych uczniów w potrzebne przybory i sprzęty, warto zapoznać się z ważnymi informacjami na ten temat. Zebrała je w praktycznym poradniku dla rodziców Iwona Marchlewska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie.**

Przykładowe błędy w doborze mebli:

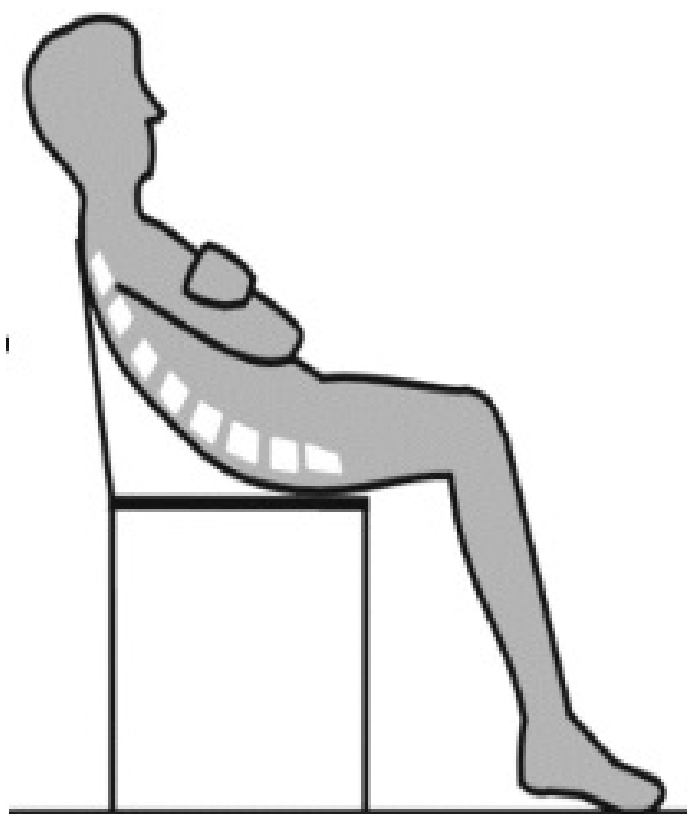
### **1. Zbyt wysokie siedzisko**



1  
|

- - dziecko nie sięga stopami podłoga; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg,
- - zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgów szyjnych,
- - dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.

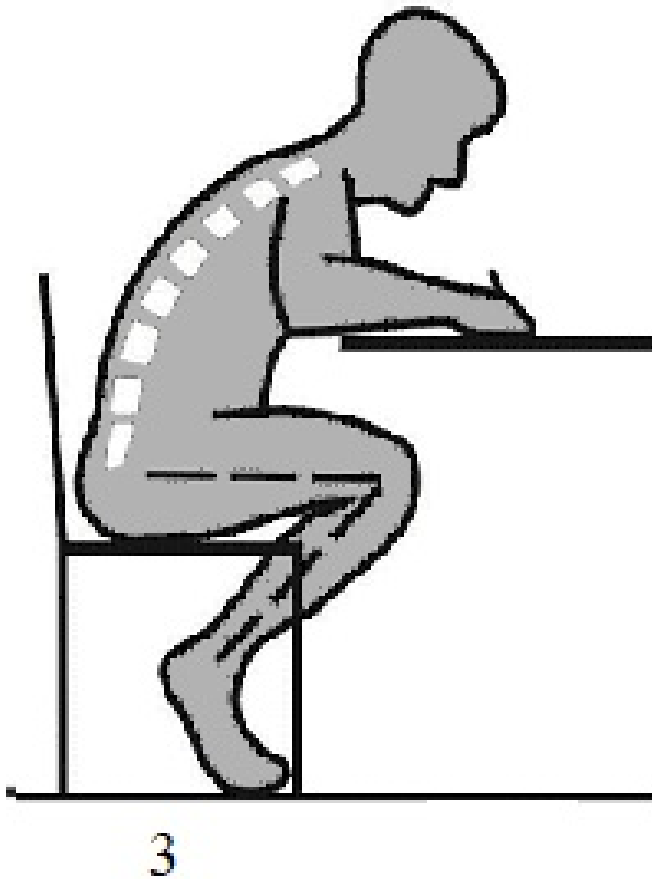
## 2. Zbyt głębokie siedzisko



2

- - dziecko, broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.

### 3. Zbyt niskie siedzisko



- - zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawiać dziecku ból,
- - unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.

Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy).

*Opracowanie na podstawie ulotki „Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczynają naukę w szkole podstawowej” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie.*

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55505-twoje-dziecko-idzie-do-szkoly-unikaj-tych-bledow-radzi-ilawski-sanepid>