

# Zdrowy start w nowy rok szkolny

**Wkrótce zadzwoni pierwszy dzwonek. Zaczynamy kompletować wyprawkę szkolną - czas na wybór tornistra, mebli i innych akcesoriów do pokoju dziecka. Pozornie proste wybory okazują się trudne. Od tego, czy wybierzemy dobrze, zależy zdrowie i komfort naszych pociech. Zastanawiasz się, jak dobrać odpowiedni plecak i stworzyć miejsce do nauki? Przeczytaj nasz poradnik i zapewnij swojemu dziecku zdrowy start w nowy rok szkolny.**

## ABC profilaktyki wad postawy

Dzieci w wieku szkolnym nawet kilkanaście godzin dziennie spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą w szkole, podczas odrabiania lekcji i zajęć dodatkowych. Kiedy mają chwilę, odpoczywają... najczęściej również siedząc. Pozycja siedząca wpływa na rozwój wad postawy. Nie chodzi tylko o estetykę. Nielezione wady są przyczyną wielu problemów zdrowotnych i mogą prowadzić nawet do kalectwa.

Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka:

- zredukuj jego siedzący tryb życia
- zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny
- odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka.

## Plecak ważna rzecz, na co zwracać uwagę

Gdy dziecko rośnie, kształtuje się jego sylwetka. Złe dobrany tornister może powodować lub pogłębiać wady postawy. Przeciężone i nieprawidłowo noszone tornistry szkolne są jednym z głównych czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa u dzieci.

**Wybierając plecak do szkoły, kieruj się przede wszystkim dobrem dziecka. Estetyka powinna mieć drugorzędne znaczenie.**

**Dobrze dobrany tornister powinien być:**

- **lekki** – waga plecaka (razem z jego wyposażeniem) nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała dziecka
- **dopasowany** – dół tornistra powinien kończyć się na linii pleców, a góra przed karkiem
- **ergonomiczny** – usztywniana i wyprofilowana ścianka, która przylega do pleców
- **praktyczny** – równe, szerokie (co najmniej 4 cm) szelki, z możliwością regulacji ich długości
- **bezpieczny** – dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej
- **widoczny** – elementy odblaskowe zapewniające lepszą widoczność dziecka na drodze.

## Jak przygotować miejsce do nauki?

1. Biurko, jeśli to możliwe, ustaw tak, aby światło dzienne padało na nie z odpowiedniej strony, aby pisać na nim dziecko, nie zastaniało go ręką.
2. Włączona lampka biurkowa powinna oświetlić całą powierzchnię biurka.
3. Krzesło wybierz z opcją regulacji wysokości siedziska i kąta nachylenia oparcia. Najlepiej gdyby było specjalnie wyprofilowane, umożliwiający podparcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Wysokość siedziska należy ustawić tak, żeby dziecko mogło siedzieć ze stopami swobodnie opartymi o podłogę.



**PORADNIK  
PACJENTA**

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



4. Jeśli przestrzeń w pokoju na to pozwoli, dokupmy dodatkowe siedzisko – może nim być duża piłka gimnastyczna lub taka do ćwiczeń, która relaksuje kręgosłup i zapobiega skrzywieniom jego dolnych odcinków oraz wzmacnia mięśnie.

Ważna jest również prawidłowa postawa w trakcie nauki. Podczas siedzenia przy biurku dziecko powinno mieć:

- proste plecy
- stopy oparte o podłogę
- kolana ugięte pod kątem 90 stopni
- oparty o krzesło odcinek lędźwiowy kręgosłupa i piersiowy dolny
- przedramiona oparte na biurku
- głowę lekko pochyloną nad stołem.

## Odpowiednie obuwie to klucz do prawidłowej postawy

Wybór obuwia dla dziecka do szkoły to nie lada wyzwanie. Ma ono ogromne znaczenie dla jego zdrowia i prawidłowej postawy. Dzieci spędzają w szkole wiele godzin, co sprawia, że ich stopy intensywnie pracują. Niewłaściwie dobrane buty

mogą prowadzić nie tylko do problemów ze stopami, ale także z całym układem ruchu, w tym z kręgosłupem i stawami.

**Wybierasz obuwie dla dziecka? Zwróć uwagę na:**

- **elastyczność** – powinno zginać się w obu kierunkach (bez wysiłku)
- **lekkość** – powinno być tak lekkie, jak to tylko możliwe
- **odpowiedni kształt** – który będzie odpowiadał anatomicznemu kształtowi stóp: odpowiednio szerokie w palcach (by ich nie uciskać) oraz węższe w okolicach pięty (by dobrze trzymać stopę)
- **naturalne materiały** – takie jak: skóra, bawełna czy wełna, żeby stopy mogły swobodnie oddychać i się nie pociły
- **łatwość zakładania** – wybierz buty, które dziecko bez trudu samodzielnie założy
- **giętką, cienką i antypoślizgową podeszwę** – np. z kauczuku, dzięki temu dziecko będzie bezpieczniejsze także na śliskich powierzchniach
- **dopasowany rozmiar** – buty nie powinny w żaden sposób uciskać stóp dziecka ani się z nich zsuwać

- dopasowanie do typu stopy – zależnie od tego czy jest ona wąska, szeroka, czy ma wysokie podbicie.

## Zapobiegij rozwojowi wad postawy Twojego dziecka. Skorzystaj z programu badania stóp

Zadbaj o zdrowie swojego dziecka i zgłoś je do pilotażu. Program adresowany jest do dzieci w wieku od 5 do 16 lat. Badania są bezpłatne, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Wciąż można z nich skorzystać. Pilotaż realizuje szesnaście placówek w Polsce – na Śląsku do programu przystąpiły cztery placówki:

- AMED Sp. z o.o., ul. Ceglana 67C, 40-514 Katowice
- Zespół Lecznictwa Otwartego sp. z o.o. w Jaworznie, ul. Grunwaldzka 235, 43-600 Jaworzno
- Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Ziołowa 45-47, 40-635 Katowice
- „Repty” Górnośląskie Centrum Rehabilitacji im. Gen. Jerzego Ziętka z siedzibą w Tarnowskich Górach, ul. Jana Śniadeckiego 1, 42-604 Tarnowskie Góry

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**