



НА УЧИЛИЩЕ
БЕЗ ТЕЖЕСТ!

СДРУЖЕНИЕ “НАСТОЯЩИ И БЪДЕЩИ МАЙКИ”



Скъпи ученици,

Ние искаме да растете здрави и с радост
да ходите на училище.



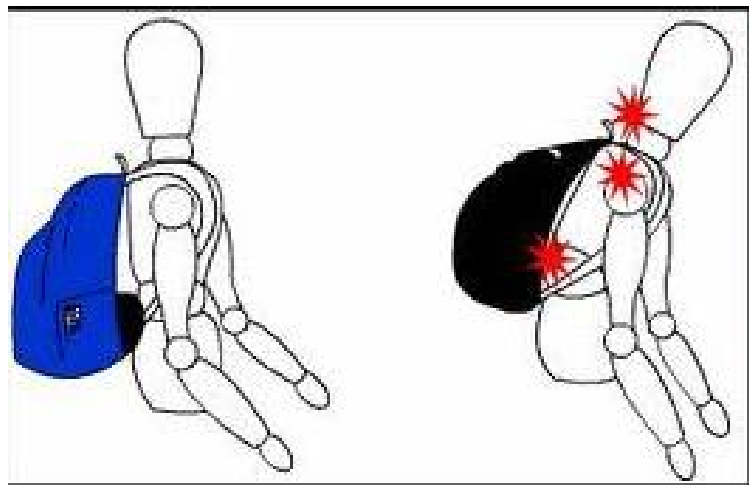
Затога ще поговорим за вашия
неразделен помощник за училище-



ученическата чанта.



Носенето на тежка чанта води до голямо натоварване и изтощение, болки в гърба, врата или раменете.



А вие имате ли такива оплаквания?



ВНИМАНИЕ!!!

Тези тревожни сигнали по-късно могат да причинят гръбначно изкривяване и други здравословни проблеми.



Какво има в твоята чанта?

Ще споделиш ли с нас?

Нека заедно да
направим едно
упражнение!



Запиши в тетрадката или на работния лист

Днес е.....



Какво има в моята чанта?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.



А кои от изброените
неща в твоята чанта, днес
можеше да оставиш
вкъщи?



Днес можеше да оставя вкъщи:

Подчертай с червено в тетрадката или на работния лист





А кое можеш да оставяш в
училище?

Какво мога да оставям в училище:

Подчертай със зелено в тетрадката или на работния лист



Знаете ли, че
подреждането на
учебниците и
тетрадките в чантата
не бива да е
безразборно?!



Хайде да подредим чантата по
правилния начин и да разберем
заедно как да я носим правилно
!!!



Първо правило:
Сложете най-тежките и големи учебници най-близо до гърба.

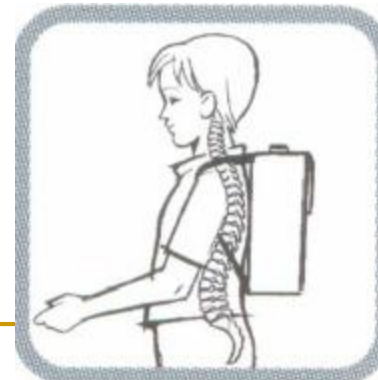


Когато чантата има повече
прегради, подреждането е много
по-лесно.



Второ правило:

Регулирайте презрамките така, че раницата да не пада под кръста и да прилепва към гърба.



Трето правило:



Когато поставяте раницата на гръб, първо я поставете на висока повърхност (маса или бюро) и след това на гърба.



А какво ще
кажете за тези
чанти?



Чантите с колелца изглеждат много удобни, но те са тежки и не са подходящи за всеки ден.



Заради стълбите в училище, локвите при дъжд и бордюрите, обикновено се налага често да я повдигаме, при което използваме само едната ръка.





Чанти, които се носят през рамо или с една
каишка, са най-опасни.

Те причиняват изкривявания, тъй като
цялата тежест пада едностранно.



Хубавата раница не винаги е безопасна!!!



Външният вид е важен.

Ти трябва да харесваш своята раница.

Важно е обаче да избереш подходящ модел, защото
твоего здраве също е важно.



Подходящата чанта за училище

Има твърд гръб и много джобове за по-добро разпределяне на теглото в нея.



Има две широки, добре подплатени регулируеми презрамки.

Поставена на гърба, чантата не трябва да е по-широка от раменете, да стърчи над тях или да пада под кръста.

Добре е да има колан за кръста за облекчаване на тежестта от раменете и гърба.



Нека да разгледаме децата на снимката и техните чанти.

Какво ще кажете - правилно ли ги носят и подходящи ли са те за училище?



Хайде да направим заедно списък с нещата, които ще ни са необходими за утре.

Запиши в тетрадката или на работния лист

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
-



Моята чанта трябва да тежи.....КГ

/виж табличката и запиши/

Аз тежа

**Моята чанта
трябва да тежи**

18 - 23 кг

2,2 - 2,8 кг

24 - 28 кг

2,9 - 3,4 кг

29 - 33 кг

3,5 - 4,0 кг

34 - 38 кг

4,1 - 4,6 кг

39 - 43 кг

4,7 - 5,2 кг

44 - 48 кг

5,3 - 5,8 кг

49 - 53 кг

5,9 - 6,4 кг

54 - 58 кг

6,5 - 7,0 кг





Нека да измерим колко
тежиш ти и колко тежи
ТВОЯТА чанта.

Ще ни е нужно кантарче.

Запиши в тетрадката или на работния лист

Аз тежа.....КГ.

Моята чанта тежи.....КГ

*Подчертай с червен цвят, ако чантата е тежка за теб според
таблицата или със зелен цвят, ако чантата е в посочените
стойности.*



ВНИМАНИЕ!!!



Ако твоята чанта е по-тежка,
възможно е тя да е причина
за болки в кръста и гърба,
изтръпване на ръцете,
неправилна стойка и походка.



Затова е важно да запомните!

1. Поставете в чантата само необходимото за деня и я подреждайте правилно.
2. Обсъдете с учителя и съучениците си дали е възможно да използвате, например, по един учебник на чин.
3. Обсъдете с учителя дали ще ползвате тетрадки от рециклирана хартия, които са по-леки или например, листа с разделители по различните предмети, които да подреждате в папка.
4. Избирайте несесери от леки материали - плат или пластмаса.



Ако смятате, че вашата чанта отново е
тежка, споделете притесненията си с
учителя и родителите !!!

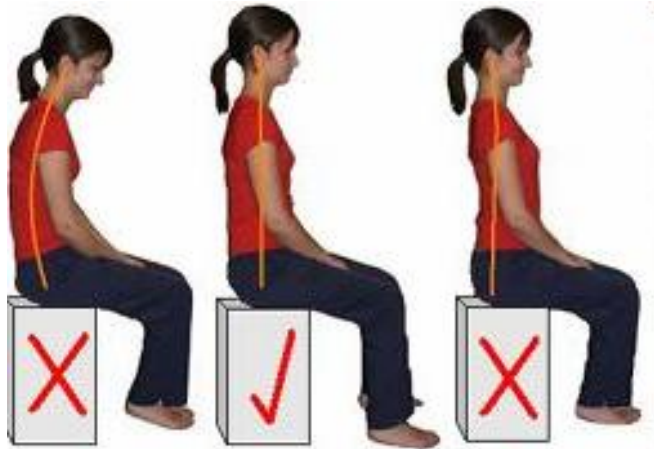


Хайде да помислим заедно какво още
можем да направим, за да олекотим
чантите?



Да не забравяме: Правилната стойка

Тя е много важна, още повече че прекарваме дълго време зад чина, бюрото и компютъра.



Нека да се опитаме да заемем
правилна стойка на чина.



БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!



НА УЧИЛИЩЕ
БЕЗ ТЕЖЕСТ!

СДРУЖЕНИЕ “НАСТОЯЩИ И БЪДЕЩИ
МАЙКИ”

