



Zašto je to važno?

Neadekvatna torba negativno utječe na opterećenje skeleta, srčanog mišića, umor, pamćenje, motoričke sposobnosti, izdržljivost, brzinu i spretnost djeteta. Teška torba je jedan od preduslova za nastanak nekog od deformiteta ili njegovo postojanje:

- kifotično loše držanje (pogrbljena leđa, ramena povijena unaprijed) što može prerasti u kifoza
- skoliotično loše držanje (skolioza) koje karakteriše različita visina ramena i lopatica i asimetrija trokuta stasa
- nepravilnosti u razvoju grudnog koša koje se manifestiraju kao "kokošja prsa" (izbočena) i "ljevčkasti prsni koš" (udubljena prsa) što smanjuje ventilaciju pluća i često je udruženo s deformitetima kičmenog stuba
- spuštene svodove i ravna stopala.

Pravilnim izborom i korištenjem školske torbe i pribora brinemo o zdravlju naše djece.

**Unaprijedimo brigu o zdravlju, rastu i razvoju naše djece.
Zajedno možemo više!**

Vaš ministar, dr.sc. Rašid Hadžović

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
HERCEGOVAČKO - NERETVANSKI
KANTON
MINISTARSTVO OBRAZOVANJA, NAUKE,
KULTURE I ŠPORTA



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
HERCEGOVAČKO - NERETVANSKA
ŽUPANIJA - KANTON
MINISTARSTVO PROSVJETE, ZNANOSTI,
KULTURE I ŠPORTA

Mostar, S. Radića 3/III, tel.: +387 (0)36 334-400; fax: +387 (0)36 316-792; e-mail: monkshnk@tel.net.ba

NEKA I TORBA ZDRAVLJE ČUVA!

Uvaženi roditelji,

Polazak vašeg djeteta, đaka prvaka, u školu je poseban događaj za cijelu porodicu, a jedna od prvih aktivnosti je kupovina školske torbe. S Vama želimo podijeliti određene informacije i prijedloge kako bi izbor školske torbe i prateće školske opreme bio u funkciji zdravlja djece.

Iznimno je važno kakvu ćete školsku torbu izabrati za svog prvačića. Istražite šta je to bitno i olakšajte svome djetetu put u školu.

Unaprijedimo brigu o zdravlju, rastu i razvoju naše djece.

Što je kvalitetna školska torba?

- Poželjno je da torba bude lagana (prazna torba s težinom oko 500 gr.) anatomski oblikovana, s reflektirajućim trakama na vanjskom dijelu i napravljena od materijala koji ne propušta vodu koja bi mogla uništiti/ oštetiti knjige u torbi.
- Pri kupovini školske torbe, odlučite se za onu koja je čvrsta i ima podložene ramenice.
- Torba ne bi smjela djetetu dopirati do vrata, niti biti prenisko.
- Torba odgovarajuće veličine je ona koja dopire od donjih leđa do otprilike visine lopatica, a u širinu ne ide sa svake strane više od 10 cm.
- Specijalni "ventilirajući" jastučići na poleđini omogućavaju da koža normalno diše, djeca se manje znoje i samim tim je nošenje ugodnije.
- Konstrukcija od aluminijske unutar same torbe garantuje zadržavanje oblika torbe prilikom pretrpavanja, te pridonosi stabilnosti prilikom kretanja.
- Sam dizajn koji obuhvata sve navedeno, uz posebno prilagođavanje leđima, predstavlja "anatomski" dizajn.

Poštivanje preporuke Svjetske zdravstvene organizacije da težina školske torbe ne smije biti veća od 10% tjelesne težine djeteta prema preporučenoj tabeli tjelesnih težina djece od 5 do 18 godina ovisi i o težini prazne torbe, težini pernice i svesaka koje kupujete. Težinu sadržaja školske torbe rješavat ćemo sistemski putem zakonskih odredbi i preporuka školama za unaprjeđenje brige o težini školske torbe. U kupovinu obavezno pođite sa djetetom, ali ga pripremite, jer ćete biti u iskušenju različitim ponudama koje se odnose na izgled i uzorak torbi.

Veličina torbe treba odgovarati konstituciji djeteta.

Nikako ne kupujte veću torbu!

Dno torbe ne smije ići ispod struka, a vrh mora biti ispod linije ramena. Na leđnoj strani torbe treba postojati pojačanje, naramenice trebaju biti široke i mekane kako se ne bi usijecale u ramena.

Učite dijete da torbu obavezno nosi na oba ramena, nikako preko jednog ili na ruci.

Pomozite djeci da nauče u torbu pakovati samo potrebne stvari.

Na leđnu stranu treba staviti knjige koje su većeg formata i teže, a naprijed one koje su manjeg formata i lakše. **Kontrolišite sadržaj torbe!** Razvijajte naviku djeteta da nosi knjige i sveske i u pernicu pakuje samo pribor potreban za taj dan.

Kupite djeci pernicu od laganog materijala i sveske malog formata i mekog uveza.

Dugoročno, zbog prevelikog i nepravilnog opterećenja, mišići se brže umaraju, dio mišića se skraćuje, a dio se produžava, te se javlja mišićna bol. Djeca to opisuju kao bolove u rukama i nogama.

Vjerujte djeci i razgovarajte s njima kada se žale na bolove. Odvedite dijete na ljekarski pregled čim uočite neke promjene ili odstupanja.

Pozivamo Vas roditelje da budete aktivni učesnici u kreiranju brige o težini školske torbe.

Želimo Vama i Vašoj djeci uspješnu školsku godinu!