



## 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 preduvjeta 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 karakterizira različita visina ramena i lopatica i asimetrija trokuta stasa
- nepravilnosti u razvoju grudnog koša koje se manifestiraju kao "kokošja prsa" (izbočena) i "ljevkašti prsni koš" (udubljena prsa) što smanjuje ventilaciju pluća i često je udruženo s deformitetima kralježničkog stupa
- 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 obitelj, 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 što 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 omogućuju da koža normalno diše, djeca se manje znoje i samim tim je nošenje ugodnije.
- Konstrukcija od aluminijske unutar same torbe garantira zadržavanje oblika torbe prilikom pretrpavanja te pridonosi stabilnosti prilikom kretanja.
- Sam dizajn koji obuhvaća 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 tablici tjelesnih težina djece od 5 do 18 godina ovisi i o težini prazne torbe, težini pernice i bilježnica koje kupujete. Težinu sadržaja školske torbe rješavat ćemo sustavno putem zakonskih odredbi i preporuka školama za unapređenje brige o težini školske torbe. U kupovinu obvezno 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 obvezno nosi na oba ramena,  
nikako preko jednog ili na ruci.**



**Pomozite djeci da nauče u torbu pakirati  
samo potrebne stvari.**

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



**Kupite djeci pernicu od laganog materijala i bilježnice  
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 liječnički pregled čim  
uočite neke promjene ili odstupanja.**

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

**Želimo Vama i Vašoj djeci uspješnu školsku godinu!**