Скъпи родители и учители,

- ✓ *Гръбначните изкривявания са сред водещите заболявания при децата от началната училищна възраст.*
- ✓ *Неподходящата училищна чанта и неправилната стойка водят до деформации на скелета и заболявания като сколиоза, кифоза, плоски стъпала, които често са придружени от болки в гърба, кръста, раменете и врата, главоболие, мускулни спазми и обща преумора.*
- ✓ *Заболяванията на опорно-двигателния апарат са бавно и трудно лечими, особено открити в напреднала фаза. Те често налагат ограничения в избора на професия и трудности в социалното общуване, водещи до неудовлетворение в живота.*

НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ

„НА УЧИЛИЩЕ БЕЗ ТЕЖЕСТ"

Разпространете, за да намалим рисковете за здравето на децата в училище

ОТ НАС зависи!

- ✓ Празната чанта трябва да запазва формата си при повдигане.
- ✓ Поставена на гърба, чантата не трябва да е по-широка от раменете, да стърчи над тях или да пада под кръста.
- ✓ Има две широки, добре подплатени регулируеми презрамки.
- ✓ Има твърд гръб и множество джобове, за по-добро разпределяне на теглото в нея.
- ✓ Презрамките и коланът на чантата да са достатъчно стегнати, за да прилепва към гърба, непозволявайки свободното й движение.
- ✓ Повдигането на чантата за качване на гръб да става от височината на раменете (от бюро или маса).



Наблюдавайте ученическата чанта на детето си и ако сметнете, че тя е прекалено тежка за него, споделете притесненията си с учителя!

Прекалено голяма раница



Неподходяща раница



Неправилно носене (на едното рамо)



Експертите препоръчват теглото на чантата да не надвишава 15% от теглото на детето	
Тегло на детето	Тегло на пълната ученическа чанта
20 кг	до 3,00 кг
25 кг	до 3,75 кг
30 кг	до 4,50 кг
35 кг	до 5,25 кг

За повече информация: www.snbm.org

КАМПАНИЯТА Е ОРГАНИЗИРАНА ОТ СДРУЖЕНИЕ „НАСТОЯЩИ И БЪДЕЩИ МАЙКИ"

С ПОДКРЕПАТА НА МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА

Медиен партньор

БГ МАМА

Изработено със съдействието на проект „Българска Мадона"

www.sosmadona.bg

