

Είναι βαριά τα γράμματα ..Γιατί να είναι βαριά και η τσάντα;



Λίγο ως πολύ όλοι μας έχουμε ακούσει το ρητό «είναι βαριά τα γράμματα» εννοώντας βέβαια την μακρά εκπαιδευτική διαδικασία!

Για κάποιους ίσως όντως να είναι, εννοώντας το βάρος της σχολικής τσάντας ή τον τρόπο με τον οποίο κάποια παιδιά την φοράνε. Το θέμα αυτό αφορά όχι μόνο τους μαθητές, αλλά και γενικά όσους στην καθημερινότητά τους κουβαλάνε ένα σακίδιο πλάτης.

Η σωστή επιλογή σχολικής τσάντας είναι σημαντική προκειμένου να αποφευχθούν διάφορες ‘δυσάρεστες καταστάσεις’ για τα παιδιά όπως: πόνος στην πλάτη, μούδιασμα χεριών, κύφωση ή αδύναμοι μύες.

Αυτά είναι κάποια από τα συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται σε μία βαριά σχολική τσάντα ή στον λανθασμένο τρόπο που κάποιος την φοράει.

Παρακάτω δίνονται κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την επιλογή σχολικής τσάντας και την τοποθέτηση βιβλίων και αντικειμένων σε αυτή.

- Σωστό μέγεθος, για να εξασφαλιστεί η ορθή εφαρμογή, βεβαιωθείτε ότι η τσάντα δεν εκτείνεται πέρα από τους ώμους του παιδιού ή κάτω από την κορυφή των οστών του ισχίου.
- Όμοι, η τσάντα θα πρέπει να έχει ενισχυμένα λουριά στους ώμους, ώστε το βάρος να μπορεί να εξισορροπηθεί ομοιόμορφα από το μαθητή. Οι ώμοι και ο λαιμός έχουν πολλά αιμοφόρα αγγεία και νεύρα που μπορούν να προκαλέσουν πόνο και μούδιασμα στο λαιμό και τα χέρια όταν εφαρμόζεται πάρα πολύ πίεση.
- Ζώνη ισχίου, τσάντες ζώνη ισχίου ή\ και θώρακα αποφορτίζουν ευαίσθητους μυς του αυχένα και των ώμων και συμβάλουν στην καλύτερη διατήρηση της ισορροπίας.
- Η τσάντα δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από περίπου 10% του σωματικού βάρους . Αυτό σημαίνει ότι ένας μαθητής που ζυγίζει π.χ 40kg, δεν θα πρέπει να φοράει ένα φορτωμένο σακίδιο βαρύτερο από περίπου 4kg.
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικά διαμερίσματα και τσέπες για να διανέμουν το βάρος.
- Κατανείμετε σωστά το βάρος ομοιόμορφα χρησιμοποιώντας και τους δύο ιμάντες. Μη σωστή κατανομή βάρους αναγκάζουν το παιδί να γείρει προς μία πλευρά προκαλώντας του πόνο ή δυσφορία.
- Τα ελαφρύτερα αντικείμενα να τοποθετούνται στο μπροστινό μέρος του σακιδίου.
- Τυχόν αιχμηρά αντικείμενα να βρίσκονται μακριά από την πλάτη.

- Τοποθετήστε τα πιο βαριά αντικείμενα πιο κοντά στην πλάτη του παιδιού (στο πίσω μέρος της τσάντας).
- Τακτοποιήστε τα βιβλία και τα υλικά έτσι ώστε να μην «αιωρούνται» μέσα στην τσάντα, να είναι σταθερά.
- Ελέγξτε τι μεταφέρει το παιδί στο σχολείο και φέρνει στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι τα πράγματα που μεταφέρει είναι απαραίτητα για τις δραστηριότητες της ημέρας.
- Αν η τσάντα είναι πολύ βαριά ή ασφυκτικά συσκευασμένη, είναι προτιμότερο να πάρει κάποιο βιβλίο ή αντικείμενο στο χέρι.
- Αν η τσάντα είναι πάρα πολύ βαριά σε τακτική βάση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια τσάντα με ρόδες.
- Ρυθμίστε τους ιμάντες ώμου, ώστε η τσάντα να ταιριάζει άνετα στην πλάτη του παιδιού. Μία τσάντα που κρέμεται χαλαρά από το πίσω μέρος μπορεί να τραβήξει το παιδί προς τα πίσω και να καταπονήσει τους μύες.
- Το σακίδιο θα πρέπει να «ξεκουράζεται» άνετα στην πλάτη.
- Τέλος, υπάρχουν σχολικές τσάντες για διαφορετικά μεγέθη και ηλικίες. Επιλέξτε το σωστό μέγεθος και με αρκετό χώρο για τα απαραίτητα σχολικά είδη.

Η επιλογή της σχολικής τσάντας θα πρέπει να είναι μια διασκεδαστική οικογενειακή υπόθεση η οποία θα μάθει στο παιδί να αναλάβει μεγαλύτερη ευθύνη για τη σωματική του υγεία.

Και όπως αναφέρει και ο τίτλος ας είναι βαριά τα γράμματα και μόνο...

Αρθρογράφος : Σοφία Μ. Κουλούρη, Εργοθεραπεύτρια