

Рюкзак школьника

Как показывают результаты многочисленных исследований, школьники все чаще жалуются на боли в спине, шее и плечах. Чем старше дети, тем больше среди них тех, кто жалуется на боли. Тяжесть "вины" за появление болезненных симптомов лежит на школьных рюкзаках. Тяжелый рюкзак может не только стать причиной болей, но и нарушить осанку, особенно если носить его на плече или складывать в него слишком много вещей.

Специалисты единодушны в своем мнении относительно веса школьного рюкзака. Согласно рекомендациям Американской ассоциации ортопедов (AAOS), вес, который ребенок носит за спиной, не должен превышать 10-15% его собственного веса. Министерство образования Израиля ограничивает вес рюкзака 10% веса школьника.

Рюкзак следует подбирать по росту, причем изготовлена сумка должна быть из прочного и очень легкого материала. Верхний ее край не должен выступать за линию плеч ребенка, а нижняя часть рюкзака должна находиться выше ягодиц.

У школьного рюкзака должны быть две широкие лямки с подкладкой, длину которых можно регулировать, жесткая спинка с подкладкой, а также несколько отделений. Широкие лямки с подкладкой обеспечивают правильное распределение веса и помогают избежать излишнего давления на плечи. Жесткая спинка с подкладкой распределяет нагрузку пропорционально площади и защищает спину от точечного давления тяжелых вещей. В продаже есть также рюкзаки, снабженные ремнем, застегивающимся на талии и помогающим распределить вес рюкзака на еще большей поверхности и уменьшить давление на спину ребенка. В разных отделениях можно разложить учебники в соответствии с их весом и размером.

Рюкзак носится на обоих плечах, при этом лямки и ремень на талии следует хорошо затянуть, чтобы основной вес был сосредоточен как можно ближе к центру спины. Если рюкзак висит на плечах свободно, но не плотно к спине, давление на плечи и спину увеличивается, и ребенок быстрее устает и жалуется на боли. Ношение рюкзака на одном плече увеличивает риск изменения осанки и возникновения болей – из-за слишком большого давления на одну сторону тела.

В последние годы появились рюкзаки с колесами и ручкой, как у тележки для покупок. Хотя благодаря такой конструкции весь вес перекладывается со спины ребенка на колеса, у подобных сумок есть свои недостатки: сумку тяжело поднимать по лестнице, колеса, рама и ручка утяжеляют рюкзак, а его везение одной рукой заставляет мышцы работать ассиметрично, что с течением времени приводит к износу суставов.

Соблюдение правил упаковывания рюкзака важно не менее, чем качество самой сумки! Школьная сумка не должна быть перегружена – важно следить за тем, чтобы дети носили в ней только те предметы, которые им нужны в конкретный день занятий. Большие и тяжелые учебники рекомендуется складывать в отделения, расположенные ближе к спине, а более мелкие и легкие предметы – в более отдаленные отделения.

При покупке канцелярских товаров выбирайте предметы, сделанные из легких материалов – например, пеналы из ткани и тетрадки с мягкой обложкой.

Наши дети нуждаются не только в правильно подобранном рюкзаке, но и в сильных мышцах спины и плечевого пояса. **Обязанность следить за тем, чтобы школьник регулярно занимался физкультурой, лежит на родителях.** Физические упражнения укрепляют мышцы, усиливают приток крови к мускулам и суставам, способствуют росту костей и создают базу для того, чтобы ношение рюкзака не причиняло школьнику неприятностей в будущем.