

Spomedzi všetkých školských pomôcok by rodičia mali venovať najväčšiu pozornosť školskej taške. Jej výber a spôsob nosenia môže deťom spôsobiť vážne zdravotné ťažkosti. A nielen fyzické. Úrad verejného zdravotníctva SR pred začiatkom školského roka 2016/2017 odporúča rodičom dbať okrem iného aj na prevenciu tohto veľmi rizikového faktora, ktorý ohrozuje deti najmä vo veku 10 až 18 rokov.

Školské tašky a ich váha

□

Z hľadiska ochrany zdravia žiakov sa odporúčajú nasledovné hmotnosti školských aktoviek podľa ročníkov základnej školy:

- a) u žiakov 1. a 2. roč. 2,5 kg,
- b) u žiakov 3.a 4. roč. 3,5 kg,
- c) u žiakov 5. a 6. roč. 4,5 kg,
- d) u žiakov 7. až 9. roč. 5 kg.

Ide o odporúčané hodnoty a nie o hodnoty právne záväzné. Tieto hodnoty zhruba zodpovedajú 10% hmotnosti dieťaťa daného veku.

Čo sa týka náplne školskej aktovky, doktorka Hamade hovorí: „Rodičia by mali pravidelne kontrolovať, čo ich dieťa nosí v školskej aktovke, či sa tam nenachádzajú zbytočnosti. Na druhej strane aj škola by mala mať záujem na tom, aby si deti nemuseli nosiť do školy všetky učebnice a školské pomôcky. Optimálnym riešením by bolo, keby školy mali k dispozícii napr. dve sady učebníc pre každého žiaka, resp., aby sa znižovala hmotnosť školských učebníc a pod.“. Dbajte tiež na správne nastavenie dĺžky popruhov, a aby dieťa nosilo tašku na oboch pleciach.

Ťažká taška= skolióza= možné psychické problémy

Dodržiavať maximálnu hmotnosť školskej tašky podľa vyššie uvedenej tabuľky je podľa vedúcej odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR doc. MUDr. Jany Hamade, PhD. nutné, aby sa zabránilo preťažovaniu detskej chrbtice: *„Vzniká riziko chybného držania tela- skoliózy. Tu začína rozvinutie degeneratívnych stavov chrbtice, ktoré sa prejavujú v dospelosti vo forme bolesti chrbta.“*

Ak sa skolióza nezačne liečiť včas, môže dôjsť k poškodeniu chrbtice, ktoré sa už nebude dať napraviť. Ak si všimnete, že vaše dieťa má príznaky skoliózy, liečbu neodkladajte a to nielen z fyzických zdravotných dôvodov.

Vznik patologického zakrivenia chrbtice- skoliózy je aj významným psychosociálnym rizikovým faktorom, pretože ovplyvňuje správanie sa adolescentov, vedie k pocitom menejcennosti a k iným psychickým problémom.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH, MHA

hlavný hygienik Slovenskej republiky