

A photograph of three children from behind, walking away. The child in the center is wearing a blue denim jacket and a bright orange backpack. The child on the left is wearing a teal jacket and a pink backpack. The child on the right is wearing a red jacket and a green backpack. The background is a blurred outdoor setting.

Varna nošnja šolske torbe

(Slovenija, 2016,2017,2018)

Backpack awareness day - AOTA.....1998

Zorana Sicherl, dipl. del.ter., MSc OT

Namen

- ✓ Ozaveščanje učencev, učiteljev, staršev in ostalih o preventivnih ukrepih za preprečevanje/zmanjšanje bolečin v mišicah in sklepih zaradi nepravilne nošnje šolskih in ostalih torb.....
- ✓ Predstavitev delovne terapije



Viri:

- ✓ <https://www.aota.org/Conference-Events/Backpack-Safety-Awareness-Day.aspx>
- ✓ <https://www.aota.org/Conference-Events/Backpack-Safety-Awareness-Day/StrategiesForEvent.aspx>

2016, 2017 (društvo DelTera)

- ✓ 15 delovnih terapevtov
- ✓ 1.-5. razred
- ✓ 13 osnovnih šol
- ✓ 23 oddelkov; cca.515 otrok



2017,2018,2019

- ✓ ZF : 210 študentov DT
- ✓ 1.-4. razred
- ✓ 32 osnovnih šol
- ✓ cca 750 otrok

- ✓ Študentski inovativni projekt
za družbeno korist (DT, SI, PEF)u



Potek delavnice

- ✓ 45 min.
- ✓ Predstavitev delovne terapije
- ✓ Tehtanje učenca in šolske torbe
- ✓ Kako pravilno napolniti torbo
- ✓ Kako nositi torbo
- ✓ Priporočila o ustrezni šolski torbi

Kako se organizirati....



Spoštovani!

V sodelovanju z Ameriškim združenjem za delovno terapijo (AOTA) delovni terapevti Slovenije sodelujemo v preventivni akciji varne nošnje šolskega nahrbtnika (Backpack Awareness Day), ki se v različnih državah po svetu odvija že nekaj let.

Preventivno delavnico bi želeli izvesti tudi vaši šoli. Cilj delavnice je ozavestiti otroke in učitelje kako je najbolje zložiti šolske potrebščine v šolsko torbo/nahrbtnik, kako ga nositi in koliko lahko tehta šolska torba/ nahrbtnik, da le ta ne vpliva negativno na otrokovo zdravje (bolečine, mravljinčenje, napetost mišic,...)

V kolikor bi se izkazalo, da se pri posameznem otroku zaradi pretežke torbe že pojavljajo zdravstvene težave, bi mu delovni terapevti svetovali, kaj lahko stori da prepreči oz. omili že prisotne zdravstvene težave.

Preventivna delavnica se izvede na način, da se stehta otroka in njegovo torbo. Ugotavlja se, ali torba tehta več kot 10%-15% otrokove teže, kar lahko vodi v poslabšanje zdravstvenega stanja. Delovni terapevti bodo za izvedbo delavnice imeli pripravljene vse potrebne pripomočke, prav tako gradivo, ki ga bodo obravnavali na sami delavnici in ga bodo lahko otroci in učitelji odnesli tudi domov.

V upanju, da boste podprli preventivne aktivnosti vas vabimo, da se na nas obrnete s povratno informacijo in morebitnimi dodatnimi vprašanji.

Za dodatne informacije smo dosegljivi na:

Ime in priimek

V _____, dne _____



Spoštovani starši, skrbniki!

Ali ste opazili kako težko torbo nosi vsak dan vaš otrok? Številne raziskave govorijo o tem, da vsakodnevno pretežka torba vpliva na otrokovo zdravje, kar pa lahko postane nacionalni zdravstveni problem. In ne samo v Sloveniji.

Delovni terapevti v sodelovanju z Zdravstveno fakulteto in Ameriškim združenjem za delovno terapijo v letošnjem letu sodelujemo v preventivni akciji varne nošnje šolske torbe/nahrbtnika (Backpack Awareness Day).

V torek, 20.11.2018 bodo delovni terapevti izvedli preventivno delavnico v razredu, ki ga obiskuje vaš otrok. Cilj delavnice je ozavestiti otroke kako je najbolje zložiti šolske potrebščine v nahrbtnik, kako ga nositi in koliko lahko tehta nahrbtnik, da le ta ne vpliva negativno na otrokovo zdravje (bolečine, mravljinčenje, napetost mišic,...)

Sodelovanje v preventivni delavnici je prostovoljno, vas pa prosimo, da s podpisom izkažete interes po sodelovanju in dovolite tehtanje vašega otroka ter morebitno fotografiranje in objavo na spletni strani šole in/ali Zdravstvene fakultete.

V kolikor vam čas dopušča, ste tudi vi prijazno vabljeni k sodelovanju.

Otrok na dan izvedbe preventivne delavnice potrebuje le običajno napolnjeno šolsko torbo, vse ostale potrebne pripomočke bodo zagotovili izvajalci.

Ime in priimek

Podpis starša, skrbnika:

V Ljubljani,...

1

Napolni torbo



Uporabi različne prostore in žepe v torbi, da porazdeliš celotno težo

- Težji predmeti bližje sredini torbe
- Lažji predmeti spredaj v torbi
- Ostri predmeti stran od hrbta

najlažji srednje težki najtežji

Razbremeni obremenitev, tako a teža torbe ne znaša več kot 10%

teže otroka; težke torbe povzročajo padce otrok ter poškodbe hrbtenice

10%

2

Nadeni si torbo



Otrok naj se nauči, da dvigne torbo tako, da pokrči kolena in ne trup, da se preprečijo poškodbe hrbtenice.

3

Prilagodi in nosi



Vedno uporabljajte **obe** naramnici, da preprečite poškodbe

Prilagodite pas čez prsnico

Fiksirajte pas čez kolke

Torba se mora **trdno** prilegati hrbtu

**!**

Opozorilni znaki, da je torba pretežka:

- Težave pri dajanju torbe na ramena in snemanju
- Bolečine pri nošenju torbe
- Mravljinčenje rok ali nog
- Rdečina na koži na sprednjem delu ramen
- Sprememba v držji (nagibanje na eno strano) med nošenjem torbe

ramena

kolki

Prilagodite naramnice na ramenih in okoli pasu, tako da se torba udobno prilega. Za pravilno prileganje, naj torba nebi segala preko otrokovih ramen ali pod vrh kolkov

PRAVILNO DVIGOVANJE IN NOŠENJE ŠOLSKE TORBE

- Pokrčimo kolena namesto trupa
- Zravnamo hrbtenico in nato vstanemo

**KAKO PRAVILNO UPORABLJAM
SVOJO ŠOLSKO TORBO?**

PRAVILNA RAZPOREDITEV ŠOLSKIH POTREBŠČIN

- Težje predmete položimo v zadnji del torbe, ki je bližje hrbtu
- Lažje predmete položimo v sprednji del torbe
- Ostre predmete pa položimo čim dlje od hrbta

PRAVILNA PRILAGODITEV ZA NOŠENJE

- Vedno uporabimo obe naramnici in jih prilagodimo
- Uporabimo dodatne pasove
- Torba se mora prilegati našemu hrbtu

KDAJ JE ŠOLSKA TORBA PRETEŽKA ZA NOŠENJE?

- Torba ne sme presegati 15% tvoje teže
- Ko te bolijo ramena
- Ko si pri hoji nagnjen nazaj ali naprej
- Ko težko dvigneš ali snameš torbo

25kg = NAJVEČ 3,7kg

28kg = NAJVEČ 4.2kg


33kg = NAJVEČ 4,95kg



Avtorji: Študenti DT1-
2017/18

PRAVILNO DVIGOVANJE IN NOŠENJE ŠOLSKE TORBE

- Pokrčimo kolena namesto trupa
- Zravnamo hrbtenico in nato vstanemo



KAKO PRAVILNO UPORABLJAM
SVOJO ŠOLSKO TORBO?

PRAVILNA RAZPOREDITEV ŠOLSKIH POTREBŠČIN

- Težje predmete položimo v zadnji del torbe, ki je bližje hrbtu
- Lažje predmete položimo v sprednji del torbe
- Ostre predmete pa položimo čim dlje od hrbta

PRAVILNA PRILAGODITEV ZA NOŠENJE

- Vedno uporabimo obe naramnici in jih prilagodimo
- Uporabimo dodatne pasove
- Torba se mora prilegati našemu hrbtu

KDAJ JE ŠOLSKA TORBA PRETEŽKA ZA NOŠENJE?

- Torba ne sme presegati 15% tvoje teže
- Ko te bolijo ramena
- Ko si pri hoji nagnjen nazaj ali naprej
- Ko težko dvigneš ali snameš torbo

25kg = NAJVEČ 3,7kg

28kg = NAJVEČ 4.2kg

33kg = NAJVEČ 4,95kg

PRAVILNA NOŠNJA ŠOLSKE TORBE



ŠOLSKA TORBA:

- naj sega od ramen do bokov,
- naj se tesno prilega hrbtu,
- težje stvari naj bodo bližje hrbtu.



10-15% otrokove teže

pri 22kg težkem otroku je 15%



pri 27kg težkem otroku je 15%



pri 35kg težkem otroku je 15%



NE NOSI NARITNIKA, AMPAK NAHRBTNIK!

Vprašanja, predlogi....

Dragi učitelj Mitja!

Kranj, 24. 10

Š Šaro sva veseli, da nas učite zanimivo snov.
Misliiva, da bo tehtanje in ugotavljanje teže torb
zabavno. Zato sva vam im učincem pripravili
pko. Zabarajte se ob nastopu.

Učenka Ana = Plevalka Linezia

A photograph showing the backs of three children walking away from the camera on a paved path. The child on the left has a pink backpack and is wearing a teal jacket. The child in the middle has an orange backpack and is wearing a denim jacket. The child on the right has a green backpack and is wearing a red jacket. The background is blurred, showing other people and buildings. The text "Hvala za sodelovanje in lep dan." is overlaid in the center of the image.

Hvala za sodelovanje in lep dan.