

ŠOLSKA TORBA



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

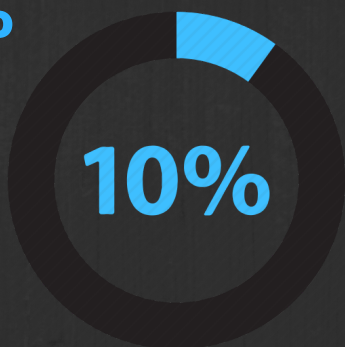
NAJ NE BO PREVELIKO BREME

Torba učenca ne sme ovirati pri gibanju (ovirano obračanje glave, ovirano premikanje rok...). Če ima torba nameščen prsni ali trebušni trak, naj ga otrok uporablja, saj omogoča enakomernjšo razporeditev bremena in preprečuje »udarjanje« torbe ob hrbet.

Lahka

TORBA

Torba naj ne bo
težja od
desetine
otrokove
telesne teže



težje



lažje



V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene. Težji in večji šolski pripomočki naj bodo zloženi ob hrbtišču torbe, manjši in lažji pripomočki pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtišča/hrbta.



Pravilen način nošenja torbe je na obeh ramenih, ne zgolj na eni rami, s primerno namestitvijo naramnic po dolžini in na sredino ramena.

Pravilna namestitvev torbe na hrbet:

- težišče torbe čim bližje težišču osebe
- spodnji rob torbe v višini pasu - nad zadnjico in ne na zadnjici ali pod zadnjico
- zgornji rob torbe naj bo pod višino ramen in ne nad rameni

Pravilno

NOŠENJE

Upoštevanje prepostih navodil bo otrokom v pomoč pri pravilni drži ter pri preprečevanju bolečin v hrbtu, ramenih in vratu.