

ГРУЗ НАВУЖКІ

**(Заканчэнне.
Пачатак на 1-й стар.)**
Тата, вядома, здужае. Але, калі, дапусцім, у заплечнік трэба ўціснуць яшчэ і фізкультурную форму... Плюс зменны абутак (а нярэдка яшчэ і абутак для фізкультуры), атласы і контурныя карты (ці, дапусцім, кнігу для пазакласнага чытання), плюс сее-тое на перакус... Напэўна, і тату школьны партфель дзіцяці не падасца лёгка.

Якая вага школьнага заплечніка бяспечная для дзіцяці? Маса штодзённага камплекта падручнікаў з пісьмовымі прыладамі (без масы ранца ці заплечніка) павінна складаць не больш за 1,5 кг для навучэнцаў 1-2 класаў, 2 кг для навучэнцаў 3-4 класаў, 2,5 кг для навучэнцаў 5-6 класаў, 3 кг для навучэнцаў 7-8 класаў і 3,5 кг для навучэнцаў 9-11 класаў, распавялі ў аддзяленні гігіены дзяцей і падлеткаў ДУ «Цэнтр гігіены і эпідэміялогіі Фрунзенскага раёна г. Мінска». Нарміруецца таксама вага ранцаў, заплечнікаў і вучнёўскіх партфеляў. Для вучняў пачатковых класаў яна павінна быць не большая за 600—700 грамаў, для навучэнцаў сярэдніх і старэйшых класаў — не большая за кілаграм.

Марына, мама чацвёртакласніка і сямікласніцы:

— На жаль, нормы вагі школьнага партфеля наўрад ці ўдасца вытрымліваць. Сын пайшоў у чацвёрты клас, і ў нас адна англійская мова «цягне» кілаграма на паўтара! Перад гэтым навучальным годам прыйшлося доўга думаць, які аб'ём заплечніка купляць, каб усё ў яго змясцілася. Лічыцца, што чацвёртакласнікі ўжо вялікія — ні падручнікі, ні альбом і фарбы, ні фізкультурную форму ў школе пакідаць не дазваляецца. Вось уявіце: у дзіцяці шэсць урокаў, адзін з якіх — фізкультура. Значыць, пяць падручнікаў, сшыткі, пенал, фізкультурная форма, зменны абутак... Ды яшчэ сам па сабе заплечнік нешта важыць. А сын важыць 34 кілаграмы! У сёмым класе партфель яшчэ цяжэйшы.

— Цяжкі школьны ранец можа стаць прычынай пастаяннай стомленасці, боляў у мышцах і пазваночніку, скаліёзу і сутуласці, — адзначае валеолаг 27-й гарадской паліклінікі Лілія КАЦЭР. — Таму перш за ўсё трэба паклапаціцца аб добрым артапедычным заплечніку для школьніка, які правільна

і бяспечна размяркоўвае нагрузку на апорна-рухальны апарат. Дзіця, надзяваючы ранец, не павінна нахіляцца наперад або назад.

Таццяна, маці другакласніка:
— *Пытанне са школьным заплечнікам — вельмі няпростое. Бо гэта дадатковая вага. Медыкі раяць артапедычны, каб спіна была роўная. Але калі звычайны заплечнік важыць 450—500 г, то з артапедычным ўстаўкамі — каля 800. Вось і атрымліваецца: або роўная спіна, або дадатковая вага на спіне дзіцяці...*

Медыкі прапануюць вылучыць у школах дадатковыя месцы (шафкі, паліцы), каб дзіця магло пакідаць там набор фарбаў, альбом, фізкультурную форму і г. д.

КАЛІ ВЕЛЬМІ ЦЯЖКА...

Існуюць рэальныя рызыкі для здароўя школьніка, звязаныя з занадта цяжкім ранцам, кажуць спецыялісты.

— Кароткатэрміновыя пабочныя эфекты рэгулярнага нашэння занадта цяжкага заплечніка дзецьмі і падлеткамі ўключаюць боль у спіне, шыі, плячах, здранцвенне і слабасць у руках, — адзначае валеолаг Лілія Кацэр. — Але ёсць і доўгатэрміновыя пабочныя эфекты. Нагрузка на шыю і плечы прыводзіць да галаўных боляў, пашкоджанне пазваночніка — да такіх праблем, як сутуласць і скаліёз. Цяжкія заплечнікі школьнікаў правакуюць недастатковы прыток крыві да канечнасцяў, яны — віноўнікі боляў у шыі і паясніцы, а скажоная асанка зніжае дыхальную здольнасць з-за ціску на лёгкія. Залішняя вага заплечніка становіцца прычынай анамальнага росту костак у дзіцяці. Менавіта таму бацькам і настаўнікам вельмі важна кантраляваць вагу заплечнікаў школьнікаў.

— Нашэнне партфеля, які перавышае дапушчальныя нормы па масе, уплывае на пазваночнік і ўнутраныя органы, — падкрэслівае в. а. загадчыка аддзялення гігіены дзяцей і падлеткаў Цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Фрунзенскага раёна г. Мінска Паліна РАМАНАВА. — Гэта

можа прывесці да ўзнікнення боляў у спіне, парушэнняў паставы і хады. Цяжкі заплечнік павышае небяспеку траўмаў. Акрамя таго, дзіця фізічна стамляецца, а стомленасць дрэнна адбіваецца на працаздольнасці.

ГЭЙ, ЛЯГЧЭЙ!

Кантраляваць вагу школьнага партфеля павінны бацькі і настаўнікі, падкрэсліваюць спецыялісты. Але што можна зрабіць?

— Дзецям сапраўды даводзіцца насіць вельмі цяжкія ранцы, — кажа настаўнік ліцэя Галіна Грынчук. — Як зрабіць іх лягчэйшым? Напрыклад, у класах можа быць другі камплект падручнікаў — іх купляюць бацькі, і дзеці могуць не насіць кнігі ў школу. У нас у пачатковай школе гэта так. Але падобная сістэма цалкам прымальная і для старэйшых класаў, дзе дзеці ходзяць з кабінета ў кабінет. Чаму б, дапусцім, у кабінете фізікі не мець камплект з трыццаці падручнікаў для 7, 8, 9 класаў і г. д., якія можна раздаваць у пачатку ўрока? І гэтак жа — у іншых кабінетах. Усё гэта вырашальна — на ўзроўні бацькоў, класнага кіраўніка, адміністрацыі школы. Настаўнік, вядома, павінен сачыць, каб гэтыя падручнікі дзеці выпадкова не заносілі дадому, каб сталіся да іх акуратна. Але ўсё гэта цалкам рэальна. У нас дзеці пакідаюць у школе фізкультурную форму — гэта таксама вырашаецца на ўзроўні навучальнай установы.

Са свайго боку медыкі прапануюць вылучыць у школах дадатковыя месцы (шафкі, паліцы), каб дзіця магло пакідаць там набор фарбаў, альбом, фізкультурную форму, адзначае Лілія Кацэр.

Акрамя таго, кажучы аб «пераважцы», медыкі і настаўнікі маюць на ўвазе школьныя прылады і рэчы, неабходныя для вучобы. Між тым, у агульнай вазе варта ўлічыць таксама неабавязковыя для навучання прадметы. У малодшых класах і ў пачатку сярэдняй школы гэта могуць быць цацкі, у 8-9 класе — гаджэты, а ў дзяўчынак — яшчэ і касметыка.

Юлія, мама двух старшакласнікаў (сын — 10 клас, дачка — 11 клас):

— *Класа з дзявятага года не цяжкага школьнага ранца становіцца не такое актуальнае.*



Частку падручнікаў можна адкрываць на планшэце — у нашай школе, напрыклад, гэта дазваляюць. Да дзясятага класа дзеці становяцца дарослымі і самі выкладваюць з заплечнікаў лішняе. Але раней даводзілася сачыць за тым, што і ў якой колькасці сын і дачка кладуць у школьны заплечнік, каб у партфелях не было лішняга. Да таго ж, часам дзеці забываюць вылажыць падручнік ці спартыўную форму, якія на наступны дзень непатрэбныя. Так што мая парада бацькам малодшых школьнікаў: праводзьце раз на некалькі дзён «рэвізію» змесціва партфеля вашага дзіцяці — так вы зможаце рэгулярна вызваляць яго ад непатрэбных у школе рэчаў.

І яшчэ некалькі парадаў ад бацькоў школьнікаў:

- Сёння магчыма спампаваць падручнікі ў электронным выглядзе на планшэт. Гэты варыянт непрымальны для малодшай школы, але падыдзе падлеткам. Калі ў вашай школе гэта дазволена школьнай адміністрацыяй і ў вас ёсць планшэт — такі спосаб карыстання падручнікамі дазволіць партфелю вельмі сур'ёзна «скінуць вагу».
- Можна проста дамовіцца з суседам па парце аб тым, каб насіць падручнікі напалам — партфель, адпаведна, таксама «схуднее» напалову.
- Калі насіць падручнікі ўсё ж прыйдзецца, трохі зменшыць вагу партфеля можна за кошт пенала. Гэты прадмет здольны сур'ёзна дадаць вагі заплечніку. Хай у пенале будзе толькі тое, што сапраўды неабходна. І сам пенал лепш выбіраць лёгкі па вазе.
- Тое ж самае датычыцца ланч-бокса (ён павінен быць з лёгкага матэрыялу) і парасоніка або дажджавіка: выбіраем максімальна лёгкія па вазе варыянты. Для зменнага абутку гэта таксама актуальна.

ЗБІРАЕМ РАНЕЦ ПРАВІЛЬНА

Значэнне мае не толькі вага школьнага ранца, але і тое, як у яго пакладзены школьныя прылады і як яго носіць дзіця.

— Дзеці і падлеткі, якія носяць заплечнікі, спускаючы шлейкі, так, каб ён дакранаўся да ніжняй часткі спіны, або вешаюць заплечнік толькі на адно плячо, падваргаюць сваю спіну больш моцным і нераўнамерным нагрузкам, чым тыя, хто носяць заплечнік правільна. Аптымальнае нашэнне заплечніка ў верхняй частцы спіны, з фіксацыяй шырокімі шлейкамі на абодвух плячах, — падкрэслівае Паліна Раманава.

Акрамя таго, адзначаюць медыкі, бацькі павінны навучыць дзяцей правільна збіраць школьны заплечнік, партфель ці ранец.

✓ Найбольш цяжкія прадметы (падручнікі і кнігі) павінны змяшчацца бліжэй да спіны. Калі яны далёка ад спіны заплечніка, то іх вага адцягвае пазваночнік, што негатыўна ўплывае на постаць і можа стаць прычынай траўмаў пазваночніка.

✓ Важна, каб усе аддзяленні кішэнны заплечніка выкарыстоўваліся — так вага будзе размяркоўвацца раўнамерна і заплечнік па адчуваннях стане не такі цяжкі.

✓ Для напаўнення бакавых кішэняў лепш выкарыстоўваць больш лёгкія рэчы. Цяжкія прадметы ў бакавых кішэнях заплечніка будуць «перацягваць» вагу, і гэта можа дэфармаваць або траўмаваць пазваночнік дзіцяці.

І не забываемся пра святлоадбівальныя элементы на школьнай сумцы, партфелі або заплечніку — на прарэдніх, бакавых паверхнях і верхнім клапане. Гэта, вядома, ніяк не звязана з вагою школьнай сумкі, але таксама надзвычай важна!

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.

Анонс

«РАЗАМ МЫ ЗМОЖАМ БОЛЬШ»

Пад такой назвай 2 верасня ў Магілёве пройдзе фестываль творчасці інвалідаў

У ім прымуць удзел калектывы мастацкай творчасці і індывідуальныя выканаўцы з ліку людзей з абмежаванымі фізічнымі магчымасцямі з Магілёва, Бабруйска, Магілёўскага, Клічаўскага, Дрыбінскага, Бабруйскага, Горацкага, Слаўгарадскага, Крычаўскага і Глускага раёнаў.

Яны будуць дэманстраваць свае таленты ў канцэртнай зале Магілёўскага абласнога метадычнага цэнтра народнай творчасці і культурна-асветніцкай работы. Там жа адбудуцца выстаўкі дэкаратыўна-прыкладных работ удзельнікаў ад магілёўскіх арганізацый грамадскіх аб'яднанняў «Беларускае таварыства глухіх» і «Беларускае таварыства інвалідаў».

«Фестываль праводзіцца з мэтай фарміравання спрыяльных умоў для развіцця творчага патэнцыялу асаблівых людзей, выканання культуралагічнай, аздараўленчай і адукацыйнай функцый, абмену

восьпытанням, для сацыяльнай адаптацыі сродкамі мастацтва, а таксама для выяўлення і падтрымкі творча адораных, яркіх і таленавітых імёнаў і калектываў, удасканалення выканальніцкай культуры і сцэнічнага майстэрства, — паведамілі ў Магілёўскім аблвыканкаме.

У рамках фестывалю прадугледжаны конкурсныя выступленні калектываў і індывідуальных выканаўцаў у намінацыях «Арыгінальны жанр», «Мастацкае слова», «Жэставыя спевы», «Эстрадныя спевы», «Народныя спевы», «Аўтарская паззія і бардаўская творчасць», «Харэаграфічнае мастацтва». Адбудзецца таксама конкурсны прагляд прадметаў дэкаратыўна-прыкладной творчасці і твораў выяўленчага мастацтва людзей з абмежаванымі магчымасцямі. Фестываль завершыцца гала-канцэртам і цырымоніяй ўзнагароджання пераможцаў і ўдзельнікаў конкурсу.

Нэлі ЗІГУЛЯ.

Акцыя

«ДАСТУПНАЕ ПРАВА»

Студэнтам у гэты дзень — бясплатна

Бясплатныя юрыдычныя кансультацыі змогуць атрымаць 1 верасня з 12.00 да 15.00 студэнты сталічных ВНУ. Акцыя «Даступнае права» пройдзе ў Дзень ведаў у бібліятэцы юрыдычнага факультэта БДУ (вул. Ленінградская, 8). Першакурснікаў, якія сёлета сталі студэнтамі (а іх 21 тысяча), а таксама тых, хто ўжо вучыцца ў ВНУ, чакаюць спецыялісты Беларускай рэспубліканскай калегіі адвакатаў, Беларускай натарыяльнай палаты і Міністэрства юстыцыі.

Студэнты змогуць даведацца пра ўмовы сацыяльнай падтрымкі навучэнцаў і знайсці адказы на пытанні, што датычацца працоўнага, грамадзянскага і жыллёвага права. Юрысты, натарыусы і адвакаты таксама патлумачаць ахвотнікам, якім чынам здзяйсняюцца натарыяльныя дзеянні, што рабіць, каб спагнаць доўг з неплацельшчыка, і як зарэгістраваць свой бізнес.

— Акцыя па бясплатных прававых кансультацыях Міністэрства юстыцыі ладзіць традыцыйна. Аднак сёлета ўпершыню іх арганізавалі для студэнтаў, — падкрэсліла **Вольга ШЫБКО, прэс-сакратар Мінюста.**

Тыя, хто 1 верасня ўгаданы час не змогуць звярнуцца да спецыялістаў, пазней атрымаюць анлайн-кансультацыю, калі дашлюць сваё пытанне на электронны адрас юрыдычнай клінікі БДУ: clinicabsu@mail.ru.

Ірына СІДАРОК.