



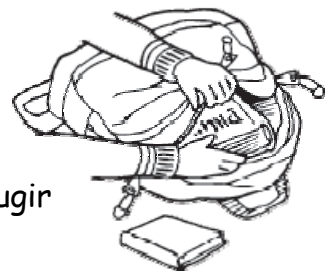
LEIÐBEININGAR FRÁ IÐJUPJÁLFUM VARÐANDI LÍKAMSSTÖÐU OG SKÓLATÖSKUR

Verkir í baki og öxlum...aumir vöðvar...dofi í höndum...stíf líkamsstaða.

Hefur barnið þitt eitthvað af þessum einkennum eftir að hafa borið þunga skólatösku? Að bera of þunga tösku eða að nota hana á rangan hátt getur valdið sársauka og vöðvabólgu. Foreldrar geta aðstoðað börn sín við að raða í töskuna og hjálpa til við að stilla hana rétt til að forðast fyrrnefnd álagseinkenni.

Að pakka/raða í skólatösku.

- Ekki er æskilegt að barnið beri tösku sem vegur meira en 15% af líkamsþyngd barnsins. Það þýðir að ef barnið þitt vegur 40 kíló á það ekki að bera tösku þyngri en 6 kíló.
- Setjið þyngstu hlutina sem næst baki barnsins (bakhlið skólatöskunnar).
- Skipuleggið hlutina í töskunni þannig að þeir eru stöðugir en renni ekki til í töskunni.
- Farið daglega yfir það sem barnið ber með sér í skólann og hvað það ber heim. Gætið þess að það séu einungis þeir hlutir sem nauðsynlegir eru fyrir barnið þann daginn.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur barnið borið bækur eða hluti í fanginu - það minnkar álagið á bakið.
- Ef skólataskan er of þung, íhugið að nota tösku á hjólum ef barnið samþykkir.



Að stilla skólatöskuna.

- Báðar axlarólarnar skulu ávallt vera notaðar. Að nota skólatöskuna þannig að henni er skellt yfir aðra öxlina getur valdið því að barnið hallar sér meira yfir á annan líkamshelminginn, með þeim afleiðingum að hryggjasúlan sveigist og veldur það sársauka eða óþægindum.



- Veljið tösku með vel bólstruðum axlarólum. Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Ef of mikill þrýstingur er á þessi svæði getur það valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.

- Stillið axlarólarnar þannig að taskan liggur þétt við bak barnsins.



- Notið mittisólina ef taskan hefur slíka. Mittisólin dreifir þunga töskunnar jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbakið. Taskan á aldrei að ná lengra en 10 cm fyrir neðan mitti.
- Skólatöskur eru fánlegar í mörgum stærðum fyrir mismunandi aldurshópa. Veljið rétta stærð fyrir bak barnsins sem og tösku sem hefur nægt pláss fyrir nauðsynleg skólagögn.

Frekari upplýsingar.

Iðjuþjálfar hafa söma markmið og kennarar að leiðarljósi: Að gera allt sem við getum til að nemendum líði vel í skólanum. Iðjuþjálfar aðstoða börn með víðtæka færnivanda svo sem varðandi skriftarfærni, þroska og hegðun. Iðjuþjálfar vinna að því að styrkja einstaklinga í daglegum athöfnum svo þátttaka þeirra sé með bestu móti. Einnig huga iðjuþjálfar að vinnuvistfræði, s.s. setstöðu og líkamsbeitingu.



<http://www.sigl.is>

Erla Björk Sveinbjörnsdóttir,
Hólmís Freyja Methúsalemsdóttir
og Kristjana Ólafsdóttir iðjuþjálfar
ágúst 2006