



ÍÐJUPJÁLFUN
LÉTTA LEIÐIN - ER RÉTTA LEIÐIN!

LEIÐBEININGAR FRÁ ÍÐJUPJÁLFUM UM SKÓLATÖSKUR



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Íðjupjálfafélag Íslands
Borgartúni 6
105 Reykjavík

Símanr: 588-9770
Fax: 588-9239
Netfang: sigl@bhm.is
www.ii.is

Bekkur: _____ Aldur: _____

Þyngd skólatösku: _____ kg.

Þyngd mín: _____ kg.

Skólataskan vegur _____ % af líkamsþyngd
minni

Annað sem er vikið

með:

nesti

hljóðfæri

íþróttapoki

sundpoki

annað

hvað: _____

Skólataskan skal ekki veða meira en 10% af líkamsþyngd barns

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

- Finnur barnið þitt fyrir einhverjum af þessum einkennum eftir að hafa borið þunga skólatösku?
- Að bera of þunga tösku eða að nota hana á rangan hátt getur valdið óþægindum svo sem bakverki, höfuðverki og vöðvabólgu.
- Foreldrar geta aðstoðað börn sín við að raða í töskuna og hjálpað til við að stilla hana rétt til að forðast fyrrnefnd álagseinkenni.



Að pakka/raða í skólatösku

- Ekki er æskilegt að barn beri tösku sem vegur meira en 10% af líkamsþyngd barnsins. Það þýðir að ef barnið þitt vegur 40 kíló á það alls ekki að bera tösku þyngrri en 4 kíló.
- Setjið þyngstu hlutina sem næst baki barnsins (við bak skólatöskunnar).
- Skipuleggið hlutina í töskunni þannig að þeir séu stöðugir og renni ekki til í töskunni.
- Farið daglega yfir það sem barnið ber með sér í skólann og hvað það ber heim. Gætið þess að barnið beri einungis þá hluti sem nauðsynlegir eru þann daginn.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur barnið t.d. borið bækur eða íþróttatöskuna í fanginu – það minnkar álagið á bakið.
- Ef skólataskan er of þung, ihugið að nota tösku á hjólum ef barnið samþykkir.
- Veljið rétta stærð af skólatösku fyrir bak barnsins sem hefur nægjanlegt pláss fyrir nauðsynleg skólagögn.



Að stilla skólatöskuna

- Báðar axlarólarnar skulu ávallt vera notaðar. Að bera skólatöskuna á annarri öxlinni getur valdið því að hryggjasúlan sveigist sem haft getur sársauka eða óþægindi í för með sér.
- 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 liggja þétt við bak barnsins, án þess þó að valda því óþægindum.
- 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.
- Skólataskan ætti ekki að vera breiðari en efri hluti baks til að hindra ekki eðlilegar hreyfingar handleggja.

