



فرهنگی آریزینی
پیشانی
امام حسین (ع)

دانستنی های کیف و کفش

ابتدایی پسرانه امام حسین (ع)

دوره دوم



کیف مناسب :

مطالعات در کشورمان نشان می دهد حدود ۴۰ درصد دانش آموزان که از کوله پشتی های غیر استاندارد استفاده می کنند درجاتی از دردهای کمر و گردن را تجربه می کنند و باعث بروز انحرافات در ستون فقرات خواهند شد.



اندازه ی کوله پشتی های خریداری شده بایستی با جثه ی فرد در تناسب باشد . در حالت طبیعی کوله پشتی باید پس از آویزان کردن حدود سه سانتی متر بالاتر از ناحیه ی کمری قرار گیرد. بند های کوله پشتی نازک نباشند ، بلکه بایستی پهن و دو طرفه بوده و نسبت به یکدیگر متقارن باشند. وزن کوله پشتی و محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن فرد باشد. همچنین کوله پشتی ها بهتر است چرمی یا برزنتی باشد تا زود شکل خود را از دست ندهد.



کیف و کفش :

چه خوب است همان قدر که از نظر وسایل آموزشی برای ورود به مدرسه آماده می شویم از نظر بهداشتی و تغذیه ای نیز نکاتی را مورد توجه قرار دهیم .



۱

کفش مناسب :

برای تهیه ی کفش بایستی کفشی انتخاب شده حداقل یک و نیم الی دو سانت پاشنه داشته باشد و از خرید کفشی با جنس نامرغوب (که عمدتاً منجر به بوی نامطبوع می شوند) بزرگتر و یا کوچک تر از پای خود اجتناب کنید . ساعات زیادی را در مدرسه سپری می کنیم و استفاده از کفش های نامناسب باعث فشار به ناحیه ی کمر آنها می شود.



۲

کیف و کفش نامناسب برای کودکان مشکلات اسکلتی و استخوانی آنان را به همراه دارد که رعایت نکات لازم در تهیه این دو یار کودک در طول سال تحصیلی سلامت اسکلت آنها را تضمین می کند .

تایید کننده مطالب:

ساناز قاسم اف

مربی بهداشت آموزشگاه

طراح بروشور :

مهديه عارفخاني