

Nepodceňme výběr školní tašky nebo batohu

21.8.2024 - Danuše Antošová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

I když to není vidět na první pohled, jde o zdraví

Prvňáčci vyhlížíjí začátek školního roku s nadějí a radostí, starší děti spíš se zvědavostí co je ve škole čeká nového, rodiče nejspíš s obavou, „kolik si toho škola naporoučí“, v kterém obchodě nebudou velké fronty a kolik to bude všechno stát.

Věc, kterou škola nevybírání, a je přitom opravdu důležitá, je školní brašna nebo batoh. Na ní záleží budoucí správné držení těla, zdraví zad a bezpečí dítěte. Výběr není snadný, ani kdyby nám vůbec nezáleželo na barvě a designu. Ale **dětem by se taška rozhodně líbit měla**, měly by z ní mít radost, koneckonců je to viditelná připomínka nové každodenní povinnosti.

Velmi záleží na hmotnosti tašky, čím mladší školáci, tím víc potřebují, aby taška byla **opravdu lehká**. Přitom ale musí dostatečně ochraňovat obsah, musí umožnit třídění obsahu do několika kapes, aby se sešity nemačkaly, pití nevytlo, penál nevysypal nebo dokonce nerozbil. Ani promoknout nesmí, samozřejmě. A přitom aby byla lehká! Ideálně jen do deseti procent hmotnosti dítěte, lze slevit na 15 %. A to včetně všech pomůcek, svačiny a pití, trepek na přezutí, či dokonce včetně cvičebního úboru. Těžko posoudit v době nákupu, co všechno bude dítě při každodenním nošení potřebovat ... Každopádně taška musí být sama o sobě lehká. Českou normou požadovaných 1200 g je pro většinu prvňáčků zbytečně mnoho, protože na užitečné zatížení zbývá jen kilogram, maximálně 1,5 kg. (Bližší viz tabulka v příloženém letáku.)

Záleží i na tom, aby taška dítěti **dobře seděla na zádech** a opírala se jen o boky, aby nebyla příliš vysoká, ani příliš hluboká, popruhy ani úzké, ani široké, ale dobře nastavitelné.

Životně důležité je myslet na **bezpečnostní prvky** tašky nebo školního batohu. Odrazky a reflexní prvky ve všech směrech, i na popruzích, zavírací kapsička na peníze, klíče a průkazku na oběd či do MHD, označení tašky tak, aby jméno dítěte nebylo vidět zvenku...

Že těžší předměty patří k zádům, že lahev na pití je možno naplnit až ve třídě, a že svačině je lépe v pevnější krabičce, to může dítě pochytit od rodičů, když mu s přípravou tašky do školy zpočátku pomohou. Ale rodiče by měli během pár dní **nechat přípravu tašky na dítěti samotném**, a omezit se jen na (pravidelnou) kontrolu. Bohužel se stává, že rodiče dítěti nedopřejí zážitek, že je v této věci samo dostatečně kompetentní.

Další a podrobnější informace viz **leták SZÚ Jak vybrat školní brašnu**, ke stažení ZDE.

<https://www.hygp Praha.cz/nepodcenme-vyber-skolni-tasky-nebo-batohu>