



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

София-1000, пл. Св. Неделя 5 тел. 93 01 212, факс 988 34 13

Изх. № 16-00-15

София, 21.01. 2012 г.

ДО  
ДИРЕКТОРА  
НА РЗИ.....

**УВАЖАЕМИ КОЛЕГА,**

С наше писмо № 63-00-15 от 25.08.2011 г. до сдружение „Настоящи и бъдещи майки”, Министерство на здравеопазването подкрепи организираната от сдружението Национална кампания „На училище без тежест”.

Целта на кампанията е да се постигне по-висока степен на информираност на родителите, учителите и децата, относно правилния подбор, начина на носене и теглото на ученическата чанта/раница, която заедно с учебниците и учебните помагала, трябва да бъде до 15 % от теглото на детето.

На интернет страницата на кампанията [www.snbm.org](http://www.snbm.org) са публикувани информационни материали по темата.

Анализът на резултатите от профилактичните прегледи на учениците, проведени през 2010 г. показва, че за поредна година сред водещите заболявания са гръбначните изкривявания.

Във връзка с изложеното, моля да информирате общопрактикуващите лекари и педиатрите, които провеждат годишни профилактични прегледи на учениците и медицинските специалисти в здравните кабинети в училищата за Националната кампания „На училище без тежест”.

Приложените в сайта материали биха могли да се използват като практически съвети към родителите и децата, за препоръчителното тегло на ученическата раница и формиране на правилни навици за носене на ученическата раница, с цел профилактика на гръбначните деформации сред подрастващите.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** плакат на кампанията

Д-Р АНГЕЛ КУНЧЕВ  
ГЛАВЕН ДЪРЖАВЕН  
ЗДРАВЕН ИНСПЕКТОР





**НА УЧИЛИЩЕ  
БЕЗ ТЕЖЕСТ!**

Скъпи родители и учители,

- ✓ Гръбначните изкривявания са сред водещите заболявания при децата от началната училищна възраст.
- ✓ Неподходящата училищна чанта и неправилната стойка водят до деформации на скелета и заболявания като сколиоза, кифоза, плоски стъпала, които често са придружени от болки в гърба, кръста, раменете и врата, главоболие, мускулни спазми и обща преумора.
- ✓ Заболяванията на опорно-двигателния апарат са бавно и трудно лечими, особено открити в напреднала фаза. Те често налагат ограничения в избора на професия и трудности в социалното общуване, водещи до неудовлетворение в живота.

НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ

# „НА УЧИЛИЩЕ БЕЗ ТЕЖЕСТ“

Разпространете, за да намалим рисковете за здравето на децата в училище  
ОТ НАС зависи!

- ✓ Празната чанта трябва да запазва формата си при повдигане.
- ✓ Поставена на гърба, чантата не трябва да е по-широка от раменете, да стърчи над тях или да пада под кръста.
- ✓ Има две широки, добре подплатени регулируеми презрамки.
- ✓ Има твърд гръб и множество джобове, за по-добро разпределяне на теглото в нея.
- ✓ Презрамките и коланът на чантата да са достатъчно стегнати, за да прилепва към гърба, непозволявайки свободното ѝ движение.
- ✓ Повдигането на чантата за качване на гръб да става от височината на раменете (от бюро или маса).



Наблюдавайте ученическата чанта на детето си и ако сметнете, че тя е прекалено тежка за него, споделете притесненията си с учителя!

Прекалено голяма раница



Неподходяща раница



Неправилно носене (на едното рамо)



МЗ препоръчва теглото на чантата да не надвишава 15% от теглото на детето

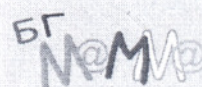
Тегло на детето	Тегло на пълната ученическа чанта
20 кг	до 3,00 кг
25 кг	до 3,75 кг
30 кг	до 4,50 кг
35 кг	до 5,25 кг

За повече информация: [www.snbm.org](http://www.snbm.org)



КАМПАНИЯТА Е ОРГАНИЗИРАНА ОТ СДРУЖЕНИЕ „НАСТОЯЩИ И БЪДЕЩИ МАЙКИ“ С ПОДКРЕПАТА НА МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА И МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

Медиен партньор



Изработено със съдействието на проект „Българска Мадона“ [www.sosmadona.bg](http://www.sosmadona.bg)

