



Együnk-igyünk és pisikáljunk előtte, mert ezt nem lehet, és nem is szabad elsietni. Már, ha olyan felszerelést akarunk venni, ami egészségvédő, tartós és tetszik is – mindezt egyben.

Egy darab hátgerincferdülés és sok csípőfájás után megfogadtam, hogy két dolgot nagyon komolyan és ha kell, drágán veszünk a leánykának. Az egyik az iskolatáska, a másik a szék. A hátgerincferdülést ugyanis valószínűleg ez a kettő okozta.

Ezért gyógytornásszal indultunk a tanszerboltba, majd a bútorüzletbe hogy megoldjuk a táska- és a székrejtélyt. Azt előre elárulhatom, hogy nem találtuk meg a tökéletes táskát, de egy-két rendben lévő példányt igen. A szék rendben van.

Okostáska kamaszoknak: épphogynem repül!

Az eladók rögtön azzal fogadtak az iskolakezdés előtti hétfőn, hogy az olcsóbb táskák elfogytak, többnyire már csak a 200 lejes felüliek vannak meg. De azok hét nyelven beszélnek.



Na de mit vegyünk a kicsiknek?

Miután megnéztük az árakat, és konzultáltunk pszichológusunkkal, gyógyszerészünkkel, vegyünk egy mély levegőt. Ingyen van. Képzeljük el, hogy ha sikeres lesz az akció, a gyermek együttműködik, nem hazudja, hogy kényelmes, csak mert egy táska tetszik neki, és nem is női ki, akkor négy évre megfelelő, egészséges iskolatáskát vehetünk. Ez kb. annyiba kerül, mintha évente vásárolnánk egy olcsó húsnak híg a leve darabot 50 lejért.



Nincs mell- és derékpánt rajta, ezért nem lett nyerő. A fényvisszaverőért viszont piros pont jár.

Innen rá is tértünk a célszemély, a 8 éves, 120 centiméter magas és kb. 22 kilogrammos Vanda tökéletes táskájának a megtalálására.

Először is megkérdeztük tőle, hogy melyik tetszik neki a polcon láthatók közül. Mire érkezett a bölcs válasz, hogy ezt nem az elején kell eldönteni. Így Hadnagy Ágnes útmutatásainak megfelelően választottunk ki néhány esélyes és néhány esélytelen példányt, hogy megtaláljuk végül az igazit.

☐ Mit mond a tanító néni?

- az elemisek táskája ne legyen túl nagy

- legyen egyszerű, a táska alapsúlyát a merevítő növelheti
- minél egyszerűbb és könnyebb tolltartó: férjen bele 3 grafitceruza, egy toll, egy radír, és 12 színes ceruza, egyébre nincs szükség
- férjen bele egy A4-es mappa, amibe a feladatlapokat, rajzokat stb. gyűjtik

A fentiekkel a gyógytornász is egyetért, viszont vannak még szempontjai, amelyek alapján dönthetünk. Az elsöre teljesen egyformának tűnő, a pillangó-lovacska-kislányfigura vagy kocsi-ló-focista szentháromságot ábrázoló táskák között nagy különbségek lehetnek.

Például „szabadkézzel” is könnyen észlelhető, hogy van, amelyik nehezebb, mint a másik.



Mell- és derékpánt ezen sincs, ráadásul a vállpánt is nyakon vág. Ez sem tuti.

Értelemszerűen a könnyebbeket kell megvenni. Az iskolatáska össz tömege ugyanis nem haladhatja meg a gyermek tömegének 10-15 százalékát, mondja Ágnes. Ez a lányom esetében 2,2-3,3 kg. Ha egy kilogrammos a táska, és ez már elég jónak számít ebben a merevítés, felsőkategóriás világban, hozzájön még a félliter víz, 200 g tízórai, a tolltartó, a füzetek, könyvek, rajzfelszerelés, tornacucc stb., könnyen elérjük akár az 5 kilogrammot is. Ezért csak a legszükségesebbeket pakoljuk fel.

Kiderült, hogy az egyetlen táska a boltban, amelynek állítható a háta, van párnázott mellkas- és derékpántja, a legeslegnehezebb az összes közül. Azért felpróbáltuk a célszemélyre, de még füzeteket, tolltartót sem tudtunk tenni bele, mert alig győztük elég gyorsan levenni róla. „Ez olyan, mint egy páncél. Mintha pilóta lennék. Nem irigylem a pilótákat” – jelentette ki. Úgyhogy ne ítéljük elsőre.



Még a hátméret is állítható rajta, de nem kényelmes a mi gyerekünknek legalábbis, és nehéz. Ettől, a 309 lejes példánytól is búcsút vettünk.

Jó megoldás a vállpántokat összekötő mellkaspánt, amit egy csúszka segítségével fel-le lehet csúsztatni a gyerek méretének függvényében, és a pánt hosszúsága is állítható. Mindkét vállpántot ugyanakkorára igazítsuk.

A méret a lényeg

Eleve nagy hátizsákot nem szabad vásárolni – mondja a gyógytornász. Olyat igen, ami most jó, és az állítható méretű alkatrészeinek köszönhetően a gyerekekkel együtt nő. **A derékpánt is fontos lenne**, de a

legtöbb iskolatáskán ez pont nincs – Ágnes ezért

inkább a túrahátizsákokra szavaz

. A túrazsákokon levő derékpánt ugyanis a csípőlapátokra tereli a súlyt a gerincről.



Ez már jobbacská példány, 200-250 lej közötti áron. Csak nagy. Addig kellene érnie, amíg a gyógytornász mutatja.

A táska mérete és ideális elhelyezkedése a testen: **a válltól a medencéig, vagyis a derék alatti részig ér** . Az a hátizsák, amely a

gyerek fenekét, netán combjait verdesi, nem megfelelő, természetellenes testtartásba kényszeríti a gyermeket.

A

vállpánt széles és párnázott legyen

, és ne vágja a nyakat. Minél fennebb van a súly, és minél közelebb a háthoz, annál könnyebb vinni, ezért fontos, hog

y a pántok jól és szimmetrikusan legyenek beállítva

.



A táska alján levő merevítés nyomja a derekát.

A táska alján levő műanyag merevítés elsőre zseniális ötletnek tűnhet, mivel a táska így „megáll a lábán”, és az alja is könnyen tisztítható. Viszont ezeket az előnyöket simán lelövi az a hátrány, hogy a gyerek derekába vág, és legyen bármilyen picipónipillangós, nem hajlandó többet felvenni.

De ne essünk túl a póni másik oldalára!

A gyógytornász szerint nem úgy kell kímélni a gyerek gerincét, hogy a sajátunkat leterheljük az ő táskájával, vagy autóval visszük az iskolába! **A megfelelő súly cipelése, a csontozat terhelése egészséges is**, jobban beépül a kalcium a csontokba.

Annyi mozgás és terhelés, amíg a 2-3 kilót gyalog elviszi az iskolába, majd haza, kell a gyerekeknek. Emellett mindenkinek jobb, ha megtanul a saját csomagjáról gondoskodni.

Zsebre vele

A táska belső kialakításáról még nem is szóltunk. Jó, ha legalább kétrekeszes, mert így könnyebb rendet tartani benne. Ha zsebei is vannak, még jobb. Az oldalzsebeknél az az ideális, aminek nemcsak a cipzáros része, hanem a tárolója is kívül van, ellenkező esetben a belső térből vesz el helyet.



A jobbik fajta külső zsebes megoldás. Szimmetrikusan terheljük!

A szítás-gumis kulacstartós változattal az a baj, hogy tapasztalt anyukák szerint negyedik osztályra a gumi megadja magát. Ráadásul, ha lehajol cipőt kötni, vagy egy kavicsért, a kulacs és tartalma a nyakában fog megállni. Tehát jobb a cipzáros, tépőzáros külső zseb. Ebben a könyvektől távol tartható az élelmiszer például.

A gyártók nagyon fura helyekre tudnak zsebet tenni, ezeknek az extráknak se dőlünk be: például a táska belső hátrészére. Ha belerakunk valamit, kitüremkedhet, és nyomhatja a derekat, így teljesen fölösleges.

Dizájn szempontjából a választék első látásra nem túl nagy: kislányoknak piros, pirosas rózsaszín és lila színben, valamint ezek kombinációiban lehet minőséginek mondható táskákat venni a már említett ló-pillangó-ballerina mintákban. Jó na, őzikést is láttunk.

A nagy áruházakban és a fast fashion üzletekben inkább az egyszeri használatos modellek vannak Elzás, Hello Kittys, Barbie-s és Violetás kivitelben. Üdítő változatosság, hogy az elzás táskák színvilága legalább égszínkék.

A fiúk főleg kocsis és focis mintákból választhatnak kék, zöld, szürke, fekete színekben, a dinó minta tűnt náluk az üdítő kivételnek.

Türelem, táska terem

A vásárlást két lépésben ajánlott megejteni: először járjuk körbe az üzleteket és válasszuk ki azokat a példányokat, amiket második alkalommal felajánlunk próbálásra a gyerekeknek. Így valamelyest kizárjuk annak a lehetőségét, hogy hiszti legyen valami olyanért, amit nem akarunk megvenni.



~~Én is szeretem a hátizsákot, mert nagyon szép és praktikus. A szüleim mindig figyeltek rá, hogy a hátizsákom ne legyen túl nehéz, és hogy a vállakamra ne legyenek túl nagy nyomások. Így mindig szeretem a hátizsákot, mert nagyon szép és praktikus.~~
Új szépen, kisfiam!

- nem csak az fontos, hogy mit és miből tanul a gyerek, hanem az is, hogy min. Ha már ülnie kell, akkor figyeljünk oda a tanulósarok kialakítására, ezen belül arra is, hogy milyen széken üljön.





Kezesség, rugalmasság, és a háttérben a szülői támogatás. A szülői támogatás a gyermek fejlődésének egyik óráját a friss