

Stylové a (nebo) funkční

Ještě v červnu to byly děti, z prázdnin se však vracejí vytáhlí kolohnáti a nerudné mladé dámy. Když se do rodiny nastěhuje puberta, obvykle odejde klid a mír, zato přibudou starosti: velký hlad, krátké kalhoty, malé boty nebo trapná aktovka. Jak vybrat správnou školní brašnu, která se bude líbit rodičům, dětem i odborníkům na zdravá záda?



Text: **Magdalena NOVÁ,**
Vladimíra ŠUMBEROVÁ

Co měsíc, to další centimetr. Když na děti přijde pubertální růstový spurt, vytahují se do výšky doslova před očima. Téměř slyšíte, jak jim v kostech pracují růstové ploténky. Zhruba od páté třídy se začne dětské tělo výrazně měnit, občas také bolet nebo křivit. Víc pozornosti než kdy dřív je proto potřeba v tomhle období věnovat správné péči o jejich pohybový aparát: zda se dostatečně hýbou, ale přitom se jednostranně nepřetěžují, jestli odpočívají, správně jedí a sedí – a také s jakým zavazadlem chodí do školy.

Byť se vám možná bude zdát, že vybrat vhodný batoh je v porovnání s jinými kardinálními problémy dospívání úplně prkotina, není tomu tak.

„Nevhodné zavazadlo v kombinaci s nepřiměřenou zátěží může způsobit při dlouhodobém přetěžování skoliotické nebo vadné držení těla, svalové dysbalance, bolesti zad, šíje nebo hlavy. Právě na bolesti hlavy a zad si děti stěžují nejčastěji,“ vyjmenovává fyzioterapeutka Lenka Fořtová, s jakými problémy se hojně setkává ve své praxi v Říčanech.

Pokud uvažujete o tom, že vašemu potomkovi pořídíte před začátkem školního roku novou brašnu, můžete se inspirovat výsledky aktuálního srovnání magazínu TĚMA – TESTUJEME. Ve spolupráci s odborníky, rodiči i dětmi jsme porovnali čtrnáct vzorků batohů, a navíc i jednu tašku na kolečkách, prostě takový kufr na učebnice, který je v posledních dobách mezi žáky hodně populární.

KONSTRUKCE DO S: STOPROCENTNĚ SPRÁVNÁ A SPOLEHLIVÁ

Výsledek testu je jednoznačný: hranice mezi ideálním a nevhodným batohem se obrazně řečeno vine od zad k popruhům. Čili se při výběru orientujte podle toho, nakolik propracovaná je ergonomie zádové části a jak jsou vyrobeny popruhy.

„Důležité je, aby batoh dítěti dobře seděl na zádech. Tomu pomáhá dostatečně pevná konstrukce, která kopíruje zakřivení zad do písmena S. Polstrovaní

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BATOH

VHODNÉ ROZMĚRY 1

Brašnu nakupujte s dítětem, abyste se ujistili, že mu dobře sedí: horní rovina tašky kopíruje ramena, spodní část končí v oblasti beder a zároveň nepřesáhne šíři ramen.

VÁHA 2

Norma ČSN 79 6506 připouští maximální hmotnost brašen na záda pro 2. stupeň 1,4 kg. Všechna testovaná zavazadla obstála. Nemusí automaticky platit, že čím lehčí, tím lepší – ruksak s anatomickým polstrovaním a z kvalitní látky bude vždy o něco těžší.

KAŽDÁ KAPSA SE HODÍ 3

Jedna velká komora, jakou mají aktovky, bude pro starší školáky málo. Jedna velká přihrádka by měla udržet u zad učebnice, příp. notebook, v další mohou být sešity a penál, hodí se i menší kapsy. Nezapomeňte také na prostor na svačinu a lahev s pitím.



BEZPEČNOST 4

Podívejte se, zda má batoh reflexní prvky. Čím víc jich bude a budou větší, tím lépe. Klíčové kritérium výběru by to však být nemělo, protože je možné další bezpečnostní přívěsky či nášivky a nálepky dokoupit.

5 KVALITNÍ ZPRACOVÁNÍ

Netřeba připomínat, že školáci se ke svým brašnám nechovají s přehnanou úctou. Proto zkontrolujte, že je batoh vyroben z kvalitních materiálů a přepážky jsou pevné, nejlépe dvojité či polstrované. Kritickým místem, které si zaslouží vaši pozornost, jsou i zipy.



6 BYTELNÉ DNO

Malí záčci potřebují pevné dno, aby byla brašna stabilní, zkušenější školáci to zvládnou i bez vyztuženého spodku. Přesto je lepší, když je spodní část batohu z materiálu, který drží tvar a zabrání promáčení sešitů a učebnic.

7 POHODLNÉ POPRUHY

Pokud jsou popruhy úzké a tvrdé, brzy začnou tlačit. Vyberte proto tašky s pásy širokými, pevnými a polstrovanými, mírně vyklenutými přes ramena. Skvělé je, když je možné upravit i výšku popruhů a pokud má batoh navíc i hrudní pásek.

8 ERGONOMICKÁ ZÁDA

O tom, nakolik komfortně se bude batoh dítěti nosit, rozhoduje zádová část. Konstrukce musí být anatomicky tvarovaná do písmena S, aby kopírovala přirozený tvar páteře, pevná a správně polstrovaná. To znamená, že má poctivé, přitom měkké bandážování podél celé páteře i v oblasti bederní lordózy. Vítaným prvkem navíc může být bederní pás, který udrží lépe batoh na svém místě, příp. odvětrávání zad.

9

a hormonálními změnami, je důležité, aby si hlídaly hmotnost batohu, délku i šířku ramenních popruhů a hlavně nosily batoh přes obě ramena,“ upozorňuje Lenka Fořtová na módní zlozvyk, kterému dospívající a pubescenti propadli již za první republiky, a i po sto letech se ho ne a ne zbavit.

Jenže i odbornice si uvědomuje, jak je to s permanentně nabroušenými dorostenci těžké. „Bylo by potřeba často kontrolovat nastavení všech popruhů podle rychlosti růstu. Na druhou stranu žádné dítě na druhém stupni nebude nosit batoh podle psaných pravidel,“ uvědomuje si říčanská fyzioterapeutka.

Zvykněte si tedy na to, že se součástí vašich každodenních rituálů stane věta „Dej si ten batoh na obě ramena!“ A také že bude potřeba v pravidelných intervalech, ideálně jednou za měsíc, vyzkoušet, jestli není čas zase popruhy prodloužit.

KDYŽ SE NEMŮŽETE SHODNOUT...

Otec k dceři: Tenhle je pěkný, podívej. A je to česká značka. Podle mě je dobře.

Dcera: Ten se mi nelíbí vůbec. Ten nápis je hrozný.

Otec: A co tenhle, je docela designověj.

Dcera: Ten by mi asi nevalil.

Matka: Ten je nepraktický, má málo kapes. Kam dá svačinu?

Otec: To musí mít kapsu na svačinu? Musí taky nějak vypadat, ne?

Matka: Tam se jí nic nevejde. Víš, kolik toho nosí? Nevíš, protože jí ráno nevypravuješ.

Dcera: (ukazuje úplně jiné zavazadlo) Mně se nejvíc líbí tenhle.

Matka a otec: Ten rozhodně ne!

Matka: To není batoh do školy, leda na výlet, a platíš jen za značku.

Dcera: Ale ten se mi líbí nejvíc.

Matka a otec: Ne!

Matka: A co tenhle?

Dcera a otec: (zarytě mlčí)

(přepis autentického rodinného rozhovoru po hodnocení batohů)

Pokud se při výběru zavazadla neshodnete, protože každý z rodiny upřednostňuje jiná kritéria, doporučuje fyzioterapeutka Iva Bílková vybírat podle ergonomie. „Klíčovými jsou pevná, anatomicky polstrovaná záda a široké popruhy. Dospělý ať vybere batoh, který tyto podmínky splňuje, a na dítěti nechejte, jakou zvolí barvu. Nebo mu dejte na výběr z více modelů, které tato kritéria splňují,“ radí odbornice.

PRO POŘÁDKUMILOVNÉ I LAJDÁKY

Pokud máte pořádkumilovné dítě, nejspíš si dokáže poradit i se zavazadlem s jedinou přihrádkou. Většina žáků však přistupuje k pořádku dost svobodomyšlně, takže je vždy lepší vybírat ruksaky s prostorem děleným na komory a kapsy.

V každém testovaném batohu přitom byla oddělená přihrádka, kam je možné vkládat laptop nebo učebnice. A není to jen líbivý detail, ale součást, která by se měla pořádku využívat. „Do kapsy, která je nejbližší k zádové části, patří těžší předměty. Pak je váha víc přenesena na tělo a páteři se trochu uleví,“ vysvětluje rehabilitační lékařka Michaela Tomanová, která rodičům doporučuje, aby i u starších dětí dbali na to, co potomek v ruksaku nosí, a aby to bylo jen to nejnnutnější, protože jinak ho začnou záhy bolet záda. „A jestli vás bolí už v dětství, je pravděpodobné, že vás budou trápit i v dospělosti.“ ■

40% odborné hodnocení 30% hodnocení rodičů 15% hodnocení dětí 10% bezpečnostní prvky 5% cena

ZNÁMKU TESTU TVOŘÍ:



TESTOVÁNO
ODBOURNÍKY
25 let
Test DNES
Vítěz testu

Topgal YUMI 19034
batoh pro 2. stupeň ZŠ a SŠ
★★★★★

ZNÁMKA
1,5

Výrobce **Topgal, a.s.**
Koupeno **www.topgal.cz**
Země výroby **Česká republika**

ODBOURNÉ HODNOCENÍ:

Batoh měl sice druhou nejvyšší hmotnost, tu ovšem zvyšuje precizní polstrování zad a popruhy a textilie s vysokou hustotou vláken. Popruhy jsou pevné, příjemné, s měkčeným vnitřním okrajem a tvarované tak, aby byla zátěž rovnoměrně rozprostřena až k hrudníku. Ergonomii zvyšuje i hrudní pásek pro lepší stabilitu batohu na zádech. Zádová část je dostatečně pevná a polstrovaná, chybí ovšem bandážování v bederní části, které by lépe kopirovalo přirozený tvar páteře. Členění vnitřku je funkční, těžší obsah či učebnice je možné přidržet co nejlíže zad.



ZNÁMKA
1,7
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Rodiče oceňovali velký objem, praktické členění s mnoha kapsami a velmi kvalitní zpracování. Potěšil je i dostatek bezpečnostních prvků, naopak obavy měli z vyšší hmotnosti ruksaku.

ZNÁMKA
1,6
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Dětem se nosil batoh velmi dobře, některým ovšem přišel příliš velký a polstrovaný. „Má to milion kapes, asi by pěkně dlouho trvalo něco v batohu najít,“ rozumovala 12letá Laura. Desetiletý Vojta zase zpochybňoval pásky na skateboard na přední straně: „Kdo by nosil těžkej skejt na zádech?“

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 1 260 g
Hmotnost vč. obsahu 5 760 g
Objem 27 l
Nosnost 9 kg
Cena 1 699 Kč



Ergobag Satch Pack
batoh pro 2. stupeň ZŠ
★★★★★

ZNÁMKA
1,6

Výrobce **FOND OF GmbH**
Koupeno **www.bagalio.cz**
Země výroby **Vietnam**

ODBOURNÉ HODNOCENÍ:

Z odborného hlediska nejlépe hodnocená brašna, která je sice nejtěžší, ovšem školákům nabízí největší komfort. Je vyrobena z kvalitní tkaniny, má pevné dno, na kterém dokáže sama stát, polstrovaní zad je skvěle propracované, výborně kopíruje přirozené zakřivení zad, navíc je bandážování odvětrané, což se hodí zvláště v horku. Popruhy jsou pevné, měkčené a tvarované tak, že nevisí dolů, ale při pohledu z boku tvoří písmeno C; a jsou i výškově nastavitelné. Batoh má hrudní i bederní pás. Je sice objemný, ale funkčně správně členěný, s dostatečným množstvím pečlivě oddělených kapes a přihrádek.



ZNÁMKA
1,9
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Batoh u rodičů bodoval díky anatomickému tvarování, členěnému vnitřnímu prostoru, vkusnému designu a bezpečnostním prvkům. Znamku mu pohoršily jen velké rozměry, kvůli nimž působí hodně robustně.

ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Chlapci byli vůči ruksaku smířlivější, také jim lépe seděl na zádech. Dívky byly citelně kritičtější, připadal jim příliš velký - jako by nesly na zádech nůši. „Těch čtvrtců je na mě až moc,“ posteskla si 12letá Amelie, která sice pochválila velký objem, kam se toho hodně vejde, ale na úkor pohodlí na zádech.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 1 350 g
Hmotnost vč. obsahu 5 850 g
Objem 30 l
Nosnost neuváděna
Cena 3 190 Kč



TESTOVÁNO
ODBOURNÍKY
25 let
Test DNES
Výhodný nákup

Stil Crazy
batoh pro 2. stupeň ZŠ
★★★★★

ZNÁMKA
1,6

Výrobce **Stil Trade s.r.o.**
Koupeno **www.stil.cz**
Země výroby **Čína**

ODBOURNÉ HODNOCENÍ:

Výrazně lehčí, a přitom velmi kvalitně vyrobený batoh české firmy zabodoval u fyzioterapeutky Ivy Bílkové pevnou konstrukcí zad, která drží správný tvar, zároveň však vytvarovat popruhy tak, aby brašna držela dobře na zádech a zbytečně nezátěžovala jen ramena. Vhodnému držení na zádech pomáhají i hrudní pásky. Popruhy jsou navíc dostatečně široké, pevné a měkké, jejich vnitřní okraj je měkčený, aby děti při nošení neškrtli. Vnitřní členění je funkční, díky světlé podšívce je batoh přehledný. Jednotlivé komory oddělují přepážky z dvojité podšívkoviny.



ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Zatímco ergonomicky tvarovaná záda a vnitřní prostor hodnotili rodiče dobrými známkami, horší už to bylo s kvalitou látky a zpracování. Zejména pozorné maminky si všimly několika pářících se nití.

ZNÁMKA
2,3
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Zubíci se smajlíci udělali radost spíš mladším dětem, které ještě navštěvují první stupeň základní školy. Na starší školáky už byl motiv poněkud infantilní, navíc jim připadal batoh - trochu překvapivě - malý, a přitom těžký. „Ale nosí se docela v pohodě,“ shrnula hodnocení poměrně kritická Amelie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 880 g
Hmotnost vč. obsahu 5 380 g
Objem 25 l
Nosnost 7 kg
Cena 499 Kč (po slevě)



Baagl skate Blue
batoh od 3. třídy a pro 2. stupeň ZŠ
★★★★★

ZNÁMKA
1,6

Výrobce **Presco Group, a.s.**
Koupeno **www.baagl.cz**
Země výroby **Čína**

ODBOURNÉ HODNOCENÍ:

Batoh navržený v České republice je poměrně lehký, i když má pevná, anatomicky tvarovaná záda, která podporují správné držení těla. Systém pásků umožňuje dobře vytvarovat popruhy tak, aby brašna držela dobře na zádech a zbytečně nezátěžovala jen ramena. Vhodnému držení na zádech pomáhají i hrudní pásky. Popruhy jsou navíc dostatečně široké, pevné a měkké, jejich vnitřní okraj je měkčený, aby děti při nošení neškrtli. Vnitřní členění je funkční, díky světlé podšívce je batoh přehledný. Jednotlivé komory oddělují přepážky z dvojité podšívkoviny.



ZNÁMKA
1,6
HODNOCENÍ RODIČŮ:
„To je baagl, který má šmrnc a parádní podšívku,“ libovala si jedna z mamiček, jež ocenila - podobně jako další rodiče - i bytelné dno s praktickými „nožkami“. To chrání obsah před vlhkostí. Pochvalu si vysloužily i výrazné reflexní prvky.

ZNÁMKA
1,9
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Dětská porota byla o poznání přísnější než dospělí, ovšem batoh pro skejtáky na ně udělal opravdu dojem. Dobře se školákům nosil, měl zajímavý design, i když by nejspíš ocenili světlejší barvy. „A má pevné dno!“ chválila 12letá Natálie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 860 g
Hmotnost vč. obsahu 5 360 g
Objem 29 l
Nosnost 7 kg
Cena 1 399 Kč



TESTOVÁNO
ODBOURNÍKY
25 let
Test DNES
Dětský favorit

Urban midi Blue Beckmann
batoh pro 4.-6. třídu a studenty
★★★★★

ZNÁMKA
1,7

Výrobce **Beckmann Norway 1946**
Koupeno **www.zdravybatoh.cz**
Země výroby **Norsko**

ODBOURNÉ HODNOCENÍ:

Díky hliníkové konstrukci má batoh pevnou zádovou část, kterou změkčuje perforované polstrování po stranách, bederní část je však volná, bandáž nepodložena. Tvarování zad je ovšem prohnuté tak jako zdravá páteř. Dostatečně široké popruhy jsou pevné, drží tvar, spodní část je polstrovaná, chybí ovšem měkčení na vnitřním okraji, tvarování do písmena C na ramenou a také pásek přes hrudník. Uvnitř je sice batoh členěn funkčně a přehledně, ale jen do dvou hlavních komor. Větší z nich má uvnitř dvě kapsy, které mohou u zad přidržovat notebook či učebnice a sešity.



ZNÁMKA
1,4
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Vítěz hlasování mezi rodiči. Zářivě modrý batoh je uhranul nejen elegantním designem, ale také integrovanou pláštěnkou. Chyběly jim naopak výrazné reflexní prvky, považovali ruksak spíš za model vhodný pro dospělé než děti.

ZNÁMKA
1,3
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Dívčí přesila protlačila batoh Beckmann na první místo i u dětské poroty. To neznámá, že by malými kapsami či skrytou pláštěnkou nezaujal i chlapce. „Je výjimečný,“ napsal do dotazníku devítiletý Tonda. „Nošení nemá chybu,“ přiznala Amelie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 970 g
Hmotnost vč. obsahu 5 470 g
Objem 26 l
Nosnost neuváděna
Cena 1 990 Kč

»» Protokol testu

➔ Test jsme zaměřili na batohy, které výrobci nebo prodejci označují jako vhodné pro žáky druhého stupně základní školy nebo pro středoškolské studenty, případně takové, jež si děti samy chtějí koupit - obvykle jako trendy módní doplněk nebo kvůli oblíbené značce. Do testu jsme zařadili také zástupce takzvaných školních kufrů, které jsou v poslední době hodně populární mezi dětmi i rodiči, ačkoliv je mnozí dospělí zpochybňují jako ideální zavazadlo do školy.

➔ Náklady na nákup brašen hradil magazín TĚMA - TESTUJEME ze svého rozpočtu. Jednotlivé vzorky stály v rozmezí od 499 do 3 190 Kč.

➔ Do testu jsme dohromady zařadili patnáct rozličných typů batohů, které jsou běžně dostupné na českém trhu. Protože jsme tašky nakupovali již na začátku prázdnin, kdy kamenné obchody ještě nenabízejí dostatek školních brašen, pořídili jsme vzorky výhradně na internetu. Většina z nich pochází ze specializovaných e-shopů výrobců nebo výhradních distributorů (Topgal, Stil, Beckmann, Baagl apod.), další jsme nakoupili v obchodech se školními potřebami a zavazadly (Bagalio, Detskyshop.cz) či módou (Swiss-shop.cz). Kufr pochází z e-shopu řetězce Lidl.

➔ Test jsme rozdělili na tři hlavní části: odborné hodnocení, kterého se ujala vedoucí fyzioterapeutka společnosti FYZIOklinika Iva Bílková, hodnocení rodiči a hodnocení samotnými dětmi.

➔ Cílem odborného posouzení brašen bylo popsat klady a zápory jednotlivých testovaných vzorků, které jsou určeny pro děti, jimž se v průběhu školního roku mohou výrazně měnit tělesné proporce (rostou, sílí, dozrávají). Všechny batohy se od sebe lišily v anatomickém tvarování zad i popruhů, vnitřním členění i v celkové konstrukci, objemu, hmotnosti a nosnosti. Nejde tedy o srovnání výrobců, z nichž každý nabízí obvykle mnohem širší výběr batohů, ale spíš o porovnání jednotlivých typů zavazadel. Výsledky testu by se tak měly stát vodítkem rodičů při výběru vhodného typu batohu pro děti v pubertě, nikoliv značky.

➔ Po odborném srovnání jsme nechali batohy hodnotit rodiči. Zajímalo nás, čím se při výběru školní tašky sami řídí či řídili a nakolik vybrané vzorky splňují jejich představu o ideálním dětském zavazadle. V dotazníku dospělí posuzovali také design a dílenskou zpracování či vnitřní uspořádání batohů. Jednotlivé brašny hodnotili účastníci testu známkami jako ve škole, tedy od jedničky do pětky, měli možnost udělit i známku s minusem. Celkem se testu zúčastnilo dvanáct rodičů.

➔ Zároveň dostali brašny do rukou i jejich skuteční uživatelé, tedy děti ve věku od osmi do šestnácti let, kterých bylo dohromady deset. Ve zjednodušeném dotazníku známkovali jako ve škole vzhled batohu, jak se jim nosí na zádech a jak jim vyhovuje vnitřní uspořádání.

➔ Na výslednou známku mělo vliv i množství reflexních bezpečnostních prvků na ruksacích a výjimečně také cena, protože nejdražší batoh byl více než šestkrát dražší než nejlevnější kus.

➔ Hmotnost každého vzorku jsme zjišťovali v redakci, připočítány obsah odpovídá po konzultaci s rodiči obvyklé náplni školní brašny v šesté třídě (4,5 kg).

➔ Informace o objemu či nosnosti batohů jsme čerpali z údajů, které uvádějí výrobci či prodejci na internetu či v obchodech. Cena odpovídá běžné či nejčastější ceně zavazadla v době nákupu.



Bagmaster Energy 7 B
batoh pro 2. stupeň ZŠ a studenty
★★★★

ZNÁMKA
1,7

Výrobce **Bagmaster, s.r.o.**
Koupeno **www.bagmaster.cz**
Země výroby **neuveдена**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Tříkomorový batoh navrhla česká firma, která sází na propracované anatomické tvarování zad i popruhů. Zádová část je pevná, bederní polstrovaní je výrazné, postranní pásy bandážování jsou méně nápadné. Popruhy jsou pevné, na ramenu sedí měkce, vnější části jsou znatelně změkčené. Chybí jim však hrudní pásek a také zřetelné tvarování do písmene C při pohledu z boku. Lehký batoh je vyroben z kvalitní textilie, podšívka je však tenčí. Uvnitř je ruksak rozdělen do množství kapes, v hlavní komoře je oddělená přihrádka na těžší učebnice. Poloprázdný batoh nelze stáhnout.



ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Sedý batoh rozzářila fialová podšívka, která rozdělila rodiče na fanoušky a odpůrce barevné kombinace. Co je naopak spojilo, byla pochvala mnoha kapes. „Možná je zipů až moc, snad se rychle nezničí,“ nadhodila jedna z porotkyň.

ZNÁMKA
1,6
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Pro některé děti moc kapes a zipů, jiným se přihrádek nedostávalo. Místo několika malých navrhovaly spíš jednu větší navíc. „Na zádech je lehoučký jako pírkó,“ chválila Amelie batoh, u kterého si cenila především vyváženého vzhledu.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 800 g
Hmotnost vč. obsahu 5 300 g
Objem 23 l
Nosnost 10 kg
Cena 1 159 Kč



CooCazoo CarryLarry2
batoh pro 2. stupeň ZŠ a studenty
★★★★

ZNÁMKA
1,9

Výrobce **Hama (CooCazoo)**
Koupeno **www.detskyeshop.cz**
Země výroby **Čína**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Na první pohled objemný batoh nabízí školákům především velkorysý úložný prostor, který je rozdělen do dvou velkých komor a dalších kapes a skrýší. Výhodou ruksaku jsou nejen správně polstrovaná záda a dobře tvarované, pevné, silné, měkčené popruhy, ale také dva další pásy – přes hrudník a přes bedra. Oba popruhy, které pomáhají lépe rozložit zátěž a udržet batoh na zádech, jsou navíc odnímatelné. Materiál, z něhož jsou brašna i podšívka vyrobeny, je sice méně hutný, pozitivní je ovšem samostojné dno, které zvyšuje komfort při manipulaci.



ZNÁMKA
1,8
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Rodiče zaujalo kvalitní zpracování a promyšlené funkční členění, chválili také velký objem a množství reflexních prvků. Jako méně praktické jim připadaly boční kapsy, do nichž se nemusí vejít lahev na pití.

ZNÁMKA
2,3
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Zatímco chlapecká část poroty kostkovaný batoh obdivovala napříč věkem, starší dívky byly významně odtažitější. „Vypadá ohromný. A pokud si do vnější kapsy něco dáte a přiděláte na přezky skejt, tak ten to všechno zmačká. Ty přezky mi přijdou zbytečný,“ zhodnotila Laura tento doplněk.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 1 040 g
Hmotnost vč. obsahu 5 540 g
Objem 30 l
Nosnost neuvedena
Cena 2 190 Kč



All Out Selby Summer Check
batoh pro 2. stupeň ZŠ
★★★★

ZNÁMKA
2,0

Výrobce **Hama**
Koupeno **www.bagalio.cz**
Země výroby **Čína**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

I když je výrobcem značky All Out také německá společnost Hama, jsou tyto batohy výrazně levnější. Což je znát i na kvalitě použitých materiálů a zpracování. Přesto je patrná snaha udělat batoh ergonomický, který pomáhá dětem pohodlně nosit školní zátěž: má správně prohnutou zádovou část, perforované polstrovaní je po stranách i v bedrech, dostatečně široké popruhy jsou pevné, měkké, výškově nastavitelné a tvarované do C ve směru k hrudníku. Ocenitelný je popruh přes hrudník i kolem beder, navíc je dno batohu opatřeno zřetelnými „nožkami“.



ZNÁMKA
2,0
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Také dospělá porota zaznamenala, že tlumok má drobné vady ve zpracování a materiál je trochu hrubší, ovšem díky anatomickému tvarování a ergonomickým detailům nakonec získal nadprůměrné hodnocení.

ZNÁMKA
1,7
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Zatímco rodiče považovali ruksak kvůli barevné kombinaci za vysloveně chlapečský, lepší hodnocení nakonec dostával od dívek. „Nosí se skvěle, je lehký a prostor uvnitř je super,“ chválila zavazadlo Amelie, kdežto nejmladší porotce Vilém si postěžoval na popruhy: „Hrozně koušou!“

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 940 g
Hmotnost vč. obsahu 5 440 g
Objem 27 l
Nosnost 9 kg
Cena 1 190 Kč



Boll School Mate 18
batoh pro 1. stupeň ZŠ
★★★★

ZNÁMKA
2,2

Výrobce **Boll Gear, s.r.o.**
Koupeno **www.bagalio.cz**
Země výroby **Česká republika**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Český batoh Boll má mimořádně propracovanou a tvarovanou konstrukci, která chrání páteř díky promyšlenému a nastavitelnému polstrovaní zad i ramenních popruhů, navíc má bytelné hrudní i bederní pásy. Je však důkazem, že každý ruksak se musí kupovat úměrně věku a postavě. I když výrobce tvrdí o batohu, který má posuvný zádový systém, že s dítětem roste, v této velikosti bude vyhovovat opravdu jen menším dětem. Pro ty větší bude nepohodlný a především malý. Je potřeba říct, že i batoh pro druhý stupeň do objemu 22 litrů jim bude co do obsahu vyhovovat jen tak tak.



ZNÁMKA
1,8
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Jeden z nejlépe hodnocených batohů, u nějž si rodiče cenili perfektního zpracování, ergonomie i vzhledu. Rozměry přišly dospělým opravdu velmi malé, podle nich by byl potřeba alespoň dvojnásobný objem.

ZNÁMKA
2,5
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Zatímco rodičům připadal ruksak malíčkový, děti jeho objem neřešily. Mladším porotcům se líbila zářivá tyrkysová barva a přívěsek myšáka, starší se lehce pohoršovaly nad příliš výrazným bandážováním. „To je spíš sportovní nebo turistický batoh, to polstrovaní ho hrozně nafukuje,“ napsala Amelie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 1 000 g
Hmotnost vč. obsahu 5 500 g
Objem 18 l
Nosnost neuvedena
Cena 1 931 Kč



Spirit Wizzard
studentský batoh
★★★★

ZNÁMKA
2,4

Výrobce **Gatarič, d.o.o.**
Koupeno **www.bagalio.cz**
Země výroby **Čína**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Vzhledově standardní batoh má několik podstatných nedostatků: má příliš měkká záda, chybí polstrovaní v bederní části, popruhy nejsou dost pevné a zároveň nejsou ani příjemně měkké, navíc ruksaku chybí jakékoliv bezpečnostní prvky. „I když výrobce podložil zádovou část, je natolik měkká, že se bude pod tíhou učebnic lámat,“ upozorňuje fyzioterapeutka Iva Bilková. Brašna má pouze hlavní komoru s oddělenou přihrádkou na učebnice či notebook, zvenčí jsou dvě kapsy na zip a dvě boční na lahev. Podobný ruksak bude vyhovovat spíš starším dětem nebo studentům.



ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ RODIČŮ:
Pěkný batoh, shodli se rodiče, jenže... Někomu přišel moc šišatý, jinému hluboký, dalšímu málo atraktivní. „Je dobrý, ale nějak mu nemůžu přijít na chuť,“ konstatovala jedna maminka.

ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ DĚTÍ:
„Je krásně lehký,“ líbilo si Natálie. Ostatním dětem ovšem nízká hmotnost nijak neimponovala, spíš se zaměřily na méně praktické členění. „Nosí se sice výborně, ale všechny kapsy jsou moc malé,“ upozornila Amelie, že s jednou velkou a čtyřmi malými si děti na druhém stupni nevystačí.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 630 g
Hmotnost vč. obsahu 5 130 g
Objem 25 l
Nosnost 8 kg
Cena 699 Kč



OXY Urban grey
batoh pro 2. stupeň ZŠ a studenty
★★★★

ZNÁMKA
2,5

Výrobce **Karton P+P**
Koupeno **www.detskyeshop.cz**
Země výroby **Čína**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Většina školních či studentských zavazadel si je hodně podobná, trendy městský batoh OXY je však svým vzhledem výjimečný. Podle fyzioterapeutky by mohl fungovat jako zajímavá výletní brašna, do školy ovšem vhodný není. Je totiž velký, a přitom vnitřně málo členitý, takže se v něm budou školáci obtížně orientovat, chybí mu ergonomické polstrovaní a zpevnění zad, proto se snadno deformuje, popruhy jsou sice široké a lehce vypolstrované, ale nemají správné vytvarování na ramenu a nelze je ani spínat na hrudníku. Bezpečnostních prvků je minimum.



ZNÁMKA
2,1
HODNOCENÍ RODIČŮ:
V záplavě batohů působila brašna jako designové zjevení, většina dospělých se však shodla, že pro školáky na druhém stupni není vhodný. „Pro penál by do něj dítě muselo skočit šipku,“ komentovala vnitřní uspořádání jedna z porotkyň.

ZNÁMKA
2,0
HODNOCENÍ DĚTÍ:
Mladší školáci nad ruksakem ohrnuli nos, starší dívky mu věnovaly podstatně víc pozornosti a přízně. I když se jim dobře nosil na zádech, protože je poměrně lehký, uvědomily si, že je uvnitř prostě moc velký. „A to je nanic,“ shrnula Natálie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 760 g
Hmotnost vč. obsahu 5 260 g
Objem 20 l
Nosnost 8 kg
Cena 999 Kč



Dakine Campus S 18L
studentský batoh pro starší školáky
★★★

ZNÁMKA
3,0

Výrobce **Dakine IP Holdings**
Koupeno **www.bagalio.cz**
Země výroby **Vietnam**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Ačkoliv nabízí prodejci stylový batoh jako školní, velkou službu by žákům na druhém stupni neudělal. Je totiž především malý, víc učebnic či sešitů A4 by se v něm hodně těsnilo. Navíc není ani příliš ergonomický, zádoňá část je poměrně měkká, polstrování je nevýrazné a nedostatečné. Popruhy jsou pevné, ale tvrdé, při nošení zátěže nepohodlné. Alespoň mají hrudní pásek, který udrží rucksak pěkně na místě. Také vnitřní členění je nedostatečné, zajímavá je však integrovaná chladicí kapsa a fleecová přihrádka na sluneční brýle. Tudiž na výlet dobrý, do školy raději ne.



ZNÁMKA

2,8

HODNOCENÍ RODIČŮ:

Ideální zavazadlo na výlet, shodlo se hned několik rodičů, na každodenní docházení do školy je však příliš malé a málo členité. „Při pochůzkách po městě může sloužit dobře,“ objevilo se v hodnocení.

ZNÁMKA

2,4

HODNOCENÍ DĚTÍ:

Což o to, batoh je to pěkný, toho si děti všimly, je však taky malý, což dokázaly vyjádřit mnoha zajímavými příklady – „pidi midi“ (Vojta), „na výlet, ale krátký“ (Tonda) nebo „tak akorát na penál“ (Amelie). Díky malým rozměrům a nízké hmotnosti se však školákům brašna dobře nosila.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 460 g
Hmotnost vč. obsahu 4 960 g
Objem 181
Nosnost **neuveдена**
Cena **973 Kč**



Vans double down
školní batoh

★★★

ZNÁMKA
3,3

Výrobce **Vans**
Koupeno **www.swis-shop.cz**
Země výroby **Indonésie**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Batoh v barvě zlatých činií byl nejlehčím zavazadlem v testu, což byla také jeho klíčová a prakticky jediná výhoda. Na dotek i pohled zajímavý materiál (kombinuje polyester a nylon) je velmi tenký, takže nemusí vydržet dlouhodobé zatížení učebnicemi a sešity. Zádoňá část je měkká, chybí jí jakékoliv ergonomické tvarování a polstrování. Popruhy bez hrudního či bederního pásu jsou sice pevné, ale bez bandážování, hladký povrch není pohodlný a špatně drží na ramenou. Uvnitř rucksaku je jen přihrádka na notebook a vepředu dvě kapsy. Bezpečnostní prvky nemá žádné.



ZNÁMKA

3,4

HODNOCENÍ RODIČŮ:

Někteří rodiče by podobný batoh nosili rádi sami, jiným připadal zoufale obyčejný. Na čem se však shodli všichni, bylo to, že podobný typ zavazadla by svým dětem nekoupili, protože je málo funkční a praktický.

ZNÁMKA

2,5

HODNOCENÍ DĚTÍ:

Dospělí kladou důraz na praktičnost, děti se řídí jinými kritérii, například hmotností batohu. Proto je lehoučký rucksak Vans zaujal. Rozčarování ovšem vzbudil interiér tlumoku, kterému chybí víc přihrádek nebo kapes. „Prostor v batohu je, malí ale lehký,“ zapsal si 10letý Matouš osobitým pravopisem.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 390 g
Hmotnost vč. obsahu 4 890 g
Objem 20,51
Nosnost **neuveдена**
Cena **878 Kč**



Kånken Greenland
originální designový batoh

★★

ZNÁMKA
3,6

Výrobce **Fjällräven**
Koupeno **www.fjallraven-shop.cz**
Země výroby **Vietnam**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Švédský batoh s polární liškou není určen pro studenty, ovšem třídy na druhém stupni a středních školách jsou jich plné. Jsou totiž mimořádně populární. Jenže... „Jako aktovky jsou naprosto nevhodné, protože mají měkká záda i dno, chybí jim jakékoliv ergonomické tvarování, které by podporovalo zdravé držení páteře, popruhy jsou úzké a na nošení zátěže zcela nepatřičné. Také objem je nedostatečný,“ shrne Iva Bílková odborné výtky vůči kousku, jenž je vyroben z kvalitního, odolného a rychleschnoucího materiálu, na němž však nejsou žádné reflexní prvky.



ZNÁMKA

2,4

HODNOCENÍ RODIČŮ:

V hodnocení batohu byla zřetelná genderová hranice – znám se líbil a připadal jim elegantní, muži ho hodnotili jako nesmyslný doplněk do kavárny. Že by ho však někdo z rodičů doporučil do školy, to se tedy nestalo.

ZNÁMKA

1,8

HODNOCENÍ DĚTÍ:

Stejný příkop odděloval i dívky a chlapce. Pro kluky je batoh nepraktický, malý, prostě „na prd“, jak poznamenal Tonda. Kdežto holky ho považují za designový, pěkný, sympatický. „Nosí se výborně a prostor uvnitř je super,“ chválí švédské zboží Amelie.

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 430 g
Hmotnost vč. obsahu 4 930 g
Objem 161
Nosnost **neuveдена**
Cena **2 232 Kč**



Topmove
školní taška na kolečkách

★★

ZNÁMKA
3,9

Výrobce **Delta Sport Handelskontor**
Koupeno **www.lidl-shop.cz**
Země výroby **neuveдена**

ODBORNÉ HODNOCENÍ:

Výhodou pojízdné brašny je podle výrobců, že dítě nemusí nosit těžký náklad na zádech, ale šikovně ho veze za sebou. Pravda, záda má školák volná, jenže místo toho tahá nadprůměrně těžké zavazadlo po schodech, má pořád jednu ruku zaměstnanou, takže se nemůže věnovat běžným aktivitám, při chůzi má neustále páteř vytočenou do jedné strany, takže má asymetricky postavená ramena a pánev. Nevýhodou je i to, že při chůzi mění dítě přirozenou délku kroků, protože mu obvykle naráží kufr do achilovky. V tomto případě je navíc kufr uvnitř nečleněný a nepřehledný.



ZNÁMKA

3,4

HODNOCENÍ RODIČŮ:

Žádný z rodičů, kteří se zúčastnili testu, by dítěti podobnou tašku do školy nepořídil. Důvody byly víceméně shodné: je to nepraktické, neergonomické a pro obtížnou manipulaci nevhodné zavazadlo.

ZNÁMKA

3,5

HODNOCENÍ DĚTÍ:

„Kufr do schodů? A co když se mi uvnitř rozleje pítí?“ pokládal praktické otázky Vojta, který by podobné vozidlo na cestě do školy rozhodně nechtěl šoférovat. Ani další děti nepovažovaly tašku na kolečkách za výhodu. Natálie ovšem objevila zajímavý detail, kterého si jiní nevšimli: „Má chladicí přihrádku!“

V ČÍSLECH:

Hmotnost batohu 2 650 g
Hmotnost vč. obsahu 7 150 g
Objem 21,51
Nosnost **8 kg**
Cena **799 Kč**

Na slabikář stačilo pár drátků, stoh učebnic putoval do torny

Ačkoliv čeští školáci sesílají už třetí století kletby na neobohou císařovnu Marii Terezií za to, že jim roku 1774 zavedla povinnou školní docházku, čímž jim znehodnotila dětství, ve skutečnosti by měl být terčem lamentací jistý Leopold Hasner.

Ten totiž coby ministr kultury a vyučování vydal v roce 1869 „zákon, jímžto se ustanovují pravidla vyučování na školách obecných“, který jim nařídil trávit osm let ve školních škamnech. O rok později přibyl ještě školní řád, jenž sice zakázal tělesné tresty, ovšem nastolil i mnohé povinnosti. Prostě vzdělání a disciplína musí být, a tak si dívka volky nevolky přivykala na nové pořádky i školní předměty, zvláště ty přírodovědné, na něž bylo potřeba používat také nové učebnice, sešity a pomůcky. Jenže jak je přepravit mezi domovem a školou?

„Dřív děti nepotřebovaly do školy nosit prakticky nic, často si školáci vystačili jen s brýdicovou tabulkou. Pokud nesli jednu nebo dvě knihy, svázali je řemínkem nebo používali drátěný nosič,“ ponoří se do historie vzdělávání Jan Šimek, který má v Národním pedagogickém muzeu na Malé Straně na starosti mimo jiné sbírku školních pomůcek. V ní najdete i tenhle podomácku vyrobený držák – šikovně udělatko z drátů s dřevěnou rukojetí, do něhož se vešel jeden, možná dva útlé svazky formátu A5.

Jakmile však ministr Hasner kázal zákonem pořizovat do školy knihy a sešity, bylo třeba vyvinout vhodné zavazadlo.

Pravda, chudší žáci to museli i nadále vydržet s mošnamy upletenými třeba ze slámy, v bohatších rodinách se však už objevily jednoduché kožené brašničky. „Chlapci je nosili obvykle přes rameno, dívky měly tašky do ruky. Pak se ukázalo, že je výhodnější přichytit k brašně řemínky, aby je mohly děti nosit na zádech. U tohoto vylepšení je patrná inspirace vojenskými tornami,“ upozorňuje historik na aktovky, u nichž byste ještě marně hledali sofistikované vnitřní členění, moderní anatomické tvarování či komfortní polstrování.

Neznamená to přitom, že by se nezdalo na vzhled tašky, tedy byly-li na nějaké zdobené peníze nazbyt. „Klopa aktovky mohla být z hladké kůže, ale také ze surové kůže se srstí. Vyráběly se i aktovky z tuhého kartonu, který byl zvenčí potažen textilií, na níž se mohly objevit třeba květiny,“ vybírá Jan Šimek příklady, které se vyskytují i ve sbírkách pedagogického muzea, byť zrovna kolekce aktovek čítá jen zhruba dvacítku kousků: „Brašny byly vyráběny opravdu poctivě, fortelně, takže se nosily tak dlouho, dokud se nerozpadly.“

Takovou solidní výrobu zajistil nejprve zručný brašnář odvedle, postupně se však objevil dostatek firem, které už na přelomu 19. a 20. století vycitily šanci na úspěch, a tak vyráběly leccjaké školní pomůcky, školními obrazy a fyzikálními přístroji počínaje a aktovkami konče.

Mimochodem, slovo aktovka nepochází ze školního žargonu, ale jazyka úředníků a právníků, kteří nosili za první republiky důležité spisy neboli akta v taškách do jedné ruky. Od nich móda takových brašen přetekla i do škol, nad čímž se odborníci začali brzy pohoršovat, neboť je takový transport břemen nepraktický a nezdravý.

Zatímco malí školáci se poslušně vrátili k zavazadlům na zádech, studenti si nedali říct a dál vláčeli sebetěžší brašny jednoruč nebo později na jednom rameni. A pokud je skolióza nedohnala, nosí je tak dodnes... ■





AKTIVACE HLUBOKO ULOŽENÝCH SVALŮ

- Položte se na záda. Nohy pokrčte v kolenou a kyčlích, celá chodidla opřete o podložku, napřimte páteř a bradu nepatrně zastrčte k hrudníku. Ruce položte na spodní část břicha.
- Při nádechu nosem rozvíjejte břicho směrem nahoru ke stropu a do stran. Při výdechu ústy břichem mírně klesejte, ale zachovávejte jeho tvar.
- Celý cvik opakujte.

UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HLUBOKÝCH SVALŮ PÁTEŘE

- Lehněte si na záda, ruce upažte, dlaně směřují vzhůru, lopatky se snažte udržet u země, kolena a kotníky „slepte k sobě“, při rotacích se nesmějí posouvat.
- S nádechem otáčejte současně hlavu na jednu stranu a kolena na stranu druhou. Když se kolena dotýkají země, vydechněte. Chodidla stále držte v kontaktu se zemí.
- Při pohybu kolen zpět provádějte nádech, když kolena míří nahoru, vydechněte.
- S nádechem proveďte rotaci páteře také na druhou stranu.
- Celý cvik opakujte.

PROTAŽENÍ ZÁDOVÝCH SVALŮ

- Sedněte si na paty.
- S nádechem natáhněte ruce co nejvíc před sebe a dlaně, ideálně i předloktí, položte na zem tak, jak vám to pružnost těla dovolí. Opřete čelo o zem a volně dýchejte.
- S výdechem se vraťte zpět do sedu na patách.
- Celý cvik opakujte.

NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE VLEŽE

- Lehněte si na břicho, paže pokrčte, dlaně mějte před hlavou. Hlavu opřete o čelo, bradu držte blíž u krku. Ramena lehce zvednutá nad podložkou táhněte dozadu.
- S nádechem se opřete o lokty, lehce zvedněte hlavu, hýždě nechte volné. Bedra napřimte.
- S výdechem udržte aktivní břišní stěnu, kterou jste nádechem získali. Držte pozici a dýchejte. Po chvíli se položte a uvolněte.
- Celý cvik opakujte.

NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE VSEDE

- Posad'te se do širokého sedu rozkročeného, opřete se o paty a sedací kosti, ruce mějte před tělem doširoka.
- Napřimte páteř. Špičky nohou směřujte kolmo ke stropu, kolena mírně pokrčte a směřujte vzhůru.
- Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žebér a beder. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu. Páteř mějte napřimenou, hlavu vytahujte do dálky do prodloužení páteře. Držte pozici a dýchejte, po chvíli uvolněte.
- Celý cvik opakujte.



Sedmero pro zdravá záda

Více než polovina 13letých dětí má problémy se správným držením těla nebo je trápí časté bolesti zad. Co dělat, aby mezi nimi nebyl i váš potomek?

1. SPRÁVNÝ POHYB DĚLÁ DIVY

Všude se o tom píše, a přesto je to pravda. Děti by se měly hýbat, ideální je přirozený pohyb – chůze, běh, jízda na kolečkových bruslích, ale také obyčejné řádění venku nebo možnost protáhnout se doma na žebřinách či karimatce. Správnému držení těla napomáhá například tanec, balet, gymnastika nebo atletika. Pokud se vaše dítě věnuje aktivně hokeji, tenisu nebo judu, je dobré sport vyvažovat i přirozenějšími aktivitami.

2. TVRDÁ MATRACE, ŽÁDNÝ POLŠTÁŘ

Nezní to moc pohodlně, ale pro zdravý vývoj dětí je důležitá co nejtvrdší matrace, aby páteř ležela v rovině a dorostenci

se nepropadala pánev, břicho nebo hrudník příliš do měkkého. Hrudní páteři prospívá spánek s velmi nízkým polštářem nebo bez něj, usnadňuje se tak dýchání a odpočinek je kvalitnější.

3. NENÍ ČAS NA DIETY A EXPERIMENTY

Že se z vašeho dítěte stává napůl dospělý, poznáte na jeho apetitu, jeho energetická spotřeba raketově vzroste. Proto není vhodné experimentovat s dietami a výživou obecně. Veganství, vitariánství, frutariánství – to raději ne. Důležitá je pravidelná strava, při velkém energetickém výdeji klidně zařaďte dvě svačiny i druhou večeři, nemusíte se bát ani tučných mléčných výrobků a čerstvých ovocných

džusů. V každém jídle by měl být dostatek bílkovin a sacharidů. Což není fast food, k nelibosti pubescentů...

4. STŮL BY MĚL RŮST S DÍTĚTEM

Velkou část dne školák prosedí. Výběr lavic a židlí ve škole nejspíš neovlivníte, vybavu dětského pokoje ano. Pracovní stůl by měl mít desku zhruba ve výšce 70 až 75 centimetrů, nejlepší jsou ale takové, které rostou do výšky společně s dětmi, mají tedy korekci nohou. Pokud má dítě na stole počítač, dohlédněte, že má monitor i klávesnici v jedné ose.

5. I SEDĚT SE MUSÍ UMĚT

Můžete se třeba stavět na hlavu, žádné dítě nevydrží na židli sedět rovně jako

pravítko. Statické sezení totiž unavuje svaly kolem páteře a dítě se začne hrbit. Proto je dobré mít v záloze na sezení gymnastický míč: podporuje aktivitu zádoových svalů a svalů v pánvi. Dítě se lépe koncentruje, a ještě procvičuje stabilizační systém. Vhodná je také židle s labilním sedákem, na němž dítě při sezení cvičí, ani o tom neví. Pokud si školák usmyslí, že si při učení lehne na koberec, nebraňte mu, aspoň si protáhne bederní a hrudní páteř.

6. ŽÁDNÉ PŘEKVAPENÍ OD JEŽÍŠKA

O tom, jak důležitá je pro zdravá dětská záda správná školní brašna, bylo řečeno dost. I když vy máte přesnou představu,

jak by měl batoh vypadat, nechcete se s popudlivým mrzoutem hádat o vzhled a značku nebo ho chcete překvapit pod stromeček – nedělejte to. Dítě by mělo být vždycky přítomno u výběru, tedy žádné hledání na internetu a nákupy naslepo. Jedině tím, že si ruksak vyzkouší a upraví si ho na míru, zjistí, zda mu vyhovuje.

7. PÁR CVIKŮ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Jestliže se ohlásí první bolesti zad, šíje nebo hlavy, je nejvyšší čas důkladně zádoové svalstvo procvičit. A to pravidelně! Následující cviky jsou vhodné i pro ty, které zatím bolesti zad nesoužijí, mohou totiž sloužit jako vhodná prevence.

Podrobný návod na jednotlivé cviky, další informace, tipy na cvičení a videonávody najdete na stránkách FYZIOkliniky Praha: www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni-vse/podle-diagnoz/skolioza