

Head lapsevanemad

Teie laps on lõpetamas lasteaeda ning alustab sügisel uut elujärku koolilapsena. Lapse elukorralduses muutub kooliminemisega päris palju ja selleks on vaja ühiselt valmistuda.

Lapse tervise ja arengu kujunemine on seotud keskkonnaga sh koolikeskkonnaga, kus laps suure osa oma ajast viibib. Lapse tervist mõjutavad paljud faktorid, olulisimad neist peituvad mitme erineva teguri koosmõjus. Nn koolihaiguste peamised põhjused on rühihäired ja nägemisteravuse langus.

Rühihäirete teket põhjustavate faktorite hulgas on üks olulisemaid **ülemäära raske koolikott**, eriti algklassides. Nooremas kooliastmes, kui lapse lülisammas on veel painduv, on väga tähtis vältida väärkehahoiu kujunemist ja lülisamba kõverdumise fikseerumist.

Vastavalt sotsiaalministri 20.07.2015 määrusele [Tervisekaitseõuded kooli päevakavale ja õppekorraldusele](#) on ranitsa (koolikoti) lubatud raskus (koos sisuga):

- 1) 1.–3. klassi õpilastel kuni 3,0 kg;
- 2) 4.–6. klassi õpilastel kuni 3,5 kg;
- 3) 7.–9. klassi õpilastel kuni 4,5 kg.

Rusikareegel on, et kott ei tohiks olla raskem kui 10% lapse kehakaalust.

Nii [Terviseameti 2010. aasta sihtuuringu](#), Eesti Õpilasesinduste Liidu 2014-2017 läbi viidud algklassiõpilaste koolikottide kaalumise kampaaniate kui ka Lastekaitse Liidu 2017. aasta küsitluse kohaselt rohkem kui pooled õpilaste koolikottidest ei vasta nõuetele ning on lubatust mitu korda raskemad.

Koolikottide normidele mitte vastamine on tõsine probleem kuna liigse raskuse kandmine väikeses eas põhjustab laste rühi vigu, algatab selgroo kõvera kasvu ning võib tulevikus hakata tunda andma seljahädade, valude ja erinevate haiguste näol.

Algklasside õpilaste ranitsa ülekaalu põhjused on:

- ❖ lapsele on ostetud liiga raske koolikott;
- ❖ koolikotis on kunsti- ja tööõpetuse asjad, mis peaksid olema hoiul klassis;
- ❖ kehalise kasvatuse tunniks kaasa võetud spordiriided;
- ❖ lapsel on igaks juhuks kaasas ka teiste päevade kooliasjad;
- ❖ õppetööks mittevajalikud isiklikud asjad (mänguasjad, veepudelid jm).

Soovitused lapse koolikoti raskuse vähendamiseks

1. Koolivahendite ostmisel tuleks eelistada võimalikult kergeid koolitarbeid, näiteks kergeid vihikuid (12-24 lehte) ja pinalit.
2. Sobilik koolikott lapsele on eakohane ja ergonoomiline seljas kantav koolikott ehk ranits. NB! Ranitsate kaal võib varieeruda 0,8kg-2kg.
 - Ranitsa suurus peab vastama lapse kasvule ja ei tohiks olla laiem lapse õlgade laiuusest.
 - Ranitsa õlapaelad peaksid olema reguleeritavad ja seljaosa peaks olema tugevdatud polstriga, mis tagab mugavuse.
 - Ranitsat tuleb kanda nii, et raskus on jaotatud seljale ühtlaselt (kott ei tohi rippuda alaseljal).
 - Ranits peab hoidma hästi vormi ja olema stabiilne.
 - Selleks, et lapsel oleks mugavam kooliasju kaasas pakkida, võiks seljakotis olla vähemalt paar eraldi ruumi/vahet.
 - Ei soovita osta ratastega või paksupõhjalist ranitsat, kuna need on raskemad.

3. Alklassides tuleks vanematel igapäevaselt kontrollida koolikoti sisu, sest lapse kotis võib olla asju, mida sellel päeval vaja ei ole või asju, mis ei ole seotud õppimisega.
4. Koostöös klassiõpetajaga tuleb leida võimalusi laste koolikoti raskuse vähendamiseks – hoida klassis kunsti-ja käsitöötarbeid, kodus mitte vaja minevaid õpikuid jne.

Lisaks koolikotile mõjutab lapse rühti veel istumisasend ja istumisaeg koolilaua, arvuti ja nutiseadmete taga.

Kasuks tuleb laste teadlik jälgimine nii õppimisel kui ka mängimisel ja sportimisel, et vältida valede kehakasutusmustrite kinnistumist ja rühivigade teket. Selja tervisele ja hea rühi kujunemisele on kasulik regulaarne mõõdukas liikumine ning ei tohi unustada, et lapsed vajavad istumise vahele aktiivseid liikumispause.

Lapse ergonoomilise elukeskkonna kujundamise (õige kõrgusega mööbel, õige istumisasend, õiged jalatsid jm) ning rühi arengut suunavad ja toetavad harjutused on leitavad Tervise Arengu Instituudi trükisest „[Lapse rühi kujundamine](#)“,

Tervise Arengu Instituudi veebilehel terviseinfo.ee on võimalik lugeda tervise eri valdkondade (liikumine, toitumine, vaimne tervis jm) tõenduspõhiseid artikleid ja trükiseid.

Soovitan enne kooliaasta algust lugeda trükiseid „[Õppimine on töö – aita last!](#)“ ja „[Ole toeks lapse enesehinnangu kujundamisel](#)“.

Turvalist ja õnnelikku kooliaega lastele!

Lisainfo:

Age Tamm
Tervisedenduse vanemspetsialist
Hariduskorralduse osakond
Tallinna Haridusamet
Estonia pst 5a, Tallinn 10143
Tel 6164010; 53 22 6049