

## کیف یا کوله پستی؟؟

۸۰ درصد دانش آموزان، از کوله پستی برای حمل کردن وسایلشان به مدرسه استفاده میکنند، چون: کوله پستی «راحت تر» و استفاده از آن برای «بدن و مهره های کمر» کم ضررتر است اما یک کوله پستی خوب باید چگونه باشد؟

۱. اندازه اش متناسب با جثه دانش آموز باشد، یعنی بزرگ نباشد و عرض آن از شانه های دانش آموز بزرگتر نباشد.

۲. بندهای آن پهن «۵ سانتیمتر» و قابل تنظیم باشد.

۳. کوله پستی را طوری تنظیم کنیم که سنگینی آن زیر مهره های کمر قرار گیرد تا مهره ها آسیب نبیند و هم چنین وسایل سنگین را در قسمت اصلی کوله «یعنی در قسمت نزدیکتر به بدن» قرار دهیم تا سنگینی اش روی مهره های کمر قرار نگیرد.

۴. وزن کوله پستی با وسایل، نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن دانش آموز باشد، مثلاً اگر وزن دانش آموز ۴۰ کیلو است، وزن کوله او با وسایلش نباید بیشتر از ۴ کیلو باشد.

سال تحصیلی خوبی را برای تو دوست عزیز آرزو می کنم.

رضاطالبیان شریف

مشاور دبیرستان