

ویژه ماهدای کودک و مدارس

انتخاب و استفاده صحیح از کوله پشتی



مرکز بهداشت استان اردبیل



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان اردبیل

سرشناسه : نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور : انتخاب و استفاده صحیح از کوله پشتی / مولف نازیلا نژاد دادگر، لیلا راستگو ؛ تصویرگر بهمن طهماسبی پور.
مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۶ ص. : مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶۳۲-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : گروه سنی: ب.
موضوع : کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- داستان
موضوع: Children -- life skills guides -- Fiction
موضوع : کوله پشتی -- داستان
موضوع: Backpacks -- Fiction
شناسه افزوده : راستگو، لیلا، ۱۳۵۵
شناسه افزوده : طهماسبی پور، بهمن، ۱۳۶۵ - ، تصویرگر
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۱۱
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۷۷۴۲۳

مشخصات کتاب

نام کتاب: انتخاب و استفاده صحیح از کوله پشتی

نویسنده گان: دکتر نازیلا نژاد دادگر - مهندس لیلا راستگو

ویراستار علمی: دکتر بابک نخستین - دکتر قادر زکی پور

تصویرگر: زینب قربانی فریاد - بهمن طهماسبی پور

صفحه آرا: بهمن طهماسبی پور

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: پارسا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶۳۲-۸

آدرس: اردبیل، سه راه دانش بازار معطری، طبقه فوقانی، پ ۸ - تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

یک روز سعید و زیبا با مادرشان به فروشگاه رفتند تا برای سال تحصیلی جدید کوله پشتی بخرند.
در فروشگاه سعید سراغ کوله پشتی‌هایی که ظاهر قشنگ داشتند رفت.



وقتی زیبا سعید را دید که چه کوله‌پشتی انتخاب کرده گفت: سعید تو می‌دونی چطور باید یک کوله‌پشتی مناسب انتخاب کنی؟
سعید: کوله‌پشتی باید خوشگل باشه.
زیبا: خوشگلی فقط یه گزینه برای انتخابه.
سعید: پس چه چیز دیگه‌ای باید داشته باشه؟
زیبا: خانم مربی بهداشت به ما یاد داده که چطور کوله‌پشتی مناسب انتخاب کنیم تا به بدنمون آسیب نرسه و شانه‌هامون به مرور زمان کج نشه.





اول: باید یک کوله پشتی مناسب با قدمان انتخاب کنیم یعنی نه زیاد بزرگ و نه خیلی کوچک. طوری که گودی کمرمان رو خوب بپوشاند.

دوم: کوله پشتی باید سبک باشه تا وقتی وسایلمان را داخلش می گذاریم خیلی سنگین نشه.



کوله پشتی که من انتخاب کردم
رو بپین وقتی روی زمین می گذارم،
ایستاده می مونه و وا نمیره.




بین بند شانه های
کوله پشتی من پهن
و اسفنجیه.

بند کمری هم داره.

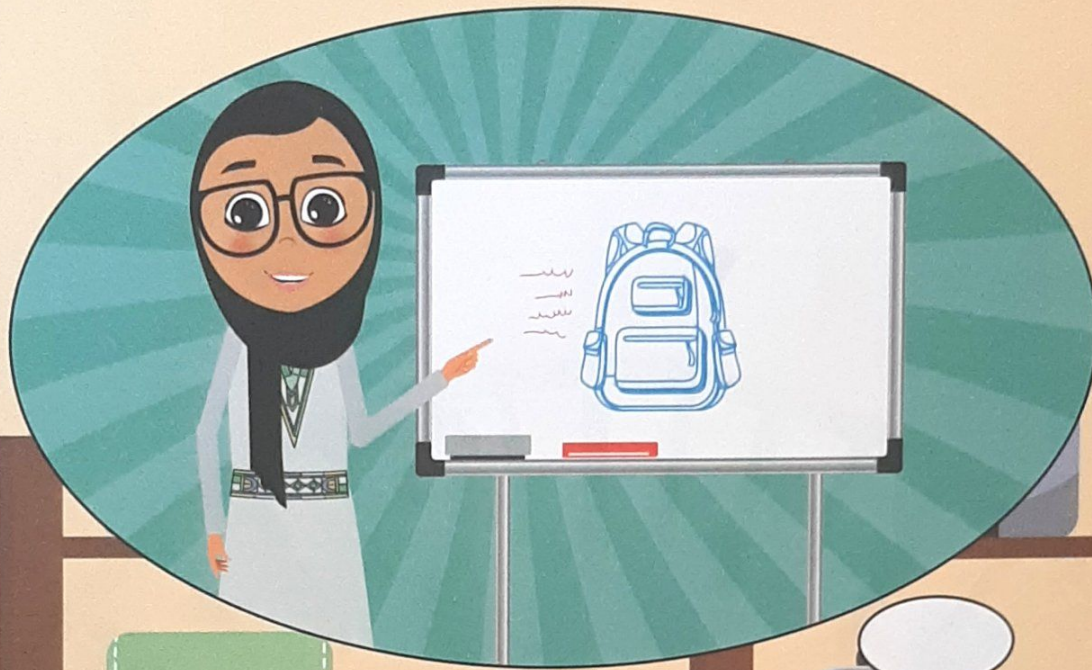
پشتشم اسفنج داره.



جیب های زیادی داره می تونم وسایلم رو بینشون تقسیم کنم.

A colorful illustration of a girl and a boy in a store. The girl, on the left, wears a red headscarf with a pink flower and a blue dress. The boy, on the right, wears a striped shirt and blue pants, holding a blue rolling backpack. They are surrounded by shelves of various bags and backpacks. A sign on the right contains Persian text.

سعید کوله‌پشتی که
انتخاب کرده بود را کنار
گذاشت و یک کوله‌پشتی
چرخ‌دار برداشت.
سعید: من اینو برمی‌دارم.
زیبا: تو مسیر خونمون پله
است، اونجوری مجبوری
کیفات را با دست حمل
کنی.



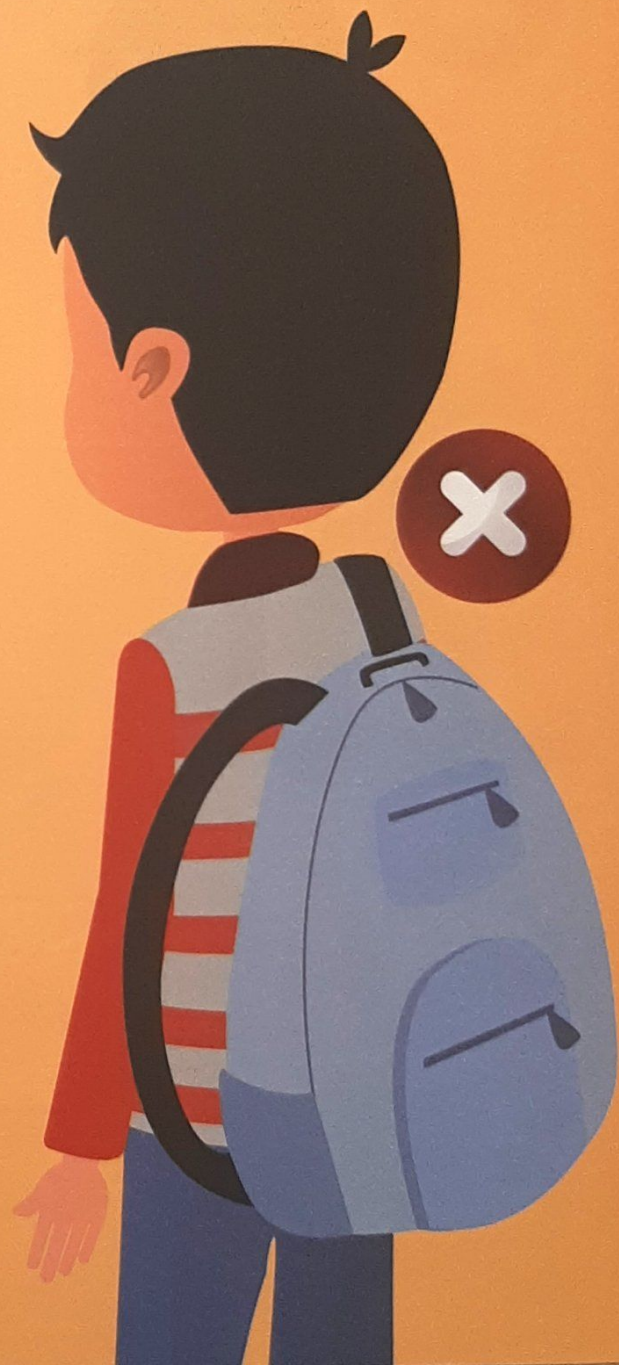
مادرشان گفت: بچه‌ها چند روز پیش در مرکز بهداشت آموزش استفاده صحیح از کوله پشتی گذاشته بودند.

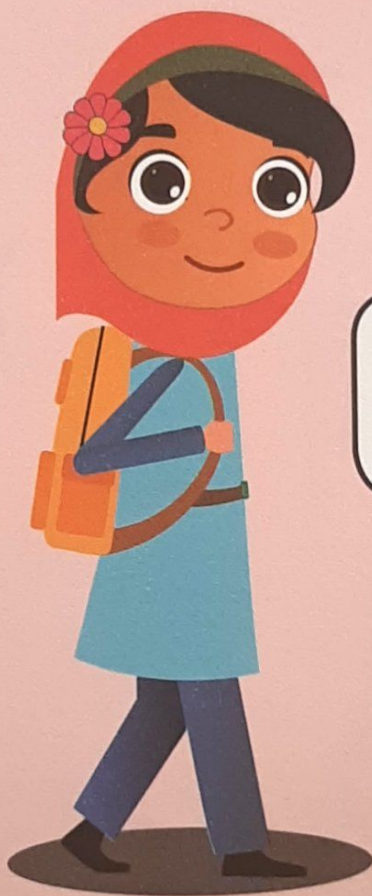




مربی بهداشت می گفت: وزن کوله پشتی بچه ها، همراه وسایلشان بهتره از ده درصد وزن بدنشان بیشتر نباشد. مثلا اگه وزن بدن دانش آموز ۴۰ کیلو هست، وزن کوله با وسایل بهتره است ۴ کیلو گرم باشه.

اگر بند کوله‌پشتی رو فقط روی یک شانه بیندازند
شانه‌هایشان درد می‌گیرد و به مرور زمان کج می‌شود.
پس بهتر است بندهای کوله را روی هر دو شانه بیندازند.





مراقب باشند بندهای کیفشان شُل و آویزان نباشد و کوله پشتی به صورت کامل پشتشان را بپوشاند.

کیف را پر از وسیله نکنند و بهتر است وسایل ضروری همان روز را بردارند.





وسایل سنگین را در پشت و جاهای اصلی و وسایل سبک را در جلوی کوله پشتی بگذارند.



اگر برای بعضی از وسایل جا نبود، در دستشان بگیرند.



اگر دیدند کوله پشتی شان سنگین است حتما آن را در حالت نشسته بردارند تا به کمرشان فشار وارد نشود.



بچه‌ها اگر کوله‌پشتی را به صورت صحیح استفاده نکنند به مرور زمان شانه، گردن، کمر و زانوهایشان آسیب می‌بینند. در ضمن زیبایی بدنشان هم از بین می‌رود و با افزایش سن ناراحتی‌های بیشتری را باید تحمل کنند.

فروشگاه کیف فروشی

سعید و زیبا خوشحال از اینکه کوله پشتی های مناسب و قشنگ خرید کرده اند، به همراه مادرشان به طرف خانه رفتند و منتظر روز اول مدرسه ماندند.

