

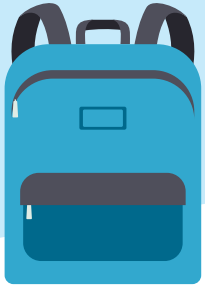


Il-Piż u l-Ġarr ta' Basktijiet tal-Iskola

1. Innaqqsu l-Istress

- Ara li t-tfal ma jidhux oġġetti mhux neċessarji l-iskola. Dawn jistgħu jkunu kotba jew folji ta' karti li ma jkunux mitluba fit-timetable tagħhom.
- Oġġetti oħra mhux neċessarji jistgħu jkunu *raincoats*, f'temp sabiħ jew, fil-każ ta' studenti tal-Primarja, logħob u ġugarelli wkoll.
- Kaxx tal-ikel kbar għandhom jiġu evitati.
- Għandhom jintużaw fliexken tal-ilma ħfief.
- Meta l-ġenituri jsegwu lit-tfal dan għandu sehem sinifikanti fl-isforz li qed isir biex jitnaqqas il-piż tal-basktijiet tal-iskola.
- Kunu ċerti m'għandkom xi kopji ta' kotba li jkunu użaw ħut it-tfal jew il-kuġini fis-snin skolastiċi ta' qabel. Dawn jistgħu jinżammu d-dar filwaqt li l-istess kotba li tagħti l-iskola jibqgħu fil-klassi.
- Kunu ċerti li t-tfal li jattendu l-iskola Primarja mhux qed ipoġġu t-tablet fil-basket. Għat-tablet għandhom jużaw il-bagalja żgħira li għet ipprovduta lilhom.





2. L-Għażla tal-Basktijiet tal-Iskola

- Il-*backpacks* huma aħjar mill-basktijiet tal-iskola tradizzjonali jew il-basktijiet sportivi għax jippermettu li t-toqol jingarr b'mod ekwu fuq l-ispallejn.
- Meta jinxtra backpack wiehed għandu jara li jkun iddisinjat sew, li ċ-ċineg ikunu kkuttunati tajjeb, wesghin u li jkun jistgħu jiġu aġġustati; hekk wiehed ikun qed jippreveni l-uġigh tad-dahar.
- Il-materjal li minnu jkun magħmul il-backpack jista' jżid mal-piż. Għalhekk wiehed għandu jmur għal basket hafif imma li jkun jiflaħ għall-istrapazz.
- Il-basktijiet għandhom ikollhom żewġ ċineg u jkun jistgħu jintlibsu fuq iż-żewġ naħat.
- Basktijiet b'żewġ ċineg jassiguraw li l-qagħda tas-sinistra tad-dahar ma tinbidilx anke meta t-tfal jitolgħu taraġ b'tagħbija ta' 10% tal-piż ta' ġisimhom.
- Basktijiet b'cinturini mal-qadd huma l-aktar utli meta l-basktijiet ikunu tqal.
- Basktijiet bir-roti għandhom jiġu evitati jekk l-istudenti jkollhom jitolgħu turġien billi dawn ikollhom jintrefgħu.
- Basket li jkun kbir wisq jew li ma jkunx jista' jiġi aġġustat biex joqgħod sewwa mad-dahar, joħloq skumdità u jinħass li qisu jkun qed isir sforz akbar biex jingarr.
- Basktijiet b'hafna kompartamenti u spazju żejjed se jhajeru lill-istudenti jpoġġu aktar affarijiet go fihom.

3. Il-Ġarr tal-Basktijiet

Fakkar lil ibnek/bintek li:

- Il-basktijiet għandhom jintlibsu madwar 5 centimetri 'l fuq mill-qadd.
- Jeħtieġ jiġu adottati modi ta' rfiġ korretti, fejn jiltwew is-saqajn, iktar milli jitgħawweġ id-dahar.
- Trid tingħata attenzjoni wkoll meta jkun qad jintrefgħu l-basktijiet fuq id-dahar għax it-tbandil tal-basket fuq id-dahar iġib taħlita ta' liwi u tgħawwiġ fil-ġnub tas-sinistra u dan jista' jikkawża stress jew ġbid eċċessiv fuq l-istess sinistra.
- Meta jitqiegħed sewwa, il-basket għandu jidhol sewwa mal-kurvatura tad-dahar u mhux jiddendel 'l isfel mill-ispallejn.
- L-itqal oġġetti għandhom jitqiegħdu l-eqreb kemm jista' jkun tad-dahar tal-istudent.
- Jekk il-basket fih kompartamenti, dawn jeħtieġ li jintużaw biex l-oġġetti jiġu ppakkjati sewwa u ma jhallux kemm jista' jkun it-tagħbija tiċċaqlaq 'l haw u 'l hemm.
- Studenti li joqogħdu l-bogħod għandhom jevitaw li jmxu bil-basket sal-iskola.
- Importanti li bħala ġenituri tkunu ċerti li qed tixtru żarbun adattat għall-iskola li jkun tajjeb biex jiġi evitat kull strapazz fuq id-dahar.

