



## Une séance de conseil a eu lieu dans toutes les classes de 6<sup>e</sup> sur le port du cartable

**Objectif** : Eviter les problèmes de dos (test d'un poids porté loin du corps).

**Prérequis** : Vision du squelette en S.V.T

**Comment** : 1 - Avoir un cartable qui pèse 10% du poids de son corps

**Démarche** : chaque élève se pèse et pèse son cartable.  
Donc ne prendre que le nécessaire.

2 - Bien sangler, afin que le cartable ne bouge pas, le porter assez haut.

**Problème** : certains cartables sont inadaptés à la taille de l'élève. Certains cartables ne sont pas des sacs à dos (effet de mode) et sont portés en bandoulière.

3 - Le poser au sol lorsque l'on ne s'en sert pas

4 - Avoir une bonne hygiène de vie, manger équilibré et faire une activité physique pour se renforcer musculairement.

5 - Bien se tenir en classe (pour éviter la **scoliose**, la **cyphose** et la **lordose**)

6 - Entretenir cette sensibilisation : **Parents, professeurs**