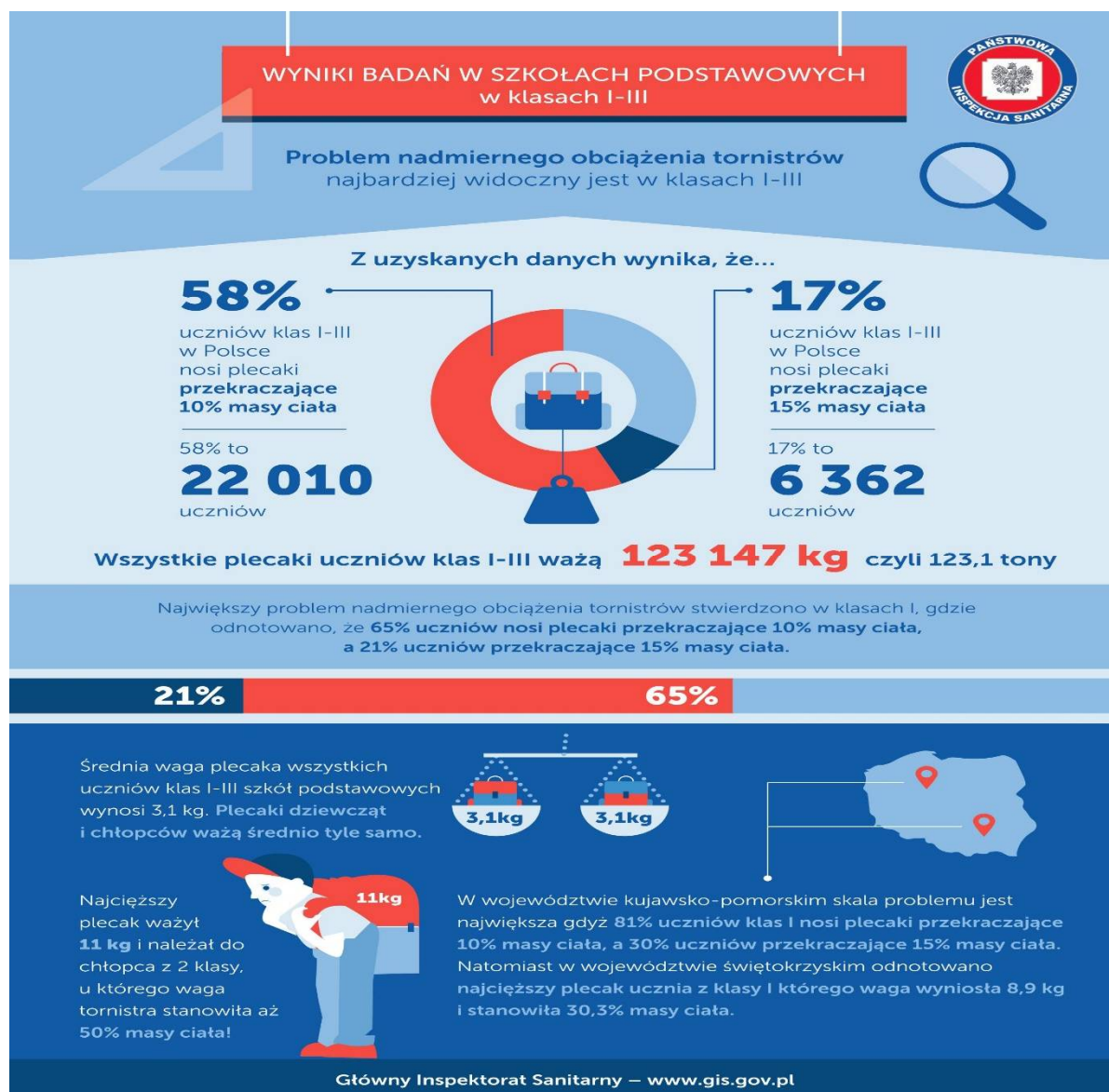


Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych

Wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Staszowie mając na celu zapobieganie wadom postawy wśród dzieci i młodzieży przekazuje wyniki badań ciężaru tornistrów przeprowadzonych przez **Główny Inspektorat Sanitarny, w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce** oraz przypomina podstawowe zalecenia dotyczące tornistrów.

Główny Inspektorat Sanitarny zważył prawie 500 ton tornistrów polskich uczniów. Jak wynika z badania, przeciętny tornister waży ok. 4 kg. Rekordzista, uczeń 2. klasy szkoły podstawowej, dźwigał plecak o wadze 11 kg, co stanowiło aż 50% masy jego ciała. Badanie przeprowadzone zostało w blisko 700 szkołach i objęło uczniów klas I-VI szkół podstawowych oraz I-III gimnazjów, w sumie prawie 115 tys. osób.



Podstawowe wnioski z badania „Ciężar tornistrów”

Problem nadmiernego obciążenia tornistrów widoczny jest w klasach I-III w szkołach podstawowych, z uzyskanych danych wynika, że 58% uczniów klas I-III nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, 17% z nich nosi plecaki przekraczające 15% masy ich ciała.

Największy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono w klasach pierwszych, gdzie odnotowano, że 65% uczniów nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 21% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała.

Mniejszy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono u uczniów ze szkół gimnazjalnych, 22% uczniów spośród badanych nosiło tornistry, których waga przekraczała 10% masy ich ciała.

40% skontrolowanych szkół było wyposażonych w indywidualne szafki, dające możliwość pozostawienia podręczników i przyborów szkolnych przez uczniów na terenie szkoły.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego w stosunku do masy ciała tornistra?

Początkowo uczeń narzeka na nasilony ból pleców, który z czasem może przerodzić się w pogłębione schorzenie kręgosłupa, doprowadzające do zapadania się klatki piersiowej oraz nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Dźwigając na plecach zbyt duży ciężar, dziecko jest także narażone na dolegliwości w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, problemy z kolanami oraz zniekształcenia w budowie stóp.

Pamiętajmy. W profilaktyce wad postawy dzieci i młodzieży ważne są nie tylko prawidłowo dobrane i spakowane ich tornistry, ale także zapewnienie im

właściwych stanowisk pracy jak również wyrobienie prawidłowych nawyków ruchowych w tym odpowiednią ilość aktywności fizycznej.

Poniżej przedstawiamy galerię zdjęć w której znajdują się wskazówki Głównego Inspektora Sanitarnego skierowane dla dyrektorów, nauczycieli, rodziców i uczniów dotyczące tornistrów.

SZKOLNE TORNISTRY
NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka

NIE PAKUJ ZBĘDNYCH RZECZY

58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNIA

Główny Inspektorat Sanitarny

* DYREKTORZE *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Wyrobite od najmłodszych lat nawyki związane z edukacją prozdrowotną pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.

Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne warunki do edukacji. Zatrósz się o właściwe dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.



Zadbaj o możliwość bezpiecznego przechowywania podręczników i materiałów edukacyjnych w szkole.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć edukacyjnych uwzględniający zasady ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli równomierne obciążenie zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.



Stwórz odpowiednie warunki do aktywności fizycznej oraz promuj aktywność fizyczną uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.



www.men.gov.pl

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



* NAUCZYCIELU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o zdrowie swojego ucznia. Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.



Rozmawiaj z uczniami, rodzicami o tym, że waga plecaka ma znaczenie.



Dzieciom i ich opiekunom przekazuj rzetelną wiedzę na temat profilaktyki wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń musi mieć również czas na odpoczynek i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki ruchowe dziecka, w tym zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych (np. właściwą pozycję podczas lekcji).



Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW

www.men.gov.pl

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ




MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



PAŃSTWO
ZDROWIA
SANTARIUM

Dbaj o zdrowie swojego dziecka. Kontroluj zawartość jego tornistra. Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.

KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdź co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.





 www.men.gov.pl



 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl


A

*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



PAŃSTWO
ZDROWIA
SANTARIUM




Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.

KG

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.

Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.

 www.men.gov.pl

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl

Artykuł opracowano na podstawie materiałów zamieszczonych stronie Głównego Inspektora Sanitarnego -ww.gis.gov.pl