



TORNISTER DLA UCZNIĄ

Wśród naszych dzieci powszechne jest noszenie ciężkich plecaków, bardzo często o wadze stanowiącej nawet 25% masy ciała dziecka. Zbyt duży ciężar

tornistra lub pochylenie ciała wymuszone przez ten ciężar, powoduje zwiększenie obciążenia kręgosłupa oraz mięśni tułowia. Ponieważ brak jest normy określającej dopuszczalny ciężar tornistrów/ plecaków noszonych przez uczniów, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny zaleca, aby waga tornistra nie przekraczała 10-15% masy ciała dziecka. Przekroczeń wagi tornistrów należy dopatrywać się w braku nadzoru rodziców i nauczycieli nad zawartością tornistrów, materiału z jakiego został wykonany tornister.



Sekcja Higieny Dzieci i Młodzieży
PSSE w Gdańsku



Mając na uwadze zdrowie naszych dzieci Państwowa Inspekcja Sanitarna zaleca:

Zalecenia dla rodziców:

- zwracać uwagę na rodzaj tworzywa z jakiego jest wykonany tornister/plecak,
- oceniać ciężar wagowy tornistra/plecaka w proporcji do masy ciała dziecka,
- zwracać uwagę na rodzaj materiału z jakiego wykonane są przybory szkolne (zeszyty piórniki),
- uczyć dzieci od pierwszej klasy racjonalnego pakowania tornistra/plecaka,
- uczyć dzieci noszenia tornistra/plecaka na plecach a nie na jednym ramieniu czy w ręce,
- uczyć dzieci prawidłowej postawy ciała w czasie odrabiania lekcji, pracy przy komputerze i oglądaniu telewizji,
- zachęcać dziecko do czynnego korzystania z zajęć pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej oferowanych przez szkołę,
- zapewnić, w razie konieczności, systematyczne ćwiczenia korekcyjne.

Zalecenia dla uczniów:

- pakować tornister/plecak zgodnie z rozkładem zajęć lekcyjnych,
- brać czynny udział w zajęciach kultury fizycznej w zakresie profilaktyki wad postawy.

Zalecenia dla nauczycieli:

- zwracać uwagę uczniom na prawidłowe noszenie tornistra/plecaka i prawidłowe siedzenie w ławce szkolnej,
- przypominać o pozostawieniu części podręczników i przyborów w szkole,
- promować zdrowy styl życia.

Zalecenia dla dyrekcji:

- promować zajęcia z zakresu kultury fizycznej w swojej szkole,
- opracowywać programy edukacyjne dla uczniów w zakresie profilaktyki wad postawy,
- czynnie współpracować z pielęgniarką medycyny szkolnej,
- apelować do rodziców, aby z kadrą pedagogiczną szerzyli profilaktykę wad postawy,
- zapewnić ergonomiczne warunki pracy ucznia w szkole (ławki dostosowane do wzrostu i budowy dziecka).