



Szanowni Rodzice!

Od dłuższego czasu w mediach zwraca się uwagę na przeciążone tornistry/plecaki, które noszone przez Wasze dzieci są obok braku aktywności fizycznej jednym z czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa.

Zbyt ciężki tornister/plecak może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza. Ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, nabyte w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku (zwyrodnienie, ból kręgosłupa i stawów, nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych). Według danych Głównego Urzędu Statystycznego dotyczących stanu zdrowia ludności Polski w 2004r. odsetek dzieci w wieku 0-14 lat, u których odnotowano przewlekłe choroby kręgosłupa wynosił 1,2%, natomiast w 2009r. odnotowano wzrost o 0,3%.

Należy zwrócić uwagę, iż na wagę tornistra z zawartością nie składa się tylko waga pustego tornistra i waga podręczników, zeszytów i zeszytów ćwiczeń. Na wagę tą składają się także przybory szkolne, przybory do zajęć plastycznych, a także przedmioty, które nie są związane z nauką (zabawki, przenośne gry komputerowe, albumy ze zdjęciami, butelki z napojami itp.). Bardzo często właśnie wszystkie te dodatkowo noszone przedmioty wpływają na przekroczenie właściwej wagi szkolnego tornistra/plecaka.

Z uwagi na fakt, iż aktualnie w Polsce nie ma przepisów określających ciężar tornistrów/plecaków dzieci i młodzieży przyjmuje się według badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB), iż ciężar szkolnego tornistra/plecaka nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała ucznia. W Stanach Zjednoczonych towarzystwa naukowe zajmujące się problematyką zdrowia dzieci m.in. American Academy of Pediatrics, Pediatric American Orthopaedic Society of North America czy American Chiropractic Association określiły tę wartość między 10 a 20 % masy ciała.

Wychodząc naprzeciw problemowi w dniu 1 września 2009 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2009r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach





i placówkach (Dz. U. z 2009r. Nr 139, poz. 1130), które stanowi, iż **w pomieszczeniach szkoły lub placówki zapewnia się uczniom możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych.** W związku z tym Dyrektor zobowiązany jest do wydzielenia takiego miejsca, co umożliwi zmniejszenie wagi plecaka, a co za tym idzie odciążenie kręgosłupa dziecka.

W związku z brakiem uregulowań prawnych dotyczących wagi tornistra/plecaka szkolnego Wielkopolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny apeluje do Rodziców!

Drodzy Rodzice!

Zadbajcie o to, aby Wasze dzieci nie ugięły się pod ciężarem szkolnego tornistra!

Przy zakupie tornistra/plecaka należy zwrócić szczególną uwagę na:

- ! materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany, a tym samym wagę pustego plecaka/tornistra;
- ! szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu;
- ! usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców,
- ! zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.

Należy także:

- ! codziennie kontrolować zawartość tornistrów, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itd.;
- ! zwracać uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru;
- ! podczas pakowania sprawdzać, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia podczas zajęć;
- ! ustalać z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwości pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole;
- ! kupować zeszyty w miękkich okładkach;
- ! zwracać uwagę na noszenia tornistra/plecaka na obu ramionach.

*Wielkopolski Państwowy
Wojewódzki Inspektor Sanitarny*





Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych!

Rodzicu!

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko nie uginano się pod ciężarem szkolnego tornistra!

Przy zakupie tornistra/plecaka zwróć szczególną uwagę na:

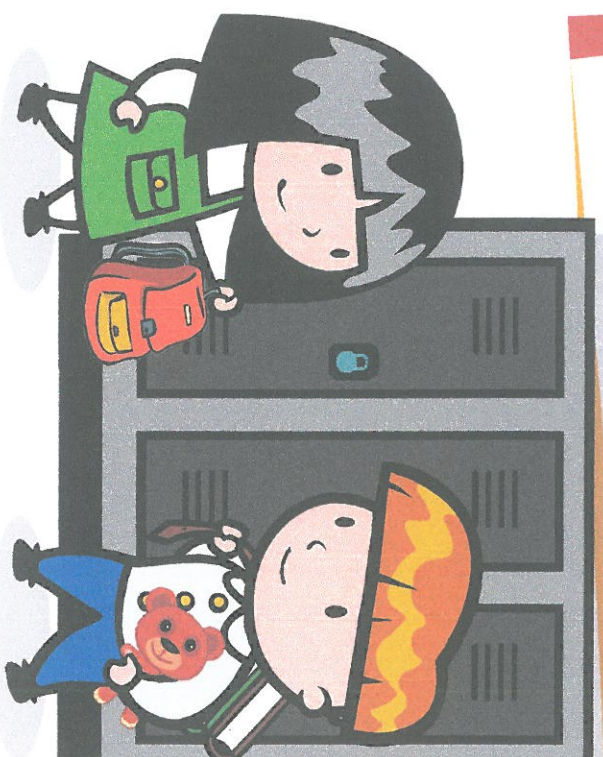
- materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany, a tym samym wagę pustego plecaka/tornistra;
- szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu;
- usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców,
- zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.

A także:

- Codziennie kontroluj zawartość tornistra, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itd.!
- Zwróć uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru!
- Podczas pakowania sprawdź, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia podczas zajęć!
- Ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwości pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole!
- Kupuj zeszyty w miękkich okładkach!
- Zwróć uwagę na noszenie tornistra/plecaka na obu ramionach!

Nauczycielu!

- Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole!
- Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne dnia następnego!
- Zwróć uwagę na to co dzieci przynioszą do szkoły celem wyeliminowania zbędnych przedmiotów!
- Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra!
- Wyznacz miejsce w klasie lub na terenie szkoły, w którym uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów i podręczników szkolnych!



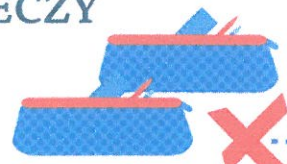
SZKOLNE TORNISTRY

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.