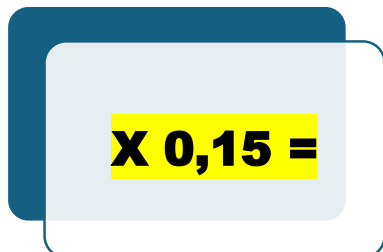
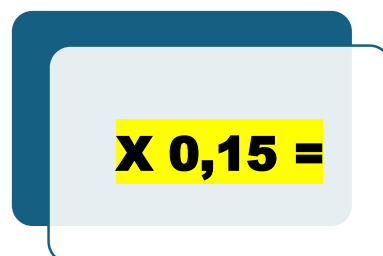


SPRAWDŹ ILE POWINIEN WAŻYĆ TORNISTER TWOJEGO DZIECKA



Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga tornistra/plecaka nie powinna przekraczać **15 %** masy ciała ucznia. Przykładowo dla dziecka ważącego 25 kg tornister/plecak powinien ważyć maksymalnie 3,75 kg.

SPRAWDŹ ILE POWINIEN WAŻYĆ TORNISTER TWOJEGO DZIECKA



Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga tornistra/plecaka nie powinna przekraczać **15 %** masy ciała ucznia. Przykładowo dla dziecka ważącego 25 kg tornister/plecak powinien ważyć maksymalnie 3,75 kg.

Rodzicu/Opiekunie dziecka pamiętaj:



- waga tornistra nie powinna przekraczać **15%** masy ciała,
- plecak powinien posiadać usztywnioną ścianę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, zapewniając jednocześnie jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,
- wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na jej terenie miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców. Ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc i sprzyja kształtowaniu nieprawidłowej sylwetki ciała. W efekcie może powodować lub pogłębiać już istniejące dysfunkcje kręgosłupa.

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ następujące czynniki:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- zabieranie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania (pamiątniki, albumy, zabawki, itp.),
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister,
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów.



Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu - oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra - uczniom należy zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej. Innym ważnym elementem w kształtowaniu właściwej sylwetki ciała jest zorganizowanie właściwego stanowiska pracy w szkole oraz w domu, jak również wyrobienie właściwych nawyków dotyczących zachowania symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych.

Rodzicu/Opiekunie dziecka pamiętaj:



- waga tornistra nie powinna przekraczać **15%** masy ciała,
- plecak powinien posiadać usztywnioną ścianę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, zapewniając jednocześnie jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,
- wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na jej terenie miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców. Ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc i sprzyja kształtowaniu nieprawidłowej sylwetki ciała. W efekcie może powodować lub pogłębiać już istniejące dysfunkcje kręgosłupa.

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ następujące czynniki:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- zabieranie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania (pamiątniki, albumy, zabawki, itp.),
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister,
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów.



Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu - oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra - uczniom należy zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej. Innym ważnym elementem w kształtowaniu właściwej sylwetki ciała jest zorganizowanie właściwego stanowiska pracy w szkole oraz w domu, jak również wyrobienie właściwych nawyków dotyczących zachowania symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych.