*Drodzy Rodzice !*

**1 października** został ogłoszony przez Ministra Edukacji Narodowej **Ogólnopolskim** **Dniem Tornistra**. Państwowa Inspekcja Sanitarna podejmuje działania w zakresie rozwoju edukacji zdrowotnej w środowisku szkolnym, ukierunkowanej na profilaktykę wad postawy uczniów szkół podstawowych. Niewłaściwe nawyki związane z noszeniem zbyt ciężkiego tornistra/plecaka mogą przyczynić się do poważnych schorzeń ortopedycznych   
i neurologicznych Państwa dzieci. Ból kręgosłupa, zmniejszenie pojemności płuc, wady statyki, powstawanie negatywnych zmian chodu oraz skrzywienie kręgosłupa, to wynik nieprawidłowej postawy ciała uczniów spowodowany przez niewłaściwe użytkowanie tornistrów   
i plecaków szkolnych.

Główny Inspektor Sanitarny mając na uwadze zdrowie uczniów, opracował zalecenia dotyczące tornistrów i plecaków szkolnych:

* **waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia**,
* tornister lub plecak szkolny musi posiadać odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą   
  do pleców,
* rozłożenie ciężaru w tornistrze ma być symetryczne,
* cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
* tornister lub plecak szkolny powinien mieć szerokie i równej długości szelki,
* obie szelki o tej samej długość, która umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie tornistra, a po założeniu przylegał on do pleców ucznia,
* tornister należy nosić na obu ramionach.

Drodzy rodzice, mając na uwadze zdrowie Waszych dzieci, kierujcie się powyższymi wskazówkami. Podczas roku szkolnego, kontrolujcie zawartość tornistra, by nie znalazły się w nim rzeczy zbędne i zwiększające jego ciężar:

* podręczniki i zeszyty z przedmiotów z poprzedniego dnia, które nie są ujęte   
   w planie lekcji na dany dzień,
* podręczniki, słowniki, atlasy, gdy placówka szkolna zapewnia ich przechowywanie,
* pamiętniki, albumy, zabawki,
* szklane butelki z napojami.

W celu ograniczenia wad postawy u dzieci Państwowa Inspekcja Sanitarna na terenie   
woj. kujawsko-pomorskiego realizuje od kilku lat własne, autorskie przedsięwzięcie edukacyjne   
pn. „Przyjazny tornister”. W ramach tej inicjatywy opracowane zostały materiały pomocnicze   
do realizacji zajęć przez nauczycieli (koordynatorów przedsięwzięcia) w szkołach podstawowych, które współpracują właściwymi terenowo Powiatowymi Stacjami Sanitarno-Epidemiologicznymi.

Zachęcam do czynnego udziału w przedsięwzięciu, mającym na celu poprawę kondycji zdrowotnej Państwa dzieci.

*Koordynator wojewódzki przedsięwzięcia*