

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 długości, 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