

„SZKOLNE TORNISTRY NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE”

Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych



Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

W wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy. Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.

- **Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.**
- **Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.**
- **Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.**
- **Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.**

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 **naależy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to ciężar zbędny i szkodliwy.

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiątniki zostaw w domu.

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny.
Korzystaj z zajęć sportowych
zarówno w szkole,
jak i po lekcjach.

*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.

* NAUCZYCIELU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



**MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ**



**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.



Dzieciom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).



Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.



 www.men.gov.pl

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl

* DYREKTORZE *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



**MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ**



**Wyrobite od najmłodszych lat
nawyki związane z edukacją prozdrowotną
pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji
fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków
może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.**





Zadbaj o możliwość
bezpiecznego przechowywania
podręczników i materiałów
edukacyjnych w szkole.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć
edukacyjnych uwzględniający zasady
ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli
równomierne obciążenie zajęciami
w poszczególnych dniach tygodnia.



Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne
warunki do edukacji. Zatrósz się o właściwe
dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.



Stwórz odpowiednie warunki
do aktywności fizycznej
oraz promuj aktywność fizyczną
uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.



 www.men.gov.pl

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl