

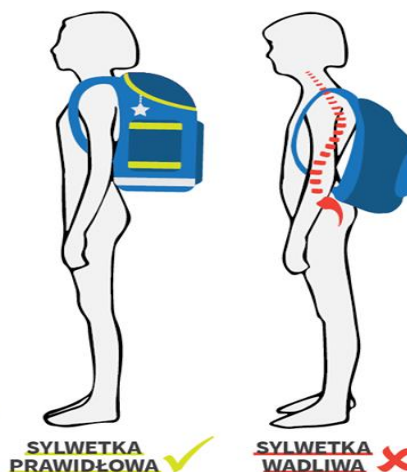


***Wady postawy to poważna sprawa
Dlatego posłuchaj, tu mała rada:
W szkole siedź prosto, nie zapominaj
Dużo się ruszaj i też się wyginaj
Ale ważniejsze, każdy to wie
Mieć lekki tornister, czyż nie?
Codziennie z głową pakuję się
Dokładnie rozważam:
Potrzebne czy nie?
Dzięki temu kręgosłup mam zdrowy
I do szkoły pędzę bez przeszkody.***

Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa dziecka

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

- ▶ 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
- ▶ waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15%** masy ciała dziecka



Główny Inspektorat Sanitarny



*** 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, pamiętniki zostaw w domu.

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.

www.men.gov.pl

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

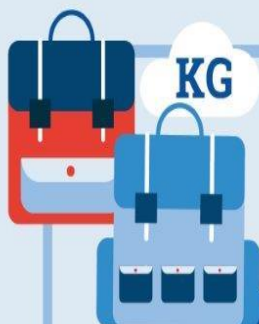


MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



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

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



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



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.



 www.men.gov.pl

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl

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



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

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny

10 przykazań Lekkiego Tornistra - dla rodzica

1. Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na **rodzaj materiału**, z którego został wykonany, a także czy posiada on **specjalnie wyprofilowany tył**. Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru. Pamiętaj, by **waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg**.
2. **Zrezygnuj z plecaka na kółkach**. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy. Nie kupuj także tornistra z metalowym stelażem. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar!
3. Na bieżąco kontroluj, **czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 10% jego masy ciała**.
4. W celu zmniejszenia wagi przedmiotów znajdujących się w plecaku **kupuj zeszyty w miękkiej okładce** o grubości nie większej niż 32 kartki. Kanapki zapakuj w specjalne woreczki śniadaniowe bądź lekkie pudełko, a picie – w plastikową butelkę albo specjalny bidon (zaleca się unikanie ciężkich, metalowych bidonów).
5. **Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka**. Wyciągnij niezjedzone kanapki i słodycze, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.
6. Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze **tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia**.
7. Pomóż dziecku **prawidłowo zapakować plecak**.
8. Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na **obu ramionach**.
9. Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – **dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym w szkole**.
10. Codziennie dbaj o **utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka**. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.