

„PROBLEM WAGI CIĘŻKIEJ” – TORNISTER PAKUJĘ Z ROZMYSŁEM.



Czy wiesz, ile codziennie dźwiga na plecach twoje dziecko? Aż 77% zawartości uczniowskich plecaków stanowią rzeczy zupełnie niepotrzebne.

Zbyt ciężki tornister / plecak może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem, czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa, czyli skolioza. Ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana a także stopy. Wady postawy nabyte w dzieciństwie i w wieku szkolnym ujawniają się najczęściej w wieku dojrzałym. Najczęstsze dolegliwości to: zwyrodnienia kręgosłupa i stawów, bóle kończyn i nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, **waga plecaka nie powinna przekraczać od 10 do 15% masy ciała ucznia.**

Oprócz książek i zeszytów uczniowie klas I-III noszą w plecakach:

- kilka piórników,
- ciężkie termosy bądź bidony,
- kilkudniowy zapas mleka,
- książki i zeszyty z całego tygodnia,
- zabawki, którymi chcą pochwalić się przed rówieśnikami.

Jak co roku w naszej szkole przeprowadzono Akcję „Tornister”. Polegała ona na zważeniu tornistra / plecaka każdego ucznia obecnego w szkole z całym wyposażeniem.

Badaniami objęto łącznie 322 uczniów naszej szkoły. Okazało się, że aż 212 uczniów nosi tornistry/plecaki o wadze ponad 3,5 kg!

Rekordzistą w klasach I – III był uczeń, którego **plecak ważył 6,1 kg**

W klasach IV – VI rekordzistą był uczeń, którego **plecak ważył 8,6 kg**

Wniosek z przeprowadzonej akcji jest taki, że uczniowie noszą zbyt ciężkie tornistry.

W klasach nauczania początkowego każdy uczeń ma przydzieloną swoją półkę, w której może zostawić przybory szkolne takie jak: farby, plastelina, bloki, pastele, itp., dzięki czemu tornistry/ plecaki naszych uczniów stają się lżejsze.

BARDZO WAŻNE JEST BY ELIMINOWAĆ ZBĘDNE OBCIĄŻENIE UCZNIA.

**KILKA RAD, CO ROBIĆ, ABY TORNISTRY/PLECAKI NASZYCH
DZIECI BYŁY LŹEJSZE:
DROGI RODZICU!**

- Przy zakupie tornistra bierz pod uwagę nie tylko wygląd, ale również jego ciężar. Są tornistry / plecaki, które bez zawartości są już zbyt dużym obciążeniem dla dziecka.
- Skontroluj szelki tornistra / plecaka, które powinny być mocne, szerokie i regulowane
- Tornister / plecak powinien być dobrze usztywniony i odpowiednio wyprofilowany
- Zeszyty powinny być w cienkich okładkach
- Jeśli to możliwe należy zamieniać zeszyty grube na cieńsze
- Należy prowadzić systematyczną kontrolę tego, co dziecko pakuje do tornistra / plecaka - czy nie zabiera ze sobą zbędnych przedmiotów, materiałów
- Sprawdź czy wszystkie podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia podczas zajęć lekcyjnych.
- Proponujmy dziecku lżejsze, a do tego bezpieczniejsze napoje w plastikowych butelkach

Najlepszym sposobem uniknięcia takich problemów jest poświęcenie dziecku odrobiny uwagi. Chociażby po to, żeby sprawdzić, czy w jego plecaku nie są spakowane podręczniki na cały tydzień, zapas mleka z kilku dni, znalazła się przez przypadek zabawka czy inne zbędne w szkole przedmioty. Dziecko należy nauczyć pakować plecak, by jego obciążenie było minimalne. Wyrobienie u ucznia nawyku codziennego przepakowywania tornistra pozwoli na uniknięcie noszenia niepotrzebnych książek z dnia poprzedniego. Waga plecaka to kwestia niezwykle istotna lekceważenie tego problemu najprawdopodobniej odbije się na zdrowiu dziecka.

**NIECH KONTROLA TORNISTROW / PLECAKÓW NASZYCH DZIECI
STANIE SIĘ CODZIENNYM NAWYKIEM.**

Opracowały: Anna Łaska
Magdalena Sosna
Wiesława Kozak