

Lekki TORNIISTER



1. Droga do szkoły (i do wiedzy) nie musi być ciężka!
Dbaj o to, by plecak był jak najlżejszy.

2. Ile waży Twój tornister?
Lżejszy plecak = zdrowszy kręgosłup!
Ulżyjmy naszym plec(a)kom.
Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)nieśie Twój kręgosłup?
Za nadbagaż zapłacisz zdrowiem!
Waga Twojego plecaka wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa.

Sam zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się czy potrzebujesz w szkole swojego pamiętnika, ciężkich segregatorów, zabawek i 2 piórników? Ten nadbagaż może cię dużo kosztować. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie wad postawy. Przyczynia się do powstawania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.

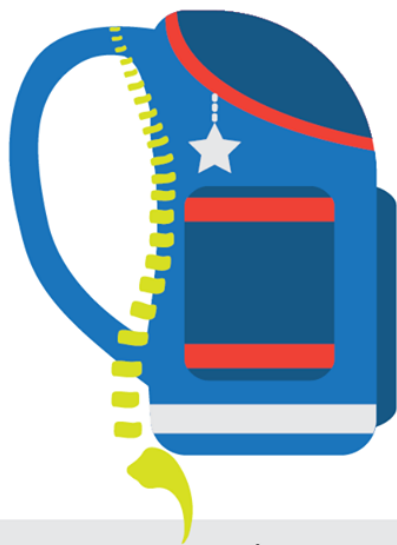


Czym się kierować przy zakupie tornistra?

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

Tornister powinien:

- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- mieć równe, szerokie szelki**, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców
- być zawsze **noszony na obu ramionach**
- być stosunkowo lekki** – pamiętaj, że waga tornistra (już z całą zawartością) nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka



Pamiętaj, że elementy tj.: kółka, wysuwana rączka, metalowy stelaż, nadmierna ilość kieszonek, nieodpowiedni materiał – **zwiększają wagę.**

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**



SYLWETKA PRAWIDŁOWA ✓



SYLWETKA WADLIWA ✗

* 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.



* 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.

Nauč 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.



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



NIE PAKUJ
ZBĘDNYCH
RZECZY

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