

## Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych

Od wielu lat z początkiem roku szkolnego zwraca się uwagę na przeciążone tornistry/plecaki, które noszone przez dzieci są obok braku aktywności fizycznej jednym z czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa.

---

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. Skutki wad postawy, nabyte w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku (zwyrodnienie, ból kręgosłupa i stawów, nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych). Należy zwrócić uwagę, iż na wagę tornistra z zawartością nie składa się tylko waga pustego tornistra i waga podręczników, zeszytów i zeszytów ćwiczeń. Na wagę tą składają się także przybory szkolne, przybory do zajęć plastycznych, a także przedmioty, które nie są związane z nauką (zabawki, przenośne gry komputerowe, albumy ze zdjęciami, butelki z napojami itp.). Bardzo często właśnie wszystkie te dodatkowo noszone przedmioty wpływają na przekroczenie właściwej wagi szkolnego tornistra/plecaka.

Z uwagi na fakt, iż w Polsce nie ma przepisów określających ciężar tornistrów/plecaków dzieci i młodzieży przyjmuje się, według badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy - Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB), iż ciężar szkolnego tornistra/plecaka nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała ucznia.

### **Aby zapobiec wadom postawy wśród dzieci, przy zakupie tornistra/plecaka warto zwrócić szczególną uwagę na:**

- materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany, a tym samym wagę pustego plecaka/tornistra,
- szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu,
- usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców,
- zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.

### **Należy także:**

- codziennie kontrolować zawartość tornistrów, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itd.,
- zwracać uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru,
- podczas pakowania sprawdzać, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia podczas zajęć,
- ustalać z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwości pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole,
- kupować zeszyty w miękkich okładkach,
- zwracać uwagę na noszenia tornistra/plecaka na obu ramionach.