

„LEKKI TORNIŚTER NA WAGĘ ZDROWIA”



UDZIELA

RAD DLA RODZICÓW I UCZNIÓW:



UCZNIU:

- **Waga plecaka ma wpływ na Twoje zdrowie**, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiątki, dodatkowe piórniki, szklane butelki i ciężkie termosy zostaw w domu.
- **Zamiast zeszytów w twardych okładkach**, można wyposażyć się w ich lżejsze wersje.
- **Duże, ozdobne linijki** wypełnione płynem niech leżą w domu, w szkole wystarczy najprostsza linijka, w dodatku jedna.
- **Pakuj plecak zgodnie z planem lekcji** na dany dzień tygodnia.
- **Wypakuj podręczniki i ćwiczenia**, które nie są ci potrzebne na następny dzień.
- **Noś kanapki zapakowane** w papier śniadaniowy lub folię aluminiową zamiast plastikowego pudełka.
- **Pamiętaj, że część swoich rzeczy** możesz przechowywać w szafce szkolnej.

- **Naucz się prawidłowo pakować swój tornister !** Wskazane jest aby cięższe rzeczy (zwłaszcza książki) pakować jak najbliżej pleców. Upewnij się czy spakowane rzeczy nie przemieszczają się luźno w plecaku, podczas chodzenia, co powoduje odchylenie się plecaka od osi pleców.
- **Cięższe rzeczy** należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej.
- **Prawidłowe noszenie tornistra szkolnego-** używaj zawsze obu szelek- wtedy ciężar plecaka równomiernie jest rozłożony na plecach. Nigdy nie noś plecaka na jednej szelce- To prowadzi do jednostronnego obciążenia, co jest przyczyną w następstwie skrzywienia kręgosłupa.
- **Najczęstszym błędem**, zwłaszcza starszych dzieci i młodzieży, są zbyt luźne szelki i plecak wisi poniżej pleców. Prowadzi to do przesuniętej głowy do przodu i zaokrąglonych pleców, zmniejsza się wydolność oddechowa. Nie jest rzadkością, że dzieci szkolne cierpią na bóle głowy i pleców.



- **Pamiętaj o elementach odblaskowych** na swoim plecaku- są one konieczne po zmroku.

RODZICU:

- **Dbaj o zdrowie swojego dziecka.** Kontroluj zawartość jego tornistra- sprawdzaj czy dziecko nie pakuje niepotrzebnych rzeczy na dany dzień lekcji. Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.
- **Przy zakupie tornistra** kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji.
- **Wybieraj np. plecaki posiadające pasy piersiowe,** które zapobiegają zsuwaniu się szelek z ramion albo plecaki posiadające w wyposażeniu pas biodrowy, który zapobiega przesuwaniu się tornistra na boki.
- **Ważne są usztywnione i wyprofilowane plecy.** Tornister, który ma całkowicie usztywniony tył, pomaga dziecku w zachowaniu prawidłowej postawy. Trzeba jednak pamiętać o tym, by nie wybierać za ciężkich egzemplarzy.
- **Dobrze, gdy tornister ma dużo kieszonek.** Wrzucanie wszystkiego do jednej kieszeni rzadko pozwala utrzymać porządek, poza tym plastikowe butelki wypełnione wodą lub innymi płynami mogą uciskać plecy.
- **Dawaj dziecku** napoje w plastikowych butelkach.
- **U dzieci do 13 roku życia tornister nie powinien ważyć więcej** niż 10 procent jego masy ciała, tak mówią wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). To znaczy, że gdy uczeń waży 30 kilogramów, dobrze, by jego zapakowany plecak nie miał więcej niż 3 kg. Jeśli jest cięższy, może powodować wady postawy.
- **Normy europejskie wskazują wagę do 1200g** dla uczniów klas I-III i do 1400g dla starszych.
- **Noszenie za ciężkiego, źle dopasowanego plecaka może skutkować** w krótkim czasie i w przyszłości skrzywieniem kręgosłupa, tak powstają różnego rodzaju skoliozy, czyli boczne skrzywienie kręgosłupa.

- **Dziecko, które dźwiga** duży ciężar na plecach, pochyla się i powstaje nadmierna krzywizna w odcinku piersiowym. Plecy stają się okrągłe. Następuje gorsza wentylacja płuc. Za ciężki tornister może powodować także bóle kręgosłupa wynikające z przeciążenia mięśni. Te z kolei mogą doprowadzić do niekorzystnych zmian układu kostno-mięśniowego, a takie wady zostaną do końca życia.