

Ogólnopolski Dzień Tornistra

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włodawie, przypomina o zbliżającym się **1 października-Ogólnopolskim Dniu Tornistra**. Wydarzenie zostało ogłoszone przez Panią Annę Zalewską Minister Edukacji Narodowej w związku z podpisaną 17 stycznia 2018r. deklaracją współpracy pomiędzy Ministerstwem Edukacji Narodowej i Głównym Inspektorem Sanitarnym na rzecz rozwoju edukacji zdrowotnej w środowisku szkolnym.



Celem wydarzenia jest edukacja prozdrowotna ukierunkowana na profilaktykę wad postawy.

Państwowy Inspektor Sanitarny przypomina o kilku najważniejszych zasadach.

Dyrektor szkoły ma obowiązek zapewnić uczniom możliwość pozostawienia podręczników w szkole, bez potrzeby codziennego ich noszenia (rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach, Dz.U. z 2003r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.) a powinnością rodziców jest stała czujność nad właściwym spakowaniem tornistra dziecka.

W wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy. Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebę ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.

Waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie tornistra odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa. **Złe nawyki związane z noszeniem zbyt dużego obciążenia na plecach oraz utrzymywaniem nieprawidłowej postawy ciała, mogą przyczynić się do:**

- bólów kręgosłupa,
- zmniejszenia pojemności płuc,
- nieprawidłowej statyki ciała,

co w efekcie może doprowadzić do **poważnych schorzeń ortopedycznych i neurologicznych**.

Pamiętaj!

- 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.

Dobrze dobrany tornister:

- posiada ergonomijną, usztywnioną ściankę przylegającą do pleców
- ma równe, szerokie szelki, których długość umożliwia swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców
- powinien być noszony na obu ramionach
- być stosunkowo lekki (zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia).

