

NADMIERNA WAGA TORNISTRA A ZDROWIE UCZNIA

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, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała - pochylenie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku;
- nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów;
- waga tornistra ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc.

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- **obciążenie podręcznikami i zeszytami** z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu;
- **noszenie dodatkowych** słowników i książek;
- noszenie przedmiotów **nie związanych bezpośrednio z programem nauczania**, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami o dużej zawartości;
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) **nad zawartością tornistrów**;
- **rodzaj materiału**, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg);
- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**;
- nie kupuj **tornistra z metalowym stelażem**. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar;
- 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;
- tornister/plecak należy nosić **na obu ramionach**;
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15%** masy ciała dziecka;
- zrezygnuj z **plecaka na kółkach**. Mimo, że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody.

Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstawania wad postawy.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).