

1 października – Ogólnopolski Dzień Tornistra

1 października 2018 roku ustanowiony został przez Ministra Edukacji Narodowej **Ogólnopolskim Dniem Tornistra**. Będzie to również dzień inauguracji projektu pn. „Miesiąc Ważenia Tornistrów”. Projekt realizowany będzie przez Państwową Inspekcję Sanitarną we współpracy z jednostkami oświaty na terenie całego kraju.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała ucznia,
- tornister powinien mieć usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie, cięższe przedmioty powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- plecak powinien mieć równe, szerokie szelki, długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie tornistra, jednocześnie zapewniając jego jak najlepsze przyleganie do pleców, zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej, plecak należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.

Kupując tornister, warto zwrócić uwagę na jego ciężar, zdarzają się bowiem takie, które nawet bez żadnej zawartości stanowią duże obciążenie dla dziecka.

Co jeszcze możemy zrobić?

- uczyć dzieci racjonalnego pakowania plecaka, usuwania z niego rzeczy niepotrzebnych,
- kupować zeszyty w cienkich oprawkach i w miarę możliwości zamieniać grube zeszyty na cienkie,
- proponować dziecku, by zabierało do szkoły napoje i żywność w lekkich opakowaniach.

Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego w stosunku do masy ciała tornistra?

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie doprowadzić do skrzywień kręgosłupa.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach, szkoła powinna umożliwić uczniom zostawienie części podręczników i przyborów w placówce. Pamiętajmy także, że istotne dla kształtowania właściwej sylwetki jest zapewnienie dziecku odpowiedniego, ze względu na pozycję ciała, stanowiska pracy w szkole i w domu, a także zachęcanie go do aktywności fizycznej.

Opracowanie: PSSE w Wieruszowie