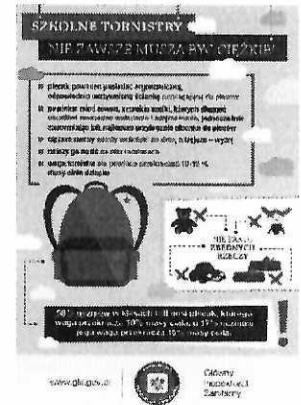




PROFILAKTYKA WAD POSTAWY – SZKOLNY TORNISTER

W kształtowaniu prawidłowej postawy ważne jest odpowiednie noszenie tornistra. Główny Inspektor Sanitarny przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra lub plecaka szkolnego, a także prawidłowego sposobu jego zapakowania (obciążenia). Zgodnie z zaleceniami tornister:

- ✓ nie powinien ważyć więcej niż 10–15% masy ciała ucznia;
- ✓ powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- ✓ jego ciężar powinien być rozłożony równomiernie;
- ✓ cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- ✓ powinien mieć równe, szerokie szelki;
- ✓ tornister należy nosić na obu ramionach i ważne jest, aby: długość szelek umożliwiała swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców, dodatkowe zapięcie spinało szelki z przodu klatki piersiowej.



Ciężki tornister może powodować nasilenie bólu pleców, zmniejszenie pojemności płuc, sprzyjając kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie prowadzić do skrzywienia kręgosłupa.

Na przekroczenie dopuszczalnej wagi tornistrów lub plecaków mają wpływ przede wszystkim:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu;
- noszenie dodatkowych słowników i książek;
- noszenie rzeczy niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami;
- nieodpowiedni materiał, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 do 2 kg);
- niewystarczający nadzór rodziców i opiekunów oraz nauczycieli nad zawartością tornistrów;
- trudności w pozostawianiu części podręczników i przyborów na terenie szkoły.

WYMAGANIA I ZALECENIA

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu – oprócz prawidłowo dobranego i spakowanego tornistra – należy zapewnić uczniom odpowiednią aktywność fizyczną, a także właściwe stanowisko do nauki. Ponadto należy:

- zapewnić możliwość bezpiecznego przechowywania podręczników i materiałów edukacyjnych w szkole,
- zapewnienie dodatkowych egzemplarzy podręczników,
- korzystanie z e-podręczników,
- zapewnić równomierne obciążenie zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia,
- zapewnienie odpowiednich warunków do aktywności fizycznej i promowanie aktywności fizycznej uczniów,
- przekazywanie rzetelnej wiedzy na temat profilaktyki wad postawy uczniom i ich opiekunom,
- zapewnienie uczniom udziału w programach profilaktyki zdrowotnej obejmujących profilaktykę wad postawy ciała dzieci i młodzieży (np. programy edukacyjne Trzymaj Formę, Bieg po zdrowie, Lekki Tornister).

Dyrektor jako organizator życia szkoły, sprawując nad nią ogólny nadzór, powinien włączać jak najszersze grono osób – przede wszystkim rodziców i opiekunów – do działań kierowanej przez siebie placówki w zakresie promowania zdrowego stylu życia: przekazywać zalecenia, ustalać jednolity, wspólny schemat postępowania, mając na uwadze cel naczelny dla wszystkich, jakim jest kształtowanie już w szkole prawidłowych nawyków zdrowotnych.