

Informacje dotyczące tornistrów szkolnych

W związku z rozpoczęciem nowego roku szkolnego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gdańsku, informuje:

- zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała ucznia,
- nadmierne obciążenie tornistrem może powodować bóle pleców, zmniejszać pojemność płuc, wymusza nieprawidłową postawę ciała i skrzywienie kręgosłupa.

Na przekroczenie wagi tornistrów wpływają następujące czynniki:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami oraz przedmiotami nie związanymi bezpośrednio z programem nauczania, noszenie słowników, zabawek, pamiątek itp.,
- waga pustego tornistra (w zależności od rodzaju materiału),
- niewystarczający nadzór rodziców i nauczycieli nad zawartością tornistrów.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić dzieciom odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu.

Należy także zachowywać właściwą symetrię ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych np. oglądaniu telewizji lub odrabianiu lekcji. Wskazana jest współpraca dyrektorów szkół z nauczycielami, rodzicami i personelem medycznym w tym obszarze.

Więcej informacji: <https://gis.gov.pl/oswiata/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych/>
<http://www.psse.gda.pl/pliki-do-pobrania/komunikaty/1037--50/file>