PRAWIDŁOWA WAGA TORNISTRA/PLECAKA

* Polskie ustawodawstwo nie reguluje kwestii maksymalnego ciężaru plecaka dzieci
i młodzieży szkolnej. W literaturze poświęconej temu zagadnieniu nie ma jednolitego stanowiska co do maksymalnego stosunku wagi plecaka do wagi ciała ucznia. Na świecie przyjmuje się wielkość od 10% do 20% masy ciała ucznia, zaś w Polsce zgodnie
z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego przyjmuje się, iż ten stosunek nie powinien być większy niż 15%.
* Musimy dołożyć wszelkich starań aby plecaki były jak najlżejsze, ponieważ przeciążone mogą wpływać na powstawanie wad postawy.
* Działania Inspekcji Sanitarnej prowadzone w celu podniesienia świadomości wśród rodziców, uczniów i nauczycieli mają skupić uwagę na problemie przeciążonych plecaków i zmobilizować do działania. Można część podręczników i przyborów szkolnych zostawić w szkole, w miejscach do tego przeznaczonych. Rozwiązaniem jest też wybór zeszytów z miękkimi oprawami.

CECHY DOBREGO PLECAKA :

> lekki,

> zaopatrzony w regulowane, miękkie i szerokie szelki - regulacja pozwala na ścisłe przyleganie plecaka do kręgosłupa,

> z usztywnioną ścianką tylną, uwypukloną w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa,

> z przegródkami w środku - umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie porządku.

Więcej informacji o kampanii: [**https://www.gov.pl/.../kampania-edukacyjna-lekki-plecak**](https://www.gov.pl/.../kampania-edukacyjna-lekki-plecak?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR0326rlxRWfadzzyimiUpy4APnCOuMgZsabZDST7NJ_A1IGvlRRtm0sLkw_aem_P7td1b4MIjPsrmmuonBVdA)...

[**#profilaktyka**](https://www.facebook.com/hashtag/profilaktyka?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWtDOEafbnqdu7dX_VgxTFIvD-z9JPXAwMC-DtAh3W8HMOZIjZar6r-0fanLUuN9HYFHVbw6WRGM0b6DalnrYVoFOtQoRH9FK2Is6Mq-eSZ_So8bjlrG_N1l2IUsnj-lK-AEEYPolcE_NmuxCrXHcOkpZoqfeiMIJPdnr2hV7LQ3soK6p3YaI_EFjOe8AhQGQE&__tn__=*NK-R)

[**#WiedzaToZdrowie**](https://www.facebook.com/hashtag/wiedzatozdrowie?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWtDOEafbnqdu7dX_VgxTFIvD-z9JPXAwMC-DtAh3W8HMOZIjZar6r-0fanLUuN9HYFHVbw6WRGM0b6DalnrYVoFOtQoRH9FK2Is6Mq-eSZ_So8bjlrG_N1l2IUsnj-lK-AEEYPolcE_NmuxCrXHcOkpZoqfeiMIJPdnr2hV7LQ3soK6p3YaI_EFjOe8AhQGQE&__tn__=*NK-R)





