



## **Szanowni Rodzice!**

Od dłuższego czasu zwraca się uwagę na przeciążone tornistry/plecaki, które noszone przez Wasze dzieci są obok braku aktywności fizycznej jednym z czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa.

Zbyt ciężki tornister/plecak może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza. Ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, nabyte w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku (zwyrodnienie, ból kręgosłupa i stawów, nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych). Według danych Głównego Urzędu Statystycznego dotyczących stanu zdrowia ludności Polski w 2004 r. odsetek dzieci w wieku 0-14 lat, u których odnotowano przewlekłe choroby kręgosłupa wynosił 1,2%, natomiast do 2014 r. odnotowano wzrost o 0,4%.

Należy zwrócić uwagę, iż na wagę tornistra z zawartością nie składa się tylko waga pustego tornistra i waga podręczników, zeszytów i zeszytów ćwiczeń. Na wagę tą składają się także przybory szkolne, przybory do zajęć plastycznych, a także przedmioty, które nie są związane z nauką (zabawki, przenośne gry komputerowe, albumy ze zdjęciami, butelki z napojami itp.). Bardzo często właśnie wszystkie te dodatkowo noszone przedmioty wpływają na przekroczenie właściwej wagi szkolnego tornistra/plecaka.

Z uwagi na fakt, iż aktualnie w Polsce nie ma przepisów określających ciężar tornistrów/plecaków dzieci i młodzieży przyjmuje się według badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy - Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB), iż ciężar szkolnego tornistra/plecaka nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała ucznia. W Stanach Zjednoczonych towarzystwa naukowe zajmujące się problematyką zdrowia dzieci m.in. American Academy of Pediatrics, Pediatric American Orthopaedic Society of North America czy American Chiropractic Association określiły tę wartość między 10 a 20 % masy ciała.

Wychodząc naprzeciw problemowi w dniu 1 września 2009 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach





i placówkach (Dz. U. z 2009 r. Nr 139, poz. 1130), które stanowi, iż **w pomieszczeniach szkoły lub placówki zapewnia się uczniom możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych.** W związku z tym Dyrektor zobowiązany jest do wydzielenia takiego miejsca, co umożliwi zmniejszenie wagi plecaka, a co za tym idzie odciążenie kręgosłupa dziecka.

W związku z brakiem uregulowań prawnych dotyczących wagi tornistra/plecaka szkolnego Wielkopolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny apeluje do Rodziców!

### **Drodzy Rodzice!**

Zadbajcie o to, aby Wasze dzieci nie ugięły się pod ciężarem szkolnego tornistra!

Przy zakupie tornistra/plecaka należy zwrócić szczególną uwagę na:

- ! materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany, a tym samym wagę pustego plecaka/tornistra;
- ! szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu;
- ! usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców,
- ! zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.

Należy także:

- ! codziennie kontrolować zawartość tornistrów, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itd.;
- ! zwracać uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru;
- ! podczas pakowania sprawdzać, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia podczas zajęć;
- ! ustalać z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwości pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole;
- ! kupować zeszyty w miękkich okładkach;
- ! zwracać uwagę na noszenia tornistra/plecaka na obu ramionach.

*Wielkopolski Państwowy  
Wojewódzki Inspektor Sanitarny*

