

**1 października Ogólnopolskim Dniem Tornistra.** Jest  to akcja edukacyjna MEN, która inauguruje projekt mający na celu zapobieganie zjawisku noszenia przez uczniów zbyt ciężkich plecaków. Temat przeciążonych tornistrów od lat jest podejmowany przez rodziców, uczniów, nauczycieli, lekarzy.

Zbyt ciężki tornister może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza, a duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, które dziecko nabyło w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku zwyrodnieniami kręgosłupa i stawów, nieprawidłowościami w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych oraz bólami kończyn. Nabyte przez dzieci wady postawy, które zmieniają statykę kręgosłupa skutkują na całe życie.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że tornistry są nawet cztery razy cięższe. Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Aby zapobiec wadom postawy wśród dzieci, należy nie tylko dobrze dobrać i spakować tornistry, ale również zapewnić odpowiednią ilość ruchu i właściwe stanowisko pracy.

Zgodnie z przepisami oświatowymi, dyrektor szkoły ma obowiązek zapewnienia uczniom możliwości pozostawienia podręczników, ćwiczeń w szkole, bez potrzeby codziennego ich noszenia.

