



## ***Każdego roku o tej samej porze... ,czyli problem wagi ciężkiej***

### ***List otwarty do Rodziców***

Od lat z początkiem roku szkolnego powraca temat nadmiernie obciążonych tornistrów i plecaków, które noszą codziennie nasze dzieci.

Przeciążone tornistry/plecaki obok braku aktywności fizycznej są jedną z przyczyn występowania u dzieci i młodzieży wad postawy oraz bólu kręgosłupa.

Zbyt ciężki tornister/plecak 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.

Od wielu lat problem dotyczący nadmiernie przeciążonych tornistrów/plecaków pozostaje nierozwiązany. Środowisko w jakim przebywa uczeń, wyniesione przyzwyczajenia i nawyki mają istotny wpływ na stan jego zdrowia. Mały Polak dźwiga o wiele więcej niż jego rówieśnicy z innych krajów. Norma Unii Europejskiej przewiduje dopuszczalny bagaż dla dzieci w granicach 2kg.

Badania przeprowadzane okresowo w klasach I-III przez Państwową Inspekcję Sanitarną woj. śląskiego wykazały, że wysoki odsetek uczniów nosi „ponadnormatywne” tornistry/plecaki.

Skala problemu narzuca potrzebę potraktowania działań zaradczych jako ważnego zadania edukacji zdrowotnej i jest to kwestia wymagająca współpracy wszystkich, którym leży na sercu dobro dziecka.

***Konieczna jest więc potrzeba eliminacji zbędnych obciążeń ucznia.***

### ***Szanowni Rodzice!***

Począwszy od klasy I należy uczyć dzieci racjonalnego pakowania tornistrów, usuwania z nich rzeczy niepotrzebnych, utrzymania ich w porządku.

Przy zakupie tornistrów dla dzieci należy brać pod uwagę nie tylko ich wygląd, ale również ich masę. Są bowiem tornistry masywne i ciężkie, które nawet bez żadnej zawartości są już zbyt dużym obciążeniem dla dziecka.


***Kilka rad, co robić, aby tornistry/plecaki dzieci były lżejsze:***

- przed zakupem tornistra/plecaka skontrolujmy szelki, które powinny być mocne, szerokie i regulowane
- tornister/plecak powinien być dobrze usztywniony i odpowiednio wyprofilowany
- kupujmy zeszyty w cienkich okładkach
- w miarę możliwości zamieniamy grube zeszyty na cieńsze
- na bieżąco sprawdzajmy zawartość piórnika
- systematycznie kontrolujmy co dziecko pakuje do tornistra/plecaka, czy nie ma w nim niepotrzebnych przedmiotów i materiałów
- proponujmy dziecku lżejsze, a do tego bezpieczniejsze napoje w plastikowych butelkach

***Szanowni Rodzice !***

Kierując się troską o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci proszę o niezwykle poważne potraktowanie problemu.

Niech kontrola tornistrów/plecaków naszych dzieci, stanie się codziennym nawykiem.

*Państwowy Wojewódzki  
Inspektor Sanitarny  
w Katowicach*  
  
*lek.med. Grzegorz Hudzik*