

# Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych



**Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.**

W wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy. Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.

- Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.
- Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.
- Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.

# SZKOLNE TORNISTRY

## NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



**58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.**

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny



## \* UCZNIU \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!  
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.



Nauucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.



 [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men\_gov\_pl



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



## \* RODZICU \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.  
Kontroluj zawartość jego tornistra.  
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

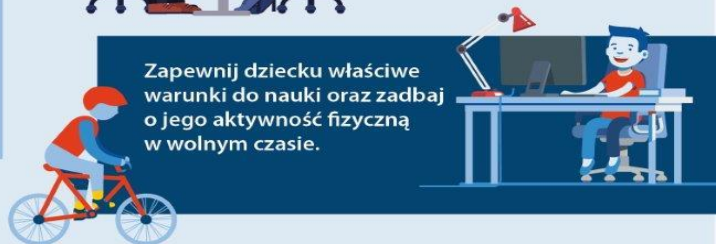


Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.



Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadбай o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.



 [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men\_gov\_pl



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



## \* NAUCZYCIELU \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.  
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

**KG**

Rozmawiaj z uczniami,  
rodzicami o tym,  
że waga plecaka  
ma znaczenie.

Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych  
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

**WWW**



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Dzieciom i ich opiekunom  
przekazuj rzetelną wiedzę  
na temat profilaktyki  
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń  
musi mieć również czas na odpoczynek  
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki  
ruchowe dziecka, w tym zachowanie  
symetrii ciała przy wykonywaniu  
czynności ruchowych i statycznych  
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).



[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men\\_gov\\_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

## \* DYREKTORZE \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Wyrobione od najmłodszych lat  
nawyki związane z edukacją prozdrowotną  
pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji  
fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków  
może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.**

Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne  
warunki do edukacji. Zatrzeszcz się o właściwe  
dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć  
edukacyjnych uwzględniający zasady  
ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli  
równomierne obciążenie zajęciami  
w poszczególnych dniach tygodnia.

Stwórz odpowiednie warunki  
do aktywności fizycznej  
oraz promuj aktywność fizyczną  
uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Zadbaj o możliwość  
bezpiecznego przechowywania  
podręczników i materiałów  
edukacyjnych w szkole.



[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men\\_gov\\_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)