

Tornister ucznia

Częstotliwość występowania wad postawy u dzieci w Polsce kształtuje się w granicach 35 – 95 %. Wady postawy występują powszechnie już u dzieci 4 – 5 letnich. Konsekwencje nabytych schorzeń narządu ruchu w dzieciństwie mogą pojawić się w dorosłym wieku w postaci ograniczenia lub całkowitej niepełnosprawności.

Na formowanie postawy ujemnie wpływają: zbyt mała aktywność ruchowa, nieprawidłowe odżywianie oraz czynniki chorobowe i środowiskowe, w tym nadmierne obciążenie noszonymi przez uczniów tornistrami/plecakami.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U.2003, Nr 6, poz.69 z późn. zm.) szkoła powinna umożliwić wszystkim uczniom (szkoła podstawowa i gimnazjum) zostawianie części własnych przyborów i podręczników w salach lekcyjnych. Do tego celu powinny być przygotowane szafki lub odpowiednia liczba szuflad, w których uczniowie mogliby zostawiać podręczniki, stroje, gimnastyczne, przybory szkolne.

Tymczasem w praktyce najczęściej szkoły zapewniają takie miejsca tylko uczniom klas nauczania początkowego oraz uczniom klas zerowych.

Zgodnie z zaleceniem Krajowego Konsultanta w dziedzinie Pediatrii ciężar uczniowskiego tornistra wraz z jego zawartością nie powinien przekraczać 10% masy ciała ucznia, tj. ok. 3 kg dla dziecka w klasie I – III.

Nauczyciele w porozumieniu z rodzicami powinni kontrolować wagę uczniowskich tornistrów/plecaków i zadbać, by nie było w nich zbędnych przedmiotów i książek w danym dniu. Ten problem należy również omawiać z uczniami.

Przy zakupie rodzice i uczeń powinni wybrać tornister/plecak z szerokimi, wyściełanymi oraz regulowanymi szelkami na ramiona.

Uczeń powinien nosić tornister na obu ramionach, a jego zawartość rozłożyć równomiernie. Noszenie plecaka zawieszonoego na jedno ramię (zwykle na to samo ramię) może doprowadzić do asymetrii mięśniowej i powstania wad postawy, np. skoliozy.