 **Odpowiedni tornister szkolny**

**w trosce o zdrowy kręgosłup**

**Nauczycielu!**

Dbaj o zdrowie uczniów. Wyrobione od najmłodszych lat nawyki związane z edukacją prozdrowotną pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej w przyszłości.

* Wskaż miejsce w klasie lub na terenie szkoły, w którym uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów i podręczników.
* Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów i podręczników w szkole.
* Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne dnia następnego.
* Zwróć uwagę na to, co dzieci przynoszą do szkoły celem wyeliminowania zbędnych przedmiotów.
* Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra.
* Rozmawiaj z uczniami, rodzicami o tym, że waga plecaka ma znaczenie.
* Zwracaj uwagę na właściwe nawyki ruchowe dziecka, w tym zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych (np. właściwą pozycję podczas lekcji), a także na noszenie tornistra na obu ramionach.
* Zatroszcz się o właściwe dostosowanie stanowiska pracy ucznia do zasad ergonomii.
* Promuj aktywność uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.

Ciężar plecaka wraz z zawartością nie powinien być większy niż 10-15% masy ciała dziecka. Zbyt ciężki tornister może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa, skutkiem czego jest boczne skrzywienie (skolioza). Przeciążone plecaki powodują bóle pleców, zmniejszają pojemność płuc, wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, stopy. Nabyte przez dzieci wady postawy skutkują na całe życie.

.

PSSE Ostrów Mazowiecka

**Odpowiedni tornister szkolny**

**w trosce o zdrowy kręgosłup**

**Rodzicu!**

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko nie uginało się pod ciężarem szkolnego tornistra.

**Przy zakupie tornistra/plecaka zwróć szczególną uwagę na:**

* materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany
* szerokie, regulowane szelki, zapewniające swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu
* wyprofilowany i usztywniony tył, dobrze przylegający do pleców, dzięki czemu pozwoli zachować dziecku odpowiednią postawę
* dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej
* liczne przegródki, pozwalające równomiernie rozłożyć ciężar w plecaku
* dopasowanie plecaka do postawy i wagi dziecka: górna krawędź tornistra powinna znajdować się na wysokości ramion dziecka, a dolna na wysokości kości miedniczej. Tornister nie powinien być dużo szerszy od ramion dziecka.

**A także:**

* kupuj zeszyty w miękkich okładkach
* codziennie kontroluj zawartość tornistra, aby dziecko nie zabierało zbędnych przedmiotów, jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itp.
* pamiętaj, aby waga tornistra wraz z zawartością nie przekraczała 10 – 15% masy ciała dziecka
* zwracaj uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru oraz na noszenie plecaka na obu ramionach
* sprawdzaj, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne w następnym dniu
* ustalaj z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole

Pamiętaj, że nieodpowiednio dobrany i przeciążony plecak, niewłaściwe jego noszenie oraz brak aktywności fizycznej dzieci, to jedna z przyczyn powstania wad postawy oraz dolegliwości bólowych kręgosłupa. Rozwijająca się w ten sposób wada postawy, jeśli nie jest korygowana, prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

PSSE Ostrów Mazowiecka

**Odpowiedni tornister szkolny**

**w trosce o zdrowy kręgosłup**

**Uczniu!**

Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje przeciążenie Twojego kręgosłupa i stawów, co może być przyczyną wad postawy i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.

* Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz w Twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.
* Pakuj tornister zgodnie z planem lekcji. Wkładaj wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
* Waga plecaka ma wpływ na Twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Pozostaw w domu zabawki, gry, pamiętniki.
* Rozkładaj równomiernie ciężar w tornistrze, wykorzystaj wszystkie przegródki. Cięższe rzeczy umieszczaj na dnie, a lżejsze wyżej.
* Korzystaj z miejsc wyznaczonych w klasie lub na terenie szkoły, w których możesz pozostawić część przyborów lub podręczników.
* Zakładaj tornister/plecak na oba ramiona. Jeśli posiadasz dodatkowe zapięcie spinające szelki, zapinaj je z przodu klatki piersiowej.
* Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.

PSSE Ostrów Mazowiecka