



Wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego powraca temat nadmiernie obciążonych tornistrów i plecaków, które noszą codziennie nasze dzieci. Zbyt ciężki tornister może powodować bóle pleców, zmniejszenie pojemności płuc, zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza. Duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Nabyte przez dzieci wady postawy, które zmieniają statykę kręgosłupa skutkują na całe życie.

Pamiętajmy, my dorośli mamy wpływ na to co noszą dzieci w plecaku, ograniczenie wagi tornistra to wspólna inicjatywa, w której powinni uczestniczyć zarówno rodzice, opiekunowie, nauczyciele i dzieci. Co można zrobić?

Rodzicu, aby tornister dziecka był lżejszy:

- ✓ kupuj zeszyty w miękkich okładkach,
- ✓ na początku pakuj tornister razem z dzieckiem kształtując w nim prawidłowe nawyki, zwróć uwagę na równomierne rozmieszczenie ciężaru w plecaku,
- ✓ naucz dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą mu potrzebne następnego dnia,
- ✓ prowadź systematyczną kontrolę zawartości plecaka, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów,
- ✓ ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole.



Nauczycielu:

- ✓ informuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole,
- ✓ ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne następnego dnia,
- ✓ zwrócić uwagę na to co uczniowie przynoszą do szkoły, w celu wyeliminowania zbędnych przedmiotów,
- ✓ zredukuj wagę tornistra poprzez m.in. rezygnację z dużych, grubych zeszytów oraz tych w sztywnej okładce na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie,
- ✓ przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra.

Drogi uczniu, zadbaj o swoje zdrowie i nie przeciążaj kręgosłupa. Zastanów się czy w szkole potrzebne ci zabawki, gry, albumy kolekcjonerskie, kilka piórników?

Pamiętaj:

- ✓ pakuj tornister zgodnie z planem lekcji, zabieraj wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia,
- ✓ pozostaw w domu lub szkole te przybory szkolne, których nie trzeba używać codziennie, na zabawki i gry nie ma miejsca w tornistrze!
- ✓ zwróć uwagę, aby nosić tornister na obu ramionach.

GDY TORNISTER MAŁO WAŻY TWÓJ KRĘGOSŁUP TO ZAUWAŻY

