

TORNISTRY SZKOLNE

ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

Wyniki międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży (HBSC –Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study 2010) pokazują, że tylko 35,5% uczniów utrzymuje aktywność fizyczną na zalecanym poziomie.

Natomiast ponad 4 godziny dziennie uczniowie przeznaczają na:

- odrabianie lekcji – 25,9%;
- oglądanie programów telewizyjnych – 22,4%;
- oglądanie telewizji w dni wolne od szkoły – 44,4%;
- korzystanie z komputera w dni wolne od szkoły – 27,3%.

W kształtowaniu prawidłowej postawy ważne jest odpowiednie noszenie tornistra. Główny Inspektor Sanitarny przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra lub plecaka szkolnego, a także prawidłowego sposobu jego zapakowania (obciążenia). Zgodnie z zaleceniami tornister:

- nie powinien ważyć więcej niż 10–15% masy ciała ucznia;
- powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- jego ciężar powinien być rozłożony równomiernie;
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- powinien mieć równe, szerokie szelki;
- tornister należy nosić na obu ramionach i ważne jest, aby:

– długość szelek umożliwiła swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,

– dodatkowe zapięcie spinało szelki z przodu klatki piersiowej.

Konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.

Ciężki tornister może powodować nasilenie bólu pleców, zmniejszenie pojemności płuc, sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie prowadzić do skrzywienia kręgosłupa.

Na przekroczenie dopuszczalnej wagi tornistrów lub plecaków mają wpływ przede wszystkim:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu;
- noszenie dodatkowych słowników i książek;
- noszenie rzeczy niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami;
- nieodpowiedni materiał, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 do 2 kg);
- niewystarczający nadzór rodziców i opiekunów oraz nauczycieli nad zawartością tornistrów;
- trudności w pozostawianiu części podręczników i przyborów na terenie szkoły.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu – oprócz prawidłowo dobranego i spakowanego tornistra – należy zapewnić uczniom odpowiednią aktywność fizyczną, a także właściwe stanowisko do nauki. Zarówno w szkole, jak i w domu ważne jest wyrobienie zdrowych i odpowiednich nawyków umożliwiających zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych, np. przy oglądaniu telewizji lub odrabianiu lekcji.