



DRODZY RODZICE!

**1 października** został ogłoszony przez Ministra Edukacji Narodowej **Ogólnopolskim Dniem Tornistra**, a Główny Inspektor Sanitarny zadeklarował podjęcie działań w zakresie edukacji zdrowotnej w środowisku szkolnym, ukierunkowanej na profilaktykę wad postawy uczniów szkół podstawowych na terenie całego kraju.

Złe nawyki związane z noszeniem zbyt dużego obciążenia na plecach mogą przyczynić się do poważnych schorzeń ortopedycznych i neurologicznych dzieci. Bóle kręgosłupa, zmniejszenie pojemności płuc, wady statyki, powstawanie negatywnych zmian chodu oraz skrzywienie kręgosłupa to wynik nieprawidłowej postawy ciała uczniów, spowodowany niewłaściwym użytkowaniem tornistrów i plecaków szkolnych.

Główny Inspektor Sanitarny, mając na uwadze zdrowie uczniów, opracował zalecenia dotyczące tornistrów i plecaków szkolnych:

- **waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia,**
- tornister lub plecak szkolny musi posiadać odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- rozłożenie ciężaru w tornistrze powinno być symetryczne,
- cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister lub plecak szkolny powinien mieć szerokie i równej długości szelki, których długość powinna zapewnić swobodne wkładanie i zdejmowanie tornistra, oraz jak najlepsze przyleganie do pleców ucznia,
- tornister należy nosić na obu ramionach.

Drodzy Rodzice, mając na uwadze zdrowie Waszych dzieci, kierujcie się powyższymi wskazówkami. Podczas roku szkolnego, kontrolujcie zawartość tornistra, by nie znalazły się w nim rzeczy zbędne i zwiększające jego ciężar:

- podręczniki i zeszyty z przedmiotów z poprzedniego dnia, które nie są ujęte w planie lekcji na dany dzień,
- podręczniki, słowniki, atlasy, gdy placówka szkolna zapewnia ich przechowywanie,
- pamiętniki, albumy, zabawki,
- szklane butelki z napojami.

Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w 2016 roku dokonali pomiaru wagi 5697 tornistrów szkolnych. Ciężar powyżej 15% masy ciała ucznia stwierdzono w 779 przypadkach. Akcja ważenia tornistrów i plecaków szkolnych odbywać się będzie co roku w miesiącu październiku, począwszy od Ogólnopolskiego Dnia Tornistra – 1 października.

*Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny  
w Bydgoszczy*