

TORNISTRY SZKOLNE - zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

Główny Inspektor Sanitarny, opierając się na wynikach międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży (*HBSC- Health Behavior in School-aged Children. WHO Collaborative Study 2010*), z których wynika, że 4 godziny i więcej spędza codziennie w domu:

- 25,9% badanych uczniów przy odrabianiu lekcji;
 - 22,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w tygodniu;
 - 44,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w dni wolne od szkoły;
 - 27,3% korzysta z komputera;
 - a tylko 35,5% utrzymuje aktywność fizyczną na zalecanych poziomie, przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować jego właściwe użytkowanie:
- a) waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia,
 - b) powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
 - c) jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
 - d) cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
 - e) tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
 - f) długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie
 - g) jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
 - h) zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
 - i) tornister należy nosić na obu ramionach,
 - j) konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu
 - k) przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,
 - l) j) wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły
 - m) miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników
 - n) szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może spowodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- a) obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie
- b) nauczania w danym dniu,
- c) noszenie dodatkowych słowników i książek,
- d) noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak:
 - e) pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
 - f) rodzaj materiału, z którego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra
 - g) waha się od 0,5 kg do 2 kg),
 - h) niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
 - i) rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów
 - j) w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych, tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).