



Kompletujesz szkolną wyprawkę? Sanepid radzi, jak odchudzić plecak Twojego dziecka

data aktualizacji: 2018.08.20



Już niedługo kończą się wakacje i czas pomyśleć o przygotowaniu dzieci do szkoły. Ważne jest, żeby pamiętać przy tym o zdrowiu. Wpływ na rozwój postawy ciała ma na przykład właściwie dobrany tornister i jego ciężar. O najważniejszych zasadach dotyczących konstrukcji tornistra, sposobu jego noszenia i właściwego rozmieszczenia ciężaru przypomina warszawski inspektor sanitarny.

Co prawda jeszcze trwają wakacje, ale niektórzy rodzice zaczynają już kompletować wyprawkę szkolną dla swoich dzieci. Dokonują zakupów podręczników, zeszytów, tornistrów i pozostałego wyposażenia. Państwowa Inspekcja Sanitarna przypomina o kilku istotnych czynnikach pozwalających „odchudzić” plecak Waszych pociech. Można w ten sposób zapobiec niekorzystnym zjawiskom mogącym mieć wpływ na zdrowie młodego człowieka (zaburzenia prawidłowego rozwoju kręgosłupa, niekorzystny wpływ przeciążonego tornistra na stawy biodrowe, kolanowe i stopy).

Oto szereg najważniejszych wskazówek:

- § waga plecaka z jego zawartością nie powinna przekraczać 10 - 15% masy ciała,
- § tornister powinien posiadać usztywnioną ścianę przylegającą do pleców,
- § ciężar zawartości powinien być rozłożony symetrycznie,
- § cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie, a lżejsze wyżej,
- § tornister powinien być wyposażony w równe, szerokie szelki,
- § długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- § zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- § tornister należy nosić na obu ramionach,
- § rodzice powinni systematycznie kontrolować zawartość plecaka - pozwoli to zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy.

- Ze strony rodziców wskazane jest także zwrócenie uwagi, czy szkoła zapewniła miejsce do przechowywania części podręczników i przyborów szkolnych. Taki obowiązek wynika z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2009 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach - Dz. U. Nr 139, poz. 1130 - wskazuje warmińsko-mazurski inspektor sanitarny.

Na przekroczenie dopuszczalnego ciężaru tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ następujące czynniki:

- § obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- § noszenie dodatkowych słowników i książek,
- § noszenie innych rzeczy niezwiązanych z programem nauczania (pamiątniki, albumy, zabawki, itp.),
- § rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister (ważne jest, aby ciężar pustego tornistra był jak najmniejszy),
- § niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów.

Pamiętajmy jednak, że oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra każdemu dziecku należy codziennie zapewnić odpowiednią dawkę aktywności fizycznej - uczuła inspektorat. - Ważnym elementem w kształtowaniu właściwej sylwetki ciała młodego człowieka jest również zorganizowanie prawidłowego stanowiska pracy zarówno w szkole, jak i w domu oraz wyrobienie właściwych nawyków ruchowych dotyczących zachowania symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55484-kompletujesz-szkolna-wyprawke-sanepid-radzi-jak-odchudzic-plecak-twoje-go-dziecka>