

---

## **Każdego roku o tej samej porze... czyli problem wagi ciężkiej**

Od lat z początkiem roku szkolnego powraca temat nadmiernie obciążonych tornistrów, które noszą codziennie dzieci. Przeciężone tornistry obok braku aktywności fizycznej są jedną z przyczyn występowania u dzieci i młodzieży wad postawy i bólu kręgosłupa.

---

Zbyt ciężki tornister może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza, a duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, które dziecko nabyło w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku zwyrodnieniami kręgosłupa i stawów, nieprawidłowościami w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych oraz bólami kończyn. Nabyte przez dzieci wady postawy, które zmieniają statykę kręgosłupa skutkują na całe życie.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że tornistry są nawet cztery razy cięższe. Badania przeprowadzone w 2016 roku przez GIS w blisko 700 szkołach wykazały, że wysoki odsetek uczniów nosi „ponadnormatywne” tornistry. Nadmierne przeciążenie tornistrów dotyczy uczniów klas I-III szkół podstawowych, gdzie 58% uczniów nosi ekwipunek przekraczający 10% masy ciała, a 17% aż 15% masy ciała. Poważnym problemem jest przeciążenie tornistrów pierwszoklasistów, gdzie stwierdzono 10% przekroczenie masy ciała u 65% uczniów i 21% przekroczenie masy ciała u 15 % uczniów klas pierwszych.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Aby zapobiec wadom postawy wśród dzieci, należy nie tylko dobrze dobrać i spakować tornistry, ale również zapewnić odpowiednią ilość ruchu i właściwe stanowisko pracy.



# Lekki TORNIISTER



1. Droga do szkoły (i do wiedzy) nie musi być ciężka!  
Dbaj o to, by plecak był jak najlżejszy.

2. Ile waży Twój tornister?  
Lżejszy plecak = zdrowszy kręgosłup.  
Ulżyjmy naszym plec(a)kom.

Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)niesie Twój kręgosłup?  
Za nadbagaż zapłacisz zdrowiem!  
Waga Twojego plecaka wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa.

Sam zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się czy potrzebujesz w szkole swojego pamiętnika, ciężkich segregatorów, zabawek i 2 piórników? Ten nadbagaż może cię dużo kosztować. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa. Przyczynia się do powstawania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.



więcej o ZDROWIU na:  
[www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl](http://www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl)