**NADMIERNA  WAGA  TORNISTRA  A  ZDROWIE    UCZNIA**

**ZBYT  CIĘŻKI  PLECAK:**

* co drugi  uczeń  w  wieku  6-9  lat  nosi  tornister,  którego  waga  przekracza  10%  masy ciała  dziecka:
* problem przeciążonych  plecaków  w  największym  stopniu  dotyka najmłodszych  dzieci;
* 1 -  średnio  ponad  tyle  zbędnych  rzeczy  znajduje  się  w  tornistrze

ucznia  szkoły  podstawowej;

* 1,94   -  tyle  ważył  najcięższy **PUSTY** plecak;
* 77% zawartości  tornistra  stanowiły  przedmioty  zbędne  u  jednego  badanego trzecioklasisty;
* nawet 6-7  kg  waży  plecak  dziecka  objętego  edukacją  wczesnoszkolną.

  Tornister  dziecka  odgrywa  ogromną  rolę  w  utrzymaniu  prawidłowej  postawy  oraz  zapobieganiu  skrzywieniom  kręgosłupa.

* zbyt ciężki  plecak  może  powodować  niekorzystne,  bolesne  napięcia  w  mięśniach  i stawach,  oraz  bóle  bioder  i  kolan;
* noszenie nieodpowiedniego  plecaka  wymusza  nieprawidłową  postawę,  może  sprzyjać  kształtowaniu  nieprawidłowej  statyki  ciała - pochylenie  sylwetki  do  przodu,  a  także  bóle  w  okolicach  karku;
* nadmierne obciążenie  źle  wpływa  również  na  ramiona,  które  są  nieprzystosowane  do  noszenia  ciężarów;
	+ waga tornistra  ma  wpływ  na  zmniejszenie  pojemności  płuc;
	+ przeciążone stopy  doprowadzają  do  powstawania  zniekształceń  w  ich  budowie  i bolesności;
	+ przekroczona waga  plecaka  negatywnie  wpływa  na  schemat  chodzenia,  co  może  skutkować  problemem  z  kolanami;
	+ w efekcie  duży  balast  na  plecach  może  doprowadzić  do  poważnych  schorzeń  ortopedycznych  i

     Na  przekroczenie  wagi  tornistrów/plecaków  uczniów  mają  wpływ  przede  wszystkim  czynniki  takie  jak:

* **obciążenie podręcznikami  i  zeszytami**  z  przedmiotów,  które  nie  były  ujęte  w programie  nauczania  w  danym  dniu;
* **zeszyty w  twardej  oprawie**  oraz  grubość  większy  niż  32  kartki;
* **noszenie dodatkowych**  słowników  i  książek;
* noszenie przedmiotów**nie  związanych  bezpośrednio  z  programem  nauczania,** takich  jak:  pamiętniki,  albumy,  zabawki,  butelki  z  napojami  o  dużej zawartości  oraz  bidony  metalowe;
* niewystarczający nadzór  opiekunów  (rodziców,  nauczycieli)  **nad  zawartością tornistrów;**
* waga tornistra**nie  powinna  przekraczać  10-15%**  masy  ciała  dziecka;
* **rodzaj materiału,**  z  jakiego  został  wykonany  tornister  lub  plecak  (waga pustego  tornistra  waha  się  od  0,5 kg  do  2  kg),  waga  pustego  tornistra  nie  powinna    przekraczać  1  kg;
* nie kupuj **tornistra z metalowym stelażem.** Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar;
* cięższe rzeczy **należy  umieścić  na  dnie,** a  lżejsze  -  wyżej;
* tornister/plecak należy nosić **na  obu  ramionach;**
* zrezygnuj z **plecaka na kółkach.** Mimo, że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie  nosić tornister na schodach i podczas złej pogody.

 Poza tym ciągnięcie  plecaka  jedną  ręką   zwiększy ryzyko  powstawania  wad  postawy.

**CZYM  KIEROWAĆ  SIĘ  PRZY  ZAKUPIE  PLECAKA  DLA  DZIECKA:**

* tornister nie  powinien  być  **szerszy  niż  ramiona  dziecka**;
* **komfortowy uchwyt** – zawieszka  przydatna  również  dla  rodzica;
* **wielkość plecaka**  dobrana  do  wzrostu  ucznia;
* mocny i  wodoodporny **materiał  wierzchni;**
* **odblaski** z  przodu  i  na  szelkach  zapewnią  widoczność  na  drodze  po  zmroku;
* **górna krawędź** tornistra  na  wysokości  ramion;
* **wewnętrzne kieszenie  i  przegrody**  pomogą  zachować  porządek  w  plecaku;
* **boczne kieszenie** dostarczą  miejsce  na  butelki  i  drobne  przedmioty;
* **usztywnione dno** zapobiegnie  odkształceniu  tornistra;
* **dolna krawędź**  tornistra   na  wysokości  odcinka  lędźwiowego;
* **szerokie, regulowane  paski  naramienne**  pozwolą  dopasować  plecak,  tak  aby umożliwić  swobodne  wkładanie  i  zdejmowanie,  jednocześnie  zapewniając  jak najlepsze  przyleganie  tornistra  do  pleców;
* **ergonomiczne ukształtowanie  ,,plecki"**  zapewnią  sztywność  i  stabilność;
* **dodatkowy pasek  piersiowy**  zwiększy  optymalne  rozłożenie  ciężaru.

Aby  zapobiegać  dysfunkcjom   układu  ruchu,  oprócz  prawidłowo  dobranego,  spakowanego  i  użytkowanego  tornistra  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).