

## **Witaj Szkoło !**

***Rozpoczęcie przez dziecko nauki w szkole wiąże się z istotnymi zmianami w jego życiu, jak również w życiu rodziców. Pojawiają się nowe problemy i zagrożenia mające wpływ na rozwój dziecka.***

Co drugie dziecko w wieku wczesnoszkolnym ma za ciężki plecak, a uczniowie dźwigają na plecach nawet 11 kg – wynika z badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego, przeprowadzonych w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że plecaki są nawet cztery razy cięższe.

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

### ***Należy zauważyć, iż:***

- Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.
- Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.
- Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.

***Chcąc zapobiegać wadom postawy wśród dzieci i młodzieży powinniśmy nie tylko prawidłowo dobrać i spakować ich tornistry, ale także zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej oraz***

***właściwe stanowisko pracy, a także wyrobić prawidłowe nawyki ruchowe*** – podpowiada dr n. med. Przemysław Rządkiwicz, Mazowiecki Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.